



**TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO DE MÉXICO**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE 3079-25**

**“LA PAREJA Y LA EVASIÓN AL COMPROMISO EN EL  
SIGLO XXI, BAJO EL ENFOQUE LOGOTERAPÉUTICO  
HUMANISTA”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**EZNEIDY ISABEL FAVELA FAVELA**

**ASESOR DE TESIS: LIC. DAVID ALEJANDRO ROJAS CANALES**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **Agradecimientos:**

- ✓ A mi Pa Javier, quién me lo ha dado todo, desde su amor infinito hasta su apoyo incondicional, quién siempre está ahí cuando lo necesito, gracias por todo Pa, Te Adoro. Le agradezco a Dios por haber cruzado nuestros caminos, si existe otra vida después de ésta, quisiera volver a ser tu hija.
- ✓ A mi mamá Rosaura, por darme la vida, por amarme, por ser mi ejemplo, por enseñarme a valerme por mí misma, que aunque estemos en distintas Ciudades, la distancia sólo es en kilómetros, porque estamos unidas por el corazón y la mente, Te Amo Madre mía.
- ✓ A mi esposo, amigo, compañero y confidente Alberto, por estar a mi lado en este tiempo, y el que nos falta, por apoyarme siempre, brindarme tu amor y creer en mí, por ser mi hombro para sostenerme cuando lo requiero, por cuidarme, por todo eso y mucho más, Te Amo.
- ✓ A Gelitos, por ser una segunda madre para mí, por tus consejos, sugerencias, el amor que me brindaste desde pequeña y tus cuidados, eres pieza importante en todo lo que he logrado, muchas gracias, Te Quiero Mucho.
- ✓ A mis hermanos, Miguel y Yazmín, ustedes y mis sobrinos han sido mi motivación para seguir adelante día con día.
- ✓ A toda mi Familia, que saben son especiales para mí y que me han brindado su amor y cariño.
- ✓ A mis Profesores, que me transmitieron su conocimiento, que dejaron huella en mí, de los cuales aprendí mucho, les agradezco en especial a los que son parte de este proyecto.
- ✓ A todos mis amigos, por sus consejos, risas, abrazos y experiencias, en especial a los de la carrera de Psicología.
- ✓ A Dios, por darme la oportunidad de culminar este logro, acompañada de todos los que Amo y seguir cosechando más éxitos.

# **“La pareja y la evasión al compromiso en el siglo XXI, bajo el enfoque Logoterapéutico Humanista”.**

Introducción.....	2
Capítulo 1. Las relaciones de pareja.....	11
1.1 Definición de pareja y compromiso.....	13
1.2 La pareja hoy en día.....	21
1.3 Lo psicológico en la relación de pareja.....	26
1.4 Compatibilidad e intereses.....	33
1.5 La comunicación y las relaciones sexuales.....	37
1.6 El conflicto en la pareja.....	41
Capítulo 2. Consumismo en la pareja.....	47
2.1 Capitalismo Emocional.....	48
2.2 Consumismo en la pareja.....	51
2.3 “Cultura del desecho”.....	55
Capítulo 3. Enfoque psicoterapéutico de logoterapia.....	60
3.1 Definición de logoterapia.....	60
3.2 Principales conceptos teóricos.....	63
3.3 Proceso de Salud- Enfermedad.....	67
3.4 ¿Cómo es la Salud- Enfermedad en la pareja?.....	69
Capítulo 4. Evasión al compromiso en parejas.....	72
4.1 Dinámica de compromiso y evasión, desde la psicología mediante el enfoque Logoterapéutico.....	74
4.2 Reflexión acerca del compromiso bajo el enfoque Logoterapéutico.....	77
4.3 Análisis del compromiso en la pareja actualmente.....	79
Conclusiones.....	83
Bibliografía.....	93

## Introducción

La presente Tesis surge del interesante tema de la pareja, acerca de las características de hoy en día sobre el compromiso y solidez de la misma, así como para explorar más en el porqué una pareja se separa y se “desecha”; analizando los factores; se busca determinar cuáles son las principales causas que conllevan a la evasión al compromiso, si hay carencia de responsabilidad mutua, todo lo anterior bajo el enfoque Humanista de Logoterapia.

Siendo así, el tema del compromiso en la pareja actualmente es relevante, ya que se vive en una sociedad en donde las generaciones han cambiado, ahora son más liberales y menos conservadoras.

Objetivo de investigación:

- Realizar un análisis teórico de la dinámica psicológica de parejas heterosexuales en la actualidad; en relación al compromiso vs cultura del desecho, que se abarca desde un enfoque Logoterapéutico.

Es importante diferenciar que en el presente trabajo se referirá al compromiso psicológico: en donde entra el vínculo socioafectivo, y no al compromiso social que es el legal. Con esto se dice que no importa que una pareja no esté casada por la vía legal (compromiso social), sino más bien lo importante surge en el compromiso de amor (psicológico) que se sientan los dos, para que su relación perdure y con esto se cumpla su proyecto de vida juntos.

El interés también ha surgido con base en relaciones amorosas actuales, se han observado desde siempre las relaciones interpersonales y más en las que se llegan a formar parejas; aún cuando se saben los temas a analizar existen demasiados, por lo tanto se ha decidido especificar el punto del compromiso en este siglo XXI.

Causa curiosidad investigar más de porqué hoy en día las personas no se comprometen amorosamente con otras, cómo hoy hay más divorcios, rupturas de pareja, hijos sin padres y se forman menos familias.

Se considera que el miedo a comprometerse va más allá de todas las experiencias que han pasado, por ejemplo, si ha sido una relación disfuncional, se va haciendo la sombra de que todas las demás tendrán que ser iguales, no porque así realmente tenga que pasar (profecía auto-cumplida, presentada por el sociólogo Robert K. Merton), sino porque el propio sujeto va generando que así sea, por los actos y comportamientos que se generan con la pareja.

Compartir la vida, las tradiciones, los miedos, las tristezas, alegrías y todo lo que ocurre en la vida, con una persona a la que se elige, puede ser complicado y no tanto por la persona misma, sino por las personalidades; el unir o mezclar las costumbres, rutinas y comportamientos suele ser difícil; este acoplamiento entre dos personas que desean estar articuladas para toda su existencia, suele ser la primer prueba que tiene una pareja, después de casarse o de decidir vivir juntos. Y que no todos la pasan, muchas veces es por esto que se dan infidelidades, se rompe la relación y por ende, no hay más compromiso. En la medida en la que, se idealiza al otro, y se conoce realmente a la persona con la convivencia diaria, derivado de esto último, surgen las desilusiones, las verdaderas personalidades y es donde se presenta el reto, de amar y estar con esa persona, tal cual sea, tal cual este forjada, esto es, al natural, sin idealizar.

La confianza es una cuestión que no se debe dejar a un lado para poder entregarse, esto último viene desde la Teoría Psicosocial de Erik Erikson (1933), según expresa Bordignon, Nelso Antonio (2005):

“La confianza básica como fuerza fundamental de esta etapa, nace de la certeza interior y de la sensación de bienestar en lo físico (sistema digestivo, respiratorio y circulatorio), en el psíquico (ser acogido, recibido y amado) que nace de la uniformidad, fidelidad y cualidad en el abastecimiento de la alimentación, atención y afecto proporcionados principalmente por la madre. La desconfianza básica se desarrolla en la medida en que no encuentra respuestas a las anteriores necesidades, dándole una sensación de abandono, aislamiento, separación y confusión existencial sobre sí, sobre los otros y sobre el significado de la vida. Cierta

*desconfianza* es inevitable y significativa desde el punto de vista personal y social de la niñez, para la formación de la prudencia y de la actitud crítica (p. 53)”.

Lo anterior para que al ser un adulto joven pueda desarrollarse funcionalmente en sus relaciones interpersonales, se considera que de aquí se detona todo, ya que si no se infunda confianza desde pequeños, será muy difícil entregarse a un medio en donde todo genera desconfianza, principalmente la persona con la cual se elige compartir la vida.

Al respecto el INEGI (2012) nos dice:

“La situación conyugal de la población de 12 años y más, permite apreciar tanto el estado formal de las uniones (casados o unidos) y separaciones de las parejas, como los patrones de nupcialidad y las diferencias entre mujeres y hombres. En los últimos 30 años la situación conyugal predominante fue la de casados: la proporción de las mujeres disminuyó 6 puntos porcentuales, al pasar de 45.5 en 1990 a 39.5% en 2010; la de los hombres casados también descendió, de 46.1 en 1990 a 41.6% en 2010. Si bien la soltería abarca buena parte de la población, también registra una reducción en términos relativos: en el periodo los hombres disminuyeron de 43.4 a 37.8% y las mujeres de 37.9 a 32.7 por ciento. Las proporciones de mujeres y hombres que viven en unión libre muestran un comportamiento opuesto, tienen un incremento constante: los varones en 1990 eran 7.2 y en 2010 representan más del doble con 14.8 por ciento; asimismo las mujeres en el periodo aumentan de 7.5 a 14.1 por ciento. Son pocas las personas cuya unión ha sido disuelta por separación o divorcio, no obstante hay una marcada diferencia entre mujeres y hombres: la proporción de mujeres casi duplica a la de varones. De manera similar, aunque más marcada, la proporción de las mujeres viudas es más del triple que la de los hombres” (p. 46).

En un artículo más reciente, se encuentra que el INEGI y el CONAPO (2015) en una encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica que se realizó en 2014, dicen que:

“La situación conyugal actual muestra que de cada 100 mujeres de 15 a 49 años de edad, 58 están casadas o en unión libre, 33 son solteras y 9 están separadas, divorciadas o viudas. Para las mujeres de 15 a 19 años, la proporción es de 15 adolescentes unidas por cada 100” (p. 3).

Martínez J. M. (2006) dice: “Se ha observado que la estabilidad de los vínculos de pareja se encuentra asociada a la edad de sus integrantes, en general la mayor tendencia a la ruptura ocurre entre las personas más jóvenes sobre todo adolescentes” (pág. 127).

Esto es porque en esa edad aún no se cuenta con la madurez psicológica para afrontar una relación de pareja, que implica más que compromiso, tal como; dedicación, esfuerzo, actitud, paciencia, y si llegan los hijos, cuidarlos, educarlos, sustentarlos económicamente, dedicarles mucho tiempo.

Por eso es que se cree que la edad promedio para formalizar una relación es de 25 a 35 años, ya cuando el sujeto haya conocido diferentes personas, haya disfrutado de su juventud y esté listo para entregarse sólo a una persona.

Al respecto la estadística del INEGI (2016) nos dice:

“La información de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2014 indica que en el país, 42.3% de la población de 15 años y más está casada y 16.4% vive en unión libre; en conjunto, seis de cada diez personas de 15 años y más (58.7%) se encuentran unidas. La población soltera representa 29%, mientras la separada, divorciada o viuda tiene una proporción del 12.3%.



Por sexo las diferencias no son significativas. No obstante, la proporción de hombres solteros (32.4%), casados (43.8%) y que viven en unión libre (16.6%) son ligeramente mayores al de las mujeres. En las mujeres prevalece una mayor proporción de separadas, divorciadas o viudas (16.9%), es decir, una de cada seis se encuentra en esta situación conyugal y dicho porcentaje es dos veces mayor respecto al de los hombres (7.2 %).

La situación conyugal es un evento que guarda una estrecha relación con la edad. La mayoría de los hombres de 15 a 29 años son solteros (70.7%) y solo 27.4% se encuentran casados o viven en unión libre. A medida en que avanza la edad, la proporción de solteros disminuye y predomina la población casada o unida: en los hombres de 30 a 59 años y aquellos de 60 años y más, dicha proporción es de 79.9% y 76.4%, respectivamente. Cabe señalar, que entre los varones de 60 años y más, uno de cada cinco está divorciado, separado o viudo y cuatro de cada 100 se mantiene soltero". (Pág.1-2)

Actualmente acerca del compromiso se revisa poca información, cabe mencionar que la variable "compromiso" va acompañada de otras como lo son: cultura, amor, pasión, entre otras. Fueron tesis y son las siguientes: en el 2010 por Márquez D. J. F.: "Apego, auto-esquema y cultura, como determinantes del compromiso y la satisfacción dentro de las relaciones de pareja".

En el 2011 por Ojeda P. A.: "Intimidad, pasión y compromiso en las relaciones de pareja".

Por último en el 2013 por Muñoz M. J. A.: "La cultura, el amor y el compromiso en el mantenimiento o disolución de las relaciones de pareja". De las cuales se ha utilizado información que se consideró importante para la realización de esta tesis acerca de "La Pareja y la Evasión al Compromiso en el siglo XXI, bajo el enfoque Logoterapéutico Humanista".

Avelarde B. M. P. en el 2001 en México D.F., realizó una investigación empírica llamada "El compromiso en la relación de pareja". En donde se aplicaron varias escalas de medición de compromiso en distintas parejas, en una muestra de hombres y mujeres, unos con pareja y otros sin pareja, de diferentes niveles escolares y edades en México. Primero ésta investigación comenzó por averiguar el significado psicológico del constructo compromiso, además de obtener indicadores, para que fuera válida y confiable. Finalmente se encontró que ambos sexos coinciden en que la etapa del compromiso tiene factores de interés personal, sociales y culturales que influyen en su decisión por continuar una relación a largo plazo, entre otras variables sociodemográficas.

La psicología ha mostrado su postura acerca del compromiso, en este caso la Gestalt sin Fronteras plantea a la pareja como: ¿un compromiso o una obligación?, a través del autor Martínez G. L. F. (2012) que El compromiso en la pareja funcional es:

"El verdadero compromiso nace desde nuestro interior y tiene como fundamento el conocimiento y la reflexión. No puede existir el compromiso desde la ignorancia.

El compromiso, como aquí se plantea es: El grado en el que una persona está dispuesta a acoplarse a alguien y hacerse cargo de esa relación hasta el final.

Hablar de compromiso es hablar de:

- Confianza natural en la relación
- Responsabilidad asumida
- Reconocimiento de obligaciones mutuas
- Reconocimiento de los legítimos intereses:

Personales, de pareja y Familiares." (s/pág.)

Con esto se dice que no hay que ver al compromiso como una obligación, sino más bien, como una transición hacia la perdurabilidad como pareja que brindará estabilidad en la relación. Ya que si la persona se ve obligada la relación se tornará disfuncional y no habrá interés ni deseo de perdurar en ella.

Se ha trabajado en relación a la pareja y al compromiso, acorde en lo actual, mediante la Terapia de Pareja con orientación Gestalt, también con perspectiva Cognitivo Conductual, Sistémica y Psicoanálisis. Además hipnosis, y terapia de Aceptación y Compromiso. Dependiendo de cada problema que se presente en la pareja, así como dinámica y psicoterapeuta, dependerá el tratamiento psicológico.

Al respecto de todo lo anterior y con dichas estadísticas, se busca esclarecer con esta investigación, diversos factores clave para la falta de compromiso en las parejas, así como apoyarse en la Logoterapia mediante el estilo, sentido y filosofía de vida discernir qué elemento o elementos fallan para que no se dé un compromiso total. Si bien es cierto que cada pareja es diferente, se tomarán en cuenta a parejas heterosexuales con un rango de edad de 25 a 35 años, que es cuando socialmente se demanda que se forme un hogar, que haya una independización de los padres para poder hacer una propia familia. Por lo cual se generan las siguientes incógnitas:

- 1) ¿De qué manera nos puede servir el enfoque logoterapéutico para explicar la “cultura del desecho”?
- 2) ¿Qué tanto influye el cambio de estilo, filosofía y sentido de vida para poder comprometerse?
- 3) ¿Por qué se genera la evasión al compromiso psicológico con la pareja heterosexual en el siglo actual?
- 4) ¿En qué se diferencian las generaciones de años atrás con las actuales, en cuanto a compromiso psicológico con la pareja?
- 5) ¿Se puede mantener una relación de un periodo largo de años, sin estar comprometido psicológicamente con la pareja?
- 6) ¿Las parejas de hoy en día, se comprometen por presión social o realmente por compromiso mutuo?

Con base en lo anterior, se generan las siguientes hipótesis:

- 1) Si hay una evasión de compromiso, entonces se fomentará mayormente la “cultura del desecho”.

- 2) Si el estilo, filosofía y sentido de vida es diferente en cada persona, entonces el comprometerse para cada persona tendrá significado diferente.
- 3) Si la mayoría de las parejas evaden el compromiso, entonces habrá menos Instituciones Primarias (Familia, Hogar, Clan).
- 4) Si las parejas de hoy adoptaran la conducta de generaciones anteriores, entonces posiblemente sean parejas mayormente comprometidas y sólidas.
- 5) Si las parejas no quieren un compromiso con la otra persona, entonces la relación no es sólida ni tendrá futuro.

Para dar respuesta a éstas preguntas el objetivo de este trabajo es realizar un análisis teórico de la dinámica psicológica de parejas heterosexuales en la actualidad; en relación al compromiso vs “cultura del desecho”, que se abarca desde un enfoque de Logoterapia.

Dichas parejas heterosexuales se diferencian de las demás (homosexuales, pansexuales, bisexuales), ya que ellas se forman con una persona del sexo masculino y otra del sexo femenino. En dicha investigación, no son objeto de estudio ya que debido a la diversidad de sexualidad se torna un poco complicado definir las variables de estudio, anteriormente mencionadas.

Para poder llegar a ese objetivo se manejarán los siguientes capitulados. En el primer capítulo se presenta el concepto de pareja, su situación actual, lo psicológico que abarca, compatibilidad e intereses, todo lo que gira alrededor de dos personas que deciden llevar su relación más allá de amigos, qué implicaciones hay, los intereses de cada uno que resultan ser factor clave para que la relación perdure. Otros temas importantes son la comunicación y las relaciones sexuales, que se considera son puntos destacados para que la dinámica de la pareja sea satisfactoria, ya que sin comunicación no hay intimidad, y si la hay, el canal está distorsionado. Por último en este capítulo se muestra el conflicto en la pareja, las principales problemáticas que llegan a ocurrir en ellas, el porqué se da el conflicto y cómo se origina.

En el capítulo dos se encuentra el contexto del consumismo, desde la perspectiva del “te quiero pero cómprame esto” o “te amo porque me llevas a pasear”, que vendría siendo el “capitalismo emocional”, pasando al consumismo en la pareja donde el factor económico es altamente dominante, hasta la “cultura del desecho” donde “ya no me sirves porque ya no me compras o ya no tienes” por eso “te uso y después te desecho”.

Posteriormente en el capítulo tres, se presenta la logoterapia, el concepto y las ideas principales, el proceso salud-enfermedad para poder discernir entre lo “normal” y lo “anormal”, en cuestión de evaluar bajo un patrón determinado y así poder identificar cómo es el proceso de salud- enfermedad en la pareja.

Por último el capítulo cuatro, “Evasión al compromiso en parejas”, se utilizará toda la información expuesta, para realizar un análisis de la evasión al compromiso apoyado en la logoterapia, en donde el sentido, estilo y filosofía de vida aportarán datos importantes para poder reflexionar acerca del compromiso en la pareja, unir ideas y de ser posible, que cuando el lector haga suya ésta tesis, pueda obtener información importante para poder comprometerse de lleno con su pareja.

## Capítulo 1. Las relaciones de pareja.

«Vivir, en último análisis,  
no significa otra cosa que tener la  
responsabilidad de responder exactamente  
a los problemas vitales, de cumplir las  
tareas que la vida propone a cada uno de  
nosotros, ante la exigencia del momento».  
Viktor Frankl

Si bien es conocido, que el Ser Humano ha sido desde tiempos atrás un ser biopsicosocial e histórico, esto se debe a que estudios que han revelado mediante la Antropología, que el humano busca estar acompañado, convivir con personas de su especie y en específico, tener una pareja, tanto para reproducirse como para tener compañía y considerarla como compañera en el transcurso de su vida.

Además de que se es social por naturaleza, se tiene la necesidad de compartir, convivir y simpatizar con otros para comunicarse e ir forjando relaciones interpersonales, que a su vez va dando pauta para elegir a la persona con la cual se desee formar una familia, un hogar o compartir la vida. Anteriormente era con la persona del sexo opuesto, pero hoy en día no se toma en cuenta género y cultura, simplemente la persona elige conforme a las necesidades y atracciones que surjan.

Para entender más acerca de los antecedentes de las relaciones de pareja Cruz, J.B. (2008), nos dice que:

“Existen registros antropológicos en Roma, en los suburbios de Mantua, a 45 kilómetros al sur de Verona; de restos de una pareja prehistórica que permanece sepultada en un abrazo, ambos esqueletos, que pertenecieron al período neolítico y se encuentran tiernamente abrazados, fueron descubiertos en el 2006 y se cree que fue enterrada hace 5,000 o 6,000 años. Se supone que la prehistórica pareja estaba formada por un hombre y una mujer, y que fallecieron en su juventud, pues sus dientes estaban intactos, así lo señala Elena Menotti, la arqueóloga que encabezó las excavaciones en el año 2006”, (pág. 3).

De ésta forma que se puede sustentar que la pareja ha existido desde miles de años atrás, que la especie humana siempre ha tenido esa necesidad de compartir su vida con otra persona, en cuestiones no solo para fomentar la reproducción de la especie, sino que va más allá de la relación generando un vínculo y a su vez un compromiso.

“La pareja existe desde que existe el Ser Humano”, (Cruz, J.B. 2008, Pág. 8). Debido a que tuvo que existir una pareja para que se pudiera dar la reproducción de una nueva vida y así se fueron formando las generaciones, las familias y razas.

Como ya se mencionó, el Ser Humano está culturalmente y biológicamente destinado a formar su propia familia, su propia generación de individuos que llevarán su apellido y que seguirán multiplicándose para trascender en la vida. La función social de la familia es formar individuos funcionalmente activos para integrarse y adaptarse en la sociedad en la que se desenvuelven.

Expresa Muñoz, J. A. (2013):

“Las relaciones de pareja son escenarios donde convergen aspectos sociales, biológicos, emocionales y psicológicos del ser humano, las cuales a su vez permiten el estudio de aspectos individuales y sociales de la interacción cotidiana entre hombres y mujeres; un aspecto de gran importancia en la pareja es la cultura pues sienta las bases y dirige la idiosincrasia de los individuos, que a su vez se traduce en la forma de actuar ante la vida, planteando además amplias diferencias entre hombres y mujeres, pues desde el nacimiento ambos sexos juegan roles distintos” (pág. 7).

Lo anterior puede servir para determinar ¿qué tan comprometida está la pareja con el otro?, ¿qué tanto se quiere avanzar en esa relación?, ¿Cómo en generaciones y siglos anteriores, se establecían parejas con años de duración?, cabe mencionar, que no en todas éstas parejas su compromiso se debía sólo a la permanencia, sino existían muchos factores que mantuvieron su matrimonio por diversas cuestiones, algunos de

ellos son: represión, infidelidad, cuestión monetaria, interés en propiedades, machismo, por religión, entre otras.

Esto va de la mano con la fortaleza del sentimiento llamado amor, que para cada individuo se interpreta y manifiesta diferente. Unidos por el compromiso que todo lo anterior conlleva.

### **1.1 Definición de pareja y compromiso.**

Para abordar más a detalle acerca de las parejas que se comprometen, se conocerán primero los conceptos clave que existen para poder entender el contexto en el que se está desarrollando ésta investigación.

Se tratará de aterrizar mediante el análisis psicológico, los dos conceptos principales de este apartado, haciendo la comparación teórica de diversos autores.

Definición de Pareja:

“El término pareja se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando, es decir, aquel o aquella persona con la cual se quiere conformar una familia, formando parte del plan de familia no solamente el casamiento o en su defecto únicamente juntarse sin intención de formalizar la unión en un registro civil, sino además el hecho de tener hijos que generalmente son tomados como el corolario de esa unión.

Indistintamente, hoy en día, se puede llamar “mi pareja” a aquel/aquella persona con la cual uno se unió civilmente o bien al novio/a con el cual se planea llegar al casamiento” (s/pág.). Definición ABC Social.



Espriella G. R. (2008) define así el concepto:

“Usamos aquí la palabra pareja para definir una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, cual es el matrimonio” (pág. 176).

Nos dice Wainstein M. y Wittner V. (2008):

“Vista desde la psicología social, la pareja es una entidad social acotada, basada en la relación entre dos personas. Se comporta como una unidad o sistema y esto es reconocido así por los que la rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones didácticas entre sus miembros. Si bien las relaciones suelen respetar el marco de las leyes, los usos y las costumbres del contexto social más amplio, los intercambios de cada día marcan y definen características básicas de cada pareja” (pág. 134).

Otras definiciones de pareja son:

González V. M. (2009):

“...la pareja es una edificación que está sostenida por dos poderosas columnas interconectadas; a la primera le llamo “espacio del bienestar” y está constituida por todos aquellos motivos conscientes que nos impulsaron a elegir al compañero para satisfacer nuestros anhelos de intimidad, ternura, cariño, aceptación, comunicación, de procrear hijos, de generar un patrimonio, de establecer una sexualidad accesible y gratificante, de compartir actividades, intereses, ideales, etc. A la segunda la llamo “espacio del conflicto” y es la que favorece el crecimiento emocional a través de la capitalización de las diferencias que provienen del espacio del bienestar cuando las expectativas e ilusiones no se están cumpliendo” (pág. 84).

Maureira Cid F. (2011):

“La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación”, (pág. 3).

Guerra V. G. (S/A) dice:

“Podría entenderse a la pareja como la relación que establecen dos personas para compartir una determinada unión; la cual implica afinidad en proyectos de vida conjuntos a futuro. Esta unión es el resultado de un período de asentamiento en el cual los sujetos que se implican determinan una forma característica de enlace al que se le denomina “vínculo””, (pág. 1).

Galimberti U. (2006) nos dice que:

“Estructura interrelacional entre dos compañeros, que puede ser simétrica cuando un compañero es el espejo del otro, o complementaria cuando uno tiene lo que al otro le falta. En el primer caso es la igualdad la que da base a la pareja, en el segundo la diferencia. Desde un punto de vista patológico puede suceder que en una pareja simétrica se libere una competitividad agresiva, mientras en una complementaria puede acentuarse la rigidez de la relación simbiótica con fondo sadomasoquista. Por lo que se refiere a la interpretación de la pareja en términos de mutualidad, basándose en la competencia de los procesos de individuación y de cohesión”, (pag.790).

La Academia Mexicana de la Lengua (2015) nos dice:

“Parejo, pareja; adj. 1. Igual o semejante: Luisa y su madre tenían pareja ambición. || s.f. 3. Conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen

entre sí alguna relación o semejanza: Contratamos una pareja de meseros. 4. Cada una de estas personas, animales o cosas considerada en relación con la otra: El vigilante llamó a su pareja para que lo ayudara. 5. Conjunto de dos personas o elementos: El trabajo lo realizarán en parejas. 6 f. Compañera o compañero del sexo opuesto o, en las parejas homosexuales del mismo sex. Vive con su pareja y dos hijos (Real Academia Española (2016)” (s/pág.).

Con lo cual se define que pareja es la unión e interacción de dos personas que tienen compatibilidad e intereses quizás no similares, pero afinidad entre ellos, además sienten atracción física, que si ésta perdura podrá darse el vínculo socioafectivo para luego generar un compromiso, que si bien, puede o no, consumarse en matrimonio.

Retomando la definición de Guerra V.G. en la cual se concuerda con el autor, puesto que en la pareja es importante construir proyectos de vida, que vayan complementados y teniendo afinidad con los dos miembros.

Además como dice Maureira Cid F., la dinámica de la pareja dependerá del contexto cultural en donde se desenvuelva, esto es, por ejemplo una pareja de la cultura Mexicana, será diferente a una de la cultura Japonesa. En donde van inmersos usos y costumbres, creencias, por mencionar algunos, que serán distintos y que determinarán o influirán en el comportamiento de la pareja.

La pareja es una estructura social, es un punto de partida de la solidez y madurez de la persona en sociedad, conforme esté definida su personalidad y su cultura será el grado de compromiso que se adquiera con esa persona que se eligió.

En cuanto a los componentes que giran en torno a una relación de pareja, Maureira Cid F. (2011) hace referencia que tres son de tipo social; intimidad, romance y compromiso, y uno de tipo biológico; el amor. Con los cuales se ahondará más en el compromiso que se genera cuando los otros tres ya están establecidos.

Referente a la definición de pareja, se buscó información en Instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM), pero no se tuvo éxito, debido a que no hay una definición como tal para pareja. En el caso de la OMS se halló el término asociado a otras variables, como por ejemplo: violencia en la pareja; violencia contra la mujer; violencia y salud mental, y violencia de género por parte de la OMS.

En el DIF se halla asociada la palabra pareja a: relaciones de pareja, matrimonio y amor; violencia de pareja; custodia de los menores.

En cuanto a MEXFAM se encontró relacionada con: métodos anticonceptivos; prostitución infantil; prevención del embarazo no planeado.

Pero, como ya se mencionó, no hay una definición en específico de “pareja” en estas Instituciones.

Por otra parte es importante retomar el concepto de compromiso mediante diversas definiciones.

Umberto Galimberti (2006):

“Compromiso: determinación de un sujeto para asumir una tarea y para actuar conforme al objetivo prefijado. El compromiso exige una correcta valoración entre medios y fines, y no se revela con una acción única, sino con la actitud general del sujeto que se compromete”, (pág. 217).

Otra definición de compromiso en la Tesis de Avelarde B. M. (2001):

“Hace referencia a los autores Cowan y Kinder (1987), dicen que cuando la pareja está dispuesta a realizar la transición del romanticismo, con sus necesidades y deseos esencialmente egoístas y su intensidad emocional, es decir, cuando el amor se vuelve maduro y perdurable, y que sobre todo es incondicional y desinteresado y al mismo tiempo renovado constantemente mediante la adaptación realista, la aceptación y el compromiso por cada uno de los miembros de la pareja de un amor que

es puramente emocional a uno que es espiritual, ese debe de ser el momento del compromiso. Estos autores definen el compromiso de dos maneras: por un lado como el hecho de decidir contraer matrimonio, y por otro se refiere a un concepto intelectual o ético muy importante, pues, se refiere a los sentimientos desinteresados y a los actos de amor de aquellos que ingresan a una relación excluyente con otra persona” (pág. 2).

Torres G. T. y Ojeda G. A. (2009): “Inicialmente, Levinger (1996) definió el compromiso como “la suma total de atracciones y barreras dentro de una relación, menos la suma de las atracciones y barreras que rodean la alternativa externa más relevante”” (pág. 39).

El compromiso en la pareja se maneja desde la entrega, solidez, responsabilidad, interés, cuidado, dedicación, manejo de roles, determinación, confianza, seguridad, que el otro tenga hacia su pareja. Es agregar y compartir con el otro, el proyecto de vida que se tiene, debe de estar conectado. Independientemente si se pasa a otro nivel en la relación, es decir, el matrimonio, si bien es cierto no todas las parejas desean casarse, existe la unión libre, pero a su vez, esta genera un compromiso, una responsabilidad con el otro, en cualquiera de las dos opciones, cambian las circunstancias en las parejas. Como ya se mencionó en la presente tesis, se estará refiriendo al compromiso psicológico, que teniendo el contrato de matrimonio o no, se vuelve fundamental.

Otra definición de compromiso que brinda Maureira Cid F. (2011):

“Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación. Este elemento tenderá a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros”. (Pág.8).

Definición de Compromiso social o Matrimonio de Alcívar T. C. (2015): “El matrimonio. (Del gr. “mater”, madre). Unión de personas mediante determinados ritos—sociales, religiosos o legales—para la convivencia y con la finalidad de criar hijos”, (pág. 3).

Ojeda G. A., Torres G. T. y Moreira M. M. (2010):

“Al Compromiso se le ha considerado como un pilar intrínseco de las relaciones significativas, pues se le ha definido como el indicador y el elemento representante tanto de la probabilidad de que una relación perdure/permanezca, como el indicador del vínculo psicológico que se tiene y se siente hacia la pareja, es decir, de la orientación y deseo de que la relación perdure a largo plazo (Arriaga & Agnew, 2001). Levinger (1996) refiere que una relación perdura cuando los resultados de ésta satisfacen a los individuos y reciben algo a cambio, es importante que la satisfacción sea mutua y no por parte de uno solo [...] Así se puede hablar de fuerzas psicológicas tanto impulsoras como inhibitoras. Son fuerzas positivas o atracciones/recompensas fomentan el movimiento hacia una actividad, hacia una persona o hacia una relación en manifestaciones como: el afecto, la compañía, el apoyo, la comunicación, la seguridad emocional, la asistencia/ ayuda diaria y el compromiso”, (pág. 2-3).

Ojeda G. A., Torres G. T. y Moreira M. M. (2010) quienes citan a (Sternberg, 1988):

“Es así como en una descripción más práctica, el compromiso se manifiesta de dos formas; la primera, como la decisión que se toma conscientemente de desear y querer iniciar un proyecto de vida en común con la persona amada y en un segundo término, se le ha definido para representar la probabilidad de una relación perdure a través del tiempo”, (Pág. 5).

La Academia Mexicana de la Lengua (2015) nos dice:

“Compromiso; s.m. 1. Obligación aceptada, contraída: No puedo ir contigo mañana porque tengo un compromiso. 2. Noviazgo formal: José y Eva anunciaron su compromiso en la fiesta”. (s/pág.)

Esto es para comprometerse psicológicamente con la pareja, no sólo se necesita la decisión, sino mantenerla, llevarla a cabo y hacer que perdure, estar los dos en sintonía, llevar la misma dirección, tener interés, comunicación, estabilidad y perseverancia. Además elegir libremente porque realmente se desea involucrarse en ello y no por presión social que ejerzan familiares o amigos.

Por lo cual se define compromiso como la entrega diaria y madurez que la persona manifiesta hacia la pareja, para poder convivir con ella, formar una familia, superar los desacuerdos, deseo de conectarlo a su proyecto de vida, incluirlo y hacerlo parte de, compartir logros y triunfos, para poder llegar a tener una relación funcional y sólida.

Además entre más sólido sea el compromiso de la pareja, se podrán confrontar de una mejor manera los aspectos negativos de la relación, como lo son, los conflictos y desacuerdos, generando en la pareja la maduración psicológica de la relación.

El humanismo al respecto dice mediante Salomón P. A. (2013), quien cita a Hartmann, quien a su vez, cita a Fernández (1974):

“La libertad en el hombre es una posibilidad a actualizar, una potencia a ser actualizada por medio de la conciencia y la decisión. La libertad en el hombre es una libertad finita, es decir, una libertad con límites, que encuentra su sentido en la afirmación positiva ante un algo, un para qué y ante qué ser libre” (pág. 48)

Con esto el autor nos comenta que para qué una persona responda ante esta libertad, se debe tener una responsabilidad de la existencia acerca del compromiso, para ello se deberá tener consciencia y actitud frente a la búsqueda de un sentido que enriquezca la

vida. Aquí es donde entra la Logoterapia, que de la mano con el Humanismo, se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del Ser Humano.

Entonces, si se tiene dicho sentido, por ende se tendrá consciencia y responsabilidad de la existencia, que a su vez dará como resultado a una persona comprometida con la vida y con quienes le rodean.

## **1.2 La pareja hoy en día.**

Actualmente basta con visualizar las cifras del INEGI para darse cuenta que no hay muchas parejas sólidas, mucho menos que estén comprometidas, lo que hace tiempo no existía, por el contrario, había personas complementadas con sus parejas para toda la vida. Esto hace pensar que hoy en día no se cuenta con un grado de compromiso suficiente o quizás interés de lograr más con la persona que se eligió.

Debido que se está inmerso en la “cultura del desecho” de la cual se hablará más a detalle en el capítulo siguiente, se puede decir que todo se encuentra más fácil y todo se desecha de la misma manera, no hay complicaciones, todo es práctico y sencillo. Lamentablemente las relaciones de pareja también van incluidas, si no funcionó una relación, se le da vuelta a la página y se toma otra que se quiera. Además la misma sociedad se impone mediante la independencia de la mujer, que ahora es más autosuficiente por lo cual, no se toma el tiempo necesario para buscar a una pareja que la complete y con el cual formar una familia. De igual manera el hombre es renuente para formar un hogar con una mujer, implica cambiar de roles y colocarse en otra posición diferente a la que ya estaba habituado, es decir, viviendo sólo o con sus padres.

El modelo social en el que se está actualmente como pareja es que las personas que se eligen deben tener similar ideología así como gustos e intereses, por decir, los hijos, ya no se tienen demasiados como en generaciones anteriores. Con respecto al matrimonio, no todas las parejas lo contraen. Ya no se ve mal que una pareja no se



haya casado. Otra cuestión es el trabajo, si los dos laboran se ve como apoyo para el hogar. Sino el que se quede en casa se encargará del cuidado de la misma y los hijos.

Al respecto de los ritmos de vida y (como ya se ha mencionado), son muy acelerados, se maneja mucha carga emocional y de estrés, debido a la rutina diaria, el trabajo, los conflictos, los hijos. Se considera que se pierde tiempo para estar con la pareja de manera relajada y sin preocupaciones.

La filosofía acerca de la pareja hoy en día, se manifiesta en que no hay que cuidar demasiado a la pareja, ni preocuparse tanto por ella, ya que si se pierde o si se llega a ir, vendrá otra y así sucesivamente.

Referente a la modernidad en la pareja Tenorio Tovar N. (2010) nos dice:

“En las relaciones de pareja las consecuencias de la modernidad son muy claras. Baste mencionar por ejemplo, la diversificación de los tipos de unión entre las que podemos escoger para formalizar una relación: unión libre, sociedad de convivencia, matrimonio civil o religioso (o ambos), vivir separados pero ser una pareja formal, o ser una pareja informal y salir además con otras personas”, (pág. 2).

Actualmente la vida de la pareja es más activa, en el sentido que con la incursión de la mujer tanto en el ámbito laboral como en el profesional, permite que haya un sentido equitativo dentro de la relación de pareja, además da la pauta para avanzar como pareja productivamente, los dos pueden realizar los mismos roles. También se busca tanto la satisfacción personal como la de la pareja, tener actividades que puedan realizar juntos, así como intereses y motivaciones similares.

Hoy en día existen diversas posibilidades de estar conformando una pareja, algunas de ellas son: relación a distancia, abierta, tóxica, temporal, “el premio”, independiente, co-dependiente, “free” o “solo somos amigos”, relación a través de apps para ligar, relación clásica, relación extraña, relación de toda la vida, relación demasiado familiar, relación

que nunca termina, relación con la ex pareja de tu mejor amigo(a), relación “porque no se estar solo”, relación de verano y relación perfecta.

El mundo en el que viven las parejas hoy en día es globalizado, en donde tienen gran impacto las redes sociales, el estilo de vida es muy acelerado, se manejan altos niveles de estrés debido a la rutina diaria; trabajo, cuidar el hogar, hijos, a la pareja, familia. Además de que la situación económica también es factor clave para generarlo.

Por último y como ya se ha comentado la pareja pasa por una crisis, no hay un uso de los valores y principios, inmersos por la cultura de “usar- desechar”, ya no se tiene el anhelo de conservar una pareja por mucho tiempo no es de tanto interés, no hay suficiente compromiso, hay infidelidad e incompatibilidad de intereses.

Al respecto González V. R. (2009) nos dice que la pareja está en crisis, porque se está inmerso aún en el viejo paradigma del amor, el cual se debe de cambiar al nuevo y así podemos tener una pareja como profesión, esto es, tratar a la pareja con aquella dedicación que se le da a otra profesión cualquiera, además, dedicarle tiempo a la pareja, solucionar los conflictos que puedan ser solucionados, los demás tratar de llegar a una negociación, entender la función de la pareja, aceptar errores, mantener un equilibrio entre las dos personas que la forman. Olvidándose así del paradigma anterior que involucraba sumisión, reprimía la sexualidad y sólo se veía a la pareja como un monumento que procreaba hijos, sin importar lo demás que ocurriera. El mismo autor nos dice:

“Es preciso que desaparezcamos las viejas y obsoletas estructuras para crear otras nuevas. Si buscamos nuevas alternativas, estoy seguro de que la pareja por fin podrá empezar a florecer, a desplegar su vasto potencial. Uno de estos nuevos caminos podría ser mi propuesta: “El nuevo paradigma del amor”, la cual se integra por las tres premisas:

- I. Para construir una relación de pareja de primer nivel, hay que emprender un trabajo psicológico de crecimiento personal, exhaustivo y constante.

- II. En la pareja, al igual que cualquiera otra actividad que se pretenda desempeñar con un nivel de excelencia, se requiere que los aspirantes adquieran un perfil específico.
- III. Dado que la pareja es un universo muy complicado, en el que no resulta fácil lograr un buen rendimiento, se requiere de una “escuela” para implementar, junto con el amado, el proceso de crecimiento personal, así como el desarrollo del perfil. Esta tarea únicamente fructificará cuando comprendamos que el éxito del amor conyugal surgirá sólo si hacemos de la pareja una profesión”, (pág. 46-47).

Además de lo anterior, hoy en día las parejas se encuentran “muy activas” en la rutina diaria, como lo es: el trabajo, la escuela, los hijos, las obligaciones que éstos conllevan, que se olvidan de la relación, del tiempo como pareja, del espacio privado que necesitan. Se considera que para toda relación, sea de novios o comprometidos, hay que cuidar de ella como si fuera una planta, la cual con cuidados diarios y dedicación podrá seguir creciendo. Ya que si se le abandona o descuida, se podrá secar, en ésta metáfora lo mismo ocurre con una relación de pareja.

“Estoy convencido de que si alguien dice que la pareja es importantísima, o lo más importante de su vida, y no cuenta con tres horas a la semana para dedicárselas a ella y sí las tiene para ver un partido de fútbol, una telenovela o para otras cosas, algo anda mal, algo no tiene sentido. Si hasta al auto le damos servicio periódicamente, ¿no crees que nuestra relación afectiva también merece atención?” (González V. R. 2009, pág. 63).

Hoy en día no basta con tener una relación sólida, hay que aprender a sobrellevar el día a día con esa persona, si aún se está pensando formalizar el compromiso y evaluar los factores positivos que se tienen para hacerlo. Si no se está muy convencido, es mejor no dar el siguiente paso, ya que podría llevarse al fracaso la relación. Por otro lado, si ya se está comprometido, como ya se mencionó hay que “regar” la relación día con día,

para que al final se vean y recolecten los frutos de la misma y así se pueda tener armonía, solidez, crecimiento y un compromiso psicológico total.

Al respecto Beck T. A. (2010) dice:

“La responsabilidad, el sello del compromiso, ofrece un patrón por el cual los cónyuges se miden a sí mismos y al compañero.

Aunque algunos cónyuges piensen, al principio, que están comprometidos con la relación, su compromiso quizá no sea bastante sólido como para resistir las inevitables tormentas del matrimonio. Otros pueden considerar fuerte su compromiso, pero seguir teniendo fuertes reservas que persistan por décadas, aun a través del matrimonio”, (pág. 248).

El mismo autor comparte: “Una persona a menudo no desea contraer un compromiso total con una cosa porque eso le lleva renunciar a otra” (pág. 252).

Lo cual se refiere a que no quieren perder varios objetos deseados, es decir, tener a otras personas cerca, e incluso relacionarse con ellas, antes de decidir dedicarse y quedarse sólo con una persona.

Al respecto las estadísticas del INEGI nos dicen de las parejas hoy en día:

“La información de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2014 indica que en el país, 42.3% de la población de 15 años y más está casada y 16.4% vive en unión libre; en conjunto, seis de cada diez personas de 15 años y más (58.7%) se encuentran unidas. La población soltera representa 29%, mientras la separada, divorciada o viuda tiene una proporción del 12.3%.

Por sexo las diferencias no son significativas. No obstante, la proporción de hombres solteros (32.4%), casados (43.8%) y que viven en unión libre (16.6%) son ligeramente mayores al de las mujeres. En las mujeres prevalece una mayor proporción de separadas, divorciadas o viudas (16.9%), es decir, una de cada seis se encuentra en esta situación

conyugal y dicho porcentaje es dos veces mayor respecto al de los hombres (7.2%).

La situación conyugal es un evento que guarda una estrecha relación con la edad. La mayoría de los hombres de 15 a 29 años son solteros (70.7%) y solo 27.4% se encuentran casados o viven en unión libre. A medida en que avanza la edad, la proporción de solteros disminuye y predomina la población casada o unida: en los hombres de 30 a 59 años y aquellos de 60 años y más, dicha proporción es de 79.9% y 76.4%, respectivamente. Cabe señalar, que entre los varones de 60 años y más, uno de cada cinco está divorciado, separado o viudo y cuatro de cada 100 se mantiene soltero". (Pág.1-2)

Con esto se puede deducir que la mayoría de la población está casada, aunque corresponde a un porcentaje un poco menos de la mitad, además la unión libre ha tomado más auge, con lo cual se refleja que exista o no, la unión legal, se ve reflejado el compromiso.

### **1.3 Lo psicológico en la relación de pareja.**

Al involucrarse con otra persona se genera un vínculo, en el caso de la pareja, es el amoroso: que a su vez implica elementos que lo determinan, tales como los personales: apego, dependencia, un intercambio de cuestiones en las que se busca satisfacer y atender al otro, además de que conlleva una negociación para todo lo que se realice. Además de; carácter, temperamento, pasión, entrega, intimidad, confianza, desacuerdos, atracción, admiración, apoyo.

- Los Familiares: en donde van inmersas las creencias, usos y costumbres, valores, educación.
- Los Contextuales Socioculturales: convivencia, medio en donde se desenvuelve la pareja, "cultura del desecho", consumismo, amistades e ideología.

Todo lo anterior sumado a los patrones y personalidad que cada persona trae hacen más interesante la elección de pareja.

Es importante mencionar que los factores mencionados requieren de un equilibrio en la relación, ya que si no existe, se puede llegar a generar problemas, como se hablará en el capítulo tres.

Lo idóneo para que se mantenga una pareja funcional, sería el balance para que perdure y para que existiera una salud mental en los que la integran.

Rattner J. (2007), nos dice al respecto:

“La psicología nos enseña que el amor no depende del hecho que hayamos encontrado el “compañero apropiado”. Innumerables hombres creen que todo consiste a este propósito en que no han tenido suerte: de no ser así, ¡serían amantes ejemplares! En realidad todo aquel que es capaz de amar encuentra siempre la ocasión de hacerlo.

Sólo el que es capaz de ponerlo todo en juego por el otro, y de cultivar su propio crecimiento y el proceso de su maduración es verdaderamente capaz de amar. El que puede asumir la responsabilidad, tanto la propia como la ajena, podrá saber lo que es la tarea del amor”, (pág. 17).

Con lo anterior se puede decir que no existen límites psicológicos para que una persona se entregue a otra, basta con vencer los miedos, luchar con los “demonios internos”, adaptarse y congeniar con la persona elegida. Va de la mano el interés de realizarlo y después de hacerlo, de mantenerlo para que perdure. No existe una guía específica que indique como ser una buena pareja, pero si dependerá demasiado del esfuerzo y empeño que le desarrolle cada pareja. Además a su vez, no olvidándose que al estar unido con su pareja ahora se debe de ver por los dos, como nos dice Rattner J. (2007), quien cita a Fromm:

“El amor del hombre es una fuerza activa que atraviesa los muros que separan al hombre de sus semejantes y que le reúnen con los otros. El amor le hace posible superar el sentimiento de soledad y de separación,

pero le permite también seguir fiel a sí mismo y conservar su integridad y manera de ser. En el amor se realiza la paradoja de que dos se hagan uno y no obstante sigan siendo dos”, (pág. 17).

Esto puede ser a su vez contradictorio en la pareja, ya que a veces se toma muy en serio dicho papel de ser dos, que se llegan a involucrar de tal manera que en vez de ayudarla, la perjudican. Por eso es importante aclarar que nadie es totalmente responsable sobre lo que haga o no la otra persona, que cada quien tiene su personalidad, su carácter y temperamento, que son adultos y por lo cual cada quien por separado debe hacerse responsable de sus actos. Aquí es donde debe de entrar el equilibrio psicológico en la relación, para no apegarse demasiado a la persona amada o en su defecto, que se haga dependiente a nosotros.

Al respecto el Dr. Ruiz M. (2001) dice:

“En toda relación hay dos mitades. Tú eres una mitad y la otra mitad es tu hijo, tu hija, tu padre, tu madre, tus amigos, tu pareja. De esas mitades eres responsable sólo de tu parte; no eres responsable de la otra mitad. No importa cuán próximo te sientas o cuánta fuerza creas que tiene tu amor, bajo ningún concepto puedes ser responsable de lo que la otra persona tiene en su cabeza. No te es posible saber lo que siente esa persona ni lo que cree ni conocer todas las suposiciones que hace. No sabes nada de ella. Esa es la verdad, pero ¿qué hacemos? Intentamos hacernos responsables de la otra mitad y esa es la razón por la que las relaciones del infierno se basan en el miedo, la desdicha y la guerra sobre el control” (pág. 84).

Esto es lo psicológico en la pareja, no solo es la compatibilidad de caracteres, sino involucra más cuestiones, como el apego, el vínculo, la dependencia con la otra persona, hay que mantener una homeostasis (equilibrio, autorregulación) para que la relación se torne funcional y no pase de la salud a la enfermedad, como se verá más adelante. Además que cuando se forma una pareja hay una interacción de dos

personas con diferentes hábitos, creencias, costumbres y rutinas, que tendrán que convivir con la persona que eligieron hasta poder adaptarse en armonía y ya cuando se vive bajo el mismo techo ya se debe de tener más tolerancia así como aceptación, negociación y desarrollar la adaptación.

Martínez J. M. (2006) nos aporta:

“Las emociones, las expectativas, la forma de integrar la realidad, los sistemas de creencias y los acontecimientos vividos por los sujetos en un balance dinámico y evolutivo se organizan de una manera tal que en un momento determinado y en unas circunstancias particulares pueden consolidar en una relación a dos personas que se atraen y desean establecer un vínculo” (pág. 80).

Siguiendo el curso de la lectura se hablará de los Estilos de Pareja, que forman también parte importante de lo psicológico. De ellos depende que una relación perdure o que haya separación, además de la dinámica de la pareja.

Sobre esto González V. R. (2009) dice acerca de los estilos de pareja: Igualitario; los dos se encuentran en la realización de las mismas esferas, sean económicas, profesionales, familiares, académicas, culturales, sociales o deportivas. En el cual, ambos trabajan, colaboran en las tareas domésticas y comparten la educación y el cuidado de los hijos. Se destaca una relación madura basada en el poder equitativo, negociaciones y todo en balance.

Pareja Nutritiva; en este estilo la pareja se preocupará y dará atención a las necesidades de su pareja, cómo buscará que se las satisfagan a él/ella, independientemente de que se estén de acuerdo o no con ellas(os), apoyo mutuo.

Parejas chatarra y las tóxicas; hay inseguridad, la persona le dice a su pareja que tendrá que dejar algo para que ella pueda ser feliz y viceversa. La atmósfera se vuelve pesada y nada armónica. Buscan otra actividad que los desconecte de esa rutina.



El estilo de pareja igualitario, sería el equilibrio adecuado para una relación y si se pudiera combinar con el estilo nutritivo, habría demasiada funcionalidad en la pareja. Depende qué tanto interés se desea inyectarle a la relación, de igual forma el estilo que se quiera tener. Parejas tóxicas existen demasiadas, hay que evitar caer en este estilo, que solo llevará a la infelicidad así como a la evasión y no consumación del compromiso entre las dos personas. Porque si una relación se torna pesada desde sus inicios no se quiere pensar cómo será ya formalizándola y manteniendo un compromiso psicológico.

Por último están los Tipos de Parejas: Equilibradas, Dependientes y Desligadas. De lo cual el mismo autor González V. R. (2009) nos habla:

“El sentido de la pareja se realiza en y a través del encuentro; de la intimidad; de la unión; de la complicidad; de la solidaridad; de la complementariedad; de compartir actividades; de saberse relevar en las responsabilidades y del flexible y adecuado intercambio de roles; es decir, en el flujo de la interdependencia.

Cuando una persona se casa, establece un vínculo con otra. De ahí en adelante, su identidad se encontrará inscrita en una relación; en un vínculo con el compañero, lo cual está lejos de implicar que debe perder su individualidad o su integridad; pero tampoco significa irse al otro extremo de no tomar en cuenta a su cónyuge en la toma de sus decisiones y en el ejercicio de su proyecto personal, o ponerle distancia afectiva... En términos de la naturaleza del vínculo que establecen las parejas podemos dividirlos en tres modalidades: 1) Equilibradas, 2) Dependientes y 3) Desligadas.

La primera recibe ese nombre porque integra armónicamente la unidad y el contacto pleno y profundo entre sus integrantes, al mismo tiempo que la necesidad de conservar su individualidad e integridad.

De las parejas dependientes, ya se ha hablado mucho, por lo que aquí solo apuntaremos que hay una unión enfermiza y un contacto obsesivo que les exige la renuncia a su individualidad y a su integridad.

Las parejas desligadas, por su parte, conservan intacta su independencia, individualidad e integridad, pero su terror a la cercanía, al compromiso sentimental y a caer en la dependencia, los obliga a realizar un movimiento brusco que las traslada al lado opuesto, en el que quedan imposibilitadas para establecer contacto y unidad” (pág. 209-210).

De lo cual se rescata que no basta con entregarse a la pareja, dedicarle tiempo, sino incluirla también en el proyecto de vida personal, así como el ir formulando otros juntos. Quien excluye a su pareja de sus actividades o proyectos, no tendrá la necesidad de incluirlo más adelante, si es que la persona aún desea estar con la pareja.

Una pareja equilibrada tendrá mayor integridad, mayor contacto con el otro por realizar actividades que a los dos les competen. Por el contrario una pareja dependiente como su nombre lo indica, no podrá realizar nada si el otro no lo hace con él, habrá veneno emocional y deseo de venganza si el otro hiciera algo que no le agradara o que él no realizó.

Por último la pareja desligada, no tiene el interés de involucrar a la pareja en las cosas que realiza, simplemente por la falta de deseo de integrarlo. Y como cada persona camina por su lado, se podría decir que ni siquiera son pareja.

También es importante no idealizar a la pareja, ya que se puede llegar a esperar más de lo que esa persona puede ofrecer. Y ahí es donde vienen las decepciones, que no son más que suposiciones falsas que se hacen del otro. Y que el otro no puede cumplir porque es idea propia.

Es importante mencionar las etapas del proceso en la pareja ya que mediante ellas se puede identificar por cuales se tiene que pasar antes de llegar al compromiso. Muñoz, J. A. (2013), quien cita a Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2004), proponen un patrón de acercamiento alejamiento inspirado en la perspectiva histórico-socio-cultural de Díaz Guerrero (2000), que permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros de una pareja atienden y procesan.

Las etapas del ciclo de pareja son:

**“Extraños – Desconocidos:** se percibe al otro como un extraño, en esta etapa no se realizan conductas o cogniciones encaminadas a fomentar algún tipo de relación o acercamiento.

**Conocido:** ya se ha establecido la percepción del otro y se pueden realizar conductas que tengan como fin preservar la relación o evitarla.

**Amistad:** se da un mayor interés por acercarse al otro, además se piensa que esta ayudará a la solución de ciertas necesidades, en esta etapa existen sentimientos de intimidad y cercanía profundos.

**Atracción:** aparece la unión como motivo y la necesidad de un acercamiento afectivo, así como el interés de conocer e interactuar con el otro en búsqueda de interdependencia.

**Pasión y romance:** en la etapa pasional surge una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como cercana.

**Compromiso:** los sujetos están de acuerdo en continuar con su relación a largo plazo.

**Mantenimiento:** la pareja deberá de franquear y resolver incógnitas y problemáticas presentadas por el advenimiento de los hijos, el sustento económico y emocional, etc.

**Conflicto:** con el acontecer diario, las personas pueden sentirse frustradas, enojadas, irritadas o temerosas. Al no resolver éstas dificultades a corto plazo, pueden generar sentimientos de displacer o de una relación no funcional.

**Alejamiento – desamor:** poco a poco mientras las personas lesionan su relación desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja y se va optando por una estrategia de evitación. La evaluación de la interacción se presenta sin aspectos positivos y atractivos fortaleciendo los aspectos negativos.

**Separación – olvido:** cuando la relación se torna insoportable y se disuelve, con el paso del tiempo y la absorción de otras actividades de parte de cada integrante de la pareja se presenta el olvido”, (pág. 21-22).

Se puede decir que no basta con que aparezca el enamoramiento en las parejas, sino que hay que llegar más allá, si así se desea, para formalizar con el compromiso y poder llevar esa relación a una solidez por decisión propia, sin presión social y deseo mutuo. Si bien es cierto, no todas las parejas pasan por todas las etapas, algunas llegan a la disolución mucho antes, además de que hay parejas que son tan disfuncionales que no podrían llegar a formar un compromiso.

#### **1.4 Compatibilidad e intereses.**

Para que las parejas se comprometan hoy en día, y sobre todo, se mantengan en la relación, no es necesario solo tener un hijo, por poner un ejemplo, va más allá en la dinámica de pareja, involucra gustos, intereses, metas en común, negociación en las discrepancias, adaptarse y motivar a la pareja, además de conocer y aceptar tanto virtudes, como defectos. Tener sino es que una misma visión y dirección de la relación, al menos si negociarla y estar de acuerdo.

Como ya se ha mencionado la personalidad de cada uno juega un papel muy importante para la convivencia diaria y el soporte que se le dé a la relación.

En cuanto a los intereses se relacionan también con la negociación que la pareja deberá tener para organizarse y llegar a un acuerdo sobre lo que le agrada o desagrade a uno y al otro. Se necesitará de mucha comprensión y tolerancia para no obligar a la persona a realizar lo que no desee.

“Los desacuerdos que dividen a una pareja pueden provenir de las diferencias fundamentales en la visión que tienen de sí mismos y el uno del otro”, (pág. 68) T. Beck (2010).

Si bien es cierto que no siempre se podrá llegar a un acuerdo mutuo, la importancia es que la relación no termine por un conflicto, sino que se tenga la madurez para superarlo, darle vuelta a la página y aprender de lo sucedido. Además acorde a los

intereses, puede que uno de los dos no le interese, pero con que lo apoye, se sentirá reconfortado y tomado en cuenta.

Es válido decir cuando se está en desacuerdo, sería lo ideal para no tener que pasar momentos bochornosos, he aquí la importancia de la comunicación que se verá más adelante.

Martínez J. M. (2006):

“La compatibilidad psicológica: El primer contacto entre dos personas suele estar denominado por el componente físico de ambos, lo primero que hacemos al acercarnos a alguien que no conocemos es mirarlo y lo primero que conocemos de él es su aspecto corporal, aunque, en la mayoría de las ocasiones, esto no es suficiente para establecer un nexo afectivo. Es el acercamiento a su mundo psicológico y emocional, el contacto con las afinidades de ambas personalidades, lo que favorece la relación.

Es importante que ambos miembros tengan gustos compartidos, afinidades en diversos planos, centros de interés, temas en común, metas y visiones de la vida parecidas, para que pueda producirse la identificación. Se dice por ello que los seres humanos tienden a la homogamia, es decir, a vincularse con personas similares” (pág. 84-85).

Para establecer un sólido compromiso psicológico en pareja, es necesario como lo dice el autor, tener afinidad, metas en común, ideales similares, ir en la misma dirección para poder tener éxito en la relación. Porque aunque haya amor, si no se tienen los mismos ideales se hace una bifurcación en la relación terminando en separación. Entonces estamos hablando que una relación afectiva de pareja, no solo es el amor el que debe de estar presente, sino también, el equilibrio para no caer en enfermedad; tener la dedicación, el tiempo, la afinidad. Con lo cual se irá conociendo poco a poco mientras más se convive con la persona. Por eso hay que evaluar muy bien la idea de comprometerse con alguien, si bien es cierto, que nunca se termina de conocer a

alguien, hay que darse el tiempo para poder hacerlo y tomar una decisión totalmente convencido y seguro.

Ruiz M. (2001) refiere acerca de la compatibilidad:

“Quizás estés pensando: Pero ¿y si no estoy con la mujer o con el hombre adecuado? Sin duda, esta es una pregunta muy importante. Por supuesto, hay que escoger al hombre adecuado o a la mujer adecuada. ¿Y quién es el hombre adecuado o la mujer adecuada? Alguien que quiere ir en la misma dirección que tú, alguien que es compatible con tus opiniones y con tus valores emocionales, físicos, económicos y espirituales.

¿Cómo sabes si tu pareja es adecuada para ti? Imaginemos que eres un hombre y que vas a ser escogido por una mujer. Si hay cien mujeres que buscan a un hombre y cada una de ellas te considera a ti posible candidato, ¿para cuántas de esas mujeres serías el hombre adecuado? La respuesta es: no lo sabes. Esa es la razón por la que necesitas explorar y arriesgarte. Ahora bien, te puedo decir por adelantado, que la mujer adecuada para ti es la mujer que amas tal como es, la mujer que no tienes necesidad de cambiar en absoluto. Esa es la mujer adecuada para ti. Si encuentras a la mujer adecuada para ti, y a la vez, tú resultas ser el hombre adecuado para ella, serás una persona afortunada” (pág. 93-94).

Esto incluye arriesgarse, si ya se eligió una persona, jugarse el todo por el todo con ella. Sobre la marcha se descubrirá si son compatibles y tienen intereses comunes o no. Recordando que hay que establecer un vínculo sano con esa persona, para poder tornar fructífera la relación. Se debe de estar consciente de que no siempre se es totalmente compatible con la otra persona, es lo que hace más emocionante el amor, porque si fueran iguales sería muy monótono todo. Pero hay maneras de negociación y diálogo, para poder estar en armonía y disfrutando plenamente la relación. Y si se le agregan metas en común, intereses, deseos, y logros que se comparten juntos, hay un compromiso psicológico pleno.

Martínez J. M. (2006) dice acerca de la falta de compatibilidad física o psicológica:

“Resulta evidente que no toda persona puede establecer una relación de pareja con cualquier otra. Las personas tienen que ser compatibles entre sí. No se trata de que los miembros de la pareja se parezcan, en muchas ocasiones las personas con rasgos de personalidad similares suelen hacer parejas desastrosas; tampoco de que sean completamente distintos “para evitar la rutina”, como muchas personas recomiendan. Lo importante es que sus características de personalidad, sus hábitos y expectativas de vida compaginen. Las diferencias extremas o excesivas dificultan a las personas poder entenderse, ya que tendrían experiencias de vida y formas de construir la realidad con pocos puntos en común. De igual manera, las personas muy similares pueden encontrar que el vínculo es poco interesante, que no les enriquece. La armonía surge de una adecuada cantidad de diferencias de personalidad que resulten atractivas a la otra persona y que, mediante la comunicación, formen un patrimonio común de la pareja. Por eso insisto tanto en la importancia de hacer una acertada elección” (pág. 132).

“No es cierto que una pareja deba parecerse en todo para aspirar a la armonía. Complementariedad y similitud no son la misma cosa. La similitud facilita la identificación, mientras que lo complementario se basa en las diferencias y, a veces, en rasgos opuestos como cóncavo y convexo, que son complementarios pero no similares” (pág. 81).

Cuando se encuentra con quien se pueda compaginar completamente, existirá un anhelo de un compromiso con la persona, el sujeto tendrá la capacidad de llevar por el camino que desee la relación, ya sea al éxito o a la separación.

Sin embargo, la realidad es que no necesariamente existirán acuerdos de todo, también habrá desacuerdos e inconformidades, que la pareja deberá negociar para llegar a un acuerdo y que no se vea afectada la relación.

Mediante el diálogo y la conversación se podrán evaluar los dos puntos de vista de cada uno para poder llegar a una, si bien no solución, a un común acuerdo.

Además de generar una sana convivencia sin caer en la postura de pareja tóxica intentando hacer que el otro se sacrifique por lo que se desea, más bien evaluando las posibles opciones y entre los dos eligiendo la que parezca mejor.

### **1.5 La comunicación y las relaciones sexuales.**

Se colocaron estos dos puntos debido a la importancia que se considera en ellos. Incluso se piensa que son pieza fundamental para el mantenimiento de una relación, aclarando que no sólo estos factores influyen en la misma, pero si son de los más relevantes y van ligados de cierta manera.

La comunicación en la pareja debe de ser abierta, recíproca, clara y entendible. Si hay fallas en la misma se distorsionará el mensaje que las personas quieran transmitir y por ende, se dará un conflicto o un malentendido.

Cuando la persona no puede expresar a su par lo que desea, se crearán problemas entre ellos, debido a la malinterpretación de cuestiones e incluso de suposiciones mal hechas.

Al decir que la comunicación y las relaciones sexuales van ligadas, se refiere a que si hay una mala recepción del mensaje que el otro quiso comunicar, entonces será difícil comunicarse también en la intimidad. A su vez esto creará más complicaciones ya que puede venir la insatisfacción sexual en la pareja, así como la infidelidad, la frustración, entre otras. Mismas que complican aún más la relación y que agrandan la evasión del compromiso.

Carrillo M. L. (2004) quien cita a Satir 1986:

“La pareja es uno de los aspectos centrales de la vida de un ser humano. Una vez que el ser humano llega al mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo. La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos. Así la



comunicación abarca toda una amplia gama de temas y formas en que las personas intercambian información, incluyendo el sentido que las personas le imprimen a dicha información” (pág. 1).

Lemaire G. J. (2003) dice:

“Nunca se subrayará bastante la importancia de los problemas de comunicación en el funcionamiento de la pareja, aunque no es posible evaluar en cifras la proporción de fracasos de la vida en pareja debidos a la mediocridad de la comunicación entre sus integrantes: insuficiencia a veces cuantitativa, cuando desde el comienzo un obstáculo exterior al funcionamiento de la pareja tiende a limitar esa comunicación: lenguas diferentes, falta de desarrollo intelectual, carencia de desarrollo verbal, etc., factores raramente aislados que repercuten unos sobre otros. Lo más frecuente es que la incomunicación sea cualitativamente insuficiente, y se conocen parejas cuyos integrantes son capaces de transmitirse una gran cantidad de informaciones sin que por eso su comunicación sea buena. Esta avalancha de información es precisamente un medio de no comunicación sobre lo fundamental, y es la forma como muchos se defienden contra una comunicación que temen”, (pág. 261).

Por lo cual se deduce que la mala comunicación se genera tanto por no expresar lo que se desea, así como expresar demasiada información pero que de igual manera no llevará a nada productivo o no será de ayuda. Puede haber parejas que hablen poco pero que comuniquen un mensaje claro y al contrario, parejas que dialoguen mucho pero que no logren comunicarle el mensaje al otro.

Beck T. A. (2010) dice:

“Así como suelen reflejar simplemente una comunicación inapropiada, también pueden señalar profundos problemas. Incluso parejas sólo con leves problemas en la comunicación pueden tener importantes malentendidos. Estos a menudo conducen a la frustración y a la hostilidad

y, en consecuencia, a un posterior deterioro de la comunicación. En los peores casos, incluso simples conversaciones se convierten en una reunión de debates competitivos, luchas de poder y mutuos menosprecios” (pág. 104).

Esto es, se debe de saber que se quiere comunicar y si el receptor logró entender el mensaje que se quiso transmitir. En la pareja es muy común que cada persona entienda lo que quiera, entran mucho las suposiciones, que no se deberían de hacer, por eso surge el conflicto del que se hablará en el último punto de este capítulo.

Hay que tratar de mantener una comunicación fluida con la pareja, transparente, sincera, expresando con asertividad las ideas, con sutileza, con claridad y hacer la retroalimentación para evaluar si la otra persona comprendió el mensaje que se le dio. Así se podrá concretar una relación funcional porque se posa sobre un cimiento de comunicación clara.

“La sinceridad y la confianza son imprescindibles para alcanzar una adecuada compenetración física” (pág. 81), Martínez J. M. (2006).

Para poder llegar al punto sexual, primero la persona debe de recibir sinceridad así como confianza, porque al crear el vínculo sexual, se vuelve más fuerte a veces que el afectivo, se depende más de él e inclusive no se llega a diferenciar entre amor y pasión.

Martínez J. M. (2006):

“En las relaciones sexuales, las experiencias resultan, para la mayoría de las personas, mucho más difíciles de comunicar. Incluso aquellas que se precian de tener una buena comunicación encuentran particularmente difícil hablar de tópicos sexuales con su compañero y mucho menos si es para notificar alguna insatisfacción. “No puedo decirle eso, se va a sentir herido pensando que lo creo un mal amante”, “no voy a pedirle que hagamos eso, por más que me guste. Va a creer que soy un perverso”. Con cuánta frecuencia escucho en mis consultas frases como éstas, cuánta amargura e insatisfacción en su vida sexual albergan

silenciosamente muchas personas por no atreverse a correr el riesgo de desarrollar una comunicación sincera con su compañero” (pág. 82).

En cuanto a las relaciones sexuales, el deseo y la atracción física, ayudan a que la relación perdure, con esto no se pretende decir que se debe basar solamente en ellas toda la relación, pero si debe de haber un balance e interés de las dos partes para mantener la pasión, evitar conflictos e incluso la disolución de la pareja.

Rattner J. (2007) quien cita a Fromm refiere: “Fromm dice con razón en su Arte de Amar: “El amor no es el resultado de la satisfacción sexual, sino que la dicha sexual – e incluso el conocimiento de la técnica sexual- es el resultado del amor”” (pág. 26).

El mismo autor nos comparte:

“La unión sexual adquiere todo su inapreciable valor en la vida humana porque hace posible la unión de dos seres humanos en cuerpo y alma. Pero sólo desembocará en la dicha y en el transporte creador si surge de un acorde amoroso o tiende a él. En todas las formas defectuosas de la vida amorosa podemos reconocer casi siempre este tipo humano infeliz que no aprendió en su infancia ni en su juventud a vivir en una relación íntima y fecunda con un Tú. La inadaptación a las exigencias de una convivencia íntima se manifiesta en ocultas ansiedades, que se transforman en tendencias agresivas y hostiles, que hacen explotar a veces e incluso las más hermosas relaciones amorosas. El amor y el matrimonio desdichados no provienen casi nunca de la maldad de los interesados. Su causa principal es la mala inteligencia recíproca y la falta de comprensión y las durezas resultantes, que puedan conducir a todas las formas de fracaso sexual y psíquico” (pág. 29-30).

Se está inmerso en demasiados tabús que la misma sociedad va imponiendo, los cuales impiden a la persona disfrutar su sexualidad plenamente, afectando a la pareja de lleno, ya que no se expresa la satisfacción sexual, e incluso si llegara a haber insatisfacción no se le dice a la pareja por temor a herirla o perderla. Esto debería de

cambiar para que las parejas tuvieran una sexualidad más plena, la disfrutaran más y con esto incrementaran su comunicación y su armonía en la relación afectiva.

Beck T. A. (2010) refiere acerca de la relación sexual:

“Aunque algunas veces se hace alarde de la unión sexual como la cima de la sociedad conyugal, a menudo se deshace en un mar de lágrimas o se quiebra en un acceso de ira. En ningún aspecto de una relación íntima son más activos los significados simbólicos y contribuyen a la ansiedad, la desilusión y el enojo” (pág. 149).

Por eso es que las dos (comunicación y relaciones sexuales) van ligadas, si hay una excelente comunicación por ende habrá satisfactorias relaciones sexuales y esto ayudará a que la pareja pueda llevar su compromiso por años y años. Además que con la buena comunicación la pareja se fortalecerá, tendrán mayor confianza para contarse cuestiones que les inquieten o surjan y tendrán mejor capacidad de resolver conflictos.

## **1.6 El conflicto en la pareja.**

Existen muchos tipos de conflictos en la pareja, algunos son: sexuales; pueden ser filias, disfunciones, falta de apetito sexual, infidelidades y pérdida de confianza. También los hay familiares; cuando en alguna familia, de las dos personas que conforman la pareja, se dificulta o es nula la comunicación, cuando no existe interés, hay riñas, desacuerdos con la formación de la pareja o de alguno de sus miembros.

De comunicación; cuando se expresa una idea y la pareja no la entiende, se distorsiona la comunicación, se pierde o no hay diálogo, o simplemente cada quien entiende lo que quiere.

Económicos; la solvencia económica es muy importante, por la cual si no se da con fluidez genera muchos conflictos, porque hay cuentas que pagar, se necesita para cubrir ciertas necesidades básicas, entonces genera una presión y estrés en la pareja.

Con los hijos; sea en su educación, en la planeación, diversidad de enseñanza o conducta de los hijos.

Conflicto por Responsabilidades; esto es, cuando la pareja no tiene bien dividido que actividades deberá de realizar cada quién, o si las sabe pero no las realiza, se vuelve un caos.

Incompatibilidad de compromiso o falta de compromiso; cuando la pareja se vuelve monótona, no le aporta su granito de arena a la relación, no muestra interés, ni deseo de que la relación perdure o se mantenga viva.

Carrillo M. L. (2004) quien cita a Steier, Stanton y Todd 1982:

“La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando ésta falla da lugar al conflicto. El conflicto es parte de un proceso natural de toda relación. Los sistemas sociales, en general, buscan mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad y tanto la comunicación como la negociación, durante el conflicto, son la llave para encontrar la armonía en este proceso” (pág. 2).

Los conflictos siempre han existido y existirán, mientras haya un desacuerdo entre dos personas incluida la pareja. Aquí la situación es, que no se tienen que resolver todos los conflictos, porque hay algunos que no tienen solución, más bien es tratar de negociarlos y de sobrellevarlos. No permitir que afecten en las actividades diarias que se realizan y poder darles una solución que se considere sea la mejor opción.

No se puede decir que no se ha tenido un conflicto con la pareja, alguna vez en la vida, la mayoría ha experimentado estos desagradables momentos, pero hay que rescatar lo mejor que se pueda de esa situación, para aprender, evaluarla y cuando aparezca en otro momento, saber manejarla de una mejor manera. Recordar lo ya vivido y poner en práctica la experiencia que dejó para no volver a caer en los mismos conflictos y así mantener la relación de pareja en armonía.

Martínez J. M. (2006) refiere:

“Se cree erróneamente que el conflicto destruye las relaciones afectivas....  
Bajo mi punto de vista el conflicto es ineludible entre dos personas que

son inevitablemente distintas y que, con sus diversas maneras de construir su realidad, han de crear una realidad común en la cual vivir, amarse y crecer. El conflicto tiene que ser reconsiderado y evaluado en su influencia positiva. La experiencia me ha demostrado que en realidad el conflicto es el cemento que une las relaciones afectivas, mediante la serie de eventos que desencadena. Un conflicto bien manejado implica la colocación de límites y si los límites son planteados adecuadamente, surgirán la negociación y el acuerdo. Tras cada acuerdo, la relación se consolida”, (pág. 95-96).

Entonces el conflicto puede ser tanto negativo como positivo, dependerá del manejo que le den las personas a su relación, el cómo lo presenten, lo negocien y al acuerdo mutuo que lleguen. Tal vez puede percibirse muy sencillo, pero también puede un conflicto ser la disolución de una pareja, aquí se involucra de nuevo la comunicación para poder llegar a una solución, tomando en cuenta que no todos los conflictos se solucionan, entonces llegar a un común acuerdo.

Un cambio puede generar un conflicto, cuando a la persona se le mueve de su zona de confort, pasa también en la pareja cuando ya está algo establecido y de pronto se cambia todo. De la pareja dependerá que orientación le dé al conflicto, la manera que lo aborde y que tan sólida sea la relación para poder aprender de esa cuestión y seguir su curso.

Rattner J. (2007) dice ¿Amor sin Conflictos?:

“Uno de los errores más extendidos entre los hombres consiste en soñar con un amor sin conflictos ni problemas. En parte debido a la ingenuidad y a un deficiente conocimiento del mundo, y en parte, a la influencia de novelas y películas mendaces, se construyen una imagen ideal del amor, que en la realidad no existe. El despertar de un sueño así tiene que ser necesariamente decepcionante. Los que sueñan en el “amor perfecto” suelen vivir amores muy imperfectos. Frente a esto hemos de resaltar que no hay relación humana auténtica que se libre de dificultades. Sólo aquel

que ama al margen de los otros vivirá el amor sin complicaciones. Un amor que procede de las profundidades de la personalidad habrá de caminar siempre entre riscos y peligros y no podrá evitar sacudidas de las más diversas especies.

El amor, pues, no es lo mismo que ausencia de conflictos, sino soportar las contradicciones de dos personas y una inmovible adhesión recíproca, a pesar de estas divergencias y dificultades” (pág. 19-20).

Si se logra superar los conflictos se obtendrá la unidad en la pareja, asimismo se podrá prevalecer con el ser amado disfrutando día a día de la compañía, sin necesidad de estar discutiendo por cualquier cosa.

González V. M. (2009) aporta acerca del conflicto:

“Aun en los matrimonios más exitosos, en los que existen muchas áreas de afinidad, las hay también de diferencias, dado que cada persona es un mundo en sí misma.

Como puedes notar, las parejas pasan una parte importante de su tiempo en el espacio del conflicto. El problema estriba en que desperdiciamos la posibilidad de evolucionar, al no contar con la información adecuada para aprovechar las bondades de este espacio.

Cuando inician un proyecto de pareja, sus integrantes piensan que todo va a ser “miel sobre hojuelas”; suponen que el amor pasa exclusivamente por el espacio del bienestar, pero al atravesarse en sus caminos los omnipresentes problemas, se desilusionan al creer que la relación no está cumpliendo con su cometido de plenitud. Como desconocen el valor del conflicto, se frustran y se desaniman. Consideran que la presencia de éste es un mal indicio, y en lugar de luchar por la relación, aplican la “eutanasia conyugal”: la dejan morir. Propician su destrucción a través de la infidelidad, del divorcio emocional o de su disolución” (pág. 90-91).

Existen muchas parejas que no logran superar los conflictos que se les presentan, se rinden fácilmente no saben afrontarlos y se dejan vencer por ellos. Sin embargo hay otras que los afrontan, los ponen en tela de juicio y logran darles una solución o negociación. Sin duda alguna un conflicto brindará crecimiento, moverá de la zona de confort en la que se encuentre y hará que se le dé una nueva dirección a la relación.

Para concluir éste capítulo el mismo autor González V. M. (2009) refiere:

“El hecho de no comprender la esencia del conflicto nos ha llevado a rechazarlo, maldecirlo o estigmatizarlo, sin darnos cuenta de que al hacerlo, también desterramos la posibilidad del crecimiento: “al tirar el agua sucia de la bañera, también tiramos al niño”. La pregunta pertinente no es si el conflicto es bueno o malo, sino si lo sabemos capitalizar o no. De hecho, una diferencia fundamental entre una pareja disfuncional y una de excelencia no estriba en si tienen o no conflictos, sino en el trato que les dan, en la manera en que los manejan. Una pareja neurótica lo utiliza para destruirse, mientras que una sana lo hace para madurar. El matrimonio posee la capacidad de hacer crecer al individuo o destruirlo y esta capacidad se ubica en el espacio del conflicto” (pág. 93).

En este espacio del conflicto el autor nos hace mención que se puede complicar la vida con el conflicto, hasta destruirse y el conflicto seguirá ahí. O la otra opción es obtener un potencial de crecimiento con él, es decir, afrontarlo, darle solución y olvidarnos de él por completo.

Como ya se mencionó no hay que darle mucha importancia al conflicto, ya que se pierde un tiempo valioso e irrecuperable para la pareja, como para realizar otras actividades recreativas, pasar un tiempo agradable, en vez de estar discutiendo por tonterías. No hay que darle más importancia a lo que no la tenga, para que la relación sea equilibrada, armónica y con un compromiso sólido.

El capítulo siguiente tratará acerca del consumismo en la pareja, en donde el capitalismo emocional y la “cultura del desecho” son conceptos clave para entender la



dinámica que se utiliza actualmente en la pareja. En donde lo material va de la mano con las emociones, y, entre más se obtenga, siempre se querrá más y más. El Sistema Social también influye demasiado en este comportamiento, que, como se verá a continuación, se nos muestra un mundo consumista y “desechable”, así como reemplazable, incluyendo a personas.

## Capítulo 2. Consumismo en la pareja.

Un corazón es una riqueza que no se vende ni se compra, pero que se regala.

—Gustavo Flaubert

En el presente capítulo, se abordará el impacto que se tiene hoy en día, el comportamiento comprar-desechar-comprar, que el mismo Sistema Social va imponiendo, de la mano con la tecnología, las empresas, la publicidad y las ventas. Respecto al sistema social en el que se está inmerso hoy en día, nos dice Sotelo M. B. R. (S/A) quien cita al autor Parsons T. (1951):

“El Sistema Social consiste en una pluralidad de personas interactuantes, motivadas por la gratificación y sus relaciones con sus situaciones quedan definidas y mediatizadas en términos de un sistema de símbolos culturalmente estructurados y compartidos”. (pág.17)

Esto es; un sistema, un conjunto de elementos interrelacionados entre sí, por lo tanto si hay cambios, los habrá en todos los subsistemas que lo conformen. Después está la sociedad; que es el orden social o esa población que está organizada. Por último se encuentra el sistema social; que es mucho más complejo que los dos anteriores, en donde las relaciones humanas interactúan de muchas maneras, hay infinitas interacciones, donde cada grupo pequeño es un subsistema dentro de un grupo aún mayor. Dentro de éste se vive de manera estructurada, existe un orden mínimo y las personas actúan y se comportan dentro de un marco, están orientados por unas normas culturales, que influyen unas más que otras, que son construcciones mentales de los que están inmersos en ese Sistema Social. Hay modelos de Sistema Social, por ejemplo: Sistema Social Político, Sistema Social Económico, etc. Pero el que es de nuestro interés es el Sistema Social Capitalista, en donde entra el Consumismo.

Entonces, actualmente dicho Sistema Social muestra un mundo consumista, desde el simple hecho de que si algo no sirve, se “debe” de cambiar, hasta obtener lo más relevante y último en vanguardia, sea el objeto que sea, incluso, hasta en la pareja. Si no se obtiene lo que se desea o a lo que se aspira con esa pareja, hay que renovarla.

Por ejemplo, muestra fechas alusivas a regalar/adquirir/comprar algún artículo para obsequiarlo, ya sea el 14 de Febrero, un Cumpleaños, Navidad, Aniversario, etc. Todas estas fechas que se han establecido en el Sistema Social y que la misma sociedad va adquiriendo y reproduciendo.

Por lo tanto, el Sistema Social determina por los ritmos de vida, “compensar” de cierta manera lo que no se da en tiempo, a la persona que deseamos, con cosas materiales, con lujos, con objetos. Si se observa alrededor, todo tiene relación con consumo, es un mundo consumista, éste Sistema Social se ha diseñado como un “ataque masivo” de objetos, artículos, para comprar, desde lo más necesario hasta lo innecesario, todo para poder interactuar con alguien o simplemente consigo mismo. Para poder estar dentro del Sistema Social y como es lo que se reproduce, todos obtienen dicha conexión y deseo.

Debido a que se “vende” la idea de que para poder sobresalir se debe de tener un modelo de celular reciente, un automóvil último modelo, una computadora actualizada, todo lo mejor en cuanto a vanguardia. Se ha llegado a observar que la pareja también entra en esta dinámica actual, ya que se está con una persona, pero al tiempo que ya no “sirve” o ya no es “útil”, se desecha y se cambia fácilmente por otra.

Se está inmerso en la “Cultura del desecho” que es comprar, utilizar, desechar y adquirir algo nuevo, la cual se explicará más a detalle en el último punto.

Ese poder adquisitivo que se maneja en la actualidad impide poder comprometerse y valorar, tanto a las cosas materiales como a las personas, porque todo se presenta tan fácil de tenerlo y tan rápido para desecharlo, en un envase de usa y desecha.

También las relaciones de hoy en día, se basan en intercambios, sea de bienes, de afecto, de intereses, de metas, cuestiones en común. Es un constante “te doy esto, pero tú me das lo otro”, “qué te voy a entregar yo y, qué me vas a entregar tú”. Algunos de manera consciente y otros inconscientemente.

## **2.1 Capitalismo Emocional.**

Para empezar a hablar del concepto, es necesario definirlo, para después entender la orientación psicológica que se le ha dado.

Los autores Pérez P. J. y Gardey A. (2008) nos dicen:

“El capitalismo consiste en un régimen de bases económicas en el cual la titularidad de los recursos de producción es de carácter privado. Estos medios operan con base en el beneficio, mientras que las decisiones financieras se toman en función de la inversión de capital y con miras a la competencia por los mercados de consumo y el trabajo asalariado. La clase social más alta que se enmarca en este modelo recibe el nombre de burguesía capitalista.” (s/pág.)

El autor Bondone C. A. (S/A) aporta:

“Se considera capitalismo al sistema económico que hace prevalecer la propiedad privada por sobre la propiedad colectiva de los bienes económicos. Algunos autores circunscriben la cuestión de la propiedad a los medios de producción o bienes de capital, en lugar de los bienes económicos en general. Según la TTE (Teoría del Tiempo Económico), es más acertado referir a todos los bienes económicos en función a que un bien económico puede ser considerado de consumo o de capital, según su destino”. (pág. 14-15)

Referente a estas definiciones, se deduce que el sistema capitalista predetermina el comportamiento de la persona. Es decir, todo gira alrededor del capital, todo es un bien o un interés propio, si hay un fin económico entonces habrá una acción, en este caso quién más tiene es quién más vale. El capital además otorga poder y un status social.

Es importante también definir capitalismo emocional, la autora Illouz E. (2007) comenta:

“Lo que quiero afirmar aquí es que la construcción del capitalismo se hizo de la mano de la construcción de una cultura emocional muy especializada y que cuando nos concentramos en esa dimensión –en sus emociones, por así decirlo– podemos descubrir otro orden en la organización social del capitalismo. En esta primera conferencia, mi intención es mostrar que cuando consideramos las emociones como personajes principales de la historia del capitalismo y la modernidad, la división convencional entre una

esfera pública no emocional y una esfera privada saturada de emociones comienza a disolverse; asimismo, se torna evidente que durante el siglo xx se llevó a los hombres y a las mujeres de clase media a concentrarse fuertemente en su vida emocional, tanto en el trabajo como en la familia, mediante el uso de técnicas similares para llevar a un primer plano el yo y sus relaciones con los demás”. (pág. 18)

Lo que la autora explica es que éste capitalismo es un esquema de compra-desecha, en donde van inmersas emociones, sentimientos o afecto hacia otra persona, en este caso, la pareja. Ya que como se ha mencionado al estar en pareja se genera un vínculo con la otra persona, por lo tanto en el capitalismo emocional de la misma, generará una presunción económica, que estará marcada por ejemplo, en las emociones en objeto, es decir, si se ve al otro como un objeto, se convertirá en capital, si a eso se le agrega un vínculo emocional, entonces se estará predeterminando la conducta hacia esa persona, en sí es todo lo que gire en torno al dinero - capital, lo cual se sabe, es un campo muy amplio.

Además se hará esa asociación de manera inconsciente de que siempre en la relación habrá de haber sino bien lujos, pero si cuestiones relacionadas con el dinero. Como por ejemplo: “me regaló este objeto valioso”, “éste objeto contiene un significado simbólico porque me lo dio tal fecha”. Es decir, dos formas de valía; la estimativa y la económica. Si bien es cierto, no habrá que basar la relación en un capitalismo emocional, es decir, no conectar las emociones con todo lo que tenga que ver con dinero, esto es, que si la pareja no aporta lujos, o salidas a ciertos lugares, no significará que no quiera a la otra persona, en pocas palabras, el dinero no compra el amor.

El autor González G. J. (2010) quien cita a la autora Illouz nos dice:

“Habitualmente se ha afirmado que el capitalismo está guiado por la racionalidad burocrática, ajeno a los sentimientos; y que el comportamiento económico está en conflicto con las relaciones íntimas y que las esferas pública y privada se oponen irremediabilmente. Sin

embargo, Illouz (2003, 2007, 2008, 2009) muestra de qué modo el capitalismo ha alimentado una intensa cultura emocional, favoreciendo el desarrollo de una nueva cultura de la afectividad. Así, mientras el yo privado se manifiesta más que nunca en la esfera pública, las relaciones económicas han adquirido un carácter profundamente emocional y las relaciones íntimas se definen cada vez más por modelos económicos y políticos de negociación e intercambio. Eva Illouz explora este “capitalismo emocional”, que se apropia de los afectos al punto de transformar las emociones en mercancías, en una variedad de lugares sociales, desde la literatura de autoayuda, las revistas femeninas y los grupos de apoyo, hasta las nuevas formas de sociabilidad nacidas de Internet. Esta mercantilización de las emociones nos ha convertido en lo que ella denomina «tontos hiperracionales», personas incapaces de seguir sus instintos y que dan primacía a la rentabilidad de sus pasiones (Illouz, 2007: 218)”. (pág. 16)

Entonces, si se transforma a las emociones en mercancías, es decir, objetos que puedan ser tangibles, todo tendrá dicho significado, esto es poder palparlo para que sea real y válido. Mientras las emociones estén colocadas en un objeto y/o persona, entonces serán válidas para poder evidenciarlas por distintos medios.

## **2.2 Consumismo en la pareja.**

De la mano del concepto anterior, se encuentra el consumismo, que es lo que rige a nuestra sociedad hoy en día. Se vende la idea de comprar-desechar-comprar, aunque no se necesite, aunque aún funcione el aparato o cosa que se desea reemplazar, sino se tiene el último modelo o la versión más reciente, no figuras en la sociedad.

Si se voltea la mirada a los medios de comunicación, cualquiera que sea, hay un “bombardeo” de información de anuncios de marcas y productos, que incitan a comprar, a probar cierto producto o a cambiar lo que ya tenemos. Es mercadotecnia que puede generar una necesidad por obtener dicha cosa o producto.

En la pareja también se ha caído en consumismo, los claros ejemplos son: las fechas conmemorativas, de las que se hablaban al inicio, como lo son 14 de Febrero, Aniversario, Año Nuevo, etc. Se “debe” comprar algo para esa persona especial, para demostrar el afecto (capitalismo emocional), que si los chocolates, que un paseo al cine, todo lo que se pueda comprar y obtener para regalarlo. Además que el sistema social demanda que se debe evidenciar sobre lo que se reciba, ya sea en redes sociales, mediante fotografía, etc. Para que se quede registrado que sí hubo tal compra y por ende tal regalo, es decir, la persona consumió para poder otorgar a alguien un objeto o mercancía, y así poder cumplir con un compromiso social.

Entonces se cae en el consumismo, cuando se obtiene algo que no se necesitaba, pero que, se acumula y/o reemplaza a lo que ya se tenía. O por el simple hecho de recibirlo, ya que la otra persona lo pagó o lo consumió para regalarlo.

El autor Pérez V. J. (2013) nos aporta:

“Hoy en día el sistema económico pone al alcance de las personas todo tipo de productos y bienes para el consumo, desde lo más básico, como alimentos o prendas de vestir, hasta lo más extraño, como gorras que pueden sujetar latas de refrescos.

El consumo como concepto no hace referencia a nada malo ni perjudicial. Podemos definirlo como el simple hecho de consumir para satisfacer necesidades o deseos. El problema llega cuando ésta actividad se vuelve patológica. Entonces ya no hablamos de ‘consumo’, sino de ‘consumismo’. La Real Academia Española (RAE) define el consumismo como “la tendencia inmoderada a adquirir, gastar o consumir bienes, no siempre necesarios.”

El modelo de bienestar de la sociedad actual se basa en la posesión y acumulación de bienes, lo cual sirve de justificación para que proliferen el consumismo entre las personas. Si el objetivo de la vida es tener muchas cosas, la principal actividad que se ve beneficiada es, lógicamente, el consumo. La posesión y acumulación de bienes suele darse siempre de forma inmoderada, tal y como apunta la definición de la RAE”. (pág. 1)

Entonces, como nos dice el autor, quien cita a la Real Academia Española, es patológico el consumo cuando lo que se adquiere sea innecesario o por el simple hecho de gastar. Esto es una probable solución para caer en el exceso, reflexionar si en verdad se necesita o no, tal vez se auto-convence de que ese producto lo hará más feliz y le ayudará a vivir mejor. Además con la diversificación de mercancías que existen, brindan pauta para que el individuo consuma más y más, pensando que dicho producto mejorará su calidad de vida y le ayudará a vivir mejor y feliz, así como brindarle igualdad social.

El mismo autor nos comparte también:

“Así pues, el principal argumento para la defensa de la sociedad de consumo se apoya en que el consumo contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas y que ayuda a las sociedades a desarrollarse. Los autores pro-consumo olvidan que en ésta sociedad ideal donde las personas pueden comprar cualquier cosa que quieran, hay muchos que no pueden consumir, ya que el principal requisito para disfrutar de la sociedad de consumo, moderna y desarrollada, es tener dinero. En la sociedad actual sigue habiendo millones de pobres, incluso en países desarrollados, que no pueden participar en la sociedad de consumo”. (pág. 1)

A lo que se concuerda con el autor, es que no todos tienen la posibilidad de consumir, lo que en su ideología les restará igualdad social, y no podrán entrar en el círculo del consumismo, como los que si tienen la posibilidad de hacerlo.

Al respecto Fromm E. (2012) nos dice que:

“...la estricta rutina del trabajo burocratizado y mecánico, que ayuda a la gente a no tomar conciencia de sus deseos humanos más fundamentales, del anhelo de trascendencia y unidad. En la medida en que la rutina sola no basta para lograr ese fin, el hombre se sobrepone a su desesperación inconsciente por medio de la rutina de la diversión, la consumición pasiva de sonidos y visiones que ofrece la industria del entretenimiento; y,



además, por medio de la satisfacción de comprar siempre cosas nuevas y cambiarlas inmediatamente por otras”. (pág. 111)

Con lo cual se interpreta que debido a que el hombre actual sólo “vive para trabajar”, tanto que lo único que queda es poder comprar artículos nuevos, para tratar de llenar ese vacío de trascendencia y no quedar fuera de sociedad vanguardista. Aunque al final sea un gasto innecesario y tal vez fuera del alcance de posibilidades que en esos días se viven, pero se llega a adquirir el artículo. Debido a que es uno de los rasgos del sistema económico y del consumo actual, que crea necesidades artificiales, mediante la repetida publicidad y otras técnicas, convencen y atrapan a las personas en éste círculo vicioso del consumo, del cual es complicado salir cuando ya se ha entrado. En sí, el fenómeno del consumismo depende más del deseo que de la necesidad que se tiene.

El mismo autor nos aporta otra idea:

“<<Todo el mundo es feliz hoy en día>>. La felicidad del hombre moderno consiste en <<divertirse>>. Divertirse significa la satisfacción de consumir y asimilar artículos, espectáculos, comida, bebidas, cigarrillos, gente, conferencias, libros, películas; todo se consume, se traga. El mundo es un enorme objeto de nuestro apetito, una gran manzana, una gran botella, un enorme pecho; todos succionamos, los eternamente expectantes, los esperanzados – y los eternamente desilusionados-.” (pág. 111)

Esto es, que quien no tenga algo novedoso qué presumir, se sentirá vacío, sin sentido y con ansiedad de no poder entrar en el grupo social y posteriormente en redes sociales para su desenvolvimiento como persona. Además de que es mejor tirar a la basura el objeto que se descompuso o rompió, para comprar uno nuevo, que repararlo. Lo mismo pasa con la pareja, ya que se “compra una” con el tiempo, va dejando de servir, no llena todas las expectativas que en un principio sí. Hay que acercarse al mercado del consumidor a buscar “otra opción”, se desecha la primera y elige a la segunda. Esto se vuelve un círculo vicioso que impulsa a ir por más y más, sin tener un alto, olvidando así, que son personas y no artículos para desechar.

Por último Fromm E. (2012) argumenta: “Somos consumidores con la boca siempre abierta, ansiosos y dispuestos a tragarlo todo: películas, bebidas, conocimiento” (pág. 137)

Se concuerda con este autor, ya que es verdad y es la realidad que se vive en este siglo XXI, todo lo que le ofrezcan al Ser Humano, mientras se lo disfracen de una manera económica, confiable y con poder adquisitivo, lo tomará.

Además que el mismo consumismo va evidenciando las clases sociales que hay, en nuestra sociedad hoy en día, se marca esa diferencia social, a más dinero, más productos, o a mayor dinero, productos más caros. Que a su vez la persona va optando ser un “consumidor” y va respondiendo al marketing actual.

### **2.3 “Cultura del desecho”.**

De la mano del capitalismo emocional y el consumismo, va la cultura del desecho, que es el resultado de la presencia de los dos anteriores, es decir, al haber esa necesidad de gastar el capital en algo o alguien vinculando lo emocional, aparece el deseo de consumir, comprar y comprar, sea necesario o no. Entonces al obtener el producto o artículo, llega la angustia o el deseo de obtener otro mejor, entonces se desecha el primero y se obtiene un segundo, siendo así este círculo vicioso que ya se mencionaba. Aquí también entra la “Ley en Falta” ya que nunca se está conforme con lo que se tiene, y siempre se busca más y más. Impulsados por el consumismo y el “bombardeo” de información que se tiene acerca del objeto interesado.

Nuevamente se retoma el tema del sistema social en donde esas conexiones en los subsistemas, generan la “cultura del desecho”, porque si ya se regaló algo, pero llega otra cosa nueva, entonces el objeto primero se desechará. O también irán creciendo las expectativas de quien recibe el producto, con frases como: “por estar a tu lado tanto tiempo, ya me he ganado más”, “si me regalas algo con mucho más valor, me quieres más”.

Al respecto V. Herrera M. (2015) nos dice:

“Regresamos a la política de desecho. En México tenemos la mala costumbre de que lo que no sirve, lo tiramos. Esta actitud permea en toda nuestra cultura, tanto en la vida pública como en los negocios. Nuestros problemas son tan grandes, tan mal diagnosticados, y queremos soluciones tan rápidas que no les damos tiempo a que funcionen, ni a que se implementen. Somos una cultura de cortoplacismo y, por ende, suicidas. Si a esto le sumamos que somos oportunistas y que a todo lo que brille más que nosotros lo tratamos de destrozar (recordemos el chiste de las cubetas de cangrejos), nos convierte en una sociedad de desecho y hasta suicida, podríamos decir.

Si no sirve un plan o programa, lo tiramos a la basura; si no sirve un político, lo quisiéramos tirar a la basura, aunque realmente no se pueda; si no sirve un entrenador de fútbol, a su casa, que venga uno nuevo, y así todos podríamos seguir dando ejemplos. Lo más grave de esta cultura es lo que en el fondo representa: somos una sociedad que no acepta los problemas que causa, y acostumbramos echarle siempre la culpa a cualquier externo; no nos gusta aceptar que los problemas son por nuestros actos, por participación o por omisión”. (s/pág.)

Esto es en lo que se está inmerso actualmente, entonces, si eso es para cuestiones materiales, ¿qué le puede esperar a la pareja? ¿Qué es lo que pasa en la persona que desecha? Existe esa necesidad de obtener más y más cosas, no importando si se necesitan, además de seguir conservando ese estatus social y de prestigio. ¿Qué se desecha? Desde lo más mínimo como un objeto casual, hasta lo más grande que es una persona. ¿Por qué? Como ya se ha venido mencionando, para estar dentro de la tendencia más actual que muestra el sistema social. ¿Cómo? Obteniendo lo más nuevo, lo mejor, no importando el costo, o a la persona que se tenga que cambiar por otra. ¿Para qué? Para satisfacer las necesidades fantasma o artificiales que la misma persona se generó.

Cabe resaltar las estadísticas de casados que se recolectaron por medio del INEGI (2014):

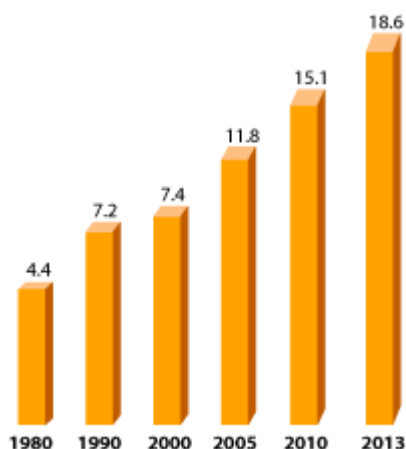
“Al 2014 se registraron 577 mil 713 matrimonios\*, en 2013 fueron 583 mil 264 y en 2012 la cifra se ubicó en 585 mil 434.

Al 2014, se registraron 1, 687 matrimonios entre personas del mismo sexo.

En los últimos años, el número de divorcios en México se incrementó considerablemente.

En México ha ido en aumento el número de divorcios por cada 100 matrimonios. Observa la gráfica:

### Relación divorcios-matrimonios (1980-2013)



Gráfica 1.- Título Relación Divorcios – Matrimonios INEGI (2013).

En 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000 esta cifra se elevó a poco más de 7 divorcios, para 2010 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de 15 y al 2013 se registraron casi 19 divorcios por cada 100 matrimonios”. (s/pág.) Datos que se citan en la página web de Cuentame INEGI, haciendo una comparativa desde 1980 a 2013.

Acorde a las estadísticas presentadas anteriormente, no hay resultados tan alentadores, ya que sucede lo mismo que con cosas materiales. Si una persona llena las expectativas que se tienen, posiblemente sea por un tiempo, pero después se presentará la Ley en Falta, y se buscará a otra persona que trate de llenarlas, es decir, se desechará a un Ser Humano y se obtendrá otro y así sucesivamente.

En la persona estará el frenar ésta cultura del desecho, valorando más lo que se tiene, a la persona que tiene, dándole su oportunidad, aceptándola con virtudes y defectos, entendiendo que no es necesario cambiar de persona para encontrar lo que se busca, sino por el contrario es cuestión de adaptarse correctamente con esa persona para poder confabular, sino bien en todo, en la mayoría de las expectativas.

Además si la persona muestra que le hace falta demasiadas cosas o cuestiones, entonces realmente quien muestra carencia es la persona que las exige, y no, la persona que tiene a su lado. Y si no es capaz de mantener una relación estable, habría que analizar el porqué y quién es la del problema en realidad.

También es importante mencionar que en la pareja se está tratando con personas y no con objetos o con cosas materiales, que no se pueden desechar así tan fácilmente, que hay vínculos que se generan y se establecen, que tampoco se pueden borrar por arte de magia. Por eso habrá que fomentar más la cultura de la estabilidad que la del desecho, sería un trabajo conjunto con la sociedad, para poder erradicar la imagen que se tiene hoy en día, de que todo lo que no sirve se debe de tirar, que se debe de comprar lo mejor aunque no se tenga la posibilidad por el momento, y que los que más tienen o los que más presumen son los que tienen mejor calidad de vida y de estatus social.

Entonces para poder frenar “la cultura del desecho”, es importante el no querer cambiar a la persona, aceptarla tal cual es, con sus defectos y virtudes. Lo cual va ligado con el siguiente capítulo que es acerca de la Logoterapia. Los conceptos clave son sentido de vida, estilo de vida y filosofía de vida, habrá que tener bien cimentados los tres para poder incluir a una pareja en la vida. Alguien que tenga bien definido su sentido de vida, sabrá a donde ir, qué hacer, con quién hacerlo, y cómo complementarse con el otro.

Por ende, se dará el estilo de vida así como lo incluirá en la filosofía de vida, y juntos, podrán hacer más significativa y complementada su vida en pareja.

## Capítulo 3. Enfoque psicoterapéutico de logoterapia.

Amar no es mirarse el uno al otro;  
es mirar juntos en la misma dirección.  
Antoine de Saint-Exupery

En el presente capítulo se abordará acerca de cómo la Logoterapia, puede ayudar en el individuo para trascender su existencia; esto en el sentido de su pasión por vivir, sus aspiraciones, motivaciones y todo lo que conlleva al sujeto a realizarse como persona, involucrando su elección de pareja, así como la perdurabilidad de la misma.

Esta corriente como método psicoterapéutico proviene de la corriente de Psicología Humanista, en la cual, el sentido existencial tiene mucha importancia y es la base para poder entender este enfoque, ya que ve al humano como un ser integral y autónomo, con sentimientos, emociones, conductas y acciones.

La Logoterapia se basa en encontrar el sentido de la existencia, para poder generar en ellos un cambio que les favorezca y puedan así cimentar su filosofía de vida, estilo y sentido de vida. Todo mediante un Logo, que es un sentido o un significado, que las personas pueden hacer significativo y motivador, así como interesante.

Se conocerá más acerca de la definición para poder entenderla mejor.

### 3.1 Definición de logoterapia.

Ya se sabe que la Logoterapia se basa en un enfoque existencialista, en esa manera peculiar que cada persona tiene para resolver sus problemas. Además de que para poder definir el sentido de vida de cada persona es necesario que cada quien construya su propio camino, sus propios compromisos y responsabilidades.

El autor Rozo J. A. (1998), que cita a V. Frankl (1993) nos dice:

“El término Logoterapia, como nos cuenta el propio Frankl (1993), proviene de la palabra «logos» (sentido, significado, propósito) por eso habla de la voluntad de sentido en vez del principio del placer del psicoanálisis y en contraste con la voluntad de poder adleriana. La logoterapia, por lo tanto, permite hacer frente a la neurosis noógena, es

decir, aquella neurosis que no nace de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos morales, espirituales o existenciales. La logoterapia considera que su cometido es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. En cuanto la logoterapia le hace consciente el «logos» oculto de su existencia, es un proceso analítico. La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos o instintos, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno”. (pág. 359)

El autor Galimberti, U. (2006), nos dice:

“Método psicoterapéutico que introdujo V.E. Frankl, que no se dirige tanto hacia los conflictos instintivos como hacia las dimensiones psiconoéticas que están en la base del aparato motivante de la personalidad, para que ésta pueda encontrar el sentido de su experiencia haciendo emerger las posibilidades que hasta entonces quedaron inactivas. El método tiende a promover las llamadas “reacciones contradictorias” que se obtienen poniendo al paciente en situaciones extremas en las que está obligado a reaccionar. El análisis de éstas reacciones debería promover lo que Frankl llama el logos de la existencia, o sea “el factor espiritual en el que se conserva el significado que el sujeto trata de darle a su propia vida”. (pág. 674)

El autor Längle A. (1995), quien cita a V.Frankl (1984, pág. 69) define la Logoterapia:

“Como una Psicoterapia *desde lo espiritual* la que solamente logra *dentro de la medicina también hacer justicia a lo espiritual en el ser humano*”. (pág. 3)



El psicólogo Molla M. M. (2002) aporta:

“La Logoterapia es la terapia del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Entiende la vida como existencia y al hombre como un ser responsable de asumir el sentido de su vida, (perspectiva de la vida como una totalidad). Intenta restituir al hombre la totalidad y unicidad de su ser. Efectivamente, solo la dimensión espiritual le confiere su verdadera esencia. Es una terapia de enfoque existencial, es positiva, usa los recursos del espíritu humano, y está orientada hacia el futuro. Considera la búsqueda de significado como aspecto primario de nuestro ser. Es principalmente una teoría que toma en cuenta en el hombre no sólo su dimensión psicofísica sino incluye aquella dimensión propia del ser humano, la espiritual”. (pág. 2)

Con lo cual se concuerda con el autor, ya que la motivación más fuerte del individuo es la del Sentido, más que la del placer y la del poder. Porque si no se tiene ese camino bien definido, no se podrá encontrar el placer, y aunque se tenga poder o no, no se estará satisfecho con lo que se tiene, aparecerá la Ley en Falta y no estará completo el yo. Ese sentido que se tiene y que nos convierte en diferentes con los de otra especie, ya que se puede razonar, reconocer, planear, fijar objetivos, e incluso llevarlo a un ámbito de espiritualidad.

Otras definiciones acerca de Logoterapia son:

La doctora Noblejas de la F. M. A. (1994) quien cita a Lukas (1983a) define:

“La logoterapia se entiende como una psicoterapia centrada en el sentido y, como tal, quiere prestar una ayuda en su lucha por el sentido, quizás la más humana de todas las aspiraciones humanas, (pág. 10)”. (pág. 17)

Con lo cual, entonces al hablar de Logoterapia, se habla de una psicoterapia más allá de lo tangible, es decir, a nivel espiritual, de ese logos o sentido que tienen las personas para moverse día con día, para fijar sus metas y para mantenerlas vivas, es decir, activas e instituidas.

Si la persona identifica aquello espiritual que lo vuelva trascendental, entonces tendrá definido su logos, así podrá mantenerlo con el paso de los años para obtener equilibrio y un adecuado manejo de su vida diaria. Además que cada sentido que se tenga será muy personal, es decir, cada persona responderá por la propia, así como va de la mano con la responsabilidad que se maneje cada Ser Humano para alimentar su Logos. Y cada sentido es una Decisión, así como el existencialismo es una decisión también, es poder decir “Quiero vivir esto”, no es “debo”, para experimentar algo nuevo y diferente.

### **3.2 Principales conceptos teóricos.**

Para poder comprender mejor acerca de la Logoterapia, revisemos los conceptos clave o básicos para complementarla. De todos los siguientes conceptos que se muestran a continuación, el autor es Frankl V. (2015):

El sentido de la vida; es construir el propio camino, los propios compromisos, es cuando la persona está viviendo su propia vida, además se responsabiliza de ella y vive en el “quiero vivirla así”, no en el “debo vivirla”. Lo hace porque ella así lo desea. Además con éste se logra el desarrollo personal, la trascendencia y la realización.

La esencia de la existencia; es la capacidad para responder responsablemente a la situación que se presente en la vida diaria. Esto implica tomar consciencia de lo que se está haciendo. Ésta se conecta con la Espiritualidad, que se define más adelante.

Vacío Existencial; éste se presentará cuando no hay sentido de vida, cuando no hay camino trazado, la persona se sentirá en vacío, sabiendo que algo le falta pero no sabrá que, hasta que re-defina su sentido de vida, además al estar en vacío existencial por ende se estará en neurosis.

La Frustración Existencial; se refiere a ese fracaso o ese impedimento, de no poder tener lo que se desea, o de hacer lo que se desea, de vivir como los demás quieren menos como la misma persona quiere.

Neurosis Noógena; es la neurosis que la persona manifiesta internamente, tiene relación con la mente y representa conflictos existenciales, además se relaciona con la espiritualidad.

Neurosis Colectiva; como ya se mencionaba es el vacío existencial que se tiene, es esa pérdida de sentido de vida, de un camino trazado, además que al ser colectiva se deja llevar por lo que el mundo vive actualmente, por lo que los medios muestran, en donde entra “la cultura del desecho”.

El sentido del amor; es el que logra que la persona realice su potencialidad personal, que desarrolle la capacidad de amar y que con ella se generen compromisos sólidos.

El sentido del sufrimiento; es el que sacude al sentido de la vida, debido a la situación traumática o dolorosa que se vive, deja una enseñanza para poder aprenderla, superarla y volver a cimentar el sentido de vida.

La transitoriedad de la vida; es la brevedad, la caducidad de la vida, el cómo pasa tan rápido que no nos damos cuenta, como se esfuma en un segundo y jamás regresa. Es esa oportunidad de vivirla plenamente antes de que se nos acabe y pase. La muerte tiene importancia en la vida porque es lo único que tenemos seguro.

La definición que nos brinda Definición ABC (S/A) acerca de Filosofía de vida; “Podemos definirla como aquellos principios e ideas fundamentales que rigen la vida de una persona”. (s/pág.). Por ejemplo si se dijera que la filosofía de vida de alguien está

basada en el amor, en el altruismo, etc., se podría dar idea del planteamiento general de su vida.

El autor Nawas M.M. (1971) nos define Estilo de vida: “Es el modo de comportamiento del individuo, unificante y cohesionante relativamente único y tendiente a una meta- es cognoscitivo, afectivo, motor e interpersonal”. (pág. 5)

Entonces el estilo de vida se torna complejo por ser abstracto, debido a que cada persona tendrá el suyo, será diferente a cada individuo y cada quien lo diseñará, definirá acorde a su personalidad.

Ramírez P. (2012), quien cita a Fritz Perls, define Neurosis según la Gestalt:

“Fritz Perls define la neurosis como el síntoma de una maduración incompleta. La maduración estaría dada por el tránsito entre el apoyo ambiental -del cual todos necesitamos en un primer momento – al autoapoyo”. (s/pág.)

Frankl V. (2011), dice que el ser humano está abierto a la trascendencia, esto es que debe salir de sí mismo, a buscar afuera de sí mismo, pero sin dejar de ser él mismo, esto es sin perder su esencia. Cuando se realiza plenamente, se trasciende, se puede conectar con otra persona, con un Dios o con algo o alguien que la persona crea.

La Dra. Gómez P. M. B. (2002), quien desde la perspectiva Logoterapéutica de Víktor Frankl, define la espiritualidad así:

“Este espíritu, por naturaleza invisible, ¿Qué es? ¿Cómo lo descubrimos? No todo lo invisible ha de ser puesto como irreal. Muchos fenómenos del alma, como “el amor a la verdad” o “la buena voluntad” “son también invisibles. Lo que existe espiritualmente aparece como algo que trasciende. Su ser radica en la realización de sí mismo y sólo se verán sus actos pero no la realidad que subyace. Es como la misma situación del espectador de una película: sólo verá el movimiento de los objetos filmados pero no el movimiento o progreso de la imagen o de la película...”

En términos psicológicos Frankl percibe al espíritu como un eje que atraviesa el consciente, preconsciente e inconsciente. El espíritu –el yo en su esencia- se introduce en estos tres planos. Surge un nuevo concepto de *persona profunda*. No será ya la facticidad psicofísica, algo vegetativo o propio de un animal, sino la persona espiritual-existencial que en su dimensión más profunda es inconsciente”. (s/pág.)

Entonces la Espiritualidad del Ser Humano, será tan parte de él, como lo es la parte biológica y la parte psíquica o mental. Es la que le ayudará a trascender y la que por medio de su auto-realización; que es lograr objetivos de vida de manera constante que son importantes para su ser, logrará la trascendencia, es similar y eso que se sintió ayuda a transformarse y se comparte. Una persona estará en el modo Espiritual cuando esté en su camino, crezca y vaya más allá de lo psicológico.

En este caso, la Trascendencia en la pareja, es experimentar algo diferente con la persona, al grado de llegar a transformar la vida, de una manera favorable.

De esta misma forma, otros conceptos importantes que nos muestra el Autor Gengler J. (2009) son:

- a. Dimensión Somática: constituida por todo el ámbito biológico y corporal del ser humano.
- b. Dimensión Psíquica: constituida por toda la realidad psicodinámica del ser humano.
- c. Dimensión Noética: (del griego Nous: significa "Espíritu"): se trata de ámbitos fenomenológicamente evidentes del alma humana, que no pueden ser sometidos ni a un reduccionismo biologicista, ni a un reduccionismo psíquico”. (pág. 2)

Éstas son las tres dimensiones que nos mencionaba también el autor Víktor Frankl, debido a que el Ser Humano es un Ser biopsicosocial-espiritual, mismas que solo tienen separación para su estudio, pero que van ligadas al Humano y que son parte de su ser y forman su composición o estructura.

Ahora se pasará al proceso de Salud-Enfermedad para luego analizarlo pero en la pareja. En donde se harán presentes los conceptos de sentido de vida y las Neurosis anteriormente mencionadas.

### **3.3 Proceso de Salud- Enfermedad.**

Antes de empezar a hablar acerca de este proceso, definamos primero los conceptos de Salud y Enfermedad para poder partir de una base.

El autor Alcántara M. G. (2008) quien cita a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) nos dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (p.1)”. (pág. 5)

El artículo “El proceso de Salud- Enfermedad: un fenómeno social” (S/A) (s/pág.) nos complementa:

“Pasando por la definición que conceptualiza «la salud como una mercancía, como una inversión de capital, con oferta en el mercado», o sea, la salud industrial, representada en un fenómeno de productividad; hasta llegar a la definición dada por lo que se ha denominado «el proceso de salud-enfermedad».

El «bienestar», en el contexto de la definición dada por la OMS está circunscrito a la condición de no enfermedad y como tal es ideal desde la perspectiva de la salud individual. Aquí conviene hacer notar que ésta propuesta no encierra el contexto de la salud social como meta recíproca de su contenido”. (pág. 7)

Entonces esto quiere decir, que la salud no solo es un proceso individual, sino que puede llegar a ser algo colectivo, en donde entrarían las neurosis colectivas que se mencionaron anteriormente. Puesto que se está inmerso bajo un mismo fenómeno o efecto, que afecta a todos e incluso se habla de sugestión masiva, por ejemplo el nihilismo que sería esta negación a las creencias que ya se tenían, a la apatía de no creer en nada, de no aferrarse a algo que nos pueda motivar. En donde también entran las cuestiones con la pareja que se explicarán en el siguiente punto.

Además de qué tanto la Salud como la Enfermedad están bajo la delgada línea de ser física o mental, esto es tangible o palpable, como no tangible.

Definamos ahora Enfermedad, el autor Clayton L. T. (1993) comparte:

“Enfermedad – "Literalmente falta de "ease" (tranquilidad); una condición patológica del cuerpo que presenta un grupo de signos y síntomas y hallazgos de laboratorio peculiares y que identifica la condición como una entidad anormal que difiere de otros estados del cuerpo normales o patológicos. El concepto de enfermedad puede incluir la condición de enfermedad o sufrimiento que no necesariamente proviene de cambios patológicos en el cuerpo. Hay dos interpretaciones de la palabra enfermedad, una es tangible y hasta puede ser medida, mientras que la segunda es muy individual y personal, como en el caso del dolor, el sufrimiento y la angustia. "[Los ejemplos que se presentan son: la hipertensión es una enfermedad en el primer sentido, pero no en el segundo; la histeria o la enfermedad mental son ejemplos de la segunda interpretación de enfermedad; no hay posibilidades de medir cambios patológicos en el cuerpo]”". (pág. 61)

Entonces como se analiza, todas y cada una de las personas pueden padecer de neurosis; en donde aparece ese conflicto existencial, el vacío, la neurosis noógena o espiritual, habrá ausencia y/o falta de claridad de Filosofía, Estilo y Sentido de Vida. Y por ende, se entiende que la persona estará en enfermedad, es decir en ausencia de salud.

Si por el contrario, la persona tiene muy claro su Filosofía, Estilo y Sentido de Vida entonces podrá manejar su neurosis, sus sufrimientos y frustraciones existenciales; se podrá responder claramente a las preguntas ¿Cómo y para qué? está realizando las cosas.

Aquí lo complicado es mantener ese equilibrio entre pensamientos y emociones, para poder estar saludable tanto en cuerpo como en mente. Entonces se entiende que este proceso de Salud – Enfermedad está representado por la Salud; que es cuando la

persona tiene claro su Sentido de Vida y esa persona está viviendo su propia vida y se responsabiliza de ella. Por el Contrario, cuando se está en Enfermedad; entonces se está en el proceso de Neurosis y la persona que está en vacío existencial por consecuencia de ésta.

Aquí es donde está el verdadero reto personal, para poder estar en armonía con otras personas, entre ellas incluida la pareja como se verá a continuación.

### **3.4 ¿Cómo es la Salud- Enfermedad en la pareja?.**

Así bien, si ya se conocieron los principales conceptos de la Logoterapia y el proceso de Salud – Enfermedad, entonces se está en condiciones de aplicarlo a la pareja. Se estará en Salud cuando la pareja sea estable, armónica, funcional, cuando sea complementada, cuando los dos vayan de la mano con su Filosofía, Estilo y Sentido de Vida, y los tengan definidos, se incluyan mutuamente en las actividades que realicen. Además que habrá más Tolerancia a las diferencias, que las mismas circunstancias que se vayan presentando.

Tomando en cuenta que esto no significa que todo siempre sea armonía, al contrario, si hay esa madurez emocional y espiritual, entonces habrá una relación sana y se podrán afrontar los problemas o conflictos que se presenten en la pareja. Además que apoyados de la comunicación se le podrá dar solución a las adversidades que se les presenten.

Si por el contrario la pareja se encuentra en Neurosis o vacío existencial, entonces al primer problema o conflicto la persona buscará separarse de su pareja, así como también se mostrarán insatisfechos, cambiarán de pareja, se hará presente la “cultura del desecho”, habrá demasiados vacíos existenciales, no tendrán bien definido su Sentido, Filosofía y Estilo de Vida, por lo que si no lo tienen determinado personalmente, mucho menos se hará presente como pareja. Los conflictos existenciales también se harán presentes, se cuestionarán una y otra vez por qué se está con esa persona, se verá como una relación que no tendrá futuro, se caerá en



neurosis, frustración, que además se reflejará en la vida diaria pudiendo afectar en las actividades rutinarias de la vida de cada integrante de la pareja.

Entonces para alcanzar el bienestar en la pareja, habrá que esforzarse y mantener una homeostasis (equilibrio, autorregulación) entre emociones y mente, tanto personalmente, como hacia la pareja. Además si existe algún conflicto se puede apoyar con la Logoterapia que tiene diversas técnicas que pudieran ayudar para mejorar la armonía, a fortalecer la espiritualidad, a llenar los vacíos y superar las frustraciones.

Recordando que como Ser se hace un proyecto de Vida, mismo que tiene dos ramificaciones, una desde lo Social; en donde se colocan las Neurosis Colectivas. Y otro desde el ámbito Individual, en donde están establecidas las necesidades del Yo, entonces en éste ámbito, se forma primero el Proyecto de Vida Individual y después el Proyecto de Vida en Pareja.

También puede darse el caso de que uno de los dos individuos que integran a la pareja, no tenga bien definido su Sentido de Vida, entonces provocará problemas dentro de la relación, como lo son; problemas económicos, sexuales, de comunicación, de intereses, de proyecto de vida, entre otros, ya que el otro puede que esté muy entregado y muy dedicado, pero no recibe lo mismo a cambio. Eso puede generar desilusiones, conflictos y vacíos existenciales, entonces habrá que trabajar de igual manera con los dos integrantes, pero uno con mayor énfasis, con el que tiene las dudas y los conflictos para darle oportunidad de que re-signifique la situación y decida qué es lo que quiere.

Entonces si la pareja logra superar los problemas mediante esfuerzo, disposición y voluntad, podrán estar en una relación saludable, tomando en cuenta que para mantenerla así habrá que dedicarse no solo un día o un rato a estar así, sino siempre y a diario. Para que se pueda llegar a una perdurabilidad como pareja, y que haya involucramiento de sentimientos, emociones, actividades y la pareja tenga bien definido su Sentido de Vida, para poder afrontar las adversidades que se les presenten. Esto es ir los dos en el mismo camino, superando adversidades y conflictos, pero llevando su

relación con responsabilidad, así como compromiso individual como con la otra persona, ya que el primero es muy necesario y debe aparecer, para que se pueda dar el compromiso con la pareja.

Recordando las preguntas ya mencionadas anteriormente, ¿Cómo es que estoy con ésta persona? ¿Cómo puedo mantener ésta relación por años? ¿Para qué y por qué la elegí? ¿Qué puedo hacer yo por ésta persona? ¿Qué puede enseñarme mi pareja? ¿Qué es lo que he aprendido en la relación?

Entre otras preguntas más que puedan surgir, dependerá de la pareja, el tiempo de relación que lleven, así como hacia donde se quieran dirigir.

Habiendo mencionado la Logoterapia, sus principales conceptos y el Proceso Salud-Enfermedad, se entiende, que para que se pueda estar con una pareja y comprometerse, es necesario primero comprometerse consigo mismo, así como tener claro el proyecto de vida propio, para poder realizar un proyecto de vida en pareja. Así como evitar la Neurosis y el Vacío existencial, teniendo claro el Sentido de Vida, que nos llevará a una pareja en Crecimiento, de la mano de la Espiritualidad y Trascendencia. Así como evitar comprometerse o casarse por mandato social, es decir, por presión social, por el contrario, hacerlo porque se está plenamente convencido y decidido, para poder ahora no solo hacerse responsable de lo propio, sino en conjunto como pareja forjar una Filosofía, un Estilo y Sentido de Vida, con Tolerancia a las Diferencias, que favorecerá en la relación y le dará perdurabilidad.

En el siguiente y último capítulo de esta investigación, se abordará acerca de la evasión al compromiso en las parejas, el cómo la persona no quiere comprometerse, el porqué y relacionándolo con la Logoterapia, se asociarán ideas que nos esclarecerán los motivos que esto conlleva. Además de la dinámica psicológica que hay en la evasión al compromiso en la pareja, bajo el enfoque Logoterapéutico y se realizará un análisis del compromiso en la pareja actual, para reflexionar qué tanto se comprometen las parejas hoy en día.

## Capítulo 4. Evasión al compromiso en parejas.

El verdadero amor no se conoce  
por lo que exige, sino por lo que ofrece.  
Jacinto Benavente

En el presente capítulo se presentará la evasión al compromiso en las parejas heterosexuales de un rango de edad de 25 a 35 años, ya que es la edad que se considera habrá mayor solidez en una relación, mayor responsabilidad y por ende mayor compromiso. Además es importante recordar que se habla del compromiso psicológico; en donde entra el vínculo socioafectivo no legal, que sería el compromiso social o matrimonio.

Entonces más allá del matrimonio (si hubiese o no), se le da relevancia al compromiso psicológico que es que tan conectada está la pareja con su proyecto de vida, sus metas, sus gustos y todo lo que vincule a la pareja.

Según se han revisado las estadísticas del INEGI (presentadas anteriormente), en donde parejas en estado formal (ya sea casados o unidos libremente), disminuyó cierto porcentaje, hablando del año 2010. Aunque también se menciona que la soltería registra una disminución en términos relativos, siendo la más disminuida la de los hombres que la de las mujeres. Por otro lado hay un incremento de relaciones en unión libre, siendo un poco más el porcentaje de hombres que de mujeres.

Otra estadística que nos brinda el INEGI en 2016, mencionada anteriormente, es que el 42.3% de la población en edad de 15 años y más está casada, por lo que no son cifras desalentadoras, el 16.4% vive en unión libre y seis de cada diez personas de 15 años y más, que representan el 58.7% se encuentran unidas en pareja. En otra comparativa de la misma estadística se vuelve de cierta manera contradictoria ya que se dice que la mayoría de los hombres de 15 a 29 años son solteros, representando un 70.7% y solo el 27.4% son casados o viven en unión libre. Lo que nos lleva al título del capítulo, la evasión del compromiso en las parejas. ¿Por qué las parejas no se comprometen? Sin duda es una decisión muy importante el comprometerse con alguien, ya que involucra

factores personales, sociales y culturales, así como responsabilidad, para poder llegar a la perdurabilidad como pareja.

Se define Evasión, para poder tener mayor claridad del concepto. Dice Galimberti U. (2006):

“El término se usa en psicología experimental para denotar el comportamiento aversivo activado por la aparición de un incentivo negativo o por la eliminación de un incentivo positivo. Es el caso de la vigilancia de un maestro (incentivo negativo) que evita malas conductas, o la ausencia de un alimento apetitoso (incentivo positivo) que evita el consumo de un alimento (teoría de la atracción-repulsión). El término se utiliza también en el léxico de R.D. Laing para las confrontaciones de la realidad a cargo de la ficción fantástica con el fin de evitar la relación interpersonal y la confrontación consigo y con los demás”. (pág. 463)

Entonces si existe esta aversión al compromiso, se hará presente la “cultura del desecho” que se mencionó en capítulos anteriores, debido a que las parejas tendrán esa evitación a comprometerse con alguien, pasarán de una pareja a otra, desechando la que tenían, no tendrán claro lo que buscan y pensarán que deben de seguir buscando, sin darse cuenta que inconscientemente estarán sumergidos en dicha cultura que la misma sociedad impone. Tomando en cuenta que en ciertos casos, la pareja estará enamorada pero decidirán quedarse en la relación “no formal”.

Sumándole a lo anterior los ritmos de vida actuales, que son muy acelerados y no hay ese tiempo para dedicarle a la pareja, lo que hace más difícil aún que se establezca un sano compromiso.

Como lo dice el autor Beck T. A. (2010) que la responsabilidad es el sello del compromiso, si bien entonces, la pareja deberá afrontar con madurez los conflictos que se presenten, con responsabilidad, con asertividad, se sabe que no todo es “miel sobre hojuelas”, sino por el contrario existen muchas pruebas que la pareja deberá sobrellevar

y superar, para evidenciar la madurez de su relación así como su compromiso sólido y evitar así la evasión a éste.

Hay que recordar además que al formar una pareja se está generando un vínculo con otra persona, que involucra desde elementos personales, familiares y contextuales socioculturales, los cuales determinan el comportamiento y desenvolvimiento de la persona en la sociedad y con la persona que eligió como pareja. Entonces con todos estos elementos habrá que confabular con la otra persona, si bien se es consciente de que no siempre embonarán todas las cualidades de uno con el otro, sin embargo deberá de aparecer la tolerancia para que no existan demasiados conflictos y pueda la relación perdurar.

Otro punto importante para no caer en la evasión al compromiso, es el equilibrio psicológico en la relación, que como ya se decía toda la serie de factores que la conforman, tanto de una persona como de la otra, deberán estar en equilibrio, si bien se sabe que una persona trae ya una carga genética importante, ahora una pareja será la fusión de dos formas distintas de ver la vida, así como dos ideologías diferentes, que si bien confabulan en algunos aspectos, no lo harán en todos. Por eso la importancia de mantener un equilibrio, de dejar ser al otro tal cual es, sin querer cambiarlo, porque se perdería la esencia de la persona, convirtiéndose en lo que nosotros queremos que sea, evitando caer en la “cultura del desecho”, en el capitalismo emocional así como en el consumismo, poniendo más de nuestra parte, sin transgredir a la otra persona, por el contrario fusionarse con ella, formando de las dos esencias individuales, una sola como pareja.

#### **4.1 Dinámica de compromiso y evasión, desde la psicología mediante el enfoque Logoterapéutico.**

Entonces siguiendo con el análisis de compromiso y evasión, la Logoterapia nos dice que para hacer realmente parte de la vida propia a alguien, será incluido en los proyectos de vida, irá de la mano con la filosofía, estilo y sentido de vida. También habrá que tener un logos, que es un sentido o un significado, para poder sujetarse de él y poder definir por ejemplo un compromiso.

Teniendo bien cimentado el logó, se adquirirá un compromiso significativo para la persona, el cual cuidará y proveerá para que no se acabe nunca, evitando así a la evasión y a la consumación del mismo.

Si bien la Logoterapia pertenece a la corriente Humanista, que en esencia es existencialista, en donde este sentido de existencia va más allá de la física como materia, también se involucra la parte espiritual, la parte de trascendencia, en donde se deja ver su verdadera esencia. En donde, para entender la dinámica del compromiso psicológico, se deberá ahondar más en los conflictos morales, espirituales o existenciales, que en los conflictos que la pareja refiere, como lo son los cotidianos. Esto es que cada individuo que conforma a la pareja traerá sus propios conflictos existenciales, morales o espirituales.

Si se tiene bien cimentado la cuestión espiritual, será más fácil mantener un equilibrio como pareja, ya que no basta resolver conflictos que se presentan diariamente, sino hay que elevarlos al modo espiritual para que vayan poco a poco desapareciendo y se vayan transformando en crecimiento tanto espiritual como madurez para la pareja. Es decir, se vuelva trascendental, que no pase desapercibido como un “simple conflicto” por el contrario, la Logoterapia busca darle un nuevo significado a ese problema para que se vaya aprendiendo de él, así como se vaya evitando caer repetidamente en ellos.

Aunado al compromiso y a la evasión del mismo, se encuentra la frustración existencial, quien esté frustrado consigo mismo no podrá mantener un compromiso con una persona, ya que demandará ciertas cuestiones que él mismo no podrá dar debido a la frustración en la que se encuentra, se encontrará en el proceso de enfermedad que ya se mencionó anteriormente, seguido a esto, se hará presente la “cultura del desecho”, creyendo que se necesita de otra pareja porque ésta no brinda lo que se necesita, cuando la que realmente presenta el problema es la que está cambiando constantemente de pareja, debido a que no tiene claro su sentido de vida y la frustración se hace presente.

Sumado a la frustración también se manifiesta el vacío existencial, que es la consecuencia de la primera, al estar frustrado nada le parece a la persona, por lo tanto se siente vacía, hueca, sin sentido de vida, sin ese *logos* por el cual luchar, aferrarse, sin esas ganas de trascender. Es por eso que una persona que manifiesta un vacío existencial no tendrá el ánimo o las ganas de comprometerse con alguien y lo evadirá, puede que no sea directamente, pero si actitudinalmente.

Aquí se hace presente el capitalismo emocional, debido a ese vacío que inunda a la persona, se busca la manera de “comprar” al otro, que va desde compañía hasta comprar su cariño, para poder llenar falsamente ese vacío, ya que durará hasta que la otra persona quiera o hasta que la persona que compra no pueda ofrecer más de lo que se pide.

Posteriormente si la persona puede, se manifestará el consumismo, con tal de seguir manejando y comprando a la persona “amada”, se adquirirá cada vez más y más, pensando erróneamente que se tiene un compromiso sólido con esa persona, mismo que se derrumbará cuando ya no acepte lo material. Cuando dicha relación ya no pueda avanzar más, vendrá la ruptura, misma que generará otro vacío más grande en la persona que compraba y regalaba, de igual manera en la que era comprada y/o usada, pudiendo así llegar a obtener cierto miedo o marca en dicho individuo, que le impedirá más adelante volver a relacionarse con otro individuo, en donde aparecerá la evasión al compromiso y todo lo que esto conlleva.

Para poder entender mejor la dinámica del compromiso y la evasión en la Logoterapia, se podría poner el ejemplo del Logodrama, esto es, poniendo a la pareja en una situación más crítica de la que están, es decir, complicarles aún más la problemática, trasladándola hasta un punto crítico, para que ellos le den el significado de que aún pueden rescatar su relación y que puedan comprometerse sólidamente. Esto los hará re-significar su propósito, podrán reflexionarlo y trabajarlo para poder mejorar/rescatar su relación y con esto su compromiso. Entonces, como lo dice la Logoterapia, si hay un cimentado sentido de vida, por añadidura habrá un *logos*, una filosofía y estilo de vida, para compartir libremente con la pareja, hacerla parte del proyecto de vida, de las

metas en común de los propósitos y de la vida misma. Además el compromiso se hará presente con la responsabilidad que conlleva, con la madurez que se necesita, para poder evitar el proceso de enfermedad como lo son los vacíos, las frustraciones, las neurosis noógenas y colectivas. Todo tiene un porqué y para qué, preguntas que deberán de hacerse antes de comprometerse con una persona, para hacer que ese compromiso tenga perdurabilidad a lo largo de la vida, y una vez comprometidos que el mismo se mantenga presente y con sentido de vida.

#### **4.2 Reflexión acerca del compromiso bajo el enfoque Logoterapéutico.**

Acorde a lo que ya se ha dicho del compromiso, cabe señalar que todos los conceptos que están involucrados alrededor de éste se deducirían en uno principal que es el sentido. Se considera que sin sentido de vida no existirían los otros conceptos, no habría filosofía ni estilo de vida, por mencionar algunos. Si no se tiene un sentido, un motivo por el cual sobresalir no se tiene nada, si bien sabemos el ser humano siempre busca creer en algo, por insignificante que parezca, para la persona tendrá un valor, que le ayudará a levantarse diariamente, lo motivará a seguir creciendo como persona, a seguir en la búsqueda de la trascendencia día con día.

Entonces si no se tiene sentido, no habrá necesidad de unirse a una pareja mediante el compromiso, no se tendrán las ganas ni la motivación para hacerlo, mucho menos para mantenerlo. Por eso se atreve a decir que el sentido que nos brinda la Logoterapia es concepto clave para poder tener un propósito de aferrarnos a algo con pasión, y no pasión de la que es destructiva, sino de la productiva, de la que lleva hacia el crecimiento personal, y recordemos que si la persona es funcional y forma una pareja que también sea funcional la relación se tornará muy productiva y habrá perdurabilidad en la misma.

Si una persona no quiere comprometerse con otra, está evadiendo también la responsabilidad que esto significa, como ya se ha mencionado estar en una relación y dar el gran paso al compromiso no es cualquier cosa, mucho menos es un juego, se



deberá de estar primero que nada convencido y seguro de dar ese importante paso, para después de haberlo dado, tener la tarea de mantenerlo, con dedicación y perseverancia, es decir, al adquirir el compromiso ahí no acaba el proceso, más bien ese es el comienzo de una gran etapa, como se dice en la metáfora de la planta, es regarlo día con día, sin descanso, sin pausas, para que la relación se pueda mostrar fructífera y verdadera.

Otra reflexión acerca del compromiso es que la persona tiene establecido un estilo de vida peculiar, que no quiere cambiar, o compartir con otra persona, entonces se rehúsa a aceptar a otra persona para vivirlo juntos. Podría ser el caso de los hombres que no quieren separarse de sus actividades que siempre han realizado como sería jugar fútbol, salir con amigos, entre otras. En el caso de las mujeres podría ser que fueran atendidas por su mamá y que no quisieran pasar a atender a alguien y a una casa. U otra cuestión que sean tan independientes que no quieran más que seguir manteniéndose así solo para ellas.

Incluso la mayoría de las personas se intimidan cuando escuchan la palabra compromiso, debido a que la asocian como matrimonio y como el Sistema Social nos dice que es para toda la vida y hay que mantenerlo, entonces se tiene miedo al fracaso. Indudablemente se corre el riesgo de que la relación no funcione, de que el compromiso se rompa, de que se caiga en la “cultura del desecho”, pero de cada quien depende que eso pase, por eso hay que tomar con responsabilidad las cosas, con madurez, con confianza, hay que establecer el sentido de vida, tenerlo claro, para poder mostrárselo a otra persona y ver si el suyo confabula con su contraparte para congeniar como pareja. Para esto se hará presente la comunicación que cómo ya se vio en capítulos anteriores es base para una buena relación, si no existe comunicación no habrá nada, el momento expresivo entre una pareja es para conocer su esencia, para hablarle al otro, expresarle sentimientos, emociones, deseos y anhelos, con lo cual permitirá establecer un significado entre los dos, incluso con el tiempo llegar a estar conectados hasta en lo espiritual.

Recordemos que somos seres bio-psico-social-histórico y espirituales, todo va ligado y no se puede separar, que hay procesos cognitivos, físicos y en el último caso la espiritualidad que es algo intangible, pero que ayuda a la persona para que pueda conectarse mejor con su cuerpo y mente, hasta llegar a la trascendencia, es por esto que la Logoterapia se apoya en ella, para poder llevar a la persona a otro nivel más allá de lo terrenal y de lo tangible.

Entonces la Logoterapia nos dirá que si se establece un compromiso es porque se tiene claro el sentido de vida, en donde la filosofía y estilo de vida concuerda o agrada de otra persona para poder compartir un proyecto de vida juntos. En donde los vacíos existenciales no existen y los conflictos se resuelven en manera de lo posible. En donde el diálogo en la pareja se vuelve clave y las frustraciones se superan con el apoyo mutuo. Para poder mantenerse en el estado de salud y no de enfermedad como ya se ha visto anteriormente.

### **4.3 Análisis del compromiso en la pareja actualmente.**

Por último en el análisis de la pareja de hoy en día y como ya se ha visto en las estadísticas presentadas anteriormente, es evidente una disminución de parejas que se unieron en matrimonio o en unión libre, esto en el año 2010. En la otra estadística del INEGI en 2014, nos dicen que seis de cada diez personas de 15 años y más están casadas o viven en unión libre. Lo cual representa un 60% del porcentaje, entonces como ya se dijo en renglones anteriores, si bien no son cifras desalentadoras, tampoco son muy buenas. La pareja hoy en día se encuentra en crisis, debido a que hay preocupación por muchas otras cosas que el mismo ritmo de vida nos reclama, que por buscar estabilidad con una persona.

Por tanto si se pasa el tiempo corriendo, de un lado a otro, en juntas del trabajo, obteniendo los recursos monetarios para cubrir los gastos del día a día, se pierde la intención de tener una pareja, de cuidarla, de dedicarle tiempo en el ajetreado día. Además que este mundo globalizado nos empuja a vivir tan acelerados y estar siempre en constante movimiento, que nos olvidamos de nuestras necesidades básicas, entre ellas está el tener y brindar amor a alguien.

Por lo tanto si no se tiene el tiempo para uno mismo, no se podrá tener para compartirlo con otra persona, eso sumado a las expectativas que cada persona maneja, en cuanto a pareja, lo complica aún más. Pero como dice aquella frase, querer es poder, todo se puede lograr con voluntad y decisión, si la persona logra organizar su tiempo, su espacio y sus actividades, y si así lo desea, podrá encontrar a otra que compagine con ella para poder pasar tiempo juntos, para convivir, para comunicarse y si así lo desean formar un proyecto de vida juntos, sea compromiso legal (matrimonio) o psicológico, pero que se formalice como tal.

Es importante que la persona decida comprometerse porque realmente así lo desea, lo quiere y lo siente, no hay que dejarse llevar por la presión social que se ejerce hoy en día, nunca falta la persona que está “dice y dice” que ya se tiene que casar, formar una familia, tener hijos, etc., la persona que decida llevar a cabo este gran paso hacia el compromiso, lo hará plenamente convencida de todo lo que implica, empezando con la responsabilidad, madurez emocional y espiritual que deberá ejercer. Deberá de reconocer lo que la sociedad le dice y lo que la persona realmente quiere hacer.

Además deberá dejar de lado lo que el Sistema Social proyecta, que es la cultura de tira, desecha y adquiere algo nuevo, para que no se repita esto mismo con la pareja, y por el contrario, a la persona que elija a su lado, la mantenga con ella por mucho tiempo y sobre todo sea funcional la relación. Aquí se maneja el Introyecto social que es inconsciente, en donde el medio envía el cómo “debemos” vivir, mismo que hay que evitar.

Si bien hay muchos factores que impiden comprometerse, como lo son las resistencias, negaciones, evasiones, que cada persona trae en su estructura de personalidad, la Logoterapia brinda esa posibilidad de poner las cartas sobre la mesa para discernir qué se puede hacer por uno mismo y por la pareja, sólo es cuestión de tomar la decisión, de reflexionar profundamente para poder saber cuál es el área que se debe trabajar más.

El compromiso actual es muy diferente al compromiso que estaba en generaciones anteriores, debido a que los tiempos cambian, los roles se mueven, el mundo cambia

día con día. Hoy ya no existe tanta represión, como la había en siglos anteriores, en donde un compromiso no se podía romper por nada, hoy ya afortunadamente hay más apertura mental, hay más opciones para decidir, pero por otro lado también hay más “cultura del desecho”, se aprende a comprar, usar, desechar, no importando si son artículos o personas, incluida la pareja. El mismo Sistema Social nos invita a estar en vanguardia, a tener la mejor tecnología a conseguirla aún sabiendo que los medios económicos no son los adecuados.

Por lo tanto, en cada persona deberá surgir el cambio para que haya compromiso, fortaleciendo sus valores y principios, apoyados en la Logoterapia como método psicoterapéutico para re-significar todos los conceptos que se mencionaron, y poder así comprometerse primero consigo mismo y después con otra persona. Recordando que el amor propio es muy importante para poder aceptarse tal cual es, y para poder mostrarse en esencia pura con otra persona. Así como la Felicidad es interior, va de adentro hacia afuera y no hay porqué culpar al otro por la propia Felicidad.

Además de que se estará realmente convencido de dar este paso que sin duda marcará la vida de la persona, para poder vivir en armonía con alguien más y lograr una adecuada funcionalidad como pareja. Tomando en cuenta que lo que se quiere se puede lograr, con voluntad y perseverancia. Que se puede poner el ejemplo de vivir sin desechar personas, que se puede cambiar al mundo, cada quien aportando su esfuerzo y valentía para poder lograrlo.

Entonces como se revisó a lo largo de dicha investigación, el compromiso dependerá de dos personas, que puedan integrarse de una manera tal que fusionen sus proyectos de vida, de manera que no se pierda la esencia personal de cada uno, pero que si logren presentarse al mundo como una pareja funcional, feliz y plena. Con la capacidad de resolver los conflictos que se les presenten, las necesidades propias que vayan surgiendo, con el diálogo de por medio, la comunicación, los ritmos de vida, sin dejar que nada obstaculice su relación y por ende su compromiso.

Tal vez puede considerarse fácil todo este proceso de compromiso, pero en un inicio la persona deberá estar convencida de lo que realizará, después habrá que compaginar con la persona que se escogió y por último, y no menos importante, será la perseverancia, la perdurabilidad que se le dé a dicho compromiso ya establecido.

Lo que conlleva a una gran responsabilidad en todos los aspectos, que la persona llevará a cabo de manera voluntaria y consciente, haciendo caso omiso de la presión social que le ejerzan los demás, ya que es su vida y como tal deberá de hacerse poseedora de ella. Se espera lograr que esta investigación al ser leída se produzca ese impacto en la persona para dejar sus miedos atrás y empezar a vivir una vida plena, sin evasión de nada, consciente de las necesidades de hoy en día y a su vez con la capacidad de darle valor a las cosas, y sobre todo a las personas con las que se convive a diario, así como la pareja que llegara a seleccionarse. Darle valor a la vida, al compromiso sin aterrarse y por supuesto sentido de vida a todo lo que se haga y realice.

## Conclusiones

Con los cuatro capítulos anteriores mencionados, se concluye que la confianza se torna muy importante, ya que para poder desenvolverse en un medio, que en sí es muy demandante, la persona deberá tener confianza primero en ella misma y luego en los demás, para desempeñarse en el medio que le tocó. Pasando al tema de la pareja, el Ser Humano siempre ha vivido en pareja, debido a que es un ser biopsicosocial, se tiene necesidad de compartir con alguien la existencia, metas, proyectos y deseos. Aquí es donde se hace presente el compromiso, mismo que en ésta investigación se toma el psicológico y no el legal, que sería el matrimonio. Ya que el compromiso puede existir haya o no haya un matrimonio, y es más profundo el psicológico, debido a que involucra una responsabilidad más allá de una Ley, de un papel, no tiene fin y se busca mantenerlo funcionalmente para que perdure por toda una vida.

El compromiso en la pareja deberá de ser propio y no establecido, esto es que la persona realmente se sienta comprometida y no por introyecto social, es decir, que la sociedad no diga lo que se “debe” hacer, incluidas las personas cercanas a la pareja. Entonces para estar comprometido con otra persona, primero se tiene que estar comprometido consigo mismo, de igual manera para poder generar un vínculo socioafectivo, es decir, amor hacia otra persona, primero se debe de tener el amor propio y conocerse a sí mismo, para poder entablar una relación sana con alguien más. En cuanto a la pareja hoy en día, se llega a la reflexión de que en este siglo actual, ha habido mucho cambio, las mujeres también ya salen a trabajar, ya hay un poco más de equidad entre los dos sexos, también hay ritmos de vida más acelerados, hay más ocupaciones, más necesidad de salir a trabajar para ganar la manutención diaria, lo cual resta tiempo para que la persona se dedique a sí misma o a su pareja. Además hay menos parejas comprometidas, debido a todas esas circunstancias ya mencionadas, se escasean las parejas sólidas, no hay deseos de formar una familia y si los hay se busca no comprometerse totalmente por si la relación llegara a su fin. El medio también es el que nos impone que así como llega una pareja puede venir otra y otra. Por eso es que se pierde esta perdurabilidad y estabilidad como pareja.

En estos tiempos ya no es tan “necesario” el matrimonio, es decir, las cifras de unión libre han aumentado, hay parejas que se comprometen sin casarse, aquí es donde entraría la importancia del compromiso psicológico, esta formalización de la relación y el hasta dónde se quiere llegar con la persona, así como el hacerlo posible, ya que se le tiene que dar mantenimiento y es un esfuerzo de día con día a la relación.

La pareja hoy en día está en crisis, debido a que no se le da la importancia que se le debe, se toma muy a la ligera, hay incompatibilidad de intereses, infidelidad, falta de comunicación, falta de intimidad, diversos conflictos que en vez de unirla, la van separando y alejando hasta que llega la ruptura.

En cuanto a lo psicológico en la pareja, no solo es tener compatibilidad de caracteres, sino involucra el apego, el vínculo que se genere, la dependencia, los estilos de vida de cada quien, los estilos de pareja, la convivencia, las creencias inculcadas de la familia hacia la persona, mismos factores que tendrán que entrar en equilibrio para que la relación funcione.

Además de los factores anteriormente mencionados, también está la compatibilidad y los intereses como pareja, si bien es cierto que no siempre se tendrán los mismos gustos, habrá que confabular las mismas metas u objetivos similares, para estar los dos trazando un mismo camino, si bien no igual, que vaya de la mano uno con el otro, hacia la misma dirección del proyecto de vida. Basados en la comunicación, que es vital para que una relación funcional se dé, debido a que siempre se está comunicando algo, en la pareja deberá de haber una comunicación abierta y receptiva, que esté en un mismo canal y que sea claro el mensaje para que las dos personas lo puedan entender, esto se logrará dialogando y expresándolo. En este tema de la comunicación entra el ámbito sexual, mismo que será funcional si se tiene en cuenta el tema de comunicar, ya que los principales problemas en la sexualidad son por falta de una comunicación efectiva. Entonces con todos estos puntos clave en la pareja cuando se presente el conflicto, las personas sabrán cómo resolverlo, o en su defecto negociarlo y si tiene solución se le dará. El conflicto siempre existirá en la pareja, es inevitable, dejará una enseñanza y ayudará a crecer como pareja. Es importante saber que no todos los conflictos tienen solución, algunos solo se negocian, otros no hay necesidad de desgastarse por resolverlo, dependerá de la solución que como pareja se les dé. Sin embargo, en todo

el tema de la pareja, habrá que tener equilibrio, para hallar esa estabilidad que se requiere para alcanzar la perdurabilidad, y una vez alcanzada la misma, no será quedarse ahí, sino es un constante día con día para poder mantenerla y hacerla funcional y duradera.

Pasando al tema del Capitalismo, se concluye que en el Sistema Social en el que se está inmerso, es muy absorbente y demandante, que muestra con demasiada información que se debe de tener capital para poder adquirir objetos, que lo que no sirve, simplemente se tira y se compra o adquiere uno nuevo. Nos enseña que hay que consumir, comprar y comprar, para lo cual se necesita capital, quien más tiene es quien más vale, de igual manera quien más regale es quien más ama o quien más cuenta. Entonces de aquí surge el capitalismo emocional, en donde una emoción girará en torno al capital, es decir, que todo dependerá del capital que se tenga para que se pueda generar una emoción o un sentimiento, se dependerá del regalo y/o objeto que la persona regale para poder valorar su amor, es transformar las emociones en mercancías, en algo tangible, que a su vez va adquiriendo un nivel de exigencia cada vez mas grande.

Después el consumismo en la pareja va de la mano con el concepto anterior, pero éste demanda que la persona adquiera, acumule y vuelva a adquirir, es un constante comprar-acumular-comprar, es esta mercadotecnia que la sociedad impone, mediante diversas fuentes de información, en donde se muestra que hay que adquirir cierta tecnología de vanguardia para estar innovados, lo no favorable es que también a las personas se les llega a catalogar así, como algo desechable, en este caso a la pareja. Por lo tanto, se invita a consumir y consumir, por eso se han creado ciertas fechas conmemorativas para regalar ese obsequio que haga sentir especial a la persona que lo recibe, incluso ha llegado a haber una emoción negativa si la persona que ama no le regala nada a la otra persona, no le “demuestra” su amor con objetos y regalos. Lo cual está erróneo ya que no se puede catalogar un sentimiento o un afecto por las cosas materiales que se reciban, en la reflexión que se llega es que valen más los hechos que las palabras o las cosas materiales que se reciban. Cuando se le da el valor a la pareja por el “que me regale” o “a donde me lleve”, se basa en algo muy burdo e ilógico, ya



que si la persona llegara a tener problemas económicos y no pudiese seguir adquiriendo productos, entonces la otra persona pensaría que el amor hacia ella habría terminado, por esto es que no hay que depender de las cosas materiales ni caer en el consumismo, ni en el capitalismo emocional, sino en acciones sólidas que la pareja haga por la otra persona, en cuestiones de compromiso que si bien no son tangibles, involucran sentimientos, acciones y resultados así como hechos favorables. Habrá que evitar el deseo de presumir cierto objeto o de regalárselo al otro, con tal de que se sienta satisfecho, aquí es donde entra el tema de las redes sociales, que en la vida actual son muy polémicas, ya que a veces solo se consigue cierto objeto para poder presumirlo y ser popular, ya que se logró el objetivo, el objeto se desecha o se acumula, para adquirir otro y así sucesivamente.

Pasando a la cultura del desecho, si se tiene el capitalismo emocional y el consumismo, entonces dará como resultado dicha cultura, en donde hay importancia de darle un valor emocional a lo que se consume, para luego desecharlo, el medio nos vende la idea de que se debe “tener lo mejor y lo más nuevo”, cuestión que se llega a imponer también con las personas. Si el individuo no encuentra a una pareja que lo satisfaga, entonces la desechará y se buscará a otra, así hasta desechar a varias personas, esto porque tal vez no se ha dado cuenta que el que tiene el problema es ese individuo, que a lo mejor sus expectativas hacia la otra persona son muy elevadas y no se da cuenta de lo que el ofrece es muy mínimo. En donde también entra la “Ley en Falta” debido a que siempre se hace presente y hace que la persona se sienta insatisfecha con lo que tiene y vaya en busca de más y más. Acorde a lo investigado, la persona deberá de valorar más lo que se tiene, de darle ese significado a la persona u objeto, para que no se deje llevar por el Consumismo, para que adquiera productos que si le sirvan de algo, en cuanto a las personas, habrá que forjar valores más cimentados para no caer en la cultura del desecho, habrá que aceptar a las personas tal cual son, lo anterior primero aceptándose, para después generar la convivencia con el otro, sin necesidad de desecharlo o desvalorizarlo.

Además de omitir al medio con la información que nos brinda, de que tenemos que estar comprando el último teléfono celular que acaba de salir para poder ser ciudadanos productivos, con voluntad y consciencia se pueden lograr muchas cosas

una de ellas es permanecer con una pareja por mucho tiempo, así como evitando caer en Consumismo y Capitalismo para perseverar estabilidad sin desgastar recursos y emociones.

Para poder evitar los tres conceptos anteriormente mencionados, habrá que entender lo que la Logoterapia nos dice, primero que nada que es un enfoque existencialista, que se basa en la Filosofía, Estilo y Sentido de Vida que tiene la persona. Que para que haya una pareja en equilibrio, la persona individualmente tendrá que tener claros esos conceptos clave para poder involucrar a la pareja en su proyecto de vida. Entonces la Filosofía de Vida es con la bandera que la persona navega por la vida, el cúmulo de valores, creencias y costumbres con los que creció y que adquirió. Luego el Estilo de Vida, es cómo adecúa los conceptos ya mencionados en su vida diaria, cómo decide vivir con ellos y él cómo los aplica cotidianamente. Para luego forjar el Sentido de Vida, que es ese camino que la persona construye con lo que desea hacer, con sus propios compromisos, con la manera en que resuelve sus problemas. Aquí la persona está viviendo su propia vida y se responsabiliza de ella. Éste Sentido es una decisión, no una elección, ya que la persona dice “quiero vivir esto”, no es “debo”, como a veces la sociedad le dice, es experimentar algo nuevo, algo diferente que la persona desea.

Entonces aquí se dará también la esencia de la existencia, que va conectada con la Espiritualidad que se menciona más adelante. Con ésta esencia, se puede responder con responsabilidad a la situación o cuestión que se presente en la vida. Por el contrario, quien no tenga claro su camino o Sentido de Vida caerá en vacío existencial, la persona sabrá que algo le falta, sentirá un vacío, además por éste llegará la Neurosis. Ésta última puede ser Colectiva o Noógena, la Colectiva proviene de la sugestión o de la constante información que mandan los medios de comunicación, como se hablaba de la “cultura del desecho” y Consumismo. La Neurosis Noógena, es la que la persona manifiesta internamente, se relaciona con la mente y se presentan conflictos existenciales. Aquí es donde interviene el sentido del amor, cuando se dice que a todo se le ponga amor, se refiere a que se le añada esa motivación extra, para no caer en vacío ni en Neurosis, para poder cimentar el Sentido de Vida.

Por el contrario, se encuentra también el Sentido del Sufrimiento, que si bien no es agradable, es necesario para que la persona re-signifique y valore lo que tiene, para que cuando no lo tenga, esa experiencia o persona le deje una enseñanza que le pueda ayudar a crecer como persona.

Otro concepto importante es la transitoriedad de la vida, es esa brevedad con la que pasa la vida misma, es la rapidez con la que se da y con la que se va, por eso se invita a vivirla plenamente para cuando se acabe podamos dejar huella, para los que se quedan en el aquí y en el ahora, como lo es la Logoterapia.

La Trascendencia, es este alcance que se tiene, va de la mano con la autorrealización, ya que cuando se cumplen objetivos de vida, y tienen importancia para la persona, entonces la trascendencia se hace presente cuando eso que sintió al cumplir dichos objetivos le ayuda a transformarse y comparte la experiencia con otros. En este caso en la pareja la trascendencia se manifiesta cuando se abren a experimentar algo diferente y les ayuda a transformar su vida. Pasando a otro concepto también muy importante es la Espiritualidad, en donde se menciona que se está formado por tres elementos, el cuerpo o soma, la psique y el espíritu, éste último mas intangible, entonces es ésta fuerza interna, que ayudará a que la persona trascienda, cuando la persona tenga trazado su camino, crezca como persona y vaya más allá de lo que puede ver, es decir, de lo psicológico, la persona estará en Espiritualidad. Es algo intangible, pero que cuando se llega a ella es reconfortante, ya que se ven todos los logros que se realizaron en la autorrealización, además, la persona trasciende los comparte y obtiene esta satisfacción personal así como un equilibrio en su vida y por ende con la pareja.

En cuanto al proceso de Salud- Enfermedad en la pareja, será tener claro y bien trazado ese Sentido de Vida, tanto propio, como que vaya conectado a la pareja, es ir en esta misma dirección, es evitando los vacíos para no caer en Neurosis, es resolver los conflictos que tengan solución y los demás negociándolos. Es el no caer en Consumismo, para no hacer lo que la sociedad quiere, sino mejor lo que la persona quiere y lo que como pareja quieren. Lo cual todo se trata de equilibrio, para poder

llegar a la trascendencia y perdurabilidad como pareja, así mismo involucra también voluntad para querer hacer las cosas de la mejor manera, sin dejarse llevar por lo que el medio demanda o quiere, tomar las cuestiones que se presenten con responsabilidad y así poder fortalecer la Espiritualidad.

Además que todo involucra Tolerancia, hacia la persona misma como hacia la otra, respetar esa existencia del otro, para que se respete la propia y así con responsabilidad propia y de la pareja, forjar un camino juntos.

Por último el capítulo final se concluye en que, para poder comprometerse con otra persona, primero se debe estar comprometido con uno mismo, como ya se mencionaba al inicio, es parte de la confianza que cada quien se tenga, y que hay que responsabilizarse de los actos que se hagan, de sus consecuencias y de las enseñanzas que nos dejen. Entonces si una persona no se puede comprometer con otra, es porque no está comprometida con ella misma, lo que deberá de trabajar primero para poder tener una sana relación con alguien más.

La evasión al compromiso es esta aversión que se le tiene a involucrarse con alguien más, a que se deje conocer la persona tan profundamente que la muestre vulnerable, además es evadir responsabilidades, es querer imponer al otro que “me haga feliz” cuando cada quien es responsable de su felicidad, ya que la felicidad es individual y va de adentro hacia afuera. Este es un error de las parejas hoy en día, en donde se culpa al otro por la mayoría de las emociones que le suceden a la persona, siendo que el principal responsable es el que culpabiliza, porque como ya se vio, tal vez no tiene cimentado su Sentido de Vida y por esto culpa al otro.

Entonces, si hay evasión al compromiso habrá también “Cultura del desecho”, por esta necesidad de estar buscando pareja tras pareja, hasta encontrar una que convenza, siendo que el que está buscando, es el que debería de hallar pero internamente la respuesta a sus cuestionamientos, esto es re-definiendo su Sentido de Vida, es aquí en donde entra la Logoterapia.

Siendo así otro punto importante, es el equilibrio psicológico como pareja, que aunado a todo lo anteriormente mencionado, se vuelve base, para estar en esa armonía y generar homeostasis con la pareja. Ya que una pareja es una fusión de individuos, cada

uno con una carga genética y de creencias diferentes, que tendrán que encontrar su punto para fusionarse en uno solo, esto es en cuestión de convivencia, para que no haya tantos conflictos y haya buena comunicación, es tolerancia mutua como ya se había mencionado. Entonces habrá que buscar ese equilibrio entre lo que la sociedad dice y lo que la persona realmente quiere, para poder comprometerse con el otro.

Dejar a un lado el ego y centrarse en el Sentido de Vida, para evitar caer en Neurosis y tener esa estabilidad y perdurabilidad como pareja.

Por consiguiente, se le da respuesta a las preguntas de investigación, planteadas al inicio de la misma.

- 1) El enfoque logoterapéutico nos sirve para explicar la “cultura del desecho”, ya que si la persona no tiene un claro Sentido de Vida, bien forjado y definido, entonces caerá en la cuestión de estar desechando y desechando ya sea personas u objetos para tratar de llenar su vacío, pero el que tiene que re-definirlo es la persona que está buscando, tendrá que buscar la respuesta en su interior. Por el contrario, los que son desechados, tendrán mayor inseguridad para volver a entregarse a una pareja, también tendrán vacíos del porqué fueron utilizados y se preguntarán que hicieron mal.
- 2) El cambio de Filosofía, Estilo y Sentido de Vida influye para poder comprometerse de una manera total, ya que si la persona no tiene claro dichos conceptos, no podrá comprometerse con nadie, como ya se dijo, se tiene que crear un compromiso primero consigo mismo luego con alguien más.
- 3) Se genera la evasión al compromiso psicológico en la pareja heterosexual en el siglo actual porque, no hay ese correcto establecimiento del Sentido de Vida, de ese camino que se tiene que trazar, además que se vive en la sociedad con medios de información que nos “invitan” o imponen a entrar en la “Cultura del desecho”, así como a consumir de una manera irracional y porque se le da más valor a lo material y a lo que se pueda obtener con capital.
- 4) Las generaciones anteriores se diferencian de las actuales en cuanto a compromiso psicológico con la pareja, ya que anteriormente las personas se comprometían para toda la vida, no se permitían separarse al mínimo conflicto,

trataban de sobrellevarlo y además había intereses de por medio, esto es, económicos, sumisos o familiares.

- 5) Si se puede mantener una relación de un periodo largo de años, sin estar comprometido psicológicamente con la pareja, ya que puede que esa persona que no está comprometida al cien por ciento, de por terminada la relación, y se busque a otra pareja e inmediatamente se sienta comprometida y lo demuestre con ella, aquí sería importante ver la dinámica en la pareja, para saber qué fue lo que hacía falta y porqué.
- 6) Las parejas hoy en día, a mi manera de ver, se comprometen más por presión social, ya que la misma sociedad va empujando a la pareja a que se casen, a que tengan hijos, les juzgan si no los tienen, en fin, siempre ponen a la pareja en tela de juicio, y eso no es agradable ni favorable para una pareja que se quiere comprometer por deseo propio.

Con lo cual, se rechazan o aceptan las siguientes hipótesis:

- 1) Si hay una evasión de compromiso, entonces se fomentará mayormente la “cultura del desecho”. Se Acepta.
- 2) Si el estilo, filosofía y sentido de vida es diferente en cada persona, entonces el comprometerse para cada persona tendrá significado diferente. Se Acepta.
- 3) Si la mayoría de las parejas evaden el compromiso, entonces habrá menos Instituciones primarias. Se Acepta.
- 4) Si las parejas de hoy adoptaran la conducta de generaciones anteriores, entonces posiblemente sean parejas mayormente comprometidas y sólidas. Se rechaza.
- 5) Si las parejas no quieren un compromiso con la otra persona, entonces la relación no es sólida ni tendrá futuro. Se Acepta.

Recordando que el objetivo de Investigación fue el siguiente: realizar un análisis teórico de la dinámica psicológica de parejas heterosexuales en la actualidad; en relación al compromiso vs cultura del desecho, que se abarca desde un enfoque de Logoterapéutico. A lo cual el objetivo se cumplió, ya que se analizó la dinámica de la

pareja en el siglo XXI, y todas las variables que involucra, como ritmos de vida, estilos de vida, estilos de pareja, así como apoyados en la Logoterapia se pudo discernir que quien no tiene un claro Sentido de Vida, carecerá de camino claro y por ende de un compromiso hacia sí mismo como hacia la pareja. De la misma manera caerá en la “cultura del desecho”, comprando y desechando personas para tratar de darle respuesta a algo que tiene que solucionar internamente para poder relacionarse con los demás.

Por último, lo que el trabajo de investigación me deja es: una satisfacción de haber comprendido el porqué las parejas no se comprometen, de analizar profundamente apoyada en la Logoterapia diversos factores del porqué no lo hacen, entendiendo de raíz lo que pasaba, así como todo lo que involucra, como lo es el medio, la sociedad, la persona misma, las creencias y la familia.

Además que en lo personal, comparto el paso que he dado, de poder comprometerme con otra persona, mi actual pareja, que he elegido por decisión propia, porque así lo desee, y no por imposición o mandato social.

Sería interesante que se investigara más acerca del porqué se da la Infidelidad, que en este trabajo solo se tocó en un punto muy superficial, para no salirse del objetivo e investigación. También sería importante conocer más acerca de la Espiritualidad y Trascendencia, para poder comprenderlas mejor. Por último se podría investigar más a fondo acerca de los conflictos actuales en la pareja.

## Bibliografía

Academia Mexicana de la Lengua, A.C. (2015). *Pareja*, s/pág. Recuperado el 27 de Junio de 2016 de <http://www.academia.org.mx/pareja>

Academia Mexicana de la Lengua, A.C. (2015). *Pareja*, s/pág. Recuperado el 27 de Junio de 2016 de <http://www.academia.org.mx/compromiso>

Alcántara M. G. (2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad Sapiens*, pp. 5. Vol. 9, Núm. 1, junio sin mes, 2008. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Caracas Venezuela. Recuperado el 08 de Septiembre de 2016 de <http://www.unc.edu.ar/extension/vinculacion/instituciones-sociales-y-salud/acciones-realizadas/2010/seminario-extensionista-aportes-de-la-epidemiologia-comunitaria/unc-seu-definicion-salud-oms.pdf>

Alcívar T. C. (2015). *El matrimonio ¿Un compromiso social o un contrato legal en la actualidad de la sociedad ecuatoriana! ¿Figura jurídica o tradición social?*, pp.3. Recuperado el 16 de Febrero de 2016 de <http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/matrimonio.pdf>

Avelarde B. M. (2001). *El compromiso en la relación de pareja*, Tesis de Maestra en Psicología publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, pp.16, México D.F.

Beck T. A. (2010). *Con el amor no basta*. Reimpresión en México: Agosto 2010, Editorial Paidós Mexicana, S.A.

Bondone C. A. (S/A). *Capitalismo y Moneda. Teoría del Tiempo Económico – TTE*, pp. 14-15. Recuperado el 06 de Julio de 2016 de [http://www.carlosbondone.com/pdf/Capitalismo\\_y\\_Moneda\\_\(Carlos\\_Bondone\).pdf](http://www.carlosbondone.com/pdf/Capitalismo_y_Moneda_(Carlos_Bondone).pdf)



Bordignon, N. A. (2005). "El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto", Revista Lasallista de Investigación, vol. 2, núm. 2, julio-diciembre, pp. 50-63. Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia. Recuperado el 09 de Noviembre 2015 de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Carrillo M. L. (2004). *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología publicada, Universidad de las Américas Puebla, pp.1 -2, Cholula, Puebla. Recuperado el 29 de Febrero de 2016 de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/carrillo\\_m\\_l/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/carrillo_m_l/capitulo1.pdf)  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/carrillo\\_m\\_l/portada.html](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/carrillo_m_l/portada.html)

Clayton L. T. (1993). *Diccionario Médico Enciclopédico de Taber*, pp. 61, 17° Edición, Editorial Phila., Recuperado el 09 de Septiembre de 2016 de <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/FenomenoDeLaEnfermedad.pdf>

Cruz, J.B. (2008). *La pareja disfuncional*. Tesis de Lic. En Psicología, Universidad de las Américas, pp. 8. A.C. México D.F.

Definición ABC. *Definición de filosofía de vida*, s/pág. Recuperado el 05 de Septiembre de 2016 de <http://www.definicionabc.com/social/filosofia-de-vida.php>

Definición ABC Social. *Definición de pareja*, s/pág. Recuperado el 14 de Marzo de 2016 de <http://www.definicionabc.com/social/pareja.php>

Definición. De. *Definición de Capitalismo*, s/pág. Recuperado el 06 de Junio de 2016 de <http://definicion.de/capitalismo/>

El proceso de Salud- Enfermedad: un fenómeno social, (S/A) (s/pág.), pp. 7. Relación entre Ciencias Sociales y Salud. Recuperado el 09 de Septiembre de 2016 de <http://www.saludcolectiva-unr.com.ar/docs/SC-001.pdf>

Espriella G. R. (2008). *Terapia de pareja: abordaje sistémico*, pp. 176. Rev. Colomb. Psiquiat., vol. 37, Suplemento No. 1. Recuperado el 03 de Febrero de 2016 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a14.pdf>

Frankl V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Tercera edición. Herder Editorial, S.L., Barcelona.

Frankl V. (2011), *La Persona Autotrascendente*, pág. 4. Recuperado el 05 de Octubre de 2016 de <http://es.slideshare.net/drpak/unidad-2-frankl1>

Fromm E. (2012). *El arte de amar*. 1959,2012, Espasa Libros, S.L.U. Madrid, España. Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Galimberti, U. (2006). *Diccionario de Psicología*. Primera edición. Siglo veintiuno editores, S.A de C.V.

Gengler J. (2009). *Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la práctica clínica*, pp. 2. Psiquiatría y Salud Mental XXVI, No. 3-4, 200-209. Recuperado el 07 de Septiembre de 2016 de [http://www.analisis-existencial.org/fileadmin/4editors/dokumente/GLE-span/publicaciones/Pepe\\_AE\\_publ\\_2009.pdf](http://www.analisis-existencial.org/fileadmin/4editors/dokumente/GLE-span/publicaciones/Pepe_AE_publ_2009.pdf)

Gómez P. M. B. (2002), *La Espiritualidad en el hombre, desde la perspectiva Logoterapéutica de Víctor Frankl*, s/pág. Recuperado el 05 de Octubre de 2016 de <http://psico.usal.edu.ar/psico/espiritualidad-hombre-desde-perspectiva-logoterapeutica-viktor-frankl>

González V. M. (2009). *La pareja profesional*, Editorial Lectorum, S.A de C.V.

González G. J. (2010). *El victimismo elevado al arte. La nueva cultura emocional*, pp. 16. Recuperado el 07 de Julio de 2016 de [www.acatlan.unam.mx/multidisciplina/file\\_download/82/multi-2010-09-02.pdf](http://www.acatlan.unam.mx/multidisciplina/file_download/82/multi-2010-09-02.pdf)

Guerra V. G. (S/A). *La elección de pareja*, pp. 1. Psicólogo modificador de conducta, Recuperado el 10 de Febrero de 2016 de <http://www.incocr.org/biblioteca/0007.PDF>

G. Lemaire J. (2003). *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*. Séptima reimpresión, pp. 261. Fondo de Cultura Económica.

Illouz E. (2007). *Intimidades congeladas, las emociones en el capitalismo*, pp. 18. Katz Editores. Recuperado el 08 de Junio de 2016 de <http://www.katzeditores.com/images/fragmentos/Illouz.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2012). *Mujeres y hombres en México 2012*, pp. 46. Recuperado el 19 de Octubre de 2015 de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/101215.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101215.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2016). *Estadísticas a propósito del... 14 de Febrero, Matrimonios y Divorcios en México*, pp. 1-2. Recuperado el 09 de Marzo de 2016 de [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/matrimonios2016\\_0.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/matrimonios2016_0.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2014). *Matrimonios y Divorcios en México*, s/pág. Recuperado el 07 de Julio de 2016 de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Consejo Nacional De Población (CONAPO) (2015), *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2014*, pág.3 Recuperado el 09 de Enero de 2017 de [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015\\_07\\_1.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_07_1.pdf)

Längle A. (1995), *Logoterapia y análisis existencial una determinación conceptual de su lugar*, pp. 3. Recuperado el 15 de Agosto de 2016 de <http://www.webaholics.at/userfile/doc/Logoterapia-y-AE--Una-determinacion.pdf>

Martínez J. M. (2006). *Amores que duran...y duran... y duran.*, Editorial México: Pax.

Martínez G. L. F. (2012) Gestalt sin Fronteras. *La pareja: ¿Compromiso u obligación?*, s/pág. Recuperado el 11 de Marzo de 2016 de <https://gestaltsinfronteras.com/2012/11/10/el-compromiso-en-la-pareja/>

Maureira Cid, F. (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, volumen 14 No.1, pp. 3, 8. Recuperado el 07 de Diciembre de 2015 de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>

Molla M. M. (2002). *La Logoterapia, descubriendo el sentido de la vida: Una visión existencial*, pp. 2. Recuperado el 18 de Julio de 2016 de [http://egocreanetperu.com/paper\\_logo.pdf](http://egocreanetperu.com/paper_logo.pdf)

Muñoz, J. A. (2013). *La cultura, el amor y el compromiso en el mantenimiento o disolución de las relaciones de pareja*, pp. 7. Tesis de Lic. En psicología publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.

Nawas M.M. (1971). *El estilo de vida*, pp. 5 Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 3, núm. 1. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá Colombia. Recuperado el 06 de Septiembre de 2016 de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80503105.pdf>

Noblejas de la F. M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior del sentido*, pp. 17. Tesis publicada Doctoral, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad Complutense de Madrid.

Ojeda G. A., Torres G. T. y Moreira M. M. (2010). *¿Amor y Compromiso en la pareja?: de la teoría a la práctica*, pp. 2-3, 5. Recuperado el 17 de Febrero de 2016 de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/r30/RIDEP%2030%20-7.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/r30/RIDEP%2030%20-7.pdf)

Pérez P. J. y Gardey A. (2008). *Definición.de. Capitalismo*, s/pág. Recuperado el 27 de Junio de 2016 de <http://definicion.de/capitalismo/>

Pérez V. J. (2013). *La sociedad de consumo: vivir es consumir*, pp. 1. Recuperado el 07 de Julio de 2016 de <http://elordenmundial.com/cultura-y-sociedad/sociedad-de-consumo/>

Ramírez P. (2012). *La neurosis como evitación y como trastorno del crecimiento en Terapia Gestalt*, (s/pág.). Recuperado el 04 de Octubre de 2016 de <http://www.gestaltgranada.es/blog/la-neurosis-como-evitacion-y-como-trastorno-del-br-847crecimiento-en-terapia-gestalt/>

Rattner J. (2007). *Psicología y psicopatología de la vida amorosa*. Vigésimoctava edición en español, Siglo veintiuno editores, S.A. de C.V.

Rozo J. A. (1998). *Víctor Frankl (1905-1997) o el sentido de la existencia*, pp. 359. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 30 núm. 2. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá Colombia. Recuperado el 17 de Agosto de 2016 de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80530210.pdf>

Ruiz M. (2001). *La maestría del amor*, Ediciones Urano, S.A.

Salomón P. A. (2013). *La libertad desde una mirada humanista y existencial*, pp. 48. Recuperado el 28 de Junio de 2016 de [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7\\_salomon.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7_salomon.pdf)

Sotelo M. B. R. (S/A). *Teoría de la comunicación aplicada al turismo*, pp. 17. Recuperado el 06 de Julio de 2016 de UNIDAD V COMUNICACIÓN Y LOS SISTEMAS SOCIALES.PDF

Torres G. T. y Ojeda G. A. (2009). *El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la población Mexicana*. Revista Electrónica de Psicología Iberoamericana, volumen 17 No.1, pp. 39. Recuperado el 15 de Febrero de 2016 de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613005.pdf>

Tenorio T. N. (2010). *¿Qué tan modernos somos? El amor y la relación de pareja en el México contemporáneo*. Revista Electrónica de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México, núm. 99, pp. 2. Recuperado el 15 de Febrero de 2016 de <http://www.redalyc.org/pdf/644/64416133004.pdf>

V. Herrera M. (2015). *La política del desecho*. Forbes México. Economía y Finanzas. Periódico Electrónico. Recuperado el 16 de Junio de 2016 de <http://www.forbes.com.mx/la-politica-del-desecho/>

Wainstein M. y Wittner V. (2008). *Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas*, pp. 134. Recuperado el 03 de Febrero de 2016 de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSICO%20008.pdf>