



**“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**

**9**

**Carrera**

**Licenciatura en Psicología**

**Comitán de Domínguez, Chiapas; 18 junio 2021**

# DEDICATORIA



# INTRODUCCIÓN

El amor ha sido estudiado desde múltiples disciplinas, lo que ha llevado a que el mismo adquiera matices diferenciales. El interés por el estudio del amor ha aumentado sobre todo en los últimos años, tratando de dar a dicho constructo un “status científico”. Ya desde el siglo pasado podemos nombrar investigaciones centradas en el estudio del amor y de las relaciones sentimentales, entre las que se pueden destacar (por su gran interés científico) libros como los de Lee (1976) o Sternberg (1999).

El estudio de las relaciones amorosas en psicología ha tenido un curso irregular, aunque se encuentran escritos psicológicos sobre dicho estudio desde finales del siglo pasado, aunque realmente ha faltado un estudio lo suficientemente desarrollado sobre el tema (Serrano Martínez y Carreño Fernández, 1993). Las ciencias sociales y la Psicología Social, ha comenzado desde hace unas décadas a liberarse de los problemas y los recelos de estudiar el constructo del amor, comenzando a investigar con cierto rigor científico fenómenos como la atracción interpersonal y el amor romántico (Yela, 1998).

Los seres humanos somos animales sociales, ya que somos sensibles a las opiniones de los demás hacía nosotros, deseando su aprobación para cada acto que realizamos en esta vida deseando el contacto humano y la comprensión de los mismos (Greenberg, 2000). Necesitamos de los demás para comunicarnos, cuando nos comportamos lo hacemos supeditados (en la mayoría de las ocasiones) a unos cánones de comportamiento, que han sido marcados por el resto de los seres humanos que están en nuestra vida y que necesitamos para sentirnos completamente seguros.

Para muchos de nosotros el amor es una emoción básica y universal (Punsent, 2007), que es necesaria experimentar al menos una vez en la vida. Parece ser que el amor se nos impone (en parte) como una emoción necesaria y completamente

adaptativa, sin la cual “la condición de humanidad” no existiría. Pero esta concepción es lo que ha ido cambiando a lo largo del tiempo, no hace mucho tiempo los matrimonios eran por conveniencia y el amor no tiene cabida en los mismos, sin embargo el amor ahora se convierte en una condición sin la cual el matrimonio no tiene sentido

La concepción alrededor del amor ha cambiado con los años, en nuestro tiempo la palabra amor no significa ni tiene las mismas implicaciones que hace unos años (Quinzá, 2010). Es decir, lo que nosotros pensamos, creemos o sabemos acerca del amor, está totalmente influido por el momento histórico en el que nos encontramos. En el contexto del amor y de las relaciones de pareja influyen todos los cambios sociales, políticos y económicos del momento pudiendo verse esto reflejado por ejemplo en la tasa de divorcios según el amor. No pensamos lo mismo del concepto de amor hoy en día, que lo que pensaban en la Edad Antigua, la cuestión reside en saber si es que ha existido una evolución o una revolución en torno al amor.

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

### **Contexto de investigación**

El amor ha sido uno de los conceptos más triviales, el cual esta 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 vinculo de pareja, determinara 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 distorsiona 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 vínculo familiar?

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

¿El vínculo 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 vínculo 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 de estar presentes dentro de el desarrollo sano en

esta etapa, el primero hace referencia a la consistencia que es la percepción de tranquilidad que se debe de 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 vinculo 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 ultima 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 esta 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 ala 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 ayudarlo 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 desaprobarnos 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 transformen 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**

- 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)

## **Capitulo II**

### **Marco teórico**

#### **Pareja y amor**

Para algunas personas, palabras como amor, relaciones de pareja y matrimonio son sinónimos; o si no, entidades que están unidas unas a otras como causas o efectos entre sí. Por ejemplo, dentro de estas ideas, se cree que una pareja primero se conoce, se enamora, forman una relación y finalmente la formalizan mediante el matrimonio, creyendo que el amor y el conocimiento permanecen constantes, y sólo se agrega la formalización, en una cadena interminable de romance y estabilidad.

Los momentos de felicidad o infelicidad de muchas personas dependen de estas creencias y concepciones. Sin embargo, cada una no son sólo palabras distintas, sino realidades diferentes. Estas realidades tienen que ver con la suma de dos aspectos fundamentales: las conductas por un lado y las intenciones que están detrás de éstas. Si bien distintos cuentos infantiles, películas y series televisivas terminan con la frase “se casaron y vivieron felices por siempre”, en la realidad cotidiana, es el comienzo de una nueva etapa en la relación de pareja, para quienes tomaron esta decisión.

La experiencia de enamoramiento está sesgada por la cultura, en algunas lo atractivo será un aspecto físico que en otras no se considera. A pesar de esas diferencias, las emociones involucradas en la experiencia son las mismas. El apasionamiento es un estado de intenso deseo de unión con el otro (Hatfield, Bensman y Rapson, 2012).

No importa la condición social, cultural o económica de los jóvenes, las primeras experiencias de enamoramiento ocurren durante los años de la adolescencia. El enamoramiento se manifiesta como la explosión de un gran volcán (Alberoni, 1997), no necesariamente indica el inicio de las relaciones coitales, las mismas que comenzarán en función a la permisividad cultural. (Manzelli y Pantelides, 2005).

El desarrollo normal del amor, se inicia, evidentemente con el apasionamiento, a diferencia de los jóvenes que buscan desesperadamente un espacio de comprensión y afecto, aquellos amados por sus padres, pasan de la elección dictaminada sólo por el deseo, a la orientación amorosa restringida. Poseen un perfil del tipo de compañero (a) a quien amar, y experimentan con distintas personas, de tal modo que modifican o confirman el perfil de sus expectativas (Zeifman y Hazan, 2008)

A diferencia del amor de pareja, la amistad no se fundamenta en la atracción sexual, sino en las semejanzas de actitudes, que conllevan a la deducción de valores similares. Esto es, puntos de vista similares hacia temas específicos. Con los amigos se comparten actividades y se confían secretos. Raras veces un vínculo de amistad se convierte en vínculo amoroso.

Existen personas que confunden el establecer un romance con formar una amistad. Cuando ambas personas creen que amarse es ser “buenos amigos”, pueden conformar una relación matrimonial adecuada, pero será difícil el involucrarse pasionalmente. Lo cual no quiere decir necesariamente que en todos los casos sea imposible el surgimiento de la pasión durante la convivencia. A pesar de las excepciones, es más probable que al convertirse una amistad en relación amorosa, se rompa la amistad al romperse el vínculo romántico.

En la elección amorosa, el encuentro está marcado por la atracción sexual, mientras que en la elección de amigos la pauta son los intereses comunes. Cualquier tipo de amor tiene por función la legitimación. En el amor de padres e hijos, la legitimidad está contaminada por las expectativas condicionales definidas históricamente (Andolfi, Angelo, 1989). El amor de amigos se define por la semejanza de valores y actividades. El amor de pareja se inicia enamorándonos de un extraño, quien lo único que hace es atraernos sexualmente.

El enamoramiento es el inicio del vínculo amoroso, en el cual seremos descubiertos por alguien que no sabe nada de nosotros, por lo que se convierte en el espacio de nuestro auto descubrimiento. Tenemos la necesidad de despojarnos de nuestro yo, el cual paradójicamente ocultamos al inicio de la relación.

Cuando el otro desenmascara al yo falso deja desnuda nuestra convicción más engañosa: el sí mismo constituido como un yo indeleble. Para que sea posible el auto descubrimiento, debemos distanciarnos del yo, cuestionarlo y destruirlo, para que se libere nuestra esencia en la entrega riesgosa hacia aquél desconocido que afirma amarnos.

El amor romántico plantea: “Te veo como persona, y te quiero y te deseo porque eres lo que eres, tanto para mi felicidad en general como para mi plenitud sexual en particular” (Branden, ob.cit. p. 113). Iniciar una relación de pareja es “jugarse” por un desconocido. Entregarse sin esperar recibir nada a cambio, aprender a querer después de que ese ser despertó en nosotros la pasión del deseo. Descubrir quién es, aceptar lo que encontremos, sea rosa, sea clavel, locoto, piedra...El amor conyugal es una construcción lenta entre dos personas que jamás se conocerán a ciencia cierta.

Cuando se alcanza una meta se la “de –construye” (Derrida, 1980), es decir se la “renueva”. Por ello la relación amorosa obliga a la aparición de crisis, cada encuentro requiere de una despedida, la despedida de aquél que creíamos que teníamos al lado, para volver a encontrarnos con su ser.

El amor exige confianza, libertad y riesgo. Confianza en el sentido de creer sin necesidad de evidencias; libertad en poder ponernos a prueba en nuestra realización personal procurando no lastimar el “nosotros” que estamos construyendo; riesgo al probar experiencias que pueden cambiar nuestra forma de ser y dejar de ser amados o dejar de amar, al descubrir facetas en nosotros o en nuestra pareja que contravengan los intereses comunes.

Quien no soporta el dolor, la soledad y la incertidumbre no puede amar. Buscará poder o protección, dará cuidados o control, actitudes infantiles relacionadas con el apego, indispensable en la niñez, pero absurdo en el proceso de independencia. De ahí que no es posible el amor entre dos personas incompletas, en el sentido que le da Gikovate (1996): sólo puedo amar cuando doy cosas mías, no prestadas o

regaladas por otros. De ahí que entregar el cuerpo apasionado sea fácil para cualquiera, pero renunciar a los afectos previos (desvinculación), a las prioridades egoístas (amigos, sueños personales), ofrecer al otro un espacio y medios para compartirlos en la convivencia, requiere necesariamente, de que cada uno de los amantes tenga cosas construidas por sí mismo para el encuentro.

## **De la pareja a la familia**

La familia como pilar de la sociedad y productora de individuos que sirven a ésta, es también la que forma seres más o menos semejantes y adaptados al núcleo social al cual pertenecen. De entre todas las encomiendas que tiene la familia una de ellas es educar y en ese educar, idealmente educa a los hijos hacia continuar con los valores y principios que aprendieron de éste su núcleo de origen como individuos y seres sociales.

Cabe mencionar que la convivencia en la familia es primordial, debido a que en esta se marca el comportamiento de la vida en pareja, mediante la observación de sus figuras representativas y la percepción de lo que es el afecto y del contexto cultural, que llevan a la recreación de esquemas repetitivos de conducta y percepción de cómo se debe manejar la dinámica en la pareja y el desempeño de diferentes roles.

Así mismo, tanto la sociedad como la familia han adquirido transformaciones evidentes, como las diferentes tipologías familiares, donde actualmente no solo es considerada como familia la composición de padre, madre e hijo. No obstante, depende también de la orientación sexual o acontecimientos circunstanciales de los

individuos, que dan lugar a la formación de familias en las que sus figuras de autoridad pueden variar, además de sus dinámicas. De acuerdo con González (2011), “la dinámica familiar son las relaciones entre los integrantes de la familia. Estas relaciones son cambiantes y están sujetas a diversas influencias las cuales pueden ser internas o externas”

Uno de estos aprendizajes, de los miles que aprendemos, es el apego que depende básicamente de las sus formas sanas o no de vincularse entre los miembros que integran la familia, principalmente entre los padres o primeras figuras de amor y sus descendientes (los hijos); vínculo que servirá de base para establecer las relaciones interpersonales posteriores, que se establezcan dentro y fuera del núcleo familiar y a lo largo de las etapas del ciclo de vida posterior a la primera infancia (Bowlby, 1967).

Dependiendo de la calidad con la que los padres proporcionen cuidados a sus hijos, será el tipo de relación que fomentarán con ellos y, el tipo de relación que éstos establecerán posteriormente con la pareja y otras figuras de amor significativas a lo largo de su vida. En otras palabras, de acuerdo al vínculo entre cuidador primario, calidad de cuidados y tipo de relación generada, dará como resultado unas estructuras psicológicas que se conocen como “modelos internos de trabajo” o también como “esquemas mentales”; mismas que son la base que guía el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales significativas en etapas posteriores a la primera infancia (Bowlby 1969; Hazan & Shaver, 1987).

Con todo esto se entiende que la familia es constituida como un sinónimo de protección, apoyo y de amor, que facilita el crecimiento personal de cada integrante que la conforma; aunque puede verse inmersa en situaciones que permitan la

existencia de conflictos y desacuerdos, que podrían llegar a convertirse en factores de riesgo. Es así, como elegir pareja amerita reflexionar tanto la cultura como las creencias y costumbres internalizadas en cada individuo, y que han sido transmitidas de forma transgeneracional por la familia de origen.

Por tanto, la conexión familia-pareja implica, entonces, unos altos niveles de responsabilidad, debido a que elegir pareja no solo dependerá de la atracción física o premisas biológicas, también de la relación primaria de la infancia y adolescencia y las dinámicas familiares, es decir, será un factor importante para la construcción de relaciones futuras. De tal manera que emparejarse cuenta como una necesidad que tiene el individuo, de forma natural, independiente de su finalidad, ya sea por placer, compañía o el imaginario de conformar una familia y reproducirse.

Bien lo expresan Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008): Una de las relaciones afectivas más importantes que se establecen dentro de la familia es la de pareja, relación que da la pauta para el desarrollo y evolución de la subsiguiente generación. Sin embargo, la convivencia del ser humano no siempre ha sido a través de las relaciones familiares, y no siempre se ha vivido la pareja como una relación importante para el desarrollo del individuo. El hecho de poder elegir la persona con la que se desea compartir la vida es un proceso que ha ido ocurriendo a través del desarrollo de las distintas culturas y sociedades.

Por consiguiente, elegir pareja también es una decisión influenciada por la sociedad y la cultura, sin dejar de lado las bases teóricas y creencias de cada individuo, convirtiéndose en un sucesor de las propuestas ideológicas, que enmarcan notablemente su elección. No obstante, las dinámicas relacionales humanas son permeadas por los diferentes patrones de comportamiento, tanto externos como

internos, que han sido influenciados social y culturalmente, y que están estrechamente ligados con el contexto.

Dicho en palabras de García Higuera (2002): En nuestro sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como tal, la pareja se comporta como una unidad y es reconocida así por los que les rodean. Es dentro de la pareja, como institución social, donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes (p. 92).

De esta manera, el contexto, aportará al crecimiento personal del individuo, teniendo en cuenta que las diferentes creencias y normas, que han sido internalizadas, forjarán con determinación su personalidad. Así las cosas, el individuo decidirá cómo emparejarse, considerando los factores internos y externos que influyen al momento de elegir su pareja; es por esto que la elección se puede tornar en un asunto de decisión propia, allí se ven implicados no solo factores sociales, como el nivel socioeconómico, la política, los beneficios o la misma familia, es decir, todo aquello externo que influye en cómo sería la “pareja ideal”, sino que se vería implicada, la percepción que tenga el individuo consigo mismo frente al mundo y los posibles rasgos de personalidad, dado que serían factores de riesgo o de protección para él mismo a la hora de elegir.

## **Conflicto**

La relación de pareja, entendida como una experiencia intersubjetiva y subjetiva, integra elementos de intercambio, de conocimiento mutuo y de cercanía emocional y erótica. No obstante, la relación puede verse afectada por conflictos que emergen ante diversas situaciones y que generan inestabilidad y crisis, al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales en sus miembros.

En concreto, el conflicto en la pareja aparece cuando en los dos miembros existen motivaciones de carácter opuesto o se presentan malos entendidos, que pueden causar insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta pérdida de la pareja. El conflicto de pareja pone de manifiesto la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella (Rivera & Díaz-Loving, 2002; Rivera, Díaz-Loving, Cruz del Casti- Ilo & Vidal, 2004; Bernal, 2005).

En cualquier relación humana se halla el potencial del conflicto. Pero este aumenta en las interacciones de mayor cercanía e intimidad como es el caso de la pareja, en la cual hay situaciones propicias como la necesidad de establecer territorios, extender recursos y solucionar problemas.

Visto así, el conflicto resulta ser una situación deseable ya que permite el desarrollo de aptitudes y destrezas en los miembros, pero algunas situaciones conflictivas son percibidas por las personas como realidades caóticas y de malestar subjetivo, pues carecen de tácticas de negociación y comunicación, posiciones asertivas y respeto del “contrato emocional” establecido desde la consolidación de la relación. Lo que diferencia un conflicto del otro es la representación de este y las estrategias, satisfactorias o no, con las que se enfrenta; es decir, la forma como es percibida, representada y vivenciada la experiencia subjetiva del conflicto en la pareja y en cada miembro (Díaz-Loving & Sánchez, 2000).

## **CAPITULO III**

### **CEREBRO Y ENAMORAMIENTO**

El cerebro es el órgano donde se llevan a cabo todas las reacciones químicas que acontecen en el amor, este constituye un fenómeno biológico y psíquico que ha interesado al hombre desde tiempos inmemoriales. El cerebro, con sus cien mil millones de neuronas, es la sede del deseo y el amor; en el cerebro se gestan los procesos que nos hacen desear y amar.

El amor es una fuerte inclinación emocional hacia una persona y en un sentido más amplio hacia un grupo de personas u objetos, es un sentimiento humano universal, ya que tanto hombres como mujeres de distintas épocas, sociedades y niveles socioeconómicos han sido seducidos, perturbados, desconcertados por este poder, dominados por este sentimiento que muchos denominan como mágico. El amor se ha concebido como un éxtasis vertiginoso que nos brinda momentos de felicidad apasionada, euforia, excitación, risa y satisfacción; implica formas de sentirse aceptado y entendido totalmente.

Las relaciones amorosas son extremadamente relevantes en la vida cotidiana, y el amor, como un impulso humano esencial, genera respuestas emocionales específicas que motivan a la persona a buscar a una pareja, con el fin de perpetuar la especie. El amor romántico, también llamado amor obsesivo, apasionado, encaprichamiento, proviene de nuestros antepasados para centrar atención en una pareja específica, conservando tiempo y energía, por lo que se ha denominado la más poderosa motivación humana.

Tan poderoso sentimiento humano universal está asociado a distintos neurotransmisores; también a sistemas de recompensa, los cuales son centros específicos del sistema nervioso central que obedecen a estímulos concretos y naturales que permiten al individuo desarrollar conductas que respondan a hechos placenteros. Son muchas las partes del cerebro que se activan cuando una persona se encuentra enamorada, sin embargo existen regiones que tienen una importancia especial.

Por lo general, se comienza un enamoramiento con la etapa de deseo, motivo por el cual algunas personas refieren que el amor entra por los ojos y la función evolutiva de esta etapa es motivar a los individuos a buscar una unión sexual. La etapa del deseo está mediada por concentraciones de andrógenos y estrógenos. Los hombres con altos niveles de testosterona en circulación tienden a desarrollar una mayor actividad sexual, por lo que la libido masculina tiene su punto más alto entre los veinte años y las mujeres sienten mayor deseo sexual en torno a los días de ovulación cuando los niveles de testosterona aumentan.

Los hombres que producen más testosterona son menos propensos a casarse y tienen mayor posibilidad de divorciarse una vez casados, ya que es más probable que abandonen su hogar debido a problemas de las relaciones maritales.

La etapa de amor romántico está mediada por la concentración elevada de dopamina, la cual produce euforia, aumento de energía, una gran concentración, así como una motivación inquebrantable y una conducta orientada hacia un objetivo de respuestas emocionales típicas de la etapa de amor romántico. La actividad de la norepinefrina está relacionada con una gran hiperactividad, insomnio, pérdida de apetito, temblor, taquicardia, ansiedad y miedo, las cuales son respuestas físicas típicas de esta etapa. La serotonina es otra sustancia involucrada en la neurobiología del amor romántico. Sabemos que concentraciones disminuidas

están implicadas en distintas patologías psiquiátricas, entre ellas el Trastorno Obsesivo Compulsivo; dicha patología mejora drásticamente al proporcionar Inhibidores Selectivos de la Recaptura de Serotonina (ISRS), por lo cual se sabe que es un factor importante en la etiología del padecimiento. Una característica importante del amor romántico es el pensamiento obsesivo hacia la persona amada, por lo cual no es raro que los amantes pasen gran cantidad de tiempo pensando en la persona de quien están enamorados.

En los ojos comienza el fenómeno: el enamorado potencial mira a la persona que puede convertirse en la presencia amada; la imagen de ésta se registra inmediatamente en la retina, estructura que envía una señal nerviosa que viaja a través de los nervios ópticos; los axones de las neuronas transmiten, en milésimas de segundos, el estímulo eléctrico hacia el lóbulo occipital donde hacen sinapsis con las neuronas de su córtex, constituido por los núcleos de las neuronas.

En el córtex queda registrada la imagen de la persona que ha visto el futuro enamorado; y las neuronas que elaboran la imagen envían estímulos nerviosos que hacen sinapsis en los centros neurales que constituyen el sistema límbico: el tálamo, el hipotálamo, la amígdala cerebral, cuerpo calloso, el septum y el hipocampo.

En estas estructuras cerebrales se procesan la memoria, la atención, los instintos sexuales, las emociones intensas (el placer, el miedo y la agresividad), la personalidad y la conducta. También interviene otra estructura: la hipófisis, glándula de secreción interna ubicada en la base del cráneo, y la neurohipófisis; la primera secreta hormonas que estimulan varias glándulas, situadas en otras partes del cuerpo; la neurohipófisis sintetiza y almacena la vasopresina. La respuesta de estos centros nerviosos consiste en sinapsis que sintetizan tres neurotransmisores fundamentales: primero la dopamina, luego la luliberina y, un poco después, la oxitocina. Otros mediadores químicos son la serotonina, la feniletilamina y el factor de crecimiento nervioso (FCN). El centro del placer, dicen los expertos, está constituido por el núcleo tegmental ventral, el núcleo accumbens, la amígdala, el

núcleo septal lateral, el núcleo y el tubérculo olfatorios y el neocórtex. En la sustancia negra y en el hipotálamo se sintetiza la dopamina; esta molécula nos pone eufóricos, alegres, entusiasmados. Las pupilas se dilatan, el corazón incrementa sus latidos de 80 a 120 pulsos por minuto, se eleva la presión arterial, la frecuencia respiratoria se torna más rápida, aumenta la temperatura del cuerpo, se erizan los vellos de nuestra piel, se activan las glándulas sudoríparas, se abren los poros de la epidermis y transpiramos.

La dopamina genera una reacción en cadena que consiste en la transmisión de estímulos eléctricos que viajan mediante las sinapsis a través de todo el cerebro anterior, el más evolucionado. En el sistema límbico se inicia esta reacción en cadena y, sobre todo, en el tálamo y en el hipotálamo, donde reside, al parecer, nuestra memoria afectiva. La imagen de la persona que han visto nuestros ojos se queda en estos centros nerviosos que aseguran, por la acción de la dopamina, la sensación de bienestar y gratificación.

Se ha documentado que la etapa del amor romántico tiene un periodo cuya máxima duración es de tres años y en donde paulatinamente comienza a presentarse una regulación a la baja de receptores de dopamina, por lo cual disminuye la actividad de dicho neurotransmisor, motivo por el cual disminuye la atención dirigida hacia un objeto específico. Al terminar la etapa de amor romántico, comienza a presentarse otro tipo de amor, el cual se desarrolló para permitir que nuestros antepasados vivieran con su pareja el tiempo suficiente para criar a un hijo durante su infancia.

Esta etapa es la llamada de apego, la cual es un tipo de amor apacible, de calma, paz, seguridad y unión, que se siente a menudo hacia una pareja duradera. La etapa de apego está mediada biológicamente por las concentraciones de vasopresina sérica y de oxitocina. Durante el orgasmo, los niveles de vasopresina aumentan de forma espectacular en los hombres y los de la oxitocina se elevan en las mujeres;

estas sustancias químicas contribuyen a la sensación de fusión y cercanía, de apego, que se siente posterior a una relación sexual satisfactoria.

## **APEGO INFANCIA**

La teoría del apego tiene su origen en la figura de John Bowlby, quien rechazando los planteamientos que el psicoanálisis y el conductismo daban al vínculo emocional, formuló una teoría revolucionaria para la época considerando la vinculación afectiva como una necesidad primaria. Desde el momento del nacimiento, los padres o quien ejerza la función de cuidador principal debe satisfacer todas las necesidades básicas que garanticen la supervivencia, y el desarrollo personal adecuado.

El apego se define como “el vínculo o lazo afectivo que se establece entre dos personas como resultado de la interacción y que les lleva a mantener proximidad y contacto en el logro de seguridad, consuelo y protección” El individuo vinculado halla en la otra persona una base de seguridad y refugio emocional al que acudir en situaciones percibidas como amenazantes.

En el caso de apego infantil, la figura de apego se convierte en la base de seguridad a partir de la cual el niño explora el mundo. Está claro que el ser humano puede desarrollar mejor sus capacidades cuando piensa que tras él hay una o más personas dignas de confianza que acudirán en su ayuda si surgen dificultades”. Según Bowlby el apego es un vínculo afectivo que se establece con otra persona considerada importante para el bienestar físico y psicológico. Está caracterizado por una necesidad de proximidad física y emocional. En 1979, Bowlby define el vínculo afectivo “El comportamiento de apego es concebido como toda forma de conducta consistente en la consecución o mantenimiento de proximidad con otra persona diferenciada y preferentemente individual y que es considerada, en general, como más fuerte y/o más sabia.

A partir de estas conclusiones Bolwby y Ainsworth realizaron la primera clasificación de Apego en niños describiendo los tres patrones generales que explicaremos a continuación: seguro, ambivalente e inseguro-evitativo.

Los bebés clasificados con apego seguro en la situación extraña se disgustan ante la separación del cuidador, pero cuando éste vuelve tienen una respuesta positiva frente a él y suelen consolarse con facilidad. Las emociones más frecuentes de los bebés con este tipo de apego son la angustia ante la separación y la calma con el reencuentro. En la interacción con el cuidador destacan la calidez, confianza y seguridad hacia el bebé y la sensibilidad que tienen los cuidadores para percibir, interpretar y responder de manera adecuada y puntual a las demandas del niño proporcionándole una confianza en si mismo y en los demás que le permite afrontar el mundo en manera relajada y positiva .

El individuo confía en que su cuidador será accesible, sensible y colaborador con él si se encuentra en una situación atemorizante. Esto le permite sentirse seguro a la hora de explorar el medio, aprender nuevas conductas y generar conductas de apoyo a los demás. El vínculo seguro favorece el desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento y adaptación al entorno del niño y del posterior adulto.

Los bebés que en la situación extraña muestran ansiedad de separación pero no se tranquilizan al reunirse con el cuidador son clasificados como bebés con apego ansioso- ambivalente. Parece que quieren exagerar el afecto para asegurarse la atención. Las emociones más frecuentes en este tipo de bebés son la angustia ante la separación y la dificultad para conseguir la calma cuando el cuidador vuelve. En la interacción con el cuidador podemos destacar la ambivalencia, enojo y preocupación. La actuación del cuidador está determinada por sus propios estados

de ánimo y no por las manifestaciones emocionales y conductuales del bebé. Las madres se comportan con baja disponibilidad, indiferencia y baja implicación conductual. El individuo está inseguro, no sabe si su figura de apego será accesible o sensible cuando lo necesite, por eso tiende al aferramiento centrando así toda la atención en el reencuentro y mantenimiento de la cercanía, mostrándose ansioso ante la exploración del medio, lo que impide el desarrollo de otras áreas de sí mismo. El niño no logra predecir cómo responderán sus cuidadores, lo que le genera rabia y ansiedad.

Por último diferenciamos a los bebés con un apego ansioso-avoidante. Estos muestran poca ansiedad durante la separación y un claro desinterés en el posterior reencuentro con el cuidador. Las emociones más frecuentes son la falta de angustia ante la separación y la indiferencia ante el reencuentro. En la interacción se ve claramente distancia y evitación. Así vieron que “las madres de estos niños se caracterizaban por una falta de implicación emocional, por un rechazo del contacto corporal, por una disposición irritable y de reproche y por su intrusividad. El control y la sobreestimulación han sido también asociadas al desarrollo de este tipo de apego. La teoría del apego se ha convertido en la base de cualquier modelo de psicología. La teoría del apego como modelo explicativo que sienta las bases de la personalidad sana, resulta esclarecedora para entender el desarrollo del ser humano y permite entender la importancia de los primeros meses de vida, que tanto se han desacreditado popularmente, en el desarrollo de ese ser y cómo los estilos de apego adquiridos regulan las relaciones interpersonales futuras.

## **Apego adulto y relaciones de pareja**

A través del apego durante la infancia/adolescencia se adquiere una confianza/desconfianza básica. Esta confianza/desconfianza sólo cambia en circunstancias muy especiales y reiteradas. A través del apego también se adquiere o no el código de la intimidad. Este código es muy diferente al código social formal y convencional, ya que supone un uso distinto de la mirada, el tacto, el espacio interpersonal, las caricias, los abrazos, los fonemas, las palabras, la expresión de las emociones, etc. Este código sólo se usa entre figuras de apego y niños o niñas y entre amantes.

Si uno no adquiere este código en la infancia puede tener dificultades en el proceso de seducción y en las relaciones que requieren intimidad: no saber mirar, tocar, acariciar, estar cerca, estar desnudo, expresar emociones y no saber ser mirado, etc. Desde una perspectiva evolutiva parece que la satisfacción sexual esté relacionada con la vinculación afectiva. Los estudios etológicos (Harlow, 1962) han observado que “la ausencia o mala calidad del contacto físico en las crías de monos deterioraban seriamente determinados comportamientos sexuales adultos”.

El desarrollo y crecimiento del individuo hace que los vínculos y figuras de apego cambien. Hazan y Zeifman señalaron que la función principal de la relación de apego adulto sigue siendo la misma que la del apego infantil. A esto Weiss añade que la figura de apego en la edad adulta no proporciona seguridad protegiendo sino “potenciando las capacidades de la propia persona para superar las situaciones que supongan un reto para su seguridad”.

La gran diferencia es que quién proporciona esta seguridad en la adultez suele ser la pareja romántica. Así los padres pasan a ser figuras en reserva, asumiendo una posición secundaria dentro de la jerarquía de las figuras de apego. Hazan y Zeifman en 1994 en un estudio que realizaron con niños y adolescentes de 6 a 17 años describieron los componentes y la secuencia de traspaso de éstos. El primero en

traspasarse es la búsqueda de proximidad, seguida del refugio emocional y el estrés por la separación. Por último la base de seguridad. Consideran la base de seguridad como el principal componente del apego.

Estudios anteriores llevados a cabo por Lafuente en 1992 y López en 1993 llegaban a resultados parecidos. Señalan que durante la infancia los padres son la principal figura de apego aunque puedan aparecer otras como son los hermanos, familiares, primos tios y amigos. Es a lo largo de la adolescencia cuando los amigos van ganando puestos en la jerarquía de las figuras de apego. En la juventud los amigos y la pareja están al mismo nivel que los padres.

Estos seguirán siendo los principales pero empiezan a perder importancia durante la edad adulta porque la pareja estable se convierte en la figura de apego principal. Lafuente añadió que en la senectud (66-85 años) los hijos pueden ser la principal fuente de apego junto al conyuje si éste aún viviese. En un estudio de 1994 Lafuente concluyó que “el componente búsqueda de proximidad inicia su traspaso a los amigos a finales de la niñez, el refugio emocional en la adolescencia temprana, mientras que los últimos componentes (protesta de separación y base de seguridad), lo hacen al final de la adolescencia o principio de la edad adulta”.

## **Estilos de apego adulto**

La vinculación en la edad adulta comparte ciertas similitudes con la de la infancia. Hazan y Zeifman (1999) ven cuatro en común:

- El contacto físico: tanto en las relaciones materno filiales como en las de pareja se observan interacciones íntimas únicas de este tipo de relación y diferentes al resto.

- Los criterios de selección: tanto los niños como los adultos se vinculan “preferentemente a aquellos que responden a las necesidades propias y que son agradables, responsivos, competentes y familiares”.

- La reacción ante la separación: La separación de la figura de apego crea ansiedad y estrés en los dos sujetos aunque los adultos pueden sobrellevar mejor las separaciones y normalmente la interferencia del sistema de apego en el sistema exploratorio es menor que en la infancia. Si la separación es duradera se producirá un “desapego o una reorganización afectiva”.

- Los efectos sobre la salud física y psicológica: la ruptura de la relación con la figura de apego hace al sujeto más vulnerable de enfermedad física y psicológica.

A pesar de estas similitudes hay una diferencia clarísima. El vínculo entre dos adultos debe ser simétrico. Cada persona ejerce de figura de apego para la otra de la misma manera que recibe los cuidados de la otra. “Una relación de apego adulto funcional se caracteriza por un cuidado recíproco y complementario, donde los dos miembros tienen el rol de proveedor y de dispensador de cuidados tanto físicos como emocionales o materiales (...). Aun en el caso que uno de los dos miembros tenga que desempeñar el rol de cuidador en un determinado momento, una relación sana implica que la posición de cuidador vaya variando de un miembro a otro en función de las necesidades del momento”.

Los resultados obtenidos de estudios realizados por Hazan y Shaver han hecho que la teoría del apego se utilice para analizar las relaciones afectivas en la vida del adulto. Reafirmados por otras investigaciones “proponen que la teoría del apego es una perspectiva excelente para abordar las relaciones afectivas en la etapa adulta y, apoyan la idea de Bowlby sobre el papel de la vinculación temprana en las experiencias afectivas posteriores”. Para ellos el estado del enamoramiento es lo

que hace que dos personas se acerquen con el fin de crear un vínculo estable. Este vínculo se caracteriza por la proximidad, la intimidad y por la necesidad de seguridad en el otro. Exactamente mismas características que hay en el vínculo creado por la figura de apego y el bebé. Por ello afirman que los modos de amar están condicionados por los estilos de apego. Así proponen tres tipos básicos de amar relacionados con los tres tipos de apego. Escriben tres items y piden a los protagonistas que elijan el que mejor describe su comportamiento. Estas son las tres opciones:

- En el estilo de apego seguro: “me es relativamente fácil estar unido a algunas personas; me encuentro bien dependiendo de ellas y aceptando que ellas dependan de mi; no suelo estar preocupado por el miedo a que los demás me abandonen; ni preocupado porque alguien esté demasiado unido a mi.”

- En el estilo de apego ansioso o ambivalente: “yo encuentro que los otros son reacios a unirse a mi tanto como yo quisiera; frecuentemente estoy preocupado porque temo que mis parejas no me amen totalmente o no deseen estar conmigo; deseo unirme completamente a otra persona y este deseo parece ahuyentar a la gente lejos de mi.”

- En el estilo evitativo o distante: “estoy algo incómodo en las relaciones íntimas con los demás; encuentro que es difícil confiar en ellos plenamente; difícil permitirme a mi mismo depender de ellos; estoy nervioso cuando alguien intima demasiado conmigo; con frecuencia mis parejas desean que yo intime más con ellos del grado de intimidad que me resulta cómodo a mi.”

Estos tres items dan lugar a una nueva línea de investigación. Concluyendo en que los estilos de apego pueden ser considerados como formas o estilos de amar. Felix López en 1997 los define con las siguientes características.

Estilo de apego seguro: Se asocia con relaciones confiadas y positivas. Sus características principales son:

- Mayor autonomía previa. Son personas con más capacidad para vivir sin establecer vínculos amorosos de pareja, aunque están predispuestos a ello. Tienen más capacidad para vivir solas de forma constructiva si no encuentran razones para formar pareja.
- Mejor selección de la pareja. Pueden seleccionar mejor la pareja porque suelen tener mejores habilidades sociales, estando menos apremiados por la necesidad.
- Mejor establecimiento del vínculo. Son más capaces de decidirse a formar pareja, vivir la intimidad y establecer compromisos. Tienen relaciones más seguras y confiadas.
- Ideas más favorables y realistas sobre el amor. Sus ideas sobre el amor son realistas pero finalmente positivas. Consideran que es posible vivir en pareja pero de forma satisfactoria
- Mayor facilidad para la intimidad y el compromiso. Les cuesta menos involucrarse en relaciones de intimidad y establecer compromisos.
- Mayor satisfacción con el vínculo. Normalmente tienen un grado de satisfacción mayor en las relaciones que los otros estilos de apego. Se sienten más seguros, disfrutan más de la relación y tienen menos temores referidos a ella.
- Mejor elaboración e la ruptura. Si tienen razones para romper, lo hacen con más facilidad que los ansiosos y mejor que los evitativos; aunque pasan por periodos de profundo dolor, rehacen mejor su vida.

Estilo de apego ansioso: Se asocia a relaciones dependientes y a una continua necesidad de confirmación de que se es amado. Sus características principales son:

- Dificultades con la autonomía. Las personas que tienen este estilo de apego se sienten inseguras e inestables en general. Soportan mal la soledad y tienen dificultades para construirse una vida sin pareja.

- Búsqueda y selección de pareja precipitada. Su estado de inseguridad y ansiedad les lleva a buscar relaciones de forma precipitada, salvo que tengan otros miedos inhibidores. Buscan, se diría popularmente, <<agarrarse a un clavo ardiendo>>.
- Miedo a no ser amado o amada. Una vez establecida la relación tienen mucho miedo a ser abandonadas. Se sienten inseguras y necesitan que les confirmen continuamente que se las quiere.
- Miedo a la pérdida y celos más frecuentes. El miedo al abandono y la inseguridad favorecen los celos infundados. Tienen a sentir inseguridad ante separaciones breves, etc.
- Ideas contradictorias sobre el amor. Consideran que las relaciones amorosas son lo más importante de la vida, pero que pocas veces se consigue la relación adecuada. Es frecuente que piensen que ellas son muy capaces de entregarse y que nunca encuentran a la persona que se merecen.
- Mayor dificultad para romper una relación. Tienen mucha dificultad para hacerlo aunque estén convencidas que deben hacerlo, porque les da mucho miedo la soledad.
- Inestabilidad e inseguridad emocional. El patrón emocional básico es de inseguridad e inestabilidad emocional manifestadas explícitamente.

Estilo de apego evitativo: Tiene que ver con relaciones desconfiadas y distantes. Sus características son:

- Miedo a la intimidad. La intimidad emocional, la expresión de las emociones, la comunicación de asuntos muy personales, la intimidad corporal a veces, etc., les crea incomodidad y malestar. Prefieren relaciones más formales y distantes, incluso en la pareja.
- Dificultad para establecer relaciones. Les cuesta mucho tomar la decisión de formar una pareja, porque pueden percibirlo como una amenaza a su propia intimidad.
- Relaciones con poca intimidad. Las relaciones tienden a ser frías y distantes, con menor comunicación emocional.

- Dificultades para las manifestaciones afectivas. Les cuesta manifestar sus sentimientos y afectos y les crea malestar el que lo haga su pareja.
- Ideas pesimistas sobre el amor. Tienden a pensar que las relaciones amorosas no existen realmente, son cosas del cine y la literatura.
- Aparente facilidad para la ruptura. Toman decisiones de forma aparentemente fácil en el caso en que tengan razones para romper.
- Inseguridad camuflada. Es un patrón de inseguridad básica ocultada a través de diferentes defensas. El miedo a la intimidad tiene precisamente el mismo origen: temen afrontar sus problemas.”
- Pseudo-autonomía emocional. Tienen una aparente capacidad de estar solas, pero se trata de una falsa autonomía defensiva. Se hacen pasar por personas duras e insensibles.

En base al grado de dependencia y al de evitación se describen los siguientes tipos:

- - Seguro: “persona que siente bienestar con la intimidad y la autonomía. Se caracteriza por un bajo nivel de dependencia y de evitación.”
- - Preocupado: “persona que tiende a mantener relaciones ansiosas y ambivalentes en situaciones de proximidad, en general muy dependiente. Se caracteriza por un alto nivel de dependencia y un bajo nivel de evitación.”
- - Evitativo alejado o ausente: “persona que niega la necesidad de apego mostrándose muy evitativa. Muestra una autosuficiencia defensiva, no cree en las necesidades afectivas. Posee un bajo nivel de dependencia y un alto nivel de evitación.”
- - Evitativo miedoso: “persona que evita la relación porque teme la intimidad. Reconoce que necesita de los demás, pero le aterra la proximidad. Posee un alto nivel de dependencia y un alto nivel de evitación.”

## **Teoría del amor de Sternberg**

Como el amor es una experiencia esencialmente subjetiva su investigación presenta una gran dificultad. No obstante esta dificultad ha habido intentos formales de teorizar la experiencia amorosa. Una de las propuestas más interesantes fue la de Sternberg. Es la denominada teoría triangular, ya que en cada uno de los tres vértices del triángulo pone uno de los tres factores que él considera principales en la relación amorosa. Robert Sternberg intrigado por el significado que le damos a la palabra amor, llevó a cabo varios estudios con muestras representativas de los estadounidenses, consiguiendo finalmente una coincidencia estadística en tres factores que componen el concepto: pasión, intimidad y compromiso. (Sternberg, 1998).

- Pasión: Se refiere al deseo erótico, a la atracción sexual y al gozo en la experiencia erótica.
- Intimidad: hace referencia a la comunicación, a la comprensión y al respeto. También a los sentimientos de vinculación, unión, proximidad y apoyo emocional, al deseo de bienestar del otro, etc.,.
- Compromiso: implica la decisión de querer al otro, la voluntad expresada en conductas para mantener la unión y los compromisos implícitos y explícitos de carácter personal y social.”

Estos tres componentes se pueden combinar dando lugar a siete tipos de amor diferentes:

1.- Amor pasional, en el que lo predominante o exclusivo es el componente pasional. La persona amada ejerce un gran poder de atracción sexual. Así se inician numerosas relaciones de pareja, alcanzando posteriormente diferentes grados de intimidad y compromiso. Si estos otros componentes no se desarrollan, las relaciones de pareja suelen ser temporales o estar sujetas a numerosas influencias situacionales.

2.- En el amor amigable, lo esencial es la relación de comunicación, comprensión y apoyo emocional. Los miembros de la pareja son más amigos que amantes.

3.- Amor formal o de compromiso, en el que el componente exclusivo o casi exclusivo es la decisión de amarse, las conductas que se hacen juntos y los compromisos personales y sociales.

4.- Amor romántico, cuyos contenidos esenciales son la pasión y la intimidad en ausencia de compromiso. Se trata de un amor pasional, lleno también de contenidos emocionales y de comunicación.

5.- Amor apego, en este tipo los contenidos de intimidad y de compromiso llenan de seguridad y comunicación la relación, aun en ausencia de pasión. Es una especie de compromiso, de amistad firme que tiene grandes analogías con el vínculo del apego.

6.- Amor fatuo o carente de intimidad. Los componentes esenciales son en este caso la pasión y el compromiso pero en ausencia de los contenidos propios de la intimidad.

7.- El amor pleno se consigue cuando los tres componentes del amor se dan en un alto grado. Es la forma ideal del amor tal y como es entendida por este autor.“

## Formación del apego en la pareja

**PRE-APEGO:** Atracción y cortejo. Esta primera fase, corresponde al momento en el que comienza la atracción entre dos personas. En ella se observan una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con aquellas personas por las que se siente cierta atracción: sonrisas, contacto ocular, charla animada e intranscendente, expresiones faciales y otros gestos informales. Durante esta fase, existe un gran entusiasmo y respeto por el otro y cualquier comentario o información trivial, son atendidos con gran interés. Esta motivación, unida al elevado contenido emocional del discurso y los gestos, facilita la sincronía en las conversaciones. La feniletilamina es la hormona responsable de la elevada energía y empatía que se produce en esta fase y disminuye la posibilidad de nuevos rivales que dificulten el potencial vínculo futuro.

Para Zeifman y Hazan, el único componente de apego presente en esta etapa es la búsqueda de proximidad, donde el sistema más implicado es el sexual, principal promotor de la búsqueda de contacto. No obstante, si la interacción se inicia con la expectativa de un posible compromiso, señales relativas a los componentes de cuidados y apego como son la calidez, el cariño y la responsividad van cobrando cierta relevancia teniendo incluso cierto impacto en el componente sexual.

**FORMACIÓN DEL APEGO:** Enamoramiento. Al igual que en la fase anterior, en el enamoramiento sigue existiendo una elevada activación fisiológica; sin embargo, en esta etapa el arousal se prolonga más allá de la simple interacción: estados como la falta de sueño y la disminución del apetito al tiempo que, paradójicamente, disponen de una energía inagotable, son algunas consecuencias de este tipo de activación. La explicación neurológica de este nivel de activación, sigue siendo la acción de la feniletilamina, cuyos efectos serían similares a los de las anfetaminas, es decir, aumento de la activación y propiedades parcialmente alucinógenas, lo que podría explicar la idealización característica de esta fase. Por

otra parte, el correlato bioquímico que activa el deseo de permanecer en contacto físico con la pareja, es la hormona denominada oxitocina, que liberada tras el clímax sexual está implicada en los abrazos que a menudo siguen a las relaciones sexuales. Observamos así dinámicas más tranquilas e íntimas como cambios en la cualidad de la voz (susurros, habla infantilizada, etc.), contacto visual y corporal prolongados, abrazos, conductas más “parentales” (cuidados, mimos, etc.) y un mayor intercambio de información personal (secretos familiares, experiencias dolorosas anteriores, etc.).

Las conductas señaladas, exclusivas de las relaciones de pareja, van a fomentar la formación del vínculo de apego. Las parejas empiezan a ser fuente de apoyo emocional mutuo, con lo que la relación toma un nuevo elemento del sistema de apego: el refugio emocional. Para Zeifman y Hazan las conductas típicas de esta fase, facilitan el desarrollo de una representación mental de la pareja. Si la relación termina durante esta fase, probablemente se experimentarán sentimientos como falta de energía, tristeza o ánimo depresivo, pero no se experimentará la ansiedad intensa o la ruptura del funcionamiento diario característicos de la disolución de una relación de apego, ya que las necesidades de apoyo emocional pueden ser satisfechas por la familia y los amigos.

**APEGO DEFINIDO:** Amor. En esta tercera fase, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, declina la frecuencia de la actividad sexual, mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo a la satisfacción sexual. En esta fase, las parejas empiezan a utilizar el tiempo que pasan juntos para dialogar no sólo de aspectos personales o temas focalizados en la relación sino también de otras clases de cuestiones externas, dedicando menos tiempo a la comunicación íntima. Para los autores la habituación a la feniletilamina producida en esta fase, estimula la liberación de endorfinas inductoras de calma y satisfacción. Además de aliviar la ansiedad, los opioides condicionan la vinculación a los efectos placenteros. En la formación del apego se cree que pueda existir un condicionamiento del sistema opioide donde la pareja es

asociada con los efectos fisiológicos de reducción de ansiedad producido por la liberación de las endorfinas. De este modo, el apego puede ser definido como un “condicionamiento del sistema opioide de un individuo al estímulo de una persona particular”. En consecuencia, si la ruptura ocurre durante esta fase opioide (tras la formación del apego), se vivirá con una elevada ansiedad, reducción de la actividad y desarreglos de las funciones corporales, como la disminución del apetito y el insomnio. Con estos datos, los autores sugieren que el estrés de separación (tercer componente del sistema de apego), es un criterio razonable y plausible de la formación del apego en la adultez.

**CORRECCIÓN DE METAS:** Fase postromance. En esta última fase, los amigos, el trabajo y otras obligaciones del mundo real, hacen que el comportamiento de los miembros de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Hay un descenso notable en la frecuencia y duración de las miradas múltiples y en el contacto físico tanto íntimo como de cuidados. En este momento, aparece una reorientación de la atención y la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas de la relación, dándose conversaciones más variadas no limitadas a temas personales, del otro o de la relación. En este punto, a pesar de que la fuerte conexión emocional no es tan aparente como en fases anteriores, sí existe una profunda interdependencia que implica incluso la corregulación de sistemas fisiológicos. Así, a pesar de que en circunstancias normales el sistema de apego no está activado, en esta fase la pareja es considerada como base de seguridad.”

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos en la infancia Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa, S.A.

Bowlby, J. (1982) Attachment and loss. Londres: Hogarth.

Bowlby, J. (1985) La separación afectiva. Buenos Aires: Paidós

Bowlby, J. (1988) A secure base: Clinical applications of attachment theory. London: Routledge.

Bradbury, T., Fincham, F., Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62: 964–980.

Cantero MJ. Pautas tempranas del desarrollo afectivo y su relación con la adaptación al centro escolar. *INFORMACIÓN PSICOLÓGICA* 2003;82:3-13.

Cáceres, A., Cáceres, J. (2006). Violence in intimate partner relations in two developmental stages. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6: 271–284.

Caillé, Ph. (1992) Uno más uno son tres: la pareja revelada a sí misma. Barcelona: Paidós.

Caldwell, J., Swan, S., Woodbrown, D. (2012) Gender Differences in Intimate Partner Violence Outcomes. *Psychology of Violence*, 2 (1): 42–57

Cameron, L., Baucom, D. (2009) Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16 (3): 421–435.

Coria A. Bases biológicas y neurales de las preferencias de pareja en roedores: modelos para entender los vínculos afectivos en humanos. *Neurol* 2008; 47.

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

García Higuera, J. A. (2002) La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>

García Torres, A. M. (2012). *Creencias sobre el amor, modelos de atracción y violencia de género en la adolescencia y juventud. Un marco teórico para el estudio de relaciones desde el "Buen Trato"* (Tesis de maestría). Universitat Jaume. Castellón de la Plana, España. Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/117570/TFM\\_2012\\_garciaA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/117570/TFM_2012_garciaA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Garrido, A., Reyes, A., Torres, L., y Ortega, P. (2008) Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar Enseñanza e Investigación en Psicología. *Enseñanza en Investigación en Psicología*, 13(2), 231-238. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29213203.pdf>

Giraldo Hurtado, C. M., y Garcés, M. H. (2013). Emociones asociadas al descubrimiento de la infidelidad: de la felicidad a la infelicidad. *Revista de la Facultad de Trabajo Social*, 29(29), 143-157. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/2331>

Giraldo-Hurtado, C. M., y Rodríguez-Bustamante, A. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(1), 11-30. Recuperado de [http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef10\\_2.pdf](http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef10_2.pdf)

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

INEGI, (2018). Comunicado de prensa "ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO 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)

López Sánchez, F. (2019). Los afectos sexuales: (2) la atracción. *Adolescere, Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 7(1), 49-57. Recuperado de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol7num1-2019/49-57%20Tema%20de%20Revisión%20-%20afectos%20sexuales-%282%29-atraccion.pdf>

Martínez Priego, C., Anaya Hamue, M. E., y Salgado D. (septiembre-diciembre, 2014). Desarrollo de la personalidad y virtudes sociales: relaciones en el contexto educativo familiar. *Educación y Educadores*, 17(3), 447-467. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83433781003>

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/24815/23284>

Melero R. La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. [tesis doctoral]. Valencia: Universitat de València. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació; 2008.

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

Rodriguez, D. Hector Alfonzo. (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