



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONCEPTO
Y LA DECISIÓN DE COMPROMETERSE
EN UNA RELACIÓN DE PAREJA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

DIANA RAMÍREZ ESCORCIA

DIRECTOR DE TESIS

DR. RAFAEL LUNA SÁNCHEZ

REVISOR

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

ASESOR METODOLÓGICO

MTRO. RICARDO TRUJILLO CORREA

SINODALES

MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRIGUEZ

MTRA. MIRIAM CAMACHO VALLADARES

MTRA. GUADALUPE CELIA MEDINA HERNÁNDEZ



Ciudad Universitaria, Cd.Mx, 2018



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

Andrea, Karen, las amo!

A Manuel, mis padres y hermanos.

A la UNAM, al Maestro Trujillo, Doctor Luna y Maestro Moreno por su disposición, conocimientos y apoyo.

| | |
|--|-----------|
| RESUMEN | 1 |
| INTRODUCCIÓN | 2 |
| CAPÍTULO 1 | 4 |
| RELACIONES DE PAREJA | 4 |
| 1.1 LA PERCEPCIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES | 5 |
| 1.2 DEFINICIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA | 8 |
| 1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA | 10 |
| 1.4 FACTORES PARA LA CONFORMACIÓN DE LA PAREJA | 14 |
| 1.5 ETAPAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA | 25 |
| 1.6 EL FUNCIONAMIENTO DE LA PAREJA | 36 |
| CAPÍTULO 2 | 42 |
| AUTOCONCEPTO | 42 |
| 2.1 DEFINICIÓN DE AUTOCONCEPTO | 43 |
| 2.2 FORMACIÓN DEL AUTOCONCEPTO | 44 |
| 2.3 DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO | 47 |
| 2.4 AUTOCONCEPTO, APEGO Y AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES DE PAREJA | 52 |
| 2.5 MEDICIÓN DEL AUTOCONCEPTO | 56 |
| CAPÍTULO 3 | 61 |
| COMPROMISO | 61 |
| 3.1 CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES DEL COMPROMISO | 66 |
| 3.2 TEORÍAS SOBRE EL COMPROMISO | 70 |
| 3.3 COMPROMISO Y AUTOCONCEPTO | 74 |
| 3.4 INSTRUMENTO PARA MEDIR COMPROMISO | 81 |
| MÉTODO | 82 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 82 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| OBJETIVO | 82 |
| HIPÓTESIS | 82 |
| VARIABLES | 82 |
| PARTICIPANTES | 83 |
| INSTRUMENTOS | 83 |
| PROCEDIMIENTO | 85 |
| <u>RESULTADOS</u> | <u>87</u> |
| <u>CONCLUSIONES</u> | <u>110</u> |
| <u>LIMITANTES Y RECOMENDACIONES</u> | <u>116</u> |
| <u>BIBLIOGRAFIA</u> | <u>117</u> |

RESUMEN

El autoconcepto revela cómo se percibe el individuo, sus características, habilidades, valores y qué emociones suele experimentar. Positivo o negativo, el autoconcepto influye en las decisiones que el sujeto toma a lo largo de su vida. Entre las decisiones más importantes, están con quién comparte su cuerpo, su tiempo, su espacio, a quién involucra y une a su proyecto de vida y si permanecerá en esa relación a través del tiempo o no, independientemente de que los motivos sean por satisfacción, por el convencimiento de que es una buena decisión, por presión social, por cumplir con las normas establecidas cultural o socialmente, o bien por el deseo de ser aceptado.

El objetivo de la investigación fue conocer si existe una relación entre el autoconcepto y la decisión de comprometerse en una relación de pareja. Para ello se conformó una muestra de 125 hombres y mujeres de la Ciudad de México, de entre 19 y 70 años, con escolaridad entre Secundaria y Posgrado. Se aplicó la escala de autoconcepto de La Rosa (1991) y la escala de compromiso de Avelarde (2001). Con los datos obtenidos se realizó una correlación producto momento de Pearson entre ambas escalas, dando como resultado una relación positiva.

Palabras clave: autoconcepto, compromiso, relación de pareja.

INTRODUCCIÓN

El establecimiento de una relación de pareja tiene relevancia debido a que es el punto de partida para la constitución de la familia. No obstante, unirse a una pareja no implica necesariamente ni garantiza que la relación vaya a continuar hasta la instauración de dicha sociedad. Además de ello, existen múltiples factores para que un individuo decida formalizar su relación de pareja.

Las personas cuentan con distintas estrategias de afrontamiento a las dificultades que implican los compromisos permanentes, las cuales les permiten sobrevivir y adquirir técnicas para resolver sus diferencias y fortalecer su relación. Existen ciertos atributos personales que permiten al individuo interactuar adecuadamente, de forma estable y predecible en sus relaciones interpersonales, de igual manera, las emociones derivadas de la interacción con los demás, participan en la toma de decisiones a lo largo de la vida. Si además el individuo percibe que con su desempeño contribuye al buen funcionamiento social mediante el acatamiento de normas morales, tendremos entonces altas posibilidades de que dicho individuo alcance sus metas y objetivos, debido a la seguridad y confianza que le genera el saberse competente en su desempeño. Dichas estrategias, actitudes y conductas forman parte del autoconcepto, el cual es central para el desarrollo social, ya que orienta la forma en que el individuo interactúa con las personas a su alrededor, influye en sus decisiones y guía su conducta. Funciona como una especie de profecía autocumplida.

Por otro lado, el compromiso definido por Levinger (2010) es el resultado de 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.

En virtud de lo anterior, las relaciones estables se basan en un amor y satisfacción duraderos, formalizan su compromiso y pasan del deseo a la obligación moral de mantenerse en la relación (Myers, 2005), hacen mayores inversiones de tiempo,

atención y esfuerzo mantenido, lo cual aumenta los costos de terminación, además de esto, evitan prestar atención a las posibles alternativas atractivas por el bien de la relación (Miller, et.al., 2007, citado en Vidal, 2013). Debido a los altos costos, manifiestan un mayor involucramiento a fin de proteger la estabilidad de la relación (Levinger, 2010).

No obstante, actualmente se da prioridad y se sobrevalora el deseo sobre el deber o la obligación de mantenerse en la relación y si le sumamos a ello las fantasías románticas, estándares perfeccionistas y el incremento de la posibilidad de involucrarse en relaciones alternativas, tenemos como resultado la poca tolerancia a la frustración, falta de capacidad para el trabajo que se requiere y la dificultad para comprometerse permanentemente.

El compromiso no es algo que se da por casualidad o sin pensarlo, si uno lo cree así, entonces no es una decisión voluntaria, consciente y responsable. Sin embargo algunos hombres y mujeres se comprometen más que otros y algunos se perciben con mejores competencias que otros, es por ello que el objetivo de esta investigación es saber si existe relación entre lo que el individuo piensa de sí mismo, es decir su autoconcepto y la decisión de mantenerse en una relación de pareja.

Para tal efecto, revisaremos en el capítulo 1, cómo se perciben y se definen las relaciones de pareja, sus características, los factores que las propician, etapas y funcionamiento. En el capítulo 2, analizaremos la definición, formación y desarrollo del autoconcepto, así como su implicación en las relaciones de pareja. Finalmente, en el capítulo 3, consideraremos las características del compromiso, las diversas teorías al respecto y su relación con el autoconcepto.

Capítulo 1

Relaciones de pareja

*Nunca estamos menos protegidos contra las cuítas que cuando amamos;
nunca más desdichados y desvalidos que cuando hemos perdido al objeto amado o a su
amor.*

Sigmund Freud, Libro XXI: El Porvenir de una Ilusión

1.1 La percepción de las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son el medio indispensable para la sobrevivencia de los seres humanos (Myers, 2005), ya que somos seres intrínsecamente sociales (Ovejero, 1998), relacionales, emocionales y pasionales (Gergen, 1992; 1996, citado en Ovejero, 1998), lo cual permea nuestras relaciones y nos motiva a buscar constantemente la unión con el otro (Ovejero, 1998; Galende, 2001, citado en Eguiluz, 2007). El intercambio social es importante para un adecuado desarrollo personal (González, Barrull, Pons y Marteles, 1998) y son diversos los grupos en los que las personas se pueden integrar como los compañeros, amigos, la familia o en pareja (Valdez, Maya, Aguilar, González y Bastida, 2012).

Ya en la unión e interacción con los otros, nos comportamos según les percibimos (no tal y como son realmente), en un intento de predecir acontecimientos y conductas para hacer un diagnóstico o evaluación de las personas y así evitar y reducir sorpresas e incertidumbre (Ovejero, 1998).

La percepción es activa y selectiva, ya que ponemos atención sólo a lo que nos interesa, nos permite inferenciar y estructurar, caracterizando a las personas como pertenecientes a grupos, además recibe influencia de las necesidades corporales y sociales, valores, personalidad, recompensa y castigo, entre otros. Es un proceso dinámico dado que las expectativas o percepciones de una persona influyen en su conducta y ésta a su vez, puede influir en la respuesta de la persona percibida, es así

que cuando percibimos a una persona estamos también siendo percibidos por ella (Ovejero, 1998).

Además de la percepción, los esquemas sociocognitivos influyen en nuestra forma de relacionarnos al guiar la atención y la memoria, tomando en cuenta que los recuerdos no son reproducciones sino construcciones. Dependiendo del esquema que se active será la percepción de la realidad (o de la persona), la rapidez de la percepción, cómo se interpreta lo percibido y si lo que se percibe es semejante o diferente (Fiske y Taylor, 1991, citados en Ovejero, 1998).

La activación de los esquemas cognitivos depende de dos factores (Morales y Moya, 1996, citados en Ovejero, 1998):

- a) Características físicas visibles del objeto, pero sobre todo el significado social que en nuestro medio se le da, lo cual es una construcción social (Oakes, 1989, citado en Ovejero, 1998).
- b) Características del perceptor. Es decir, el estado de ánimo y las metas u objetivos de las personas. Una persona triste percibirá muy probablemente los aspectos negativos, a diferencia de una persona alegre y optimista, la cual percibirá mejor los aspectos positivos de la situación o persona. (Ovejero, 1998)

La importancia de una percepción adecuada, radica en que ésta guiará la conducta (Díaz-Loving, Sánchez Aragón, 2002) en nuestras relaciones interpersonales. Así como la afectividad tiene influencia sobre el pensamiento, el juicio, la percepción y la conducta social. (Ovejero, 1998).

Sin embargo, existe una tendencia a hacerse una impresión de los demás lo antes posible con el mayor número de datos con los que se pueda contar desde los primeros instantes de interacción, aunque con facilidad se forman y mantienen creencias falsas. Los estudios, en su mayoría experimentales, han confirmado que en la cotidianidad de

la vida social y en nuestras relaciones interpersonales las ilusiones y falsas creencias son más fuertes y generales de lo que los propios estudios han considerado (Ovejero, 1998).

El ser humano es activo y protagónico en la construcción de su vida y de la vida de los que están a su alrededor. El desarrollo humano es interactivo, son las pautas relacionales y no las conductas aisladas (Keeney, 1985, citado en Cuervo 2013) las que nos llevan a configurar el intercambio de ideas, expectativas, temores y emociones. Así se consolidan nuevos sistemas interactivos, compuestos también por nuevas y negociadas ideas, expectativas, temores y emociones, tomadas del otro (Cuervo, 2013).

Por lo tanto el ser humano es constructor de su realidad y de su conocimiento a través del uso del lenguaje y de la experiencia con los otros y consigo mismo (González, 2000, citado en Cuervo, 2013). Es por esto que para entender a las relaciones, debemos considerar el tipo, características, edad y clase social de los actores, sus historias individuales, la cultura en que se desarrollan y viven (Díaz-Loving, 2010).

Entre los efectos asociados a la posesión de buenas relaciones, se encuentra que reducen la ansiedad, es así que las personas son más felices y ejercen una influencia positiva en su salud mental y física (Ovejero, 1998).

Sánchez Aragón (1995) define a las relaciones interpersonales como cualquier asociación entre dos o más personas que implique alguna interacción encaminada a diversos fines, por otra parte Díaz-Loving (2010) las puntualiza como una serie de fases interlazadas a través del tiempo y la relación y que a su vez determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad entre los sujetos involucrados.

Hasta este punto hemos analizado la importancia de las percepciones. Si éstas son adecuadas pueden influir positivamente en la construcción de nuestras relaciones interpersonales y comportamiento, su importancia radica en que guiarán la conducta y nuestras elecciones, los amigos, el trabajo, aficiones, elección de carrera, con quien nos relacionamos, a quién elegimos para tener una vida en pareja, si ésta será de modo exclusivo y prolongado, y como todo ello condicionará el ajuste del sujeto dentro de las relaciones.

Hablando exclusivamente de relación de pareja como parte de las relaciones interpersonales, analizaremos primeramente cómo la han definido los investigadores más relevantes.

1.2 Definición de la relación de pareja

La pareja es un espacio intersubjetivo, creado a partir de dos, es una estructura sistémica con organización e identidad propias, sus particularidades se observan en los contenidos de comunicación que se rigen con códigos verbales y no verbales surgidos a partir de su vinculación. Una pareja es la suma de dos tipos de personalidad, que forman una realidad intersubjetiva diferente a las subjetividades individuales que la integran. Se mantiene en constante movilidad, es un proceso de avance, retroceso y crisis, de modo alternado y entrecruzado, expresión de un dinamismo a todo lo largo del vínculo (Fernández, 2002).

Para Fernández (2002) la relación de pareja se configura a partir de la interrelación de ambos integrantes, tomando sus personalidades como una totalidad. Para esta autora en la pareja se sintetizan sus vivencias, interactúan sus historias de vida, sus modelos de pareja parental, de amor filial, sus guiones culturales, se trasciende de lo intrasubjetivo y se convierten en un “nosotros”.

La relación de pareja implica una serie de procesos en los cuales se desarrolla cierta dependencia basada en el tiempo, las experiencias y crecimiento compartido, lo que conforma el ciclo por el cual la pareja nace, se desarrolla y muere. Es una serie de fases complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas; estables y cambiantes, con oscilación entre periodos de cercanía y de distancia caracterizados por estados de continuidad y discontinuidad (Sánchez Aragón, 1995). Es una entidad dinámica inmersa en un proceso netamente duradero y cambiante (Díaz-Loving, 2010), en el cual ambos miembros continúan transformándose, construyéndose dentro de la relación e incluso demandando nuevos espacios de satisfacción (Fernández, 2002).

Solomon (1989, citado en Eguiluz, 2007), define a la relación de pareja como la elaboración de un subsistema familiar a partir de dos subsistemas individuales que trabajan en conjunto, consciente o inconscientemente, a fin de funcionar de manera confortable sin llegar a una transformación de sus valores e ideales y por consiguiente de lo que los ha llevado a estar juntos.

La pareja brota del grupo como un mini sistema que adquiere vida propia, pero siempre está en peligro de ser nuevamente reabsorbida por las reglas inflexibles del gran sistema grupal (Estrada, 2012).

Castells (2000, citado en Tinajero, 2005), define la relación de pareja como una alianza libre y voluntaria entre dos personas que mantienen un vínculo afectivo.

En conclusión, la pareja es la construcción de una relación en la que los sujetos se involucran voluntariamente, aportando cada uno sus experiencias de vida, ilusiones, proyectos, expectativas, influyendo esto en las características que la definen y la hacen diferente de cualquier otra. La relación, al igual que los sujetos está en constante cambio y tiene sus propios códigos de comunicación. Diversos autores han

hablado sobre las características de la pareja, el siguiente apartado indaga sobre este tema.

1.3 Características de la relación de pareja

La relación de pareja tiene características especiales, como el romance y la pasión, las cuales la hacen distinguirse de cualquier otro tipo de relación. A diferencia de la amistad la cual se forma poco a poco, se construye sobre bases seguras y se funda en la confianza, el enamoramiento es, desde su forma infantil, una atracción estética, una preferencia inmediata, algo inexplicable e imprevisto, un deseo que se hace obsesivo. (Alberoni, 1997).

A pesar de ese deseo, Eguiluz (2007) establece que en la relación de pareja los integrantes se debaten por un lado entre la autonomía y la separación y por el otro, el deseo de fusión, aspecto que la distingue de una relación de amistad, en donde no existe tal conflicto.

La capacidad de enamorarse y de tener relaciones de pareja estables y duraderas, habla en favor de una estructura emocional fuerte y sana. Al mismo tiempo, el estar enamorado enriquece el self. Sin embargo, la madurez emocional de un individuo no le garantiza la estabilidad y duración de su pareja, pero si le permite con libertad y plenitud examinar las bases sobre las cuales ha funcionado y sigue funcionando su relación. (Estrada, 2012).

Así, para tener un amor maduro deberíamos haber logrado la separación y haber resuelto nuestras primitivas ligas incestuosas (Eguiluz, 2007). Estrada (2012) establece que el que ambos componentes de la pareja puedan ser una base segura para el otro en sustitución de los padres, facilitará la resolución de los restos del problema edípico.

Los elementos comunes a todas las relaciones amorosas son: comprensión mutua, apoyo recíproco, valorar y disfrutar estar con el ser amado. Se experimenta un afecto intenso entre dos personas cuyas vidas están entrelazadas (Berscheid y Walster, 1978, citado en Ovejero, 1998), la esperanza de exclusividad y una intensa fascinación con el ser amado (Myers, 2005).

Hasta antes del siglo XX, la decisión de establecer una pareja era determinada por los padres o la familia de la pareja, con base en factores económicos o de funcionalidad (Tinajero, 2005). Actualmente las relaciones de pareja están dadas por el amor y sus correlatos como el romance y la pasión y no sólo por aspectos puramente prácticos, cognoscitivos o conductuales. (Sánchez y Díaz-Loving, 2005).

El amor ya sea por su presencia o por su ausencia es una de las cosas más importantes y centrales de la vida de todos los seres humanos. (Ovejero, 1998). Es uno de los fenómenos que más parece impulsar los comportamientos humanos y es ahí donde se originan los más apasionados sentimientos (Sangrador, 2001). El enamoramiento resulta imprescindible y necesario por la posibilidad que implica de poder transitar desde aquí a otros estadios del vínculo amoroso (Fernández, 2002).

Alberoni (1997) define el enamoramiento como el estado naciente de un movimiento colectivo de dos, el nacimiento de un “nosotros”, una colectividad formada por dos personalidades distintas y de igual valor. Es dicho estado lo que caracteriza al verdadero enamoramiento y lo distingue de un arrebató o de la amistad. Es un proceso en que el sujeto experimenta una verdadera muerte y renacimiento, una renovación del mundo, el inicio de una nueva vida. En el estado naciente todos los viejos vínculos pierden importancia y se impone luminoso, el nuevo objeto de amor con el que desea fundirse física y psicológicamente.

El enamoramiento implica el deseo de un contacto cercano y confidencial, al compartir pensamientos y sentimientos con el ser amado, permitiendo generar la

confianza como cúspide de sí mismos y a integrarse con el otro, llevándoles a acoplarse y experimentar un sentimiento de tranquilidad, a la vez que mantienen los lazos afectivos y de unión hasta que desaparezca la magia creada y alimentada a cada instante, con la convicción de permanencia y estabilidad que puede darse entre un hombre y una mujer. (Valdez, Díaz-Loving y Pérez, 2005).

El enamoramiento y el amor son construcciones sociales (Averill, 1988, citado en Ovejero, 1998), además de que debido a la cultura y las características biológicas de cada sexo, existen puntos de contraste entre ellos, con un efecto importante en el comportamiento. (Valdez, Diaz-Loving y Pérez, 2005).

De acuerdo a Halfield y Walster (1981, citado en Ovejero, 1998), para que se dé el enamoramiento deben cumplirse tres condiciones:

- 1) Haber aprendido que el amor es una respuesta apropiada.
- 2) Encontrar a una persona con las características adecuadas, de acuerdo a nuestra historia, experiencias y cultura.
- 3) Estado de excitación emocional.

Se podría añadir la necesidad psicológica de amar (Ovejero, 1998), necesidad de fusión (Eguiluz, 2007), de pertenencia (Myers, 2005) y hay quienes afirman que estados de ánimo como el miedo o la inseguridad personal facilitan el enamoramiento (Ovejero, 1998).

Es así que cuando nos enamoramos, sentimos un intenso deseo de unión con nuestra pareja, que se refleja, de acuerdo a Fuentes (1993, citado en Ovejero 1998), en los siguientes tres aspectos:

- Componentes cognitivos, representados por las fantasías respecto a lo maravilloso que sería la vida con la persona amada, incertidumbre respecto a la posibilidad de conseguir o no lo que se desea, preocupación por la persona

amada; idealización y sobrevaloración del otro; deseo de conocer al otro y ser conocido por él, facilidad para imaginar, fantasear y explicar la conducta de la persona amada de forma favorable, en términos de reciprocidad; facilidad para olvidar otras preocupaciones y problemas del pasado.

- Componentes emocionales: representados por el deseo de unión completa y permanente con el objeto amado; atracción hacia el otro, especialmente atracción sexual, deseo de reciprocidad, de ser correspondido, el enamorado no solo ama, sino que también quiere ser amado; activación fisiológica, terror a la ausencia de esperanza.
- Componentes conductuales: representados por las acciones encaminadas a conocer los sentimientos del ser amado, estudio detenido de él; ofrecimiento de servicios y favores al otro; acciones encaminadas a mantener la proximidad con el otro; alejamiento de todo aquello que no se relaciona con la persona amada.

Salvador Minuchin y Charles Fishman (1984) mencionan que cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, perder individualidad, pero ganando pertenencia en el proceso de conformación de un nuevo sistema, además señalan que: “este acuerdo no necesita ser legal para poseer significación” (Minuchin y Fishman, 1984, p.30)

La relación de pareja parte de un proyecto de vida en común más o menos prolongado y del deseo de la exclusividad del compañero, factores que condicionarán el futuro de la relación. De la misma manera, el comportamiento del sujeto en la relación favorecerá o hará peligrar el ajuste de ésta (Fernández, 2002).

De lo anterior podemos identificar que las características de una pareja incluyen exclusividad, romance, pasión y proyecto de vida en común, lo que la hace significativa aun cuando no es necesario que este acuerdo se haga de forma legal. Estas características la hacen en definitiva diferente de la amistad, la cual no requiere de los elementos anteriores.

Después de identificar las diferentes características de la relación de pareja es importante para nuestro tema observar también que existen diversos factores que en su conjunto podrían propiciar la formación de una pareja. En el siguiente apartado se analizan los más importantes.

1.4 Factores para la conformación de la pareja

Un primer factor que influye en la formación de la relación de pareja es la atracción interpersonal, entendida como el sentimiento de agrado o desagrado hacia otra persona (Rivera, 1992, citado en Tinajero, 2005), o bien la tendencia o predisposición del individuo a evaluar más o menos positivamente a otro y acercarnos o alejarnos de él (Sangrador, 1982, citado en Ovejero, 1998; Fernández, 2002). En general, nos sentimos atraídos hacia personas con las que nos sentimos satisfechos y gratificados (Sternberg, 2000; Myers, 2005).

Esta evaluación depende de las recompensas o castigos que obtengamos al asociarnos con determinadas personas, es decir si experimentamos sentimientos positivos aumentará nuestra atracción hacia ella, en cambio si los sentimientos son negativos, se reducirá nuestra atracción motivándonos a alejarnos (Lott y Lott, 1974, citado en Ovejero, 1998). El sentimiento experimentado se puede generalizar hacia las personas que tengan características similares a las que nos generó estos sentimientos positivos (Eguiluz 2007).

En la elección de pareja hay elementos que están determinados por influencia familiar, la evolución psicosexual de cada cónyuge, por el grado de resolución de los pasajes preedípico y edípico de cada uno de ellos (Campuzano, 2001), por las relaciones afectivas con los padres o con el modelo de una relación primaria que fue significativa, ya sea por lo que no se tuvo, o por lo que se vivió de manera muy intensa y se quiere repetir (Eguiluz, 2007). A veces, vivimos enamoramientos que dejan una impronta indeleble (Alberoni, 1997).

Al elegir con quien formar una pareja, las personas fijan su atención en alguna característica importante para sí mismas, cuanto más favorable se percibe a sí misma una persona en alguna variable (inteligencia, sinceridad) más utiliza esa variable a la hora de juzgar a los demás (Lewicki, 1983 citado en Ovejero, 1998).

Los individuos llegan a sus primeras citas muy atentos a toda la información que puedan recabar, ya sea con la comunicación no verbal, los estereotipos, o lo que en psicología social se conoce como *Teorías Implícitas de la Personalidad (TIP)*, que son las creencias respecto a qué rasgos o características de las personas aparecen generalmente juntas, todo esto a fin de hacer una impresión del otro lo antes posible y así predecir el comportamiento y maximizar los beneficios, así como minimizar los costos de nuestras interacciones con el otro (Leyens, 1987, citado en Ovejero, 1998).

Existen diferencias en la elección de pareja respecto a su duración: cuando son a corto plazo predomina la pasión, sólo se busca satisfacer los deseos, hay escaso interés en la persona, no se considera a la pareja como una unidad, no hay responsabilidades ni exigencias derivadas de un proyecto de vida compartido y estable. En contraste, cuando son a largo plazo se busca asegurar ciertas satisfacciones, la estabilidad y la reciprocidad, la pasión no es lo más importante sino los lazos afectivos y a veces las conveniencias institucionales derivadas de la presión social (Campuzano, 2001).

La elección de pareja también se da, como lo señaló Freud (1905, 1914, citado en Campuzano, 2001) en función de dos modalidades de relación:

a) La elección anaclítica que sigue los modelos parentales. De esta manera la persona busca que el otro sea muy semejante, o todo lo contrario, a la madre que alimenta, o el padre que protege.

b) La elección narcisista que toma como modelo a la propia persona respecto a cómo fue, cómo es, o cómo le gustaría ser, puede tratarse del ideal del yo valorado o el negativo ideal del yo.

De acuerdo a Ovejero (1998), la elección varía dependiendo de la cultura a la que se pertenezca. En la cultura occidental, el amor por lo general precede al establecimiento de un compromiso. Cuando hay libertad para elegir pareja, la atracción sexual, el atractivo físico, la disponibilidad, la deseabilidad y la compatibilidad serán factores importantes en la elección.

La psicología social ha identificado varios factores que influyen en la atracción, entre ellos la proximidad física. Se ha encontrado que la frecuencia de matrimonios disminuye con el aumento de la distancia entre las potenciales parejas (Ovejero, 1998). Sin embargo la urbanización incrementa la posibilidad de establecer contacto entre las personas y con ello las posibilidades de elección (Fernández, 2002).

El hecho de estar cerca físicamente de las personas puede despertar el agrado y la atracción, aunque también existe la posibilidad de desarrollar cierto desagrado hacia las personas con las que convivimos diariamente (Ovejero, 1998; Myers, 2005), de igual manera contribuye a predecir la conducta, y reafirma la idea de que lo que es conocido es bueno o seguro. Ovejero (1998) menciona que Bornstein en 1989 hizo un meta-análisis de más de 200 estudios que revelaban que efectivamente la interacción constante fomenta el afecto.

La influencia de la proximidad física sólo es decisiva cuando también es similar el nivel social, cultural, intereses, rasgos étnicos y actitudes, entre otros factores responsables de la atracción (Sangrador, 1982, citado en Ovejero, 1998). La proximidad propicia la interacción y permite a la gente explorar sus semejanzas, más y mayores oportunidades de conocerse y percibirse como una unidad social (Arkin y Burger, 1980, citado en Myers, 2005).

La proximidad propicia que se fije la atención especialmente en aquellas personas que consideramos atractivas físicamente. “Lo bello es bueno” señalan Dion, Berscheid y Walster (1972, citados en Ovejero, 1998). Es probable que debido a la suposición de que las personas con atractivo físico poseen también otros rasgos socialmente deseables es más probable que sean evaluados positivamente como parejas potenciales, debido a la idea de que suelen tener trabajos de más prestigio, ganar más dinero y la percepción de que tienen vidas más felices. Por lo tanto, solemos evaluar a las personas atractivas como agradables, al igual que a las personas agradables como atractivas (Ovejero, 1998; Myers, 2005).

Sin embargo, varias investigaciones han especulado que las personas deciden a quien invitar a salir después de haber hecho una estimación de su propio atractivo social, es decir que la elección de pareja romántica está basada en la percepción de quién está a su alcance, así como en la posibilidad de obtener el afecto del otro tomando en cuenta sus propias habilidades para conseguirlo (Berscheid y Hatfield, 1969).

De acuerdo a la Teoría del Nivel de Aspiración, la percepción de qué tan atractivo es uno mismo, afectará el nivel de aspiración, eligiendo como pareja no al mejor, sino a alguien de atractivo y dificultad intermedia. Lo anterior debido a que entre más atractivo sea el objetivo, mayor competencia y menos probabilidad que sea considerado como posible pareja (Berscheid y Hatfield, 1969).

Por lo tanto, la apariencia sí importa, sin embargo las mujeres valoran menos que los hombres este aspecto y más otras variables como la bondad, inteligencia, la intimidad y la amistad, a diferencia de los hombres quienes si se centran en los aspectos físicos, sin embargo, éste no es un factor determinante (Feingold, 1990, 1991 citado en Ovejero, 1998).

Solemos elegir a personas cuyo atractivo físico sea muy parecido al nuestro y esto puede conducir a buenas relaciones (Gregor y White, 1980, citado en Myers, 2005). Cuando no sucede así, la persona menos atractiva suele tener cualidades que compensan (emparejamiento de bienes). Así encontramos que los hombres generalmente ofrecen riqueza o estatus y buscan juventud y belleza (Myers, 2005).

El aspecto físico es más importante al inicio de la relación y cede a otros factores con el paso del tiempo, además de variar con la edad y de un sujeto a otro (Fernández, 2002). Es importante hacer notar que el concepto de belleza es subjetivo, y tendríamos que tomar en cuenta la época, la cultura, la moda y los pueblos (Ovejero, 1998).

También existen diferencias entre las relaciones de larga duración en dónde existen rasgos más importantes como son la bondad, inteligencia, altruismo, ideas políticas y las creencias religiosas, así como similitud en creencias y opiniones, a diferencia de las relaciones de corta duración, en las cuales el atractivo físico sí es un factor importante (Ovejero, 1998).

Sentimos atracción hacia aquellas personas cuyos intereses, actitudes, valores, opiniones y creencias son semejantes a los nuestros (Ovejero, 1998; Sternberg, 2000; Myers, 2005). A nivel institucional buscamos semejanza en características tales como origen de clase, raza y credo religioso, status social, nivel económico, nivel escolar y cultural, así como la belleza física (Campuzano, 2001).

Tendemos a comparar nuestras actitudes, sobre todo cuando no tenemos gran seguridad y certeza en ellas, de tal manera que si encontramos semejanza, lo tomamos como un apoyo, validación y refuerzo a nuestras propias opiniones. Esto nos permite predecir una relación de simpatía (Ovejero, 1998).

La semejanza como homogamia (Girard, 1974, citado en Ovejero, 1998), permite la preservación del status quo. Al vincularnos con personas semejantes experimentamos seguridad y ésta favorece la espontaneidad y la autenticidad, facilita la comunicación y satisfacción mutua (Myers, 2005), la expresión de aceptación, de afectos positivos y de estimación.

Por otra parte, la semejanza en exceso puede originar colisiones cuando se trata de sujetos muy dominantes, o acentuar la angustia entre sujetos muy inseguros (Fernández, 2002). Es por eso que es importante la complementariedad de necesidades.

Para Fernández (2002) la complementariedad surge cuando se buscan en el otro aquellos elementos psicológicos que se carecen y se desean tener, se ve en el otro lo que se quiere o necesita ver. La complementariedad, la cual se refiere a las necesidades o rasgos de carácter, no es incompatible con la similitud de actitudes e intereses, ambos determinantes operan de modo y en momento diferentes de la relación (Ovejero, 1998), así como ambos resultan decisivos para el mantenimiento y desarrollo hacia una unión permanente (Sternberg, 2000).

De acuerdo a la *hipótesis de filtro* al inicio de una posible relación, nos enfocamos en las similitudes en actitudes e intereses, las cuales son características de las relaciones de amistad, sin embargo, en las relaciones más profundas como en la elección de pareja, nos enfocamos en la complementariedad de necesidades o rasgos de carácter, es decir, que las necesidades y los rasgos básicos de personalidad de mi posible pareja complementen las mías, lo que es más probable nos permita tener una relación equilibrada y mutuamente recompensante (Ovejero, 1998). Elegimos a un otro capaz de satisfacer mis necesidades (Campuzano, 2001), buscamos a alguien que sobresalga o que haga algo en lo que nosotros no destacamos (Sternberg, 2000). En situaciones estresantes que generan ansiedad es posible que se incremente el deseo

de afiliación y por lo tanto habrá una tendencia a sentirse atraídos por aquellos que satisfagan esa necesidad (Ovejero, 1998).

El hombre y la mujer poseen un diseño perfectamente complementario. Las diferencias biológicas que hay entre ellos no significan superioridad o inferioridad. El hombre y la mujer embonan naturalmente y cada uno tiene lo que al otro le falta y viceversa. En relación a las diferencias, éstas son la base de la atracción que se da entre la pareja (Valdez, Díaz-Loving y Pérez, 2005).

José Luis Sangrador (citado en Ovejero, 1998) señala que la atracción entre dos personas se da cuando su interacción es mutuamente recompensante en los aspectos físicos, similitud de actitudes, complementariedad de necesidades y reciprocidad de sentimientos, es decir, cuando existe un equilibrio bilateral de las satisfacciones donde ambos obtienen ganancias, es así que no basta con que sólo uno de los miembros encuentre satisfacción. (Campuzano, 2001).

Sabernos aceptados y estimados por el otro ya produce atracción hacia él, como ejemplo, los sujetos ansiosos, relativamente inseguros de sí mismos y con baja autoestima se sienten altamente recompensados por una simple manifestación de afecto por parte de los demás, de igual forma les afecta de sobremanera cualquier pequeño signo de rechazo o desaprobación. En cambio, personas con una autoestima normal o alta no necesitan tanto los signos de aprobación (Ovejero, 1998).

En consecuencia nos sentimos atraídos hacia aquellas personas a quienes asociamos con los buenos sentimientos. El condicionamiento social crea sentimientos positivos hacia quienes se vinculan con eventos agradables. Una persona se puede sentir atraída a otra por relacionarla con hechos o actitudes positivas. (Ovejero, 1998).

Robert Sternberg (1989) agrega que los valores juegan un papel importante en la consideración que tiene una persona de unirse a otra. Cuando una persona descubre

en el otro valores personales, familiares y sociales que le resultan afines se incrementa la posibilidad de sentirse atraído por ese alguien.

El amor tiene más probabilidades de surgir en situaciones de ansiedad y miedo. Un trabajo es más satisfactorio cuando se realiza con una persona que resulta agradable y un matrimonio resultará menos feliz cuando disminuye la atracción hacia la pareja (Ovejero, 1998).

Teorías como la del refuerzo, el intercambio y la equidad, insisten en que la génesis y mantenimiento de una relación amorosa dependen del grado en que las recompensas, o expectativa de recompensas mutuas, sean superiores a las que se pudieran obtener con otras personas. En el deseo de unirse a otro, cabe también la posibilidad de basarse en recompensas imaginarias, producidas por la fantasía de la persona enamorada (Ovejero, 1998).

Es en la vida diaria y bajo un compromiso mutuo, que se pueden alcanzar los acuerdos o pactos que dan lugar a una estabilidad en la pareja (Eguiluz, 2007).

La atracción interpersonal puede ser muy compleja de explicarse con unas pocas variables, ya que es la expresión de la personalidad global del individuo con todas sus facetas y sobre todo si se habla de amor. (Ovejero, 1998)

Una vez establecida la relación de pareja, el enamoramiento atraviesa por diversas pruebas, las cuales si se superan posibilitarán el paso al amor, se petrifica en sí mismo o sobreviene el desenamoramiento (Fernández, 2002). Parte de los problemas y el dolor generados por el amor provienen de la desinformación, ideas falsas, estereotipos inexactos, desconocimiento de la realidad del amor, creencias inadecuadas, mitos románticos, inmadurez y la eterna confusión entre el amor y el deseo (Sangrador, 2001).

De acuerdo a Ovejero (1998) los investigadores Hill, Rubín y Plepau (1976) encontraron que las relaciones son particularmente propensas a la ruptura cuando:

- Existe poca intimidad debido a las dificultades para disponer de tiempo para interactuar con la pareja o la poca disposición para escuchar y ser escuchado por el otro.
- Existe un compromiso desigual y éste es claramente visible entre los miembros de la pareja.
- Existen discrepancias de edad, aspiraciones educativas, inteligencia o atractivo físico

De acuerdo con Ovejero (1998), entre los factores que provocan desavenencias y que paulatinamente conllevan a la ruptura se encuentran:

- El desconocimiento real del objeto amoroso elegido. El enamoramiento impide percibir objetivamente a la pareja.
- Confusión entre deseo sexual y amor. La persona ha imaginado querer a otra pero realmente se trataba de deseo.
- Variables del sujeto que generan fuentes de error. La inmadurez afectiva del sujeto puede llevarlo a elecciones equivocadas.
- Confusión entre matrimonio y amor y/o amor conyugal y amor pasión. Se hacen promesas de amor que obviamente no pueden cumplirse, ya que no se toma en cuenta que las relaciones y las personas cambian.
- Ruptura del equilibrio del intercambio, pero sobre todo, cuando el desequilibrio es evidente y al percatarse uno de los miembros de la relación, comenzará a exigir más al compañero o bien, éste pondrá menos

Mantener la idealización impide salir de la etapa del enamoramiento y trascenderla en un movimiento progresivo impidiendo el ajuste a la realidad (Campuzano, 2001).

Una vez disuelta la relación, los tres factores que predicen la intensidad y la duración del sufrimiento emocional son: la intimidad experimentada durante la relación, la duración de la misma y la facilidad o dificultad para encontrar una pareja alternativa (Ovejero, 1998).

Ovejero (1998) cita que en general existen tres principales causas de divorcio:

- a) Factores de relación – cuando ambos miembros de la pareja no han sido capaces de hacer las cosas necesarias para mantener una buena relación.
- b) Factores individuales – el ejercicio del poder, el cual usualmente es una necesidad masculina más que femenina, o bien el hecho de proceder de una familia con padres divorciados, predispone al individuo a disolver su matrimonio con mayor facilidad.
- c) Atracciones alternas- entre las que se encuentran el conocer a otra persona más reforzante como pareja, cambio en la situación laboral o económica, o como se mencionó anteriormente, se considera como alternativa la no relación por ser más satisfactoria.

Otra hipótesis sobre la disolución de la pareja es que debido al aspecto dinámico y cambiante de la relación y de las personas, uno o ambos miembros de la pareja dejan de representar el rol que se ha adjudicado al inicio de la relación (Eguiluz, 2007).

Las fallas en la relación pueden derivarse de la incapacidad de proveerse mutuamente los satisfactores necesarios para conservar la relación, o bien por no poder mostrarse como una base segura, similar a la de los padres en la infancia y por lo tanto evitar soltar el anclaje paterno de la etapa anterior, o no darse mutuamente las gratificaciones sexuales necesarias (Estrada, 2012).

El mito de que el matrimonio es la continuación obligada de la relación amorosa para toda la vida y que es ahí donde se resolverán todos nuestros problemas, sólo fomenta la dependencia que conduce rápidamente al aburrimiento y a la rutina, así

como a la patología, ya que los hombres casados viven más y más saludablemente, mientras que en la mujer sucede lo contrario: la mujer soltera tienen una incidencia más baja de enfermedades físicas y emocionales (Rampage, 1995, citado en Eguiluz, 2007).

Una relación saludable requiere del intercambio de satisfactores materiales y emocionales para poder solucionar los problemas cotidianos durante el transcurso de la relación (Estrada, 2012).

Se requiere libertad para expresar la propia personalidad y mantener el sentimiento de identidad, así como aprender los papeles de padre y madre y la manera de protegerse mutuamente a fin de no usar a los hijos para satisfacer las propias necesidades o de llenar sus vacíos de identidad (Estrada, 2012).

La Intimidad permite a la pareja compartir información que no es compartida con otras personas, ésta permite aumentar y fortalecer la separación del mundo social del que se rodean. Tanto los secretos como los misterios de cada uno mantienen y forman nuevos vínculos y barreras protectoras en la relación de pareja (Estrada 2012).

Concluimos que cada una de las características antes descritas son importantes para constituir una relación de pareja, sin embargo es muy probable que una de ellas predomine en importancia sobre las demás dependiendo del momento, sería como el establecimiento de una jerarquía donde algunos factores sean más importantes que otros de acuerdo a la personalidad de cada integrante y al tipo de relación que cada uno pretende establecer. Sin embargo aun cuando todas estas características se reúnan, no necesariamente implicaría la formación de una pareja, ya que es necesario que ambos se encuentren en un estado de búsqueda, dispuestos a enamorarse (Alberoni 1997).

A diferencia de lo anterior, si las características antes descritas han sido en grado suficientes para el establecimiento de una relación, entonces el siguiente paso sería describir algunas de las principales teorías relativas a las diferentes fases por la cuales atraviesa la relación de pareja.

1.5 Etapas de la relación de pareja

A continuación se analizarán las diversas etapas de relación de pareja con la finalidad de conocer las características que subyacen a ellas y así tener un mejor entendimiento de las mismas. Es importante señalar que el curso de la relación no es lineal, se experimentan patrones cíclicos, por lo cual uno o ambos miembros de la pareja pueden revertir de una etapa a otra o brincar de una etapa inicial a otra más avanzada, o bien, pueden llegar a una etapa y no continuar con la siguiente (Diaz Loving, 2010). Las teorías sobre la formación y la disolución de la pareja han ido construyéndose una después de la otra con el paso de los años (Sternberg, 1989). A grandes rasgos se pueden dividir en tres momentos, inicio, mantenimiento y disolución.

Las etapas de la relación de pareja se conciben como pasos entrelazados a través del tiempo y la relación, que determinan y definen subjetivamente el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados. Debido a la subjetividad de la percepción, la evaluación del nivel de acercamiento o alejamiento no siempre concuerda entre sus miembros (Diaz Loving, 2010).

La percepción de que tan cercana o alejada sea la relación influirá en la evaluación, tanto cognoscitiva como afectiva de las acciones del otro. Así, en las etapas de acercamiento evaluaremos de manera positiva las conductas del otro, a diferencia de las etapas de alejamiento o disolución, en donde se podría interpretar de manera negativa la misma conducta o incluso las características del otro miembro de la relación (Diaz Loving, 2010).

El paso del tiempo también tiende a influir en los procesos de acercamiento y alejamiento. Una relación implica una serie de interacciones (reales o imaginadas) a través del tiempo, de manera que cada una de ellas es afectada por las interacciones anteriores, junto con las expectativas del futuro. También implica sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones durante y entre las interacciones, ambos miembros reflejan lo acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera o imaginan lo que podría suceder. Es decir, cada relación existe a través del tiempo y es vista desde el ciclo de acercamiento –alejamiento como un constante flujo dinámico (Diaz Loving, 2010).

Diaz Loving (2010) describe el desarrollo de las etapas en términos afectivos, cognitivos y conductuales. De todas las etapas descritas, encontramos las de extraño desconocido, conocido, amistad y atracción como parte del momento inicial de la relación. En las cuales se pasa gradualmente de ser un extraño a un conocido, experimentando inicialmente un contacto superficial, bajo grado de cercanía e intimidad y encuentros casuales, los cuales, dependiendo del grado de satisfacción, propiciará el interés en que la relación prospere en amistad.

Si se decide establecer una relación afectiva, incluirá sentimientos de intimidad y cercanía profunda, excluyendo aspectos románticos, pasionales o sexuales. Se creará un vínculo de cariño y confianza no parecido a ningún otro. Si ésta se incrementa, es probable que dé lugar al deseo y la necesidad de acercarse físicamente y buscar la atención de la otra persona (Diaz-Loving, 2010).

Tzeng en 1992 hace un análisis de las teorías existentes sobre el desarrollo, el mantenimiento y la disolución del amor. Examina diversas teorizaciones en términos de sus fundamentos teóricos, principios básicos, evidencia empírica. Este autor propone un ciclo octagonal en el cual el inicio de la relación incluye pasar de ser extraños al establecimiento de una amistad, con la posibilidad de que si existe una intimidad mutua e impresión positiva, dará lugar a la atracción, la cual se manifiesta

por la excitación fisiológica en presencia de la otra persona, debido a factores como la apariencia física, personalidad e intereses comunes. Sin embargo puede haber o no reciprocidad. Para este autor esta etapa se caracteriza por la proyección idealista del amor, frecuentemente conocida como enamoramiento.

Por su parte Lemaire (citado en Campuzano, 2001 y Díaz Loving, 2002) propone un modelo de etapas evolutivas en el tiempo. Para este autor las etapas de la pareja están centradas en los cambios psicodinámicos de la relación. La etapa inicial sería la etapa precritica que es la etapa del enamoramiento, en la que los aspectos positivos son los deseos de unión con el otro, la idealización y la negación de la agresividad. Esta etapa permite reconstruir la vitalidad afectiva, se es capaz de adaptarse y se experimenta un estado agradable semejante al reposo, al sueño y al orgasmo. Los aspectos negativos son que es un estado regresivo con componentes ilusorios que alejan de la realidad, la fusión con el otro e implica una forma de dependencia o apropiación, en la cual se pierde autonomía y libertad (Díaz-Loving, 2010).

Para la Doctora Susan Campbell (1991) el idilio es la etapa de inicio y enamoramiento, en donde llegamos con expectativas acerca de cómo debe ser una relación, existe la ilusión de la unidad, fantasías de un futuro armonioso, promesas de amor y una difusa e indiferenciada sensación del “nosotros”, creando diversas formas de dependencia. El obstáculo a vencer en esta etapa es precisamente la ilusión del idilio. Esta etapa llega a su fin cuando el individuo advierte que el otro no es como había pensado y que sus visiones y sueños no se harán realidad.

Robert J. Sternberg (1989) hace un análisis muy puntual de diferentes teorías que conciernen al comienzo, el desarrollo y desenlace las relaciones de pareja. Este autor menciona que la teoría de la similitud (DonnByrne, 1989, citado en Sternberg, 1989) señalaba la importancia de las cosas en común, dejando de lado la creencia popular de que las personas con afinidades opuestas podrían atraerse. Después menciona que la teoría de la complementariedad (Winch, 1989, citado en Sternberg,

1989) agregaba que no sólo es importante que las personas sean similares, sino que también la otra persona pueda cubrir nuestras necesidades particulares y de esta manera el otro se vuelve complementario.

Sternberg señala que de acuerdo a la teoría llamada estímulo - valor - función (Murstein, 1989, citado en Sternberg, 1989), las personas se sienten atraídas y se corresponden en un nivel básico, posteriormente, en un nivel más profundo, se toman en cuenta los valores personales, familiares y generales del otro. Por último se llega a la complementariedad, donde el apoyo mutuo y la división equitativa de responsabilidades juega un papel muy importante.

Otra teoría que menciona Sternberg es la de la formación diádica (Lewis, 1989, citado en Sternberg, 1989), en la cual se consideran seis procesos esenciales para su formación, los cuales combinan lo ya recogido en las anteriores teorías, en donde se toman en cuenta las similitudes, el establecimiento de la relación de pareja, una comunicación abierta de autoexpresión, establecer funciones cómodas para uno mismo y para el otro, y finalmente la cristalización de la diada mediante el compromiso y la identidad como pareja.

Una vez que se ha decidido que la pareja es la persona con la que se quiere establecer una relación, se dará lugar a la siguiente etapa que se caracteriza por la pasión y el romance, donde los sujetos están dispuestos a una relación más cercana con los componentes de comprensión, amor, agrado y detalles de afecto e ilusión. La etapa pasional incluye arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor. Se caracteriza por un proceso fisiológico que implica deseo, entrega, desesperación y que usualmente es efímero (Díaz-Loving, 2010).

Si el curso de la relación continúa de manera favorable, se experimenta la necesidad de establecer un compromiso a largo plazo con base en los resultados de las interacciones previas. Actualmente se justifica con amor, el romance y la pasión, la

decisión de comprometerse, sin embargo, esto conlleva el riesgo de que cuando desaparecen éstos, también lo hace el compromiso. El factor cognoscitivo es la decisión de formar una relación. El factor afectivo es la promesa de amor. El factor conductual es compartir, procurar el bienestar del otro y crear acuerdos (Díaz-Loving, 2010).

Establecido el compromiso para mantenerse en una relación a largo plazo, van a ser necesarias las obras de mantenimiento en el diario convivir de la pareja. Implica resolver y librar problemas derivados de la convivencia diaria. Es importante mencionar que aspectos como la intimidad y el compromiso pueden mantenerse constantes, mientras que la pasión y el romanticismo tienden a variar a lo largo de la relación (Díaz-Loving, 2010).

Tzeng (1992) señala que con base en los aspectos positivos de la interacción, se ve a la relación como una unión funcional. En la sociedad actual existe una fluctuación en el nivel de compromiso derivado de los conflictos por el nivel de tolerancia entre los individuos, dando como resultado la variación de la permanencia del individuo, influyendo también de manera significativa las normas sociales prevalentes, historia familiar y expectativas de la pareja y otros significativos.

Los cambios, presiones y obligaciones generan tensiones, si no se resuelven a corto plazo pueden generar conflictos recurrentes, haciendo que la interacción ya no sea placentera ni las acciones destinadas al mantenimiento sean funcionales. Por lo general es en esta etapa que la gente recurre a ayuda, a veces profesional. Tradicionalmente las mujeres son las que buscan ayuda, debido a que ellas enfatizan más la importancia de la relación (Díaz Loving 2010).

Conforme la relación se va matizando de conflictos no resueltos, los individuos van perdiendo el interés por interactuar, existen sentimientos de frustración y temor, lo cual propicia evitar el contacto cotidiano con el otro. En la evaluación de la interacción ya

no hay aspectos positivos ni atractivos y a su vez se fortalecen los aspectos negativos (Díaz Loving 2010).

A diferencia de las etapas anteriores en donde el énfasis está en las similitudes y lo que une a la pareja, en esta etapa, debido a diversas circunstancias en las interacciones, el énfasis se pone en las diferencias entre los individuos, dando como resultado el decline del amor. Debido a que la atención se dirige más a las diferencias, la interacción puede estar matizada de hostilidad y la formación de barreras para continuar con la relación (Tzeng, 1992).

Esta etapa pone a prueba la capacidad para un amor estable, requiere de la posibilidad de tolerar fallas y las imperfecciones del compañero y tener un ideal del Yo menos exigente, menos absoluto. Muchas parejas no logran pasar esta etapa de crisis y de duelo por la pérdida de la idealización debido a la evasión y los intentos de quedarse para siempre en la etapa precrítica, idealizadora e ilusoria. Es la reaparición del sentido de la realidad que genera sentimientos de ambivalencia, amor y odio por el cónyuge, por el hecho de no ser lo que habíamos idealizado (Díaz-Loving, 2010).

La ilusión de la unidad se ve reemplazada por la desilusión de la falta de unidad, lo cual provoca decepción e ira. Hay diferencias y dificultades derivadas de la falta de conocimiento real del compañero. Hay un intento por conseguir que su compañero sea del modo como se supuso debería ser, como prometió ser (un intento de superar nuestro repentino sentimiento de impotencia). El obstáculo a vencer es la ilusión de poder, del poder de hacer cambiar al otro y que se ajuste a nuestras fantasías. La etapa llega a su fin cuando se acepta o no al otro cómo es y renunciamos a la fantasía. La lucha persiste si ambas partes insisten en que el otro se comporte y sea de acuerdo a sus expectativas e ideales en lugar aceptarlo tal y cual es (Campbell, 1991).

Los miembros de la pareja renuncian a su tenaz obstinación en hacer “que funcione” la relación y se permita fallar, perdonando los errores propios y de la otra persona. Hay aceptación del otro, aprendiendo de los conflictos, en lugar de trastornarse por ellos. Se reconoce que la relación de pareja, es simplemente una parte de su vida y no va a satisfacer todas sus necesidades. Elaboran un conjunto estable de reglas con que negociar las diferencias y un conjunto estable de expectativas del papel de cada uno. El obstáculo a vencer es la ilusión de la paz, el apego a la estabilidad a costa de la novedad y el cambio, olvidando que el crecimiento de la relación implica arriesgarse, que a veces puede ser doloroso y que existe cierto grado de incertidumbre en toda relación (Campbell, 1991).

Cuando la relación se torna insoportable, las alternativas ya sea otra pareja o el estar solo, se vuelven más atractivas. Se toma la decisión de separarse, sin embargo puede haber intentos de reconfigurar a la pareja, sobre todo si al comparar la situación de soledad o al hacer la reevaluación de la nueva relación, la relación anterior se ve de una forma más positiva (Díaz-Loving, 2010).

Sternberg (1989) señala que la relación puede tomar en general dos vertientes: Una de las direcciones que puede seguir la relación es aquella donde después de tiempo la satisfacción conyugal tiende a declinar, en este caso el romance de la etapa de enamoramiento desaparece y disminuye la compatibilidad. El otro camino que puede tomar la pareja se explica con un modelo en ‘U’ en donde en un inicio hay una elevada satisfacción, la cual declina con los años y después vuelve a elevarse.

La investigación que llevó a cabo Sternberg (1989) le permite abundar en las probables razones del decaimiento y en las acciones positivas que podrían dar un nuevo impulso a la relación. Encontró que diversas situaciones por las que pasan las parejas los llevan a descubrir que en muchas ocasiones la magnitud de las tareas que deben afrontar excede su capacidad de poderlas manejar. Los procesos de imputación juegan un papel muy importante para cuando se ha entrado en una etapa en donde los

conflictos son constantes, es decir que buscar culpables, hacer acusaciones, atribuir culpas, es un factor que puede ocasionar un antes y un después en la relación, los mecanismos que utilice la pareja para resolver los problemas que vayan teniendo son determinantes.

Cuando los integrantes de la pareja tienen constantes discusiones y desacuerdos una decisión muy difícil de tomar es saber cuándo se debe intentar salvar la relación o tomar el camino de la separación. De estas dos alternativas, si lo que se desea es reconciliarse y mantener la relación, uno de los pasos a seguir es darse tiempo para comprender y escuchar al otro, ya que las personas asumen erróneamente sólo sus propios análisis y sus propios guiones de qué pasa en la relación (Sternberg, 1989).

Tzeng (1992) indica que puede haber diversas razones para el desvanecimiento del amor, entre ellas la infidelidad, conflictos constantes o la atención a distintos intereses en los que ya no está involucrada la pareja. Estos factores influyen negativamente en los otros componentes de la relación, como el compromiso y la intimidad. Se experimentan emociones como enojo, desdén, odio e indiferencia. La disolución es frecuentemente iniciada por factores estresantes, una relación nueva o una relación que ya existía. Hay emociones negativas como el enojo, desdén y odio lo que evita que las emociones positivas sean experimentadas. La separación representa la nulificación del compromiso adquirido y expresado previamente.

De acuerdo a Campuzano (2001) después de la crisis, se presenta una etapa poscrítica en la que debido a los cambios en el individuo, se puede retornar a aquellas necesidades reprimidas que no han sido satisfechas, realizando una búsqueda de la satisfacción de estas tendencias y Díaz-Loving (2010) agrega que se presenta una agresividad mutua en búsqueda de equilibrar las fuerzas que los divergen y convergen.

Para superar la ruptura Sternberg (1989) sugiere reconstruir la autoestima y el sentido de independencia. Iniciar una nueva relación de manera inmediata no es muy adecuado ya que las circunstancias en las que esta se inició cambiarán con el tiempo y muy probablemente también la relación cambie, por otra parte también los sentimientos de culpa podrían dificultar que se tengan confianza mutuamente y por último también existe la posibilidad de que la persona que dejó al primer individuo deje a este por alguno otro. A largo plazo es mejor no dejar a alguien por otra persona sino por uno mismo. Dejar a una persona por razones personales, y no por iniciar una nueva relación, proporciona un tiempo para poder asegurarse de que haber terminado fue una decisión correcta.

La decisión de la separarse comúnmente inicia unilateralmente cuando uno de los partícipes de la relación se siente insatisfecho y no menciona nada hasta que no está seguro de que algo anda mal. El otro, no estará informado y no tendrá conciencia de que hay algo que ocasiona un descontento en la relación hasta que el que se encuentra insatisfecho se lo haga notar. En ocasiones es el último en enterarse que las cosas están mal entre los dos (Sternberg, 1989).

Cuando la relación se vuelve insoportable empiezan a volverse más atractivas otras opciones y el desagrado con la relación hace manifiesto que lo más adecuado es la separación (Díaz-Loving, 2010).

La persona que decide la separación tiende a hacer una reconstrucción de la relación en su memoria tendiendo a recordar los aspectos negativos y empezará también a buscar nuevos amigos, actividades y en general buscar su independencia. Por otra parte, el otro podría estar creyendo que la relación es aún algo muy primordial en su vida y en su identidad. En ese momento de la relación se puede observar que la comunicación se ha deteriorado a tal punto que cada uno de los integrantes de la pareja consideran su situación de forma muy diferente (Sternberg, 1989).

Las crisis no necesariamente son el punto de ruptura de una relación, son la oportunidad de crecimiento de la pareja, un proceso dinámico, necesario y fundamental donde la pareja tiene la ocasión de reestructurar su crecimiento (Díaz-Loving, 2010).

En el caso de que la persona haya decidido separarse, la cuestión se centra en la forma en que la separación se dará y los mecanismos que se lleven a cabo, puede planificar o buscar errores en el otro que le lleven a buscar pretextos para terminar. El balance del poder en la relación es desigual, siendo que el que toma la iniciativa se siente en una posición de superioridad. Para la persona que no decidió separarse le será más complicado adaptarse a la nueva situación de independencia esto se debe al menor tiempo, en relación al otro, que ha tenido para entender y analizar el cambio (Sternberg, 1989).

Otra de las características que señala Sternberg (1989) en la etapa de la separación es que ambos integrantes buscarán aliados y grupos de apoyo para poder sobrellevar la misma. Alguno de los dos puede iniciar un comportamiento hostil hacia el otro y es ahí donde la posibilidad de regresar disminuye. Se pueden presentar sentimientos de fracaso en ambos miembros de la pareja, aun cuando los dos son parcialmente responsables. Se puede considerar que la relación tiene posibilidad de reconstrucción hasta que alguno de los dos haya hecho pública una nueva relación con otra persona. Este autor señala además que para que se pudiera presentar una reconciliación es necesario que ambos compañeros adopten una redefinición del otro y que busquen los mecanismos para la transición a una relación diferente de la primera.

Weiss (citado en Sternberg, 1989) menciona que lo que lamentan las personas no es la relación, sino el tiempo invertido que perdieron en ella. Si la separación se presentó de manera impulsiva hay mayor posibilidad de reconciliación que cuando la decisión fue tomada de manera más consciente y deliberada. Después de la separación la autoestima de ambas personas puede tener dificultad para mantenerse y

podría también persistir un sentimiento de apego, a su vez despertando ansiedad por la separación. Amor y apego son cosas diferentes pero los integrantes de la pareja pueden llegar a no saber diferenciarlos.

Los factores que afectan la angustia de separación de acuerdo a Weiss (tomado de Sternberg, 1989) son el nivel de satisfacción que hayan percibido cada uno de los integrantes de la pareja, entre más satisfecha está una persona, más inexplicable será la separación, la duración del tiempo en que las personas fueron pareja, siendo que menor a dos años la angustia de separación podría ser menor. También es importante si se es la persona que decide terminar la relación porque en general la persona que es dejada presenta mayor angustia y puede llegar a sentirse solo, impotente o humillado. Y por último la angustia puede mitigarse si existe la presencia de una nueva compañía, la cual puede ayudar a moderar los sentimientos de dolor y pena que dejó la separación.

Sternberg (1989) señala la importancia de que al final de la relación cada uno de los miembros de la pareja se tomen un tiempo para analizar y evaluar de forma honesta y realista lo que les llevó al rompimiento, observando los detalles de sus contribuciones y faltas, con la finalidad de tener la oportunidad de adquirir experiencia de los hechos y corregir posibles errores al iniciar una nueva relación.

De la revisión que se hizo sobre las etapas de la relación de pareja se pudo identificar que efectivamente, como lo señala Díaz-Loving (2010), los miembros de la pareja atraviesan por un ciclo en donde existe un acercamiento y un alejamiento. La pareja inicia con dos personas como un par de extraños, que descubren su amistad, originan una atracción y en ellos nace la pasión, la necesidad de estar más cerca uno del otro, surge un compromiso con los debidos comportamientos para que este se mantenga, aparecen crisis que pueden servir para el fortalecimiento de la relación o para que inicie su retorno a la separación y el olvido.

De lo anterior nos detendremos a ahondar, en capítulos posteriores, en la etapa del compromiso y el mantenimiento y la influencia que tienen las características individuales en estos procesos, pero antes haremos una revisión del funcionamiento de la pareja para tener más herramientas teóricas para entender estos conceptos.

Una vez analizadas en el presente capítulo las etapas del desarrollo y evolución de las relaciones de pareja, se examinarán en el siguiente dos factores por su relevancia para nuestro tema de investigación, por una parte la importancia del componente individual que es incluido y explicado en la teoría biopsicosocial de Díaz Loving, del cual el autoconcepto forma parte y por otra el compromiso, el cual es descrito ampliamente en la teoría triangular de Sternberg.

1.6 El funcionamiento de la pareja

Las relaciones cercanas dan significado y propósito a nuestras vidas señala Bertrand Rusell (citado en Díaz Loving, 2010). Sin embargo, también es cierto que en ocasiones son fuente de conflicto, tensión y desilusión (Díaz Loving, 2010).

Para explicar y entender el funcionamiento de la relación de pareja la teoría bio- psico-socio-cultural propuesta por Díaz-Loving (2010) nos acerca a identificar, definir, categorizar, diagnosticar e indicar la relación y la temporalidad de las variables vinculadas a la relación. Esta teoría permite reconocer que la realidad humana es dinámica y cambiante, es un enfoque multifuncional que concibe aspectos históricos, biológicos, psicosociales y culturales.

Díaz-Loving (2010) señala que si se percibe equidad en cuanto a la contribución y lo que obtenemos como ganancia, habrá un sentido de justicia en la relación. Las expectativas rigen el comportamiento y éstas son determinadas por la cultura al igual

que las normas, las interpretaciones y la conducta esperada y aceptable según el tipo de papel social asignado.

Díaz Guerrero y Díaz-Loving (1996) proponen un sistema de premisas socioculturales, el cual se define como un conjunto de normas y reglas que establecen y regulan los sentimientos, las ideas, la jerarquización y el tono de las relaciones interpersonales, así como los tipos de papeles sociales a realizar, es decir, los dónde, cuándo y con quien interactuar en una cultura particular.

El componente biocultural que menciona Díaz-Loving (2010) son las necesidades básicas del ser humano tales como pertenencia, afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, las cuales son importantes para la supervivencia del ser humano, así como determinantes del curso de nuestras relaciones. Se aprende a demostrar e interpretar los afectos de acuerdo a nuestro contexto cultural.

Las normas, roles, estatus intrínsecos a las relaciones del ser humano, formación de impresiones y atribución influyen en las expectativas, actitudes, perspectivas, valores y percepción, es la visión subjetiva de cada individuo de las emociones e intercambios, tanto conductuales como cognoscitivos, que se dan en la relación de pareja (Díaz-Loving, 2010).

Uno de los factores importantes incluido en la teoría bio-psico-socio-cultural propuesta por Díaz-Loving (2010) son las características individuales como personalidad, valores, patrones de atribución, capacidades, actitudes, entre otras, influyen en el estilo de afrontar las relaciones, la evolución y el desarrollo, los hábitos y la forma en que se experimentan las relaciones amorosas.

Díaz Guerrero (1982) distinguió en la cultura mexicana, dos formas de confrontar las relaciones: en el primero el sujeto intenta cambiar a los demás, lo que se denomina autoafirmación activa y se caracteriza por la autonomía y el romance; en el segundo, el

sujeto se modifica a sí mismo para agradar a los demás, lo que se denomina control interno afectivo, el cual se caracteriza por aspectos como la dependencia, cercanía y compromiso.

Constantemente estamos evaluando situaciones y personas. El sujeto evalúa su relación y a su compañera a nivel cognoscitivo y afectivo, evalúa si ésta cumple con las características deseadas, así como el tipo de sentimientos que experimenta a su lado, los cuales pueden ser positivos o negativos. Este sistema de evaluación es influido por sus propias características, antecedentes personales y socio-culturales, historiales de apego, estilo de amar y la internalización de las normas socioculturales, entre otros (Díaz-Loving, 2010).

De lo anterior deriva la importancia de las características individuales ya que de éstas depende el tipo de evaluación que hacen los miembros de la pareja. El sistema de evaluación cognitivo analiza información relativa a la apariencia, las acciones y la naturaleza de la relación a fin de ayudar a decidir que estilos de convivencia, hábitos y disposiciones conductuales son más adecuados y en el sistema de evaluación afectivo analizamos información relativa a las emociones y sentimientos experimentados durante la interacción, éste es el criterio principal para describir fenómenos como atracción, apego, amor o celos. Existe una tendencia humana a juzgar los eventos de vida con base en las emociones (Díaz-Loving, 2010).

En cuanto a explicar la importancia del compromiso para el funcionamiento de la relación de pareja, Sternberg (1989) hace referencia a los sentimientos y conductas que se experimentan dentro de la relación y que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión. Este autor considera al amor como una relación triangular entre intimidad, pasión y decisión-compromiso, elementos que varían en importancia y valor a lo largo del tiempo y de la relación. Dentro de estos tres componentes se engloban otros muchos aspectos que podrían incluirse en las relaciones de pareja. A decir del autor

inclusive son atributos que pueden ser explicativos y aplicables a diversos lugares y épocas.

Para Sternberg (1989) la intimidad consta de diversos sentimientos y conductas que surgen en la conexión con el otro, aparece el deseo de potenciar el bienestar del otro, se experimenta felicidad en compañía del amado, se tiene en gran consideración a la otra persona, hay comprensión y necesidad de compartir lo personal y lo material, se desea dar y recibir apoyo del otro, se desarrolla una comunicación profunda y extensa, y el otro adquiere un valor e importancia por encima de otras personas.

La intimidad es el resultado de intensas, frecuentes y diversas interacciones que abren el camino para el conocimiento mutuo, la confianza, sinceridad, respeto, compromiso, seguridad, apoyo, generosidad, lealtad, constancia, comprensión y aceptación. Regularmente se inicia con la autorevelación, la cual propicia que el otro tenga la confianza de proporcionar información respecto de sí mismo, así habrá una reciprocidad en cuanto a autorevelaciones, dando lugar a una relación equitativa. La mejor manera de conocer a alguien consiste en dejar que ese alguien sepa cosas de nosotros. La intimidad se desarrolla lentamente e implica el riesgo de perder autonomía e independencia, por lo cual se requiere un equilibrio.

La pasión es un estado de constante e intensa nostalgia por la unión con la pareja, es la expresión de necesidades y deseos como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual, las cuales se manifiestan a través de la excitación psicofisiológica. Pasión e intimidad se alimentan mutuamente.

Es posible que la pasión sea el factor desencadenante de la intención de iniciar una relación, pero es la intimidad lo que permitirá estrechar y conservar los vínculos de unión y proximidad. La pasión se desarrolla a partir del refuerzo intermitente, ya que incrementa el interés hacia la otra persona, un refuerzo constante termina por extinguir

el deseo. Esta alternancia entre conseguir o no lo que se desea, es lo que mantiene viva la pasión.

Y por último, el compromiso, como un tercer componente para el funcionamiento de la pareja de acuerdo a la teoría triangular de Sternberg (1989). Este consta de dos aspectos, uno a corto y otro a largo plazo. El aspecto a corto plazo es la decisión de amar a la persona y el componente a largo plazo es el compromiso de mantener ese amor. Ambos aspectos pueden ser independientes el uno del otro, se puede tomar la decisión de amar sin el compromiso de hacer lo necesario para el mantenimiento de ese amor o se puede adquirir el compromiso de estar con una persona sin que esté de por medio el amor.

Debido a que las relaciones son dinámicas y cambiantes, al igual que las personas, durante los momentos difíciles de la relación, éste componente es el que la mantendrá unida, poniendo de manifiesto el compromiso adquirido, ya que una persona comprometida, casi siempre persistirá hasta lograr el objetivo.

Cada persona puede tener un concepto distinto del compromiso, cada pareja crea acuerdos sobre la duración y la naturaleza de la relación a la que se han ligado. Un aspecto importante que las parejas hacen consciente durante el tiempo en que están en la relación es que las personas cambian, lo cual puede llevarlos a reestructurar y evaluar los aspectos y términos del compromiso.

Durante el presente capítulo nos hemos dado a la tarea de indagar cómo han definido los principales investigadores del tema la relación de pareja, cuales son los factores que llevan a ambos miembros a elegirse mutuamente, las etapas de la relación en las que se puede ubicar a cada uno de ellos y cuáles son los factores que protegen la relación, así como los que la predisponen a su disolución. Lo anterior nos ha permitido identificar el papel que juegan las características individuales en la

percepción de las relaciones de pareja, así como en el tipo de relación que cada miembro elige establecer.

En el siguiente capítulo indagaremos sobre la importancia del autoconcepto como factor individual que lleva a una persona a decidir comprometerse o no en una relación.

Capítulo 2

Autoconcepto

Descubrimos quiénes somos por la forma en que los que nos rodean nos perciben, nos tratan y nos evalúan.

George Herbert Mead

2.1 Definición de Autoconcepto

El autoconcepto es el núcleo de nuestro ser (Allport, 1966), es la descripción de todas las facetas y características que consideramos propias y que utilizamos para identificarnos, responde a las preguntas quién soy y cómo llegué a ser como soy (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). Se concibe como el resultado de las experiencias y de su interpretación personal (Harter, 1999, citado en Penagos, 2005).

Son todas aquellas ideas detalladas y permanentes acerca de nosotros mismos, éstas afectan la forma en que nos relacionamos con los demás, nuestra elección de actividades, ocupación y nuestra confianza, o la falta de ella (Bee, 1987) para percibir, interpretar y responder a los acontecimientos, así como la configuración de nuestros recuerdos (Myers, 2005). Son los pensamientos y opiniones que cada uno tiene de sí (Rice, 1999 citado en Penagos, 2005).

Es el sentido de sí mismo y la base de éste es el autoconocimiento sobre lo que hemos sido y hecho, por lo tanto su tarea es favorecer el entendimiento de nosotros mismos, guiar las decisiones de lo que seremos y haremos en el futuro, así como controlar y regular nuestra conducta (Markus y Nuriuis, 1984, citado en Papalia, 2005). Sin embargo para llegar a este autoconocimiento, es necesario relacionarse con otras personas (Rage, 1997).

Es el resultado de las actitudes, palabras y gestos de los demás, que el niño percibe e imita y a los que responde. Es la respuesta a las conductas de los demás respecto a él, así como a los diversos roles que desempeña en la vida,

proporcionándole éstos las imágenes que otras personas tienen de él. El sí mismo dice Mead, es en todos sus aspectos predominantemente un producto social (Allport, 1966).

2.2 Formación del Autoconcepto

El concepto de sí mismo es central para el desarrollo social (Papalia, 2005). Sin un contacto real con otros seres humanos, no se llega a ser ni uno mismo. Sólo se puede existir realmente en relación con otras personas reales. Es en el otro humano donde el hombre aprende a conocer (Alsenon, 1969).

La familia, los amigos, los maestros y el medio en que vivimos ejercen influencia en el desarrollo del autoconcepto y la valoración del mismo (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). George Herbert Mead (1934, citado en Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996; Alonso y Roman, 2003) indica que descubrimos quienes somos por la forma en que los que nos rodean nos perciben, nos tratan y nos evalúan, es por la interacción con ellos y a través de un proceso de reflexión que se forma el self, adquiriendo estas personas significativas, importancia especial por su participación en la construcción del autoconcepto.

De acuerdo con la teoría del aprendizaje social, los niños son influenciados por las personas que admiran o que perciben como poderosas y remuneradoras, las sanciones sociales, la aprobación o desaprobación de los padres, maestros y compañeros, se vuelven modelos más fuertes del autoconcepto y de la conducta (Papalia, 2005).

Mediante los procesos de socialización, identificación e imitación de los padres, los niños aprenden a distinguirse entre sí y a definir quiénes son (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). A partir de las interacciones y de compararse con otros en diversas dimensiones como son la edad, el tamaño y el género, el infante adquiere una serie de ideas de cómo se supone debe comportarse (Bee, 1987), descubre las propias

aptitudes, valores y destrezas para después formar un juicio de quién es (Papalia, 2005).

Todas las personas que rodean al niño ayudan a moldear su sentido del yo. Éste permite que organice sus pensamientos, sentimientos y acciones, que recuerde su pasado, evalúe su presente, proyecte su futuro y se comporte de manera más adaptativa (Myers, 2005). Incluso las expectativas de las personas que rodean al infante son determinantes en la conformación del sí mismo (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996), como ejemplo si se tiene una alta expectativa, habrá mayor estimulación hacia el niño y como resultado habrá un incremento en la ejecución y los resultados positivos de estas experiencias serán parte de su autoconcepto.

De la misma manera los estereotipos crean una profecía o predicción que es comunicada indirectamente a los niños quienes responden ante el poco o mucho estímulo y de este modo cumplen con la expectativa del adulto (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). Después de haberse formado una idea de lo que quiere ser, se ve obligado a desempeñarse correctamente bajo el papel que ha asumido (Allport, 1971).

Además las creencias del adulto respecto del niño pueden influir en el comportamiento, la autoestima y las capacidades a lo largo de toda la niñez. (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). Herbert (1934, citado en Myers, 2005), señala que lo que importa para nuestro autoconcepto no es lo que los demás piensan realmente de nosotros, sino lo que nosotros percibimos que piensan. La verdad acerca de sí mismo es la que expresan las personas más significativas para el niño (Alonso y Román, 2003).

El autoconcepto está constituido por las creencias específicas con las que el sujeto se define, éstas forman los esquemas, es decir las percepciones acerca de él mismo (L'Ecuyer, 1985, citado en Alonso y Roman, 2003), los cuales a su vez constituyen los patrones mentales por medio de los cuales organiza sus mundos, influyendo en la forma en que percibe, recuerda y evalúa a los otros, a él mismo, así como sus

experiencias. Incluye no sólo quien es, sino también en quien se podría convertir, y en quien teme convertirse. Estos posibles yos, lo movilizan hacia metas específicas para la imagen de la vida que desea. Por lo tanto, el autoconcepto organiza su pensamiento y guía su comportamiento social (Myers, 2005).

Cabe recordar que las creencias se forman al establecer una relación entre dos cosas o entre una cosa y algo que la caracteriza. La suma de todas las creencias de una persona conforma el entendimiento de sí mismo y de su ambiente. Éstas pueden derivarse de tres procesos básicos: la experiencia sensorial directa, la información ofrecida por alguna autoridad externa como los padres, maestros o la persona que admiramos, y la derivación de nuevas creencias a través de un proceso lógico o psicológico, basadas en creencias formadas por los dos modos anteriores (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996).

Entre los aspectos que determinan el autoconcepto se encuentran: la devolución de una imagen positiva por parte de las personas significativas del entorno más próximo (metáfora del espejo de Cooley, citado en Alonso y Román, 2003); la influencia genética y la interacción de ésta con la experiencia social, es decir las reglas y normas de comportamiento a las que está expuesto durante la interacción con los miembros de su familia, su comunidad y la sociedad (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996); los papeles que representa en sus interacciones; con quien se identifica y a qué grupos sociales pertenece; con quién se compara y el resultado de ésta comparación; sus éxitos y fracasos derivados de las experiencias diarias, ya que la adquisición de habilidades y el logro de beneficios le proporciona confianza, esperanza y poder; los juicios de las demás personas permiten que incorpore a su autoconcepto y comportamiento las características positivas o negativas que de éstos se deriven y finalmente la cultura que le rodea (Myers, 2005).

De esta manera, las autorrepresentaciones ya sean positivas o negativas, tendrán importancia e influencia en el bienestar del individuo (Alonso y Román, 2003).

2.3 Desarrollo del autoconcepto

El autoconcepto es un constructo multidimensional y evolutivo. Se va diferenciando gradualmente, a medida que se van superando las diversas etapas del desarrollo es decir, a medida que las personas pasan de la niñez a la adultez (Alonso y Román, 2003; Penagos, 2005).

Al nacer el niño no tiene idea de sí mismo (Allport, 1966), el autoconcepto no existe y por lo tanto debe ser desarrollado (James, 1892; Baldwin, 1897 y Sullivan, 1953, citados en Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996), lo cual se produce lentamente (Papalia, 2005). El infante se encuentra en total dependencia de los padres para la resolución de sus necesidades (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996), si éstas son satisfechas adecuadamente mediante una cantidad suficiente de cuidados maternos, se formarán las raíces y bases firmes en el área de la confianza y la dependencia (Allport, 1966).

La madre, a través del amamantamiento satisfactorio, le proporciona al bebe la confianza en ser capaz de crear objetos que satisfagan sus necesidades y de crear el mundo real (Winnicott, 1993). Si ésta no ha sido en grado excesivo un objeto insatisfactorio, el bebé pasará de la etapa de dependencia infantil caracterizada por la actitud de tomar, a la etapa de dependencia madura, la cual se caracteriza por la actitud de dar (Alsenson, 1969). Por lo tanto, se destaca la importancia de la capacidad de respuesta contingente de los padres, ante las conductas del bebe para el desarrollo del autoconcepto (Bee, 1987).

Si sus relaciones con el medio humano no son satisfactorias, el bebé tendrá dificultad para alcanzar la dependencia madura (Alsenson, 1969) y es posible que posteriormente manifieste un deseo voraz de posesión, una tendencia a exigir y obtener la condición de amante, dependencia que le fue negada al principio de la vida, deseo que difícilmente será satisfecho. Un niño al que le ha faltado la confianza básica en los inicios de la vida, tiende a desarrollar posteriormente suspicacia y prejuicios

contra los grupos minoritarios (Allport, 1966). Vivir formas de abandono, rechazo, desamor, amor desmedido, mensajes sutiles y latentes, influirán en la persona como formas de asumirse en la vida (Aguilera, et. al.,1998)

En esta etapa temprana no hay factores externos, la madre forma parte del niño (Winnicott, 1993), no existe separación del “yo”, la conciencia de sí mismo se realiza gradualmente durante los cinco o seis primeros años de vida (Allport, 1966, 1971). Por lo tanto, el primer paso para el desarrollo del concepto de sí mismo es entender que él es una entidad separada y distinta. Una vez que el bebé se percibe como un ser separado de la madre, adquiere conciencia de sí mismo (Bee, 1987).

Durante esta fase el niño aprende a reconocer a otros antes que a sí mismo, el sentido de la identidad de los demás precede al sentido de su propia identidad. El sentido del yo corporal se forma y desarrolla, no solamente a partir de sensaciones orgánicas repetidas, sino también despertado por las frustraciones precedentes del exterior. A partir de las limitaciones de su propio cuerpo aprende a distinguirse de los demás (Allport, 1966, 1971). La piel se convierte en el límite entre el yo y no-yo, el niño se empieza a vivir como un ser individual (Winnicott, 1993).

Cuando el niño comienza a hablar, el lenguaje permite relacionar las cosas con el yo y mediante la repetición de su nombre hace la inferencia de que el yo es un factor continuo. Desarrolla una sensación de importancia personal, se percibe como un ser separado y que a la vez ocupa una posición dentro del grupo social (Allport, 1961, 1966, 1971).

Hacia los 18 meses el bebé tiene la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y sus acciones, lo cual indica que ha desarrollado la autoconciencia y el autoreconocimiento. El siguiente paso es la autodefinición, la cual le permite juzgar o describirse a sí mismo principalmente en términos externos (Papalia, 2005). El uso del lenguaje posibilita un autoconcepto más reflexivo, al ser capaz de describir sus experiencias, compartir ideas y sentimientos sobre sí mismo y el mundo (Alonso y Román, 2003). Al oír sus propias

palabras se suscita en él la misma reacción, aunque atenuada, que en los demás. El juego, primero individual y luego en equipo acatando las reglas, tiene un papel socializador, se asumen como propias las actitudes del grupo. Así se genera la autoconciencia, con la colaboración de los otros y ésta a su vez, permite la autodirección de la conducta (Alsenson, 1969).

Alrededor de los seis o siete años puede definirse en términos psicológicos. Es entonces cuando desarrolla el concepto de quien es (el yo verdadero) y también de quién le gustaría ser (el yo ideal) y su conducta es regulada menos por sus padres y más por él mismo (Papalia, 2005).

Ferguson (1979), menciona que Sullivan establece que en la emergencia del Self, el proceso de autoevaluación comienza en la niñez temprana, según se vayan adquiriendo las etiquetas verbales. En la segunda infancia, es capaz de ver lo que la sociedad espera, entremezcla sus expectativas con la imagen que ya tiene de sí mismo y su autoconcepto evoluciona. Es en esta etapa cuando comienza a convertirse en miembro activo de la sociedad, mediante las actividades que desempeña amplía sus competencias, aprende más acerca de cómo funciona la sociedad, desarrolla patrones de conducta gratificantes y socialmente aceptados, cada vez va adquiriendo más control sobre su propia conducta (Papalia, 2005). El niño se relaciona con otros con base en el tipo de relación recíproca aprendida en el hogar (Cameron, 1994)

Los niños, a medida que se van haciendo más independientes de los padres, se ven implicados con otras personas. Comparan sus propias habilidades con las de sus compañeros, formando así un juicio de quienes son. Si tras esta comparación se perciben incapaces, puede que regresen a la rivalidad de los tiempos edípicos en que estaban más aislados y menos conscientes de sus herramientas (Erikson, 1950, página 260, citado en Papalia, 2005). Si por el contrario se vuelven demasiado laboriosos pueden descuidar sus relaciones con las otras personas y convertirse en adultos (Papalia, 2005).

En la teoría de Bowen (1988 citado en Crawley, 2008), se establece que existe un proceso de diferenciación mediante el cual el niño obtiene su independencia y a la vez mantiene la conexión con sus padres, expresando sus propios pensamientos y sentimientos, aun cuando son diferentes a los de ellos. De esta manera el niño es capaz de saber cuál es su experiencia y su postura en lugar de solamente aceptar la de sus padres, o contrariamente, de forma defensiva, cortar las relaciones con los miembros de su familia.

Posteriormente, la adolescencia es la etapa en que se lucha por adquirir la identidad propia, si ésta se logra mediante la separación gradual de los padres, permitirá el logro de la propia identidad (Alsenon, 1969). Lo mismo se espera de los vínculos de apego, los cuales no se debilitan y desaparecen, sino que se transforman y son transferidos gradualmente al grupo de pares y a la pareja (Penagos, 2005). Esto lo posibilitará para más tarde como adulto joven, a tener relaciones más íntimas, con la capacidad de fundir su identidad con la de otros, de entregarse a un compromiso que incluso requerirá de exigencias y sacrificios significativos. Es posible que se lleguen a evitar experiencias y contactos que representen un llamado a la intimidad por un temor a la pérdida del yo, lo cual puede llevar a un sentido de aislamiento. Sin embargo, hay vínculos en que los integrantes se aíslan para protegerse de la necesidad de enfrentar una nueva etapa de desarrollo (Erikson, 1976).

A pesar de que los elementos del autoconcepto tienen fluctuaciones con la edad (Alonso y Román, 2003), en la etapa adulta, las características que un individuo considera como propias en general son estables. Sin embargo existe variación en la forma en que nos sentimos y nos describimos, dependiendo de las circunstancias y del rol social que desempeñamos. (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). Por lo tanto, definir el sí mismo es un proceso que se sigue desarrollando y evolucionando a lo largo del ciclo vital (Bee, 1987; Alonso y Román, 2003; Papalia, 2005).

En relación a las dimensiones que conforman el autoconcepto, Goñi y Fernández (2007), mencionan el modelo propuesto por Shavelson, Hubner y Stanton (1976) como

el modelo más emblemático en el estudio del autoconcepto. Dicho modelo propone una concepción jerárquica y multidimensional, en el cual se establece que el autoconcepto global está conformado por los dominios académico, físico, personal y social.

Bajo este modelo, el autoconcepto social es la autopercepción de las habilidades del individuo para interactuar con los otros miembros de su entorno social. Goñi y Fernández (2007) proponen que este dominio se conforma por los siguientes componentes: aceptación social, referida como la aprobación de los demás; la competencia social, es que tan capaz se percibe el individuo para desenvolverse socialmente; y la responsabilidad social, que implica su contribución al buen funcionamiento social.

El autoconcepto personal se refiere a los aspectos que le incumben al individuo particularmente, tales como el autoconocimiento, la autoestima, el ajuste emocional, la elección vocacional o el proyecto individual de felicidad (Goñi, 1996, citado en Goñi y Fernández, 2007).

En otras investigaciones realizadas por La Rosa (1986, citado en Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996), se encontró que las principales dimensiones del autoconcepto son: el aspecto físico, que se refiere a las consideraciones respecto al cuerpo, tales como atractivo, salud, habilidades y funcionamiento; el social, que es la percepción que uno tiene de sus interacciones y el grado de satisfacción de las mismas; el emocional, que se refiere a los sentimientos y emociones experimentadas diariamente como consecuencia de sus éxitos o fracasos, interacciones sociales y el logro de objetivos; el ocupacional o educacional, que mide el funcionamiento del individuo en su ocupación profesional o desempeño como estudiante; y finalmente el ético o moral, que se refiere a la congruencia de sus valores dados por la cultura.

2.4 Autoconcepto, apego y autoestima en las relaciones de pareja

El autoconcepto se desarrolla a partir de las interacciones y comparaciones con las otras personas (Bee, 1987). Es la imagen generada por la percepción que se tiene de sí mismo y que determina en gran parte el tipo de interacción que se genera con otros. De las interacciones tempranas con los padres se aprende un modelo de relacionarse con otras personas, éstos modelos incluyen las expectativas sobre sí mismo y sobre los otros (Penagos, 2005). Pues bien, éstas interacciones estarán determinadas y condicionadas por el tipo de vinculación o apego con el otro.

L'Ecuyer (citado en Alonso y Román, 2003), indica que la construcción del autoconcepto determina la diferenciación del sí mismo con respecto a otro a partir de su propia imagen corporal, su posterior identificación y su vinculación con las personas más significativas y las experiencias derivadas de dicho vínculo.

De acuerdo con Bowlby (1993), la vinculación deriva y depende inicialmente del afecto que se despierta en el individuo, siendo evidente por la presencia de aquellas conductas que permiten a un niño o a un adulto lograr y mantener la proximidad con el otro. Esto podría incluir el sonreír, contacto visual, llamadas, tocamientos, abrazos o llorar (Bee, 1987). Su función es de protección, el niño a través de su conducta se asegura de mantener la proximidad (Bowlby, 1993).

Bee (1987), menciona que de acuerdo con la descripción de Bowlby, una vinculación es una importante unión emocional, un lazo afectivo entre dos personas, la cual tiene como función proporcionar y recibir intimidad, cuidado, seguridad y ayuda. Las vinculaciones siguen siendo formadas y persisten a lo largo del ciclo de vida. La relación de pareja e incluso entre amigos, es análoga a la vinculación de un niño con sus padres y la calidad de esa primera relación tiene repercusiones en las relaciones posteriores de la edad adulta.

En la adolescencia el vínculo de apego se transforma en bidireccional cuando se es capaz tanto de recibir como de proveer cuidado y atención hacia otros (Allen y Land,

1999, citado en Penagos, 2005). La conducta de apego manifestada durante la vida adulta es semejante a la expresada en la infancia. En un adulto es evidente en los momentos de crisis, en los que busca la proximidad de la persona en quien se confía. Mediante la conducta de apego se demuestran los sentimientos más profundos que una persona puede manifestar. En la edad adulta, las fotografías, cartas y conversaciones telefónicas son los medios utilizados, más o menos eficaces, para conservar la cercanía (Bowlby, 1993).

En estudio realizado por Mikulincer (1995), se encontró que las personas utilizan sus experiencias de apego como fuente de información para aprender de ellas mismas. En la medida que las personas se sientan seguras y valoradas en sus relaciones, se sentirán valiosas y especiales. Lo anterior concuerda con lo expresado por Bretherton (1992, citado en Penagos, 2005), quien plantea que si los cuidadores del niño asumen actitudes de responsabilidad y cuidado, éste se verá a sí mismo como digno de cariño y atención. De acuerdo a este estudio, las personas con apego seguro y quienes tienen un apego de tipo evitativo tienen un concepto más positivo de sí mismos, a diferencia de las personas con apego ansioso ambivalente (Penagos, 2005).

Los vínculos de apego se caracterizan por ser duraderos y estables a través del tiempo e implican la formación de representaciones mentales acerca de las relaciones con otros individuos significativos (Penagos, 2005).

El autoconcepto tiene un contenido actitudinal, dinámico evaluativo y con elementos emotivos, que al igual que la autoestima, pueden ordenarse sobre un continuum positivo-negativo (Alonso y Román, 2003). En consonancia con lo anterior, Rogers (1950, citado en De La Rosa y Díaz Loving, 1991), distingue tres aspectos de la actitud hacia uno mismo: el contenido de la actitud (dimensión cognitiva), el juicio respecto al contenido de ésta (dimensión evaluativa) y el sentimiento derivado de la evaluación del contenido (dimensión afectiva). Por lo tanto la autoestima es el resultado de esta dimensión afectiva, es decir es la evaluación que se hace de las características que

nos identifican y de cuan satisfechos estamos con ellas (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996). Es el resultado del conocimiento procedente del autoconcepto y su posterior evaluación con un contenido valorativo emocional hacia sí mismo. Si el sentimiento derivado de esta evaluación es la satisfacción, actuará como motor del comportamiento (Alonso y Román, 2003).

Los niños se comparan a sí mismos con lo que les gustaría ser, haciendo un juicio de la medida en que son capaces de alcanzar los estándares y expectativas sociales que han tomado en cuenta para la formación del autoconcepto y cuan bien lo logran poner en práctica. Las opiniones que los niños tienen de sí mismos tienen gran impacto en su autoimagen, si ésta es favorable puede ser la clave del éxito y la felicidad durante la vida (Papalia, 2005).

Si el niño se estima a sí mismo, es seguro de sus capacidades, entonces tiene actitud positiva, acepta críticas, acepta riesgos, es capaz de desafiar a la autoridad, está desprovisto de dudas personales, hace frente a obstáculos y soluciona problemas, cree que puede tener éxito (y lo tiene). Su éxito realza el respeto de sí mismo y le facilita respetar y amar a los demás. Ellos a su vez lo admiran, respetan y gustan de él. Por el contrario, si no se siente seguro, encuentra obstáculos, está convencido de que no puede tener éxito, no pone empeño ni esfuerzo, falta de confianza y carencia de éxito, se preocupa, rompe cosas, hierde los sentimientos de los demás y hace todo lo posible por agradar a los demás, le sucede una calamidad tras otra, falta de seguridad, no es agradable, tiene dificultad para hacer y conservar amigos. Esto hace que la opinión que tiene de sí mismo vaya en descenso (Papalia, 2005).

En la edad adulta, existen diferencias de sexo debido a que en las mujeres, los reportes a la autoestima han derivado fundamentalmente del sentimiento y de la ilusión de ser amadas y necesitadas como fuente de amor y cuidados, lo cual lleva a sobrevalorar la relación de pareja en detrimento de otras esferas de la vida (Castro, 2004).

En una investigación realizada por Penagos (2005) con adolescentes, se observó que el tipo de apego con los padres y los pares es predictor del autoconcepto, así como de las características de sus relaciones románticas. Estos vínculos constituyen la base sobre la cual se construirán posteriormente las relaciones románticas con elementos de afecto y seguridad. Si el apego es seguro, formará un concepto positivo tanto de sí mismo como de sus relaciones.

Se han identificado patrones de apego característicos en las relaciones cercanas. Fundamentalmente son: el apego seguro, que se caracteriza por niveles altos de confianza y cercanía y patrones adecuados de comunicación. El apego inseguro, que se caracteriza por baja confianza, patrones inadecuados de comunicación y bajos deseos de cercanía y proximidad. Y el apego ambivalente, en el cual se manifiestan bajos niveles de confianza en el establecimiento de relaciones afectivas, deseo de mantener proximidad con éstas, todo ello acompañado de temor e inseguridad para establecer y mantener relaciones (Penagos, 2005).

En un estudio longitudinal realizado por Simpson (1990), se encontró que el apego seguro está asociado con una mayor interdependencia, compromiso, confianza y satisfacción a diferencia del apego inseguro y el evitante, así como con una mayor frecuencia en que se experimentaron emociones positivas dentro de la relación. Sin embargo, los estilos de apego pueden ser modificados e influenciados por las experiencias en las relaciones cercanas de los adultos (Hammond y Fletcher, 1991).

El establecimiento de un apego de tipo seguro durante los años de la infancia, le permitirá al niño verse como alguien valioso, digno de afecto y que puede ejercer un rol positivo en las relaciones con otros en las etapas posteriores de la vida (Bowlby, 1995, citado en Penagos, 2005).

En una investigación realizada por Rivera Aragón y Díaz Loving (1990) se encontró que los sujetos que se perciben con características físicas negativas también se perciben con características negativas en las escalas de autoconcepto y celos, percibiéndose como fríos, incapaces, sin iniciativa, insociables e inexpresivos, así

como egoístas, sienten más intriga y menos confianza, lo cual hace que dentro de su relación haya desconfianza por la creencia de que la pareja encontrará algo mejor.

En la investigación realizada por Penagos (2005), se encontró que la tendencia a ver las relaciones de pareja como pasajeras y con un bajo nivel de compromiso, podría restarle importancia a los conflictos, debido a que éstos no tienen implicación en la preservación de la relación. Entre menor compromiso, menor importancia al conflicto.

De acuerdo con Bowlby (1988, citado en Crawley, 2008), entre mayor sea el grado de diferenciación de una persona, es decir el grado de independencia emocional respecto de las personas importantes en su medio (Ibañez, Vargas, Galván, Martínez, 2008), mayor será su capacidad para involucrarse emocionalmente con otros y mantenerse comprometido en sus relaciones personales, incluso cuando se experimenten altos grados de tensión y ansiedad. También plantea que en la elección de pareja, la gente tiende a buscar un compañero del cual su nivel de diferenciación es similar al propio.

2.5 Medición del autoconcepto

Como ya se refirió, el autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma y de todo aquello que puede llamar suyo, incluyendo su cuerpo, familia, posesiones, estados de consciencia y reconocimiento social (James, 1968, citado en La Rosa y Díaz Loving, 1991). Además está compuesto de varias dimensiones que reflejan la experiencia personal, social y cultural de una persona (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1996).

Para conocer las percepciones y descripciones que el individuo hace de sí mismo, se hace uso de distintas formas de medición, entre las cuales se encuentra el método autodescriptivo, el cual permite la expresión de la vivencia del individuo tal como fue captada y experimentada; la técnica de inferencia la cual hace uso de entrevistas, test proyectivos e información relativa al comportamiento; la observación de la conducta y

la expresión conductual, incluyendo la actividad, confianza en sí mismo, asertividad, curiosidad, estrategias de afrontamiento, independencia y estado de ánimo (Alonso y Román, 2003).

De acuerdo a Raga (1997), entre los elementos que forman el autoconcepto encontramos palabras descriptivas o adjetivos, imágenes descriptivas, sentimientos que expresan emociones o estados físicos, percepción de cómo es nuestro cuerpo, palabras que describen qué hicimos, hacemos o haremos, historia personal, condición sexual, lugar que ocupamos o creemos ocupar en nuestro medio, así como palabras referidas a nuestras relaciones interpersonales.

La Rosa y Diaz Loving (1991) realizaron una investigación para conocer las categorías o dimensiones que componen el autoconcepto de los adolescentes mexicanos. Indagaron respecto a cuales eran las características que describían a los adolescentes mexicanos, estableciendo las siguientes dimensiones:

1. Social. El estilo y contenido de las relaciones interpersonales y que tan satisfechos están con ellas.
2. Emocional. Los sentimientos y emociones experimentados diariamente como consecuencia de sus éxitos o fracasos, interacciones sociales y logro de objetivos personales.
3. Ocupacional – educacional. Cómo el estudiante realiza sus actividades y el éxito obtenido en ello.
4. Ética o moral. Los valores personales y culturales de los estudiantes.

Una vez establecidas las cuatro dimensiones, se utilizó la técnica de asociación libre, es decir, se pidió a los estudiantes que utilizaran adjetivos para describir cada una de ellas, así como antónimos para cada uno de los adjetivos. Con la lista de adjetivos y sus antónimos se elaboró un instrumento de medición tipo diferencial semántico compuesto por escalas bipolares, que representa el formato final del inventario multidimensional de autoconcepto. En la parte superior de este instrumento

se presenta un estímulo (“Yo soy”) y abajo aparecen pares de adjetivos bipolares (por ejemplo: Amable_ _ _ _ _ Grosero) separados por siete líneas que representan igual número de opciones, de las cuales los sujetos deben escoger la que mejor los caracteriza, e indicar dicha preferencia con una X sobre la línea correspondiente.

Al analizar las repuestas de los sujetos, con base en una técnica estadística llamada análisis factorial, se obtuvieron patrones de respuesta similar, y por tanto, categorías de adjetivos interrelacionados. La Rosa y Díaz-Loving encontraron ocho dimensiones globales de autoconcepto que describen a la población universitaria estudiada.

- Escalas de autoconcepto social. Se conforma de la dimensión de sociabilidad afiliativa. Ésta permite a los individuos mexicanos tener relaciones interpersonales positivas y constructivas. Una calificación alta en esta dimensión corresponde a la expectativa de cómo debe ser el comportamiento social del individuo en la cultura mexicana, mientras que un nivel bajo de sociabilidad afiliativa lo tendría una persona con poco interés por establecer relaciones interpersonales y cuando las tiene no son placenteras.

La segunda escala social se refiere a las tendencias expresivas y de comunicación social de los sujetos y se denomina sociabilidad expresiva. Se refiere al interés que tiene la persona por convivir con los demás y divertirse durante el proceso. Una calificación alta en esta dimensión corresponde a las personas que dedican una buena parte de su vida al placer de la convivencia humana, mientras que quienes obtienen calificaciones inferiores son personas más reservadas y serias. A diferencia de la sociabilidad afiliativa, la cual es necesaria para tener buenas relaciones sociales, en México la sociabilidad expresiva no es una característica necesaria para tener relaciones interpersonales positivas.

- Escalas de autoconcepto emocional. La primera escala es la de estado de ánimo. Las emociones son consecuencia de nuestro estado físico, de los logros alcanzados en la vida, de las relaciones afectuosas gratificantes, de la percepción de que estamos siendo consistentes con nuestros valores personales, lo cual da como resultado una persona animada, feliz, optimista, jovial y contenta. En la cultura mexicana el tener estados de ánimo en el polo positivo se asocia con las experiencias de logro personal. Es decir, una persona jovial es considerada una persona triunfadora, mientras que cuando nos sentimos tristes o deprimidos, principalmente por cuestiones asociadas con nuestras relaciones interpersonales, consideramos que somos personas menos valiosas en general.

La segunda escala de emociones trasciende los límites del yo y tiene como objeto inmediato las emociones provocadas por la interacción con otras personas. Estos sentimientos hacia los demás son en gran parte resultado del proceso de socialización, el cual provoca que los individuos que recibieron amor, comuniquen amor, y los que hayan experimentado rechazo, comuniquen hostilidad. Las calificaciones altas identifican a personas propensas a entablar relaciones cercanas y duraderas con altos niveles de afectividad y compromiso. En general las mujeres obtienen calificaciones más altas en esta dimensión.

La tercera escala denominada salud emocional, se refiere a la forma en que la gente responde a los problemas y al estrés de la vida cotidiana. Señala la importancia que tienen dentro de la cultura mexicana tomar la vida con calma y el hábito de automodificarnos para hacer a los demás felices, por encima de imponer nuestros gustos. En la cultura mexicana el estilo que predomina es uno de contemplación y de armonía social. Las calificaciones cercanas a la media aritmética poblacional, conviven eficientemente con su medio físico y social. Las calificaciones superiores rayan en el exceso de la abnegación y sumisión, mientras que las calificaciones inferiores chocan de manera constante y violenta con los representantes de una cultura mexicana mayoritariamente pacífica.

- Las escalas de autoconcepto ocupacional – educacional son las características necesarias para desarrollar eficientemente el trabajo y la educación. La primera escala denominada ocupacional – educacional se refiere a las capacidades de trabajo sin interferir en las capacidades sociales y emocionales. Una calificación inferior indica la necesidad de adquirir capacidades para la realización adecuada de las actividades profesionales.

- Escala de autoconcepto ético-moral. Se refiere a la rectitud en las actividades educativas, laborales y de la impartición y el uso del poder, pero también incluye de manera contundente el respeto a nuestras relaciones con la familia, con los amigos y con los demás humanos en general. Los seres humanos somos fuente de valores y de actividad evaluativa, atribuimos valor a nosotros mismos y a los demás, así como a sus acciones, ideales y pertenencias. En cierta medida nuestra felicidad depende de que alcancemos nuestros valores e ideales para así mantener una relación armoniosa con nuestro medio físico y social. La honestidad, sinceridad y lealtad son importantes para establecer relaciones interpersonales justas y armoniosas.

De lo anterior podemos concluir que el autoconcepto se construye y se desarrolla desde el nacimiento y a lo largo de la vida, a partir de la interacción con el otro. El infante depende del cuidado que le proporcionen los padres, o quien esté a cargo, es así que el niño se percibirá como un sujeto digno de cariño, cuidado y atención. Depende de las etiquetas que le sean impuestas, aun sin propiciarlas. Las experiencias significativas principalmente durante la infancia y en el entorno inmediato, pero también a lo largo de su vida y el significado que le dé a éstas, dependiendo de la forma que impacten su vida, formarán parte de su autoconcepto, siendo éste el que le dará orientación y dirección a la conducta, así como la forma de interactuar en sus relaciones interpersonales, incluyendo las relaciones de pareja.

Finalmente el autoconcepto repercute directamente en el éxito o el fracaso escolar, en las relaciones sociales y laborales, en las estrategias de afrontamiento del estrés y del locus de control, en la capacidad de logro, el ajuste emocional, el nivel de adaptación, la asertividad y la satisfacción personal (Alonso y Román, 2003).

Capítulo 3

Compromiso

*La esencia del amor es trabajar por algo y hacer crecer, el amor y el trabajo son inseparables.
Se ama aquello por lo que se trabaja y se trabaja por lo que se ama*

Erich Fromm

La importancia de la relación de pareja deriva de su papel ejemplificador en la vida, evolución y desarrollo de la siguiente generación (Muñoz, 2013). Kelley (1983, citado en Levinger, 2010), postula que el compromiso se refiere al nivel de adherencia duradera hacia la pareja. Es la decisión de continuar con la relación a largo plazo, asumiendo que al formalizar el deseo de compartir la vida con la pareja se adquiere una responsabilidad con ella, con la relación y con la sociedad (Avelarde, 2001).

Anteriormente, las razones para formar un compromiso de pareja eran garantizar la reproducción, así como el cuidado de la descendencia producto de esta unión. Debido a que ya no es necesario contar con una pareja para tener hijos, para garantizar el bienestar de éstos ni para tener acceso a la satisfacción personal, estas razones han perdido su importancia en el establecimiento de una relación comprometida. Por esta razón, cada vez es menos común el formar lazos perdurables, dando lugar a la necesidad de tener razones más significativas para justificar el deseo de permanecer en una relación (Diaz Loving, Sánchez Aragón, 2002).

Actualmente la mayoría de las personas se comprometen sólo después de un periodo de conocimiento mutuo (Levinger, 2010) en el cual, el romance y la pasión se experimentan de manera satisfactoria (Diaz Loving, Rivera Aragón, 2010). La atracción y la implicación íntima en el vínculo romántico son condiciones necesarias pero no suficientes para conservar una relación (Sternberg, 2000; Yela, 2000; Stanley, 2010;).

Si la pareja comparte valores personales y familiares será más factible comprometerse (Sternberg, 2000), debido a la asociación de actitudes y sentimientos positivos, los cuales permitirán que la relación tenga una estructura más estable. Al

incrementarse el compromiso también lo hace la atención hacia el compañero (Levinger, 2010; Ojeda, 2011; Avelarde, 2001, citado en Muñoz, 2013).

En las relaciones a largo plazo el compromiso crece sutil, gradualmente y tiende a aumentar con el paso del tiempo (Yela, 2000; Sternberg, 2000; Levinger, 2010). En cambio la pasión, tiende a la disminución natural y progresiva, y cede el paso al cariño, las experiencias compartidas, el sentimiento de pareja, el equilibrio, la seguridad, la compenetración, el conocimiento mutuo y la buena comunicación, características que sentarán la base de la relación (Yela, 2000). El amor pasional inicial, se transformará en amor compañero sustentado por la intimidad, la cual mantendrá viva la relación (Sternberg, 2000). Incluso la complicidad en la relación puede sustituir al erotismo inicial y ser un vínculo más fuerte cuando éste declina (Alberoni, 1996).

Comienza con el sentimiento de cercanía e intimidad con el otro, incluye un sentido de seguridad y esperanza (Giblin, 2011). Crece en la medida en que la satisfacción y las inversiones aumentan, mientras que la calidad de las alternativas externas a la relación como los son otras posibles parejas, oportunidades de trabajo o educación disminuyen (Stanley, 2010; Torres y Ojeda, 2009, citado en Moreno, 2013).

El compromiso requiere de habilidades para librar y resolver conflictos (Diaz Loving, 2010), así como la disposición de hacer lo necesario para mantener la relación a pesar de las dificultades. La existencia de planes a mediano y largo plazo, señalan que se percibe a la pareja y a la relación como algo estable (Yela, 2000). Ambos son capaces de implicarse en cualquier situación sin la necesidad de que ésta, el compañero o él mismo sean perfectos, se rinden ante la intención de tratar de cambiar tanto al compañero como a él mismo para cumplir con expectativas preconcebidas. La aceptación permite ser plenamente uno mismo en la relación (Campbell, 1991), ya que ninguna relación real puede sostenerse de la fantasía (Giblin, 2011).

En esta etapa de la relación hay una intervención activa del sujeto (Fernández, 2002), así que depende de él y sus decisiones, el grado de compromiso que se manifieste, al elegir deliberadamente las acciones que darán lugar al mantenimiento

del compromiso. La conciencia y la elección son los prerequisites de una relación comprometida (Campbell, 1991), es decir, compromiso significa elegir a uno de entre las demás opciones (Tinajero, 2005; Stanley, 2010). Si se tiene la oportunidad de elegir, de decidir, se experimenta la libertad (Susan Campbell), y como tal, la libertad es un lugar de crecimiento personal (Marshall, 2000). Sin embargo, la cultura se deleita en las elecciones, lo que hace que el compromiso sea un proceso desafiante (Giblin, 2011).

Compromiso es la decisión consciente y voluntaria que orienta la vida de uno hacia el otro, es conocer y elegirlo de manera profunda, hacer del compañero y de la relación una prioridad (Sternberg, 2000; Giblin, 2011), significa rendirse uno mismo a la influencia del otro (Marshall, 2000). Mediante esta decisión consciente se forma una relación sólida, un vínculo a largo plazo con intercambio de derechos y responsabilidades (Diaz Loving, 2002).

El compromiso es un fenómeno complejo basado en cogniciones, afectos y comportamientos (Giblin, 2011). A largo plazo es considerado como parte del amor maduro, incluyendo reconocimiento y aceptación de las diferencias y debilidades (Myers, 2005), es la etapa en la que los sujetos están de acuerdo en permanecer juntos en el futuro con un vínculo emocional de por medio (Diaz Loving, 2010; Stanley, 2010), en compartir su vida (Campbell, 1991) con exclusividad y fidelidad (Diaz Loving, 2002; Giblin, 2011), estabilidad, interés por la pareja, aceptación, pérdida de la imagen idealizada, responsabilidad, constancia, amistad y limitación de la libertad (Diaz Loving, 2002). Implica cuidado, intimidad, respeto y apego (Yela, 2000), saber manejar la tensión y los conflictos, amarse sin necesidad de estar de acuerdo en todas y cada una de las ocasiones, dejar de lado la lucha por el poder (Campbell, 1991), es la voluntad de persistir y hacer cualquier cosa que esté al alcance para conseguir lo que se desea (Campbell, 1991; Sternberg, 2000).

Es así que el amor maduro es un proceso, algo que se crea, y para lograrlo es necesario que cada uno haya experimentado un proceso de crecimiento personal que permita el autoconocimiento y el conocimiento de la pareja (Tinajero, 2005).

Levinger (2010) define al compromiso como la fuerza de los límites entre los miembros de la relación, entonces, en relaciones no comprometidas, la fuerza de los límites es poderosa, la pareja puede estar muy próxima entre sí y parece estar unida, pero en realidad no lo está, a diferencia de una relación comprometida, en donde los límites son débiles ya que existe una mayor fusión entre ambas vidas.

Cuando existe mayor fusión, sus acciones son guiadas con la conciencia de que forman una unidad, tienen el conocimiento de que ambos se influyen mutuamente sobre lo que hacen o sienten, ambos se saben responsables de tomar las acciones y elecciones que potencialicen la posibilidad de una satisfacción mutua y duradera (Campbell, 1991).

Es importante tener en consideración el hecho de que la satisfacción por sí sola no es suficiente para producir una relación estable y comprometida (Weigel y Ballard-Reisch, 2012), además de que si uno de los miembros de la relación está comprometido, no implica que el otro también lo hará. Sin embargo si uno de ellos se siente y actúa de forma comprometida, es probable que su comportamiento incremente la seguridad del otro acerca de la relación (Stanley, 2010). De la misma manera, si el compañero no hace evidente su compromiso, es probable que se forme un sentido de incertidumbre y dudas sobre el futuro de la relación, influyendo éstas en la propia expresión del compromiso, en los sentimientos experimentados, la calidad de la relación y su durabilidad. Para esto es importante la validez de las percepciones a fin de reducir la incertidumbre en la relación (Weigel y Ballard, 2012).

Es un hecho que habrá factores, gente o acontecimientos que pondrán a prueba el grado de compromiso en la relación amorosa, siendo conscientes de esto, lo verdaderamente difícil no es encontrar una pareja, sino hacer que la relación perdure por algún tiempo (Sternberg, 2000; Sangrador, 2001). Somos nosotros quienes

debemos asumir la responsabilidad de conseguir que nuestras relaciones sean lo mejor posible, trabajando constantemente para comprenderlas, conservarlas y reconstruirlas. (Sternberg, 2000)

En realidad no existen garantías de que cualquier relación de pareja se convierta en un vínculo perdurable que mejore y proporcione satisfacción a sus miembros, por lo que el optimismo es lo que estará mayormente involucrado en la decisión de comprometerse (Marshall, 2000). Además de esto, los mejores predictores de que una pareja tendrá éxito, son las creencias de cada miembro sobre cómo será el curso de la relación (Sternberg, 2000), el tiempo dedicado a la pareja, así como la voluntad de cambio para adaptarse mejor (Penagos, 2005).

3.1 Características y componentes del compromiso

Como se comentó en el primer capítulo, el compromiso se conforma de dos componentes, a corto plazo es la decisión de amar a otra persona, a largo plazo es el compromiso de mantener ese amor. Ambos componentes, amor y compromiso pueden coexistir, aunque es posible tener uno sin el otro (Sternberg, 2000).

Otra característica distintiva es la longevidad y la funcionalidad (Diaz Loving, 2002). A través de dejar de buscar seguridad, garantías y perfección de uno mismo y del otro, se tiene la capacidad de llegar a acuerdos que permitan permanecer en la relación y a ser consciente de que ambos miembros son responsables del buen funcionamiento, del éxito o el fracaso de la relación (Campbell, 1991; Sternberg, 2000; Moreno, 2013).

El compromiso es un elemento crítico en las relaciones sanas y duraderas (Bui et al., 1998; Weigel, 2008 citados en Weigel y Ballard, 2012), es el factor que dentro de las relaciones de pareja posibilita la unión de las personas a través del devenir de la relación, las mantiene unidas y a su vez se ve afectado por una serie de variables como la cultura y los estilos de amor, es por esto que el compromiso es un predictor de la estabilidad o ruptura de una relación de pareja. Cuando está asociado a factores

sociales, económicos y afectivos, la relación será más sólida y logrará sortear los obstáculos que supone la convivencia continua, sin embargo si el compromiso tiene débiles asociaciones sociales, económicas o afectivas, la relación será más susceptible al fracaso.

El compromiso permite que la relación tenga una dirección clara (Campbell, 1991; Marshall, 2000), genera la confianza de que, a pesar de que los miembros no siempre puedan estar cerca uno del otro, se puede confiar en el compañero y de que aun cuando existan diferencias o cambios en la relación, éstos no representan amenaza ni pérdidas. No obstante que no hay garantías de lo que depara el futuro y de que existe la posibilidad de que cualquiera de los dos pueda infringir el acuerdo, se tiene la confianza en que eso no sucederá.

Se aprende a vivir en el presente y se comienza de nuevo cada vez que es necesario. Si se encuentra el equilibrio entre la libertad y la seguridad de una relación comprometida, ambos miembros de la pareja llegan a tener un mayor sentido de plenitud, lo mismo como individuos que como pareja (Campbell, 1991).

Posibilita la superación de los momentos de tensión y llegar a la felicidad en los altibajos de la relación amorosa, sin embargo, lograr un amor consumado con la combinación y el equilibrio de los tres componentes, intimidad, pasión y compromiso, no garantiza que éste perdure ya que requiere cuidado y protección constantes (Sternberg, 2000) mediante estrategias y conductas que tengan por objeto el mantenimiento de la relación. De no existir dichas estrategias, los conflictos llevarían la relación a su fin (Tzeng, 1992 citado en Moreno, 2013).

El hecho de que la relación requiera cuidado y protección, es decir acciones de mantenimiento, indica que el estar comprometido es algo que se hace más que un objetivo que se alcanza (Weigel y Ballard, 2012).

Otro punto importante es considerar que cada miembro tiene una visión personal del compromiso (Giblin, 2011), por lo tanto pueden expresarlo de distinta manera,

dependiendo de las razones que tengan para permanecer en la relación, ya sea por gusto, porque se sienten obligados o presionados socialmente o porque ven pocas alternativas (Weigel y Ballard, 2012).

Si el compromiso es por dedicación, se reflejará por un deseo intrínseco y comportamientos encaminados no solo de continuar la relación, sino de mejorarla. Implica la creación de un equipo, un sentido de nosotros y la identidad como pareja. Provee un sentido de seguridad derivado de comportamientos que promueven la confianza y seguridad tales como anular otras posibles alternativas, hacer de la relación una prioridad, actuar consistentemente con tener una identidad como pareja y demostrar el deseo de estar con la pareja en el futuro. Estos comportamientos tienen el beneficio potencial de reducir la ansiedad por ser evidencia de la intención y el deseo de permanecer en la relación (Stanley, 2010).

El compromiso puede ser también por restricción, entendiéndose como las fuerzas que mantienen a los individuos dentro de la relación (Giblin, 2011; Moreno, 2013). Restricción por definición se refiere a limitar las opciones en el sentido de que implica elegir limitarse a un camino específico. Entre más fuertes sean las razones externas para quedarse, será más difícil percibir las razones internas. Mientras las restricciones pueden inducir a incrementar la dedicación, no parece posible que pueda desarrollarse un compromiso fuerte si las restricciones se manifiestan antes que la dedicación (Stanley, 2010). El reto está en llegar a construir una relación basada en el equilibrio entre obligación y deseo (Levinger, 2010).

La decisión de comprometerse se acompaña de acciones tales como vincular las metas personales, buscar el bienestar del otro y las acciones que sirvan a los intereses de la pareja, más que a los intereses personales a corto plazo (Stanley, 2010) y la percepción de que la pareja resuelve todas las necesidades (Diaz Loving, Sánchez Aragón, 2002).

Si se percibe que todas las necesidades están cubiertas, es probable que se quiera hacer público el compromiso, de esta manera cumple su función al asegurar el vínculo

romántico y transformar la incertidumbre por estabilidad. La ansiedad experimentada por la posible pérdida de la pareja, se reduce al reconocer y hacer evidente que existe una relación, y al transformarse ambos individuos para adquirir la identidad como pareja, mejora el sentido de seguridad emocional de cada uno (Stanley, 2010), se enriquece el yo al llamar a uno mismo a la consistencia y predictibilidad y al otro para proveer un sentido de seguridad y protección, esto incrementa la confianza y minimiza la defensividad (Farley, 1986, citado en Giblin, 2011).

Si el compromiso se hace público, esto lleva a la gente a dudar en retroceder (Myers, 2005). Ejemplo de esto es que algunas parejas deciden generar un compromiso mutuo consciente y permanecer en el tiempo por múltiples razones distintas al amor recíproco (Rage, 1996; Sternberg, 2000). Entre ellas están el bienestar de la pareja, creencias culturales o religiosas (Marshall 2000), preservar intacta a la familia, por el bien de los hijos, para mantener la solvencia financiera (Sternberg, 2000), la necesidad de compañía, de desarrollo personal (Rage, 1996), o bien, por el intercambio de bienes y servicios entre los miembros (Yela, 2000).

En una investigación llevada a cabo por Diaz Loving y Sánchez Aragón en 2002, se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en el momento del compromiso. Se observó que en los hombres se incrementa más la posibilidad de comprometerse, formar una familia y entregarse sin medida, siempre y cuando sientan un fuerte deseo sexual. En sus relaciones interpersonales se involucran menos emocionalmente se enamoran rápidamente y pierden la ilusión con la misma rapidez. Por otro lado, la identidad de las mujeres está más orientada a estar en conexión con los otros (Cross y Madson, 1997, citado en Weigel y Ballard, 2012), por lo tanto, ellas están más motivadas a participar en conductas que benefician a la relación.

Un compromiso mutuo y equilibrado permitirá darle mayor estabilidad a la relación (Eguiluz, 2007). En contraste, la falta de evidencia de un compromiso recíproco, representa un peligro debido al desequilibrio del poder en la relación, ya que de acuerdo con el principio del menor interés (Waller, 1938, citado en Stanley, 2010), el

miembro menos comprometido es el que ostenta mayor poder, lo que seguramente conducirá a experimentar problemas en la relación o bien dará lugar a la ruptura.

Además de lo anterior, un compromiso desequilibrado puede dar lugar al fracaso, debido a que el miembro menos involucrado se siente incapaz de aportar lo que desea el miembro más involucrado, mientras que éste último cree que su pareja impide aprovechar todo el potencial de la relación, experimentando ambos una sensación de frustración por no existir la conexión mental o la coordinación de esfuerzos necesarios para mantener la relación (Sternberg, 2000), experimentando además un sentimiento de vacío y un posible regreso de la agresión reprimida (Eguiluz, 2007).

Por lo tanto, un equilibrio razonable en los niveles de compromiso y el dar señales claras de estar comprometido, asegurará a los miembros que no se está tomando ventaja del otro en el curso de la relación (Stanley, 2010), y que los esfuerzos de ambos serán en realidad en beneficio de la relación.

Debido a que una relación comprometida puede deberse a diversas razones, además de la satisfacción y a la decisión voluntaria y consciente de permanecer en la relación, a continuación analizaremos algunas teorías que podrían explicar el surgimiento del mismo.

3.2 Teorías sobre el compromiso

De acuerdo con Yela (2000), el surgimiento del compromiso es debido a que se experimenta una gran intimidad aunada a la pasión inicial, además puede deberse a una disonancia cognitiva (Festinger, 1957), un balance positivo de recompensa costos (Thibaut y Kelley, 1959), la autoatribución (Bem, 1972) y la progresiva interdependencia (Levinger y Snoek, 1972; Altman y Taylor, 1973).

De acuerdo a la teoría de la Inversión, el compromiso es el resultado de la satisfacción personal con la relación, la disposición de relaciones alternativas tales como pasar tiempo con los amigos, actividades de ocio o incluso estar con uno

mismo, y el grado de inversión que se ha hecho en la relación. La satisfacción y la estabilidad en la pareja emergen de la comparación entre los costos y las recompensas dentro de la relación (Kelley 1983, citado en Levinger, 2010). Una persona estará satisfecha con la relación en la medida que ésta proporcione más beneficios que costos. Las personas comparan sus alternativas con la relación actual y cuando dichas alternativas son más favorables, es más probable que la persona deje la relación. Las inversiones incluyen elementos como el tiempo, emociones o compartir posesiones materiales. Entre más inversiones se hagan en la relación, habrá mayor dificultad para dejarla (Ovejero, 1998; Weigel y Balland, 2012; Vidal, 2013). Sin embargo, es posible permanecer en una relación aun cuando haya intercambios desiguales, si esta es la única o la mejor manera de obtener productos que no puede alcanzar de otra forma (Pizarro, 1998, citado en Vidal, 2013).

Por lo anterior, las relaciones estables basadas en un amor y satisfacción duraderos, mediante hacer su compromiso formal pasan del deseo a la obligación moral de mantenerse en la relación (Myers, 2005), hacen mayores inversiones aumentando los costos de terminación y además evitan prestar atención a las posibles alternativas atractivas (Miller, et.al., 2007, citado en Vidal, 2013). Debido a los altos costos, manifiestan un mayor involucramiento a fin de proteger la estabilidad de la relación (Levinger, 2010).

Al presentar intenciones de mantenerse en la relación, las personas desarrollan un compromiso cada vez más fuerte. Pensar en la relación a largo plazo y sentirse vinculado a la persona y a la relación, fomenta una interdependencia cada vez mayor (Weigel y Balland, 2012).

Por otro lado, Keeney (1985, citado en Cuervo, 2013), indica que el desarrollo humano es interactivo, debido a que el intercambio con otros de ideas, expectativas, temores y emociones, consolidan nuevas ideas, temores, y emociones.

De esta manera, la teoría de la interdependencia implica que las acciones, los sentimientos y las ideas de ambos miembros de la pareja influyen mutuamente los

comportamientos y percepciones del otro (Sternberg, 2000). Se basa en la noción de que las personas actúan para maximizar recompensas y minimizar costos. Se entiende como dependencia el grado en el cual una persona confía en la pareja y en la relación para satisfacer sus necesidades importantes cuando éstas no pueden ser satisfechas por otros medios (Sternberg, 2000, Weigel y Ballard-Reisch, 2012).

La interdependencia entre los miembros se percibe mejor una vez que se ha consolidado la relación (Levinger, 2010), ya que a mayor compromiso, mayor interdependencia (Weigel y Ballard-Reisch, 2012). El grado de ésta para la satisfacción de las necesidades de sus integrantes, es evidente por la variedad de actividades que hacen juntos, la cantidad de tiempo compartido, el grado en que sus planes y metas a futuro se entrelazan y que tanto confían uno en el otro para recibir amor y apoyo (Rusbult y Arriaga, 1997, citado en Weigel y Ballard-Reisch, 2012).

En la investigación realizada por Weigel y Ballard-Reisch (2012), encontraron que existe un patrón de interdependencia en cuanto a la expresión del compromiso, de esta manera, uno de los miembros de la pareja expresa su compromiso mediante ciertas conductas y actitudes, éstas son percibidas por el otro miembro y a la vez influyen en su propia expresión y nivel de compromiso.

En la investigación antes mencionada, las conductas y actitudes utilizadas fueron, entre otras, tranquilizar a la pareja al reafirmar su compromiso y sus sentimientos por ella, ser un apoyo al escuchar al compañero, alentarse, tratarse con cortesía, ayudarse a sentirse mejor consigo mismos, poner atención a las necesidades e intereses del compañero, ofrecer recordatorios tangibles del compromiso, como regalos, dejar notas y hacer pequeñas cosas para ayudar al compañero, hacer planes con el futuro de la relación en mente, celebrar aniversarios y pasar tiempo juntos, dejarle saber a la pareja la disposición de trabajar en los problemas, hablar de ellos, comunicarse diariamente y finalmente, comportarse con integridad, ser honesto, cumplir promesas y mantenerse fiel en la relación.

Sternberg (2000), habla de la importancia de que los individuos sean capaces y tengan la disposición de expresar adecuadamente tanto los sentimientos como el compromiso, no solo con palabras, sino con acciones concretas, como las ya mencionadas. Sin embargo, un problema podría ser que cada uno de los miembros perciba de un modo diferente estas expresiones, así como el significado y la importancia que se le dé a cada una de ellas, es por ello la importancia de elegir un compañero que tenga intereses y valores similares (Myers, 2005).

Apoyando lo anterior, la teoría de la similitud destaca que el aspecto más reconfortante de un compañero es que se parezca a nosotros, y de acuerdo a la teoría de la reafirmación, nos sentimos atraídos hacia las personas con las que experimentamos una sensación de recompensa y gratificación en su presencia (Sternberg 2000). Saber que el otro comparte nuestros puntos de vista, valores e intereses ayuda a validarlos y al sentirnos gustados y aceptados, se cubre la necesidad de pertenencia, florece la atracción y se busca repetir la experiencia (Myers, 2005).

El modelo de atracción barrera propuesto por Levinger (2010), tiene fundamentos en la concepción de Lewin (1951) de que existen fuerzas psicológicas positivas que impulsan y fuerzas negativas que inhiben, las cuales promueven o restringen la locomoción del individuo hacia una actividad, situación o persona. Las fuerzas positivas (atracciones) guían al acercamiento, las fuerzas negativas (repulsiones) fomentan la huida o la evitación. Las fuerzas restrictivas impiden que una persona se pueda salir de la relación, estas barreras incluyen los sentimientos de obligación de estar en una relación o las sanciones sociales contra el abandono a la pareja.

De acuerdo a la teoría cognitiva de la atracción, muchas relaciones se mantienen aún después de realizar el balance de costes-recompensas debido a procesos cognitivos como lo son el autoconvencimiento de que se ha tomado una decisión acertada al permanecer voluntariamente en la relación y de que supone un esfuerzo,

por la interpretación de nuestro compromiso de hecho como deseo de compromiso, o bien, la atribución sesgada de los costes-recompensas (Yela, 2000).

3.3 Compromiso y autoconcepto

En la elección de pareja, en nuestras preferencias, se refleja la condición e índole de lo que uno realmente es. Según se es, así se ama. En nada como en nuestra preferencia erótica se declara nuestro más íntimo carácter (Ortega y Gasset, 2009). Cada persona enfoca la relación desde su propio yo, de acuerdo a sus percepciones, metas, sentimientos y suposiciones sobre sí mismo y su mundo (Rage, 1996). Por lo tanto, el desarrollo de una relación estable depende de factores provenientes del sujeto, del amado, de la interacción entre ambos, así como del contexto en el que se desarrolle la relación (Yela, 2000).

Como ya se mencionó en el capítulo anterior, el autoconcepto se refiere a la imagen y todos los elementos que hacen ser a alguien él mismo. Las acciones, los proyectos, compromisos e incluso su aspecto físico, estructuran la forma como ve y se conduce en el mundo. El modo como nos sentimos respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde nuestro desempeño laboral, cómo vivimos el amor, el sexo, hasta la forma en que ejecutamos cada uno de los roles que nos corresponden, así como las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Las respuestas ante los diversos acontecimientos depende de qué y quien piense el individuo que es, si éste se siente mal de ser quien es, probablemente se sentirá pesimista acerca de sus relaciones, si se siente bien, tendrá mayor probabilidad de sentirse seguro de su pareja (Rage, 1997). La percepción de qué tan competente o eficaz es uno mismo, influye directamente en el autoconcepto y éste a su vez influye en el ajuste emocional, escolar, social y laboral (Monjas, 1996, citado en Alonso, 2003).

Los factores para el desarrollo del autoconcepto son: significación, es decir si el sujeto se siente aprobado y apreciado por las personas importantes en su vida; competencia, la cual se refiere a la capacidad de ejecutar tareas importantes para él; virtud, que son los logros de estándares morales y éticos, y; poder, que es el grado por el cual influye en su propia vida y en la de los demás (Rage, 1997).

La formación del autoconcepto es un proceso que se desarrolla desde la infancia. La vinculación afectiva del niño con la figura más significativa de su entorno, condiciona la habilidad social para las futuras interacciones, interacciones que a su vez, propiciarán la construcción del autoconcepto (Monjas, 1996, citado en Alonso, 2003). El modo en que nos relacionamos está guiado por los modelos de trabajo basados en creencias acumuladas sobre la probabilidad de que los otros estén disponibles y receptivos a las necesidades de uno para proporcionar apoyo y seguridad cuando se hace frente a la angustia (Stanley, 2010).

Bowlby, Ainsworth y otros (citados en Yela, 2000), indican que en la etapa adulta se reproduce el vínculo afectivo inicial establecido en la infancia con la madre. Las elecciones del sujeto y el tipo de nexo que tendrá con su pareja, estarán relacionados directamente con el modo de aprendizaje de vincularse en la infancia, dando lugar a una relación dependiente, independiente con elusión de compromisos profundos o bien, interdependiente (Fernández, 2002).

Podríamos entonces establecer una analogía entre el tipo de apego y el tipo de pareja. De manera que, las parejas interdependientes son ejemplo de un estilo de apego seguro. Se les facilita tener cercanía, no les preocupa la dependencia experimentada, no se inquietan por ser abandonados, disfrutan de la sexualidad dentro de una relación segura y comprometida, y sus relaciones tienden a ser más satisfactorias y duraderas. Son capaces de enamorarse, casarse y permanecer en una relación estable y segura caracterizada por la confianza en la disponibilidad del amado. Tienen una opinión positiva de sí mismo y de los otros.

Un estudio llevado a cabo por Simpson (1990, citado en Penagos, 2006) mostró que los jóvenes con puntuación alta en apego seguro manifestaron estar involucrados en relaciones caracterizadas por tener una mayor dependencia y apertura hacia la pareja. Así mismo se encontraron mayores niveles de compromiso evidenciados por una mayor dedicación a la relación.

Las parejas dependientes manifiestan un apego inseguro. Están en constante búsqueda de alguien de quien depender, pero a la vez no pueden establecer una relación íntima y directa debido a que nunca es suficiente el grado de intimidad. Son desconfiados, posesivos y celosos, experimentan altos grados de ansiedad debido a la posible pérdida del ser amado, un amor desesperado y el deseo de estar extremadamente cerca de la pareja, tienen una particularmente fuerte necesidad de seguridad en sus relaciones románticas y por lo tanto se benefician más al tener un compromiso claro y bien estipulado de mantenerse en la relación. Si el compromiso es mutuo y se incrementa, esto ayudará a aliviar la ansiedad antes mencionada. Piensan positivamente de los otros y negativamente de sí mismos, se esfuerzan demasiado para ser notados e involucrarse con los otros, valoran sus relaciones pero también tienen problemas por depender demasiado de los demás para su autoestima.

Sin embargo, en su inseguridad, los individuos con un estilo de apego ansioso, probablemente experimenten angustia al presionar al otro a fin de clarificar su compromiso o bien de hacer que se comprometa más, por miedo a que el posible compañero se aleje. Por lo tanto, podrían aceptar un alto grado de ambigüedad sobre el estado de la relación, ya que ésta es preferible a la pérdida.

El estilo de apego inseguro puede sostener matrimonios estables pero que están basados en la inseguridad más que en la satisfacción (Davila y Bradbury, 2001, citado en Stanley, 2010). Dificulta exhibir reacciones positivas ante los eventos negativos de la relación, sin embargo si se tiene un compromiso fuerte, éste amortigua el comportamiento negativo por la asociación a respuestas más constructivas por las personas con un estilo de apego ansioso.

En contraste, las parejas independientes son aquellas que tienen un apego evitante. Se resisten a un compromiso elevado y la obligación, debido a su deseo de limitar el acercamiento. El estar cerca de otros les genera ansiedad, generalmente dudan acerca del amor, se casan, pero se divorcian al poco tiempo y luego evitan las relaciones a largo plazo, no se implican emocionalmente, debido al temor ante un posible rechazo. Tienen una visión positiva de sí mismos y una visión negativa de los demás. Estas personas tienen problemas en las relaciones porque carecen de calidez (Rage, 1997; Sternberg, 2000, Yela, 2000; Clonninger, 2003; Myers, 2005; Stanley, 2010).

El establecimiento de relaciones de corta duración, amores de vacaciones o a distancia, centrarse en la comunicación por carta o por teléfono, evitar relacionarse con personas que no cumplan ciertos requisitos o enfocarse y sobrevalorar sólo alguno de los aspectos de la pareja como el económico o la belleza, así como imponer barreras tales como el cuidado y la atención de los hijos, de los padres, el trabajo u otros aspectos ajenos a la relación, son estrategias utilizadas como defensa contra la ansiedad que genera la posibilidad de ser rechazado (Campuzano, 2001).

Cuando estos dos estilos de apego, inseguro y evitante, se combinan en una relación, el compromiso que podría proporcionar seguridad y estabilidad para el miembro inseguro, a la vez incrementa la ansiedad del miembro evitante, ya que tiene dificultades con la dependencia que las relaciones necesitan.

En relación a la visión que se tiene de sí mismo, si el sujeto tiene un autoconcepto negativo, tiende a comprometerse más a fondo con parejas que le valoran negativamente que con las que lo hacen de un modo positivo. En cambio si tiene un autoconcepto positivo, prefiere relacionarse con quienes le valoran positivamente (Sternberg, 2000). Si está satisfecho con él mismo, muy probablemente buscará una pareja con características similares o que refleje y refuerce lo que piensa de él mismo (Myers, 2005).

En el estudio realizado por Mikulincer (1995), se encontró que las personas utilizan sus experiencias de apego como fuente de información para aprender de ellas mismas. En la medida que las personas se sientan seguras y valoradas en sus relaciones, se sentirán valiosas y especiales. Lo anterior concuerda con lo expresado por Bretherton (1992, citado en Penagos, 2005), quien plantea que si los cuidadores del niño asumen actitudes de responsabilidad y cuidado, éste se verá a sí mismo como digno de cariño y atención. De acuerdo a este estudio, las personas con apego seguro y quienes tienen un apego de tipo evitativo tienen un concepto más positivo de sí mismos, a diferencia de las personas con apego ansioso ambivalente (Penagos, 2005).

Cramer (1990^a, citado en Cloninger, 2003) informó que estudiantes de preparatoria y universidad tenían mayor autoestima si sus compañeros románticos poseían las características que Roger identificó como facilitadoras del crecimiento como son aceptación incondicional, empatía y congruencia.

Los individuos que poseen un nivel elevado de autoestima, pero bajo en capacidad defensiva, experimentan el amor romántico con mayor frecuencia que quienes hacen gala de otras combinaciones de autoestima y capacidad defensiva. Al mismo tiempo, las personas con un bajo nivel de autoestima suelen experimentar los sentimientos románticos con mayor intensidad y los consideran menos racionales que los sujetos con un alto grado de autoestima (Sternberg, 2000).

Por otro lado, la autoidentidad y autoestima dañadas dificultan el establecimiento de la intimidad requerida por una relación comprometida, por el hecho de que el sujeto está más centrado e interesado en mostrar su validez y obtener reconocimiento (Fernández, 2002).

Otro aspecto a considerar es que la madurez emocional favorece una alta autoestima, que a su vez permite mayor intimidad, diferenciación e interdependencia (Tinajero, 2005). La maduración del superyó provee la capacidad para el compromiso,

la lealtad y el interés por el objeto amado, además se pasa de la inmadurez de la idealización de etapas anteriores a la idealización madura actualizada (Estrada, 1997).

A diferencia de lo mencionado anteriormente, la inmadurez de algunos sujetos les impide soportar la carga y el trabajo que requiere una relación afectiva densa y comprometida (Campuzano, 2001). Las personas que tienen miedo a la intimidad y al abandono, tienden a demostrar un estilo reactivo en situaciones estresantes, lo cual interfiere en la estabilidad de la relación (Crawley, 2008).

Las creencias del individuo que forman parte de su autoconcepto, también jugarán un papel importante. Si éste mantiene la creencia de que involucrarse profundamente en una relación interfiere con su propia autonomía, evitará verse envuelto en una relación de compromiso debido a que ocasiona el sentimiento de que su libertad está amenazada (Sternberg, 2000). Particularmente son los hombres quienes tienen miedo de perder el sentido de sí mismos y su libertad cuando se involucran en una relación comprometida (Giblin, 2011).

Exaltar aspectos de identidad personal o de deber hacia uno mismo, anteponer los planes y proyectos personales a los de pareja y priorizar la participación en actividades de recreación y laborales fuera del hogar, constituyen barreras alternativas y evidencias claras de que se está evitando profundizar en la relación. Estas conductas y creencias forman parte de identidades fuertemente individualistas que, de acuerdo a la teoría de Levinger, constituyen una fuente de dificultades que interfieren en el establecimiento y mantenimiento del compromiso (Sternberg, 2000).

Alberoni (2009) establece que cada persona tiende a desarrollar un tipo de amor estableciendo cuatro grandes tipos: los de sentimientos intensos, que se enamoran de manera apasionada; los que dan poca importancia al lado afectivo debido a que tienen otros intereses; los que viven dentro de un grupo protector y por lo tanto no se involucran en una relación de dos intensa y comprometedora, sino que se dedican a la conquista; y por último están los de sentimientos profundos y delicados, capaces de amor intenso y duradero.

Aspectos como la tolerancia a la frustración, nos hace más maduros y perseverantes en lo que deseamos y permite apreciar que lo que nos cuesta es lo que más valoramos (Rage, 1996), Aceptar las imperfecciones hace posible el compromiso de superarlas. Si uno es incapaz de enfrentarse a las propias debilidades y las del otro, seguirá sin comprometerse, incapaz de avanzar en una dirección definida, destinado a repetir el pasado una y otra vez (Campbell, 1991).

Rage (1997) habla de que las jóvenes que se perciben con una figura menos agradable, menos entusiastas y eficientes, así como poco atractivas, ya sea por sobre peso o ser demasiado delgadas, tienen noviazgos menos estables que los jóvenes promedio. Por lo tanto, las características individuales influyen el estilo de afrontar las relaciones. Aspectos como dependencia, cercanía y compromiso serían típicos de personas cuya filosofía de vida es de automodificación, mientras que la autonomía y el romance serían prevalentes en las relaciones de personas autoafirmativas (Diaz loving, 2010).

En cuanto a las circunstancias en las que se desarrolla la relación, encontramos que la cultura actual parece dar preferencia a la libertad sobre el compromiso, la movilidad sobre la permanencia, al individualismo sobre la colectividad, adquisición sobre el sacrificio, fantasías románticas sobre el trabajo duro y estándares perfeccionistas sobre la capacidad de comprometerse (Carter y Sokol, 1998; Farley, 1986; Stanley, 2002 citados en Giblin, 2011) Esto influye en la constitución del punto de vista irreal acerca de las relaciones, de que “si hay que trabajar así de duro en esta relación, entonces no es la correcta, todo debería de ser más fácil”.

La realidad es que las relaciones de mayor compromiso requieren de una elección y una vida más reflexiva y crítica para hacer crecer y mantener un compromiso consciente (Fernández, 2002; Giblin, 2011). Los individuos con un fuerte compromiso tienden a tener relaciones de más alta calidad, de mejor ajuste y más relaciones estables (Rusbult, Martz y Agnew, 1998, citado en Weigel y Ballard-Reisch, 2012).

3.4 Instrumento para medir compromiso

En México, en el 2001, María del Pilar Avelarde Barrón investigó el significado psicológico del constructo *compromiso*, a partir de esto, obtuvo los indicadores que le permitieron saber las dimensiones en las cuales está inmersa esta etapa y así conocer los preceptos que incrementan la posibilidad de que una persona permanezca en una relación. La etapa del compromiso tiene factores de interés personal, sociales y culturales, los cuales influyen en la decisión de continuar en una relación a largo plazo.

El instrumento consta de 51 afirmaciones que van de Completamente de acuerdo (1) a Completamente en desacuerdo (5). Se evaluó a 608 hombres y mujeres con una relación de pareja y edad promedio de 25.9 años. Se efectuó un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax. Se produjeron cinco factores que explicaron 44.0% de la varianza total. Los índices de confiabilidad obtenidos para las subescalas fueron de = 0.79 hasta 0.93.

Las subescalas son:

Satisfacción con el compromiso (19 reactivos)

Decisión por el compromiso (12 reactivos)

Compromiso por normatividad (7 reactivos)

Compromiso por presión social (8 reactivos)

Compromiso por aceptación social (5 reactivos)

MÉTODO

Planteamiento del problema

¿El autoconcepto de hombres y mujeres de la Ciudad de México influye en la decisión de comprometerse en una relación de pareja?

Objetivo

Conocer si existe relación entre el autoconcepto y la decisión de comprometerse en una relación de pareja.

Hipótesis

- I. Si se tiene un autoconcepto alto se establecerá una relación de compromiso con la pareja.
- II. Si se tiene un autoconcepto alto no se establecerá una relación de compromiso con la pareja.
- III. Si se tiene un autoconcepto bajo se establecerá una relación de compromiso con la pareja.
- IV. Si se tiene un autoconcepto bajo no se establecerá una relación de compromiso con la pareja.

Variables

Compromiso

Definición conceptual

El compromiso de pareja se refiere a 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 (Levinger, 1976).

Definición operacional

El compromiso será medido por las respuestas de los participantes en la Escala de compromiso de Avelarde.

Autoconcepto

Definición conceptual

El autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma y de todo aquello que puede llamar suyo, incluyendo su cuerpo, familia, amigos, posesiones, creencias, valores, además el autoconcepto está compuesto de varias dimensiones que reflejan la experiencia personal, social y cultural de una persona.

Definición operacional

El autoconcepto será medido por las respuestas de los participantes en el instrumento de autoconcepto de La Rosa y Díaz Loving.

Participantes

Participaron 125 hombres y mujeres de la Ciudad de México, con una relación de pareja ya sea actual o pasada. La edad de los participantes osciló entre los 19 y 70 años. La escolaridad, se distribuyó de la siguiente manera: 5 individuos con Secundaria, 27 con Bachillerato, 88 con Licenciatura y 5 con Posgrado

Instrumentos

La escala de compromiso (Avelarde, 2001), evalúa los preceptos que incrementan la posibilidad de que una persona permanezca en una relación. Compuesto por 51 afirmaciones que van de *Completamente de acuerdo* (1) a *Completamente en desacuerdo* (5). Escala tipo Likert.

Para la elaboración de dicho instrumento se efectuó un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax, lo cual produjo cinco factores que explicaron 44.0% de la varianza total. Los índices de confiabilidad obtenidos para las subescalas son de 0.79 hasta 0.93. El instrumento se divide en cinco factores: I) Satisfacción con el compromiso con 19 reactivos; II) Decisión por el compromiso con 12 reactivos; III) Compromiso por normatividad con 7 reactivos; IV) Compromiso por presión social con 8 reactivos; V) Compromiso por aceptación social con 5 reactivos.

La escala de autoconcepto (La Rosa y Diaz-Loving, 1991), compuesto por 51 reactivos de adjetivos bipolares para evaluar el autoconcepto, dividido en cuatro dimensiones fundamentales para la definición de autoconcepto las cuales son: social, emocional, ética y ocupacional. Para su elaboración se efectuó un análisis factorial y se calcularon Alphas de Cronbrach para valorar la consistencia interna de cada factor. La consistencia interna de la escala total es de 0.94 lo cual permite una cohesión global del constructo de autoconcepto. El instrumento se divide en los siguientes factores:

I) Autoconcepto social el cual se divide en dos subescalas:

- i) Sociabilidad afiliativa con 8 reactivos
- ii) Sociabilidad expresiva con 7 reactivos

II) Autoconcepto emocional se divide en tres escalas:

- i) Afectividad con 6 reactivos
- ii) Salud emocional I y II, con 6 y 4 reactivos respectivamente
- iii) Estado de Ánimo con 7 reactivos

III) Autoconcepto ocupacional con 4 reactivos

IV) Autoconcepto ético I y II, con 6 y 3 reactivos respectivamente

Procedimiento

La investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Para la aplicación se elaboró un documento en línea con los instrumentos de Autoconcepto de La Rosa y Compromiso de Avelarde. Los participantes fueron contactados mediante redes sociales como Facebook y Whatsapp. El contacto se realizó mediante terceros, a fin de que no fueran conocidos directos y así elevar al máximo el anonimato en las respuestas.

Se les explicó el objetivo de la investigación, se pidió su colaboración y autorización para enviarles el link a través del cual se abriría una página en internet en la que se contenían las dos escalas para proceder a su contestación. En dicha página se solicitaban algunos datos sociodemográficos y contenía el agradecimiento por la cooperación en la realización de la investigación, la finalidad y la cláusula de privacidad en dónde se advierte que los datos que sean proporcionados, así como sus respuestas, serían anónimos y confidenciales y que serían utilizadas sólo con fines estadísticos y de investigación (ANEXO 1).

Las instrucciones específicas para cada escala fueron:

Para la escala de compromiso (ANEXO 2): “A continuación se le presentan una serie de afirmaciones que tienen que ver con la relación de pareja. Se le pide que conteste sincera y honestamente. No hay respuestas malas o buenas. Por favor señale la letra que más describe su situación, para esto la escala cuenta con cinco opciones de respuesta: A= Completamente de acuerdo, B= De acuerdo, C= Ni de acuerdo ni en desacuerdo, D= En desacuerdo y E=Completamente en desacuerdo. Si actualmente no se encuentra en una relación de pareja, favor de contestar tomando en cuenta la experiencia con su última relación.”

Para la escala de autoconcepto (ANEXO 3): “A continuación encontrará un conjunto de adjetivos que sirven para describirle. Existen siete espacios entre una descripción y otra, el espacio, cuanto más cerca está de un adjetivo, indica un grado mayor en que se posee dicha característica. Conteste tan rápido como le sea posible, teniendo el cuidado de anotar la primera respuesta que le venga a la mente. Conteste en todos los renglones, dando una UNICA respuesta en cada renglón. Acuérdesse que en general, hay una distancia entre lo que somos y lo que nos gustaría ser. Conteste aquí, COMO USTED ES y no como le gustaría ser. Gracias.

La página además de recolectar datos, permitió codificarlos, es así que se obtuvo una base de datos en Excel, de manera directa desde las respuestas de cada participante. Ya con la base de datos completa y codificada, se procedió a exportar los datos al programa PSPP y realizar el análisis de los mismos.

Los criterios de inclusión fueron que el individuo tuviera más de 18 años y que en algún momento haya tenido una relación de pareja o bien, la tuviera actualmente. Con estos criterios se obtuvieron 125 participantes de entre 19 y 70 años, 54 hombres, 71 mujeres.

RESULTADOS

Descripción de la muestra

Para la descripción de la muestra se realizó un análisis de las frecuencias para cada una de las variables sociodemográficas. De acuerdo a cada variable, se establecieron diversos grupos a fin de que los individuos fueran asignados a cada uno de ellos.

Los datos que se solicitaron fueron, sexo, edad, escolaridad, ocupación, estado civil, si se encontraba actualmente en una relación de pareja, en caso de ser afirmativo, el tiempo de relación, en caso de ser negativo, la duración de su última relación, el número de parejas en los últimos tres años y el número de relaciones en las que había cohabitado, así como un apartado de comentarios.

La muestra estuvo constituida por 125 individuos de los cuales 54 pertenecían al grupo asignado con el número 1, hombres y 71 individuos asignados al grupo número 2, mujeres (Figura 1).

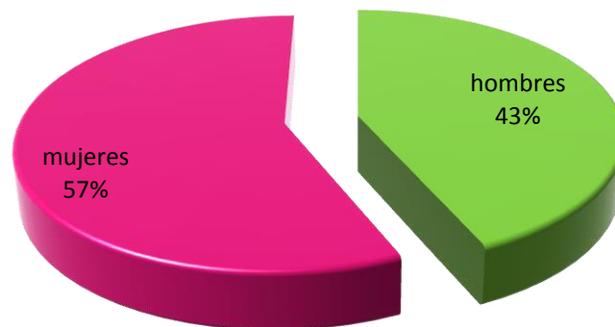


Figura 1 Distribución de género en la muestra.

La edad de los sujetos (Figura 2), se estableció en los siguientes grupos: 1) de diecinueve a veintinueve años; 2) de treinta a treinta y nueve años; 3) de cuarenta a cuarenta y nueve años; 4) de cincuenta a cincuenta y nueve años; 5) de sesenta en adelante.

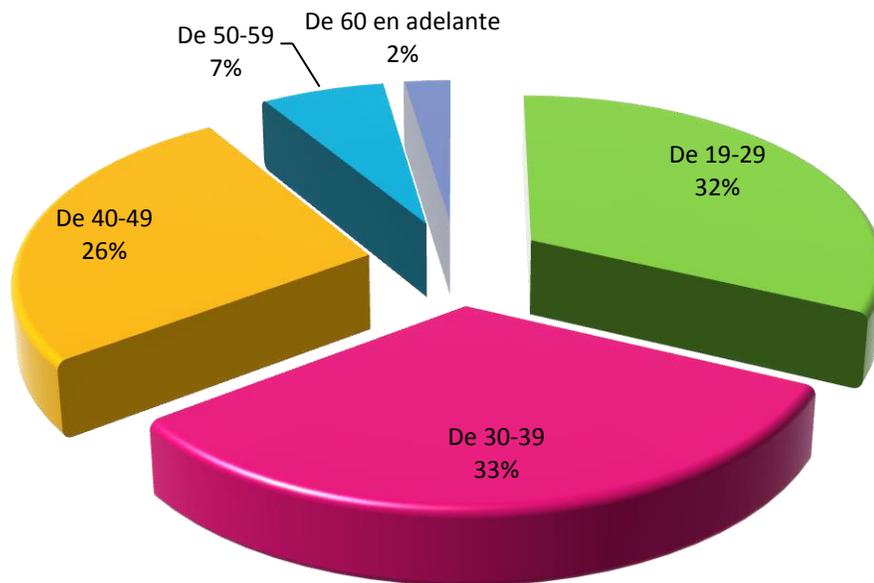


Figura 2 Distribución de los rangos de edad en la muestra.

La escolaridad de los sujetos (Figura 3), se estableció en los siguientes grupos: Grupo 1: Educación Básica; Grupo 2: Educación Media; Grupo 3: Educación Superior; Grupo 4: Posgrado.

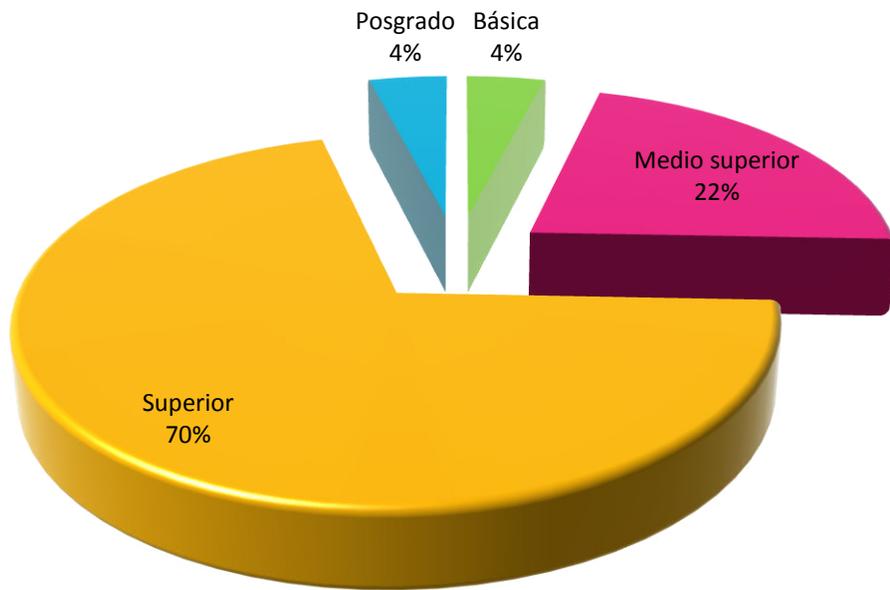


Figura 3 Distribución del grado de estudio en la muestra. De los 125 individuos, cinco pertenecen al Grupo 1, veintisiete al Grupo 2, ochenta y ocho al Grupo 3 y cinco al Grupo 4.

De acuerdo a la ocupación de los individuos (Figura 4), éstos fueron asignados a los siguientes grupos: (1) Ama de casa; (2) Enseñanza; (3) Actividad administrativa; (4) Empresario; (5) Estudiante; (6) Área de la salud; (7) Otro.

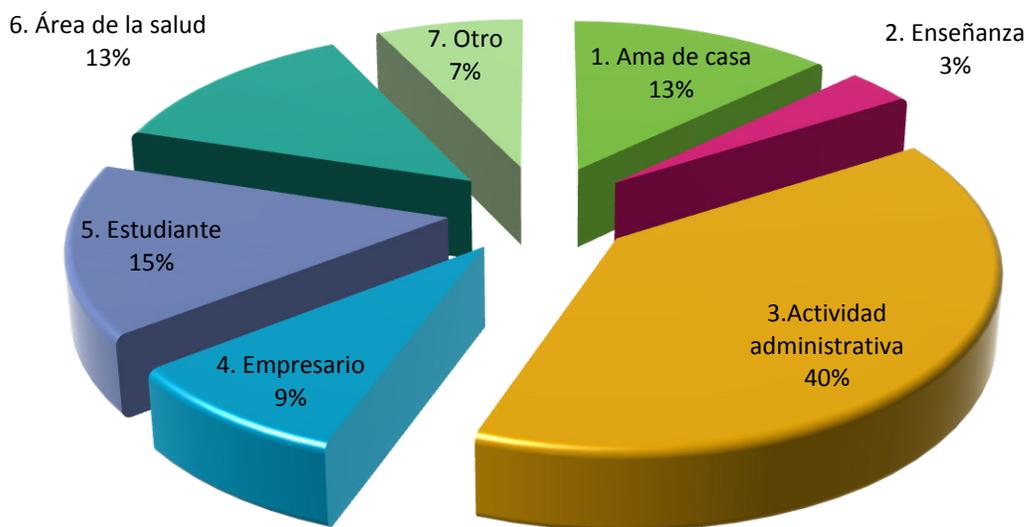


Figura 4 Distribución de la ocupación en la muestra.

El estado civil de los sujetos (Figura 5), fue asignado en los siguientes grupos: Grupo 1, Soltero; Grupo 2, Casado; Grupo 3, Divorciado.

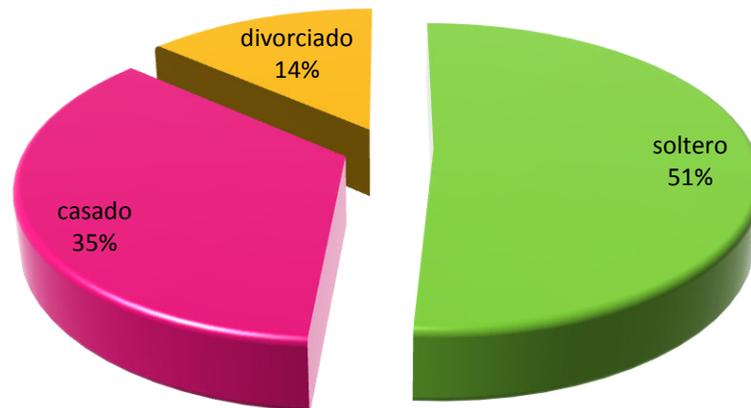


Figura 5 Estado civil. Se observa que el mayor grupo fue el de solteros (Grupo1) con 64 participantes, seguido por el grupo de casados (Grupo 2) con 44 participantes, finalizando con el grupo de divorciados (Grupo 3) con 17 participantes.

La muestra se dividió en dos grupos respecto a si se encontraban actualmente en una relación de pareja o no (Figura 6). Los grupos fueron: (1) Si, con pareja, (2) No, sin pareja.

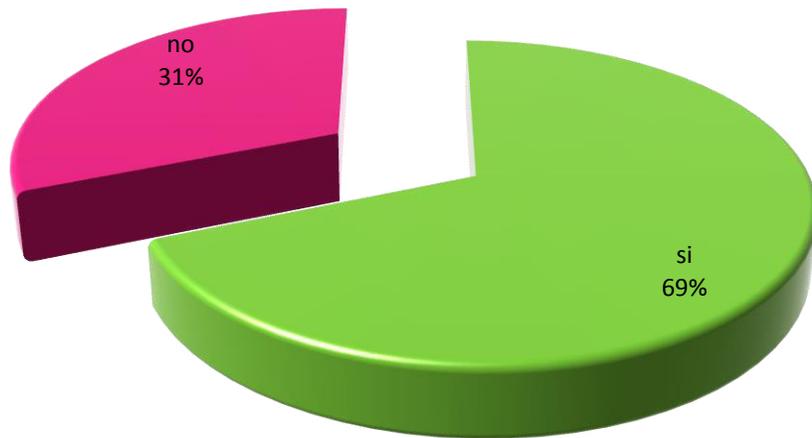


Figura 6 En relación de pareja. De los 125 individuos, 86 se encontraban en una relación de pareja (Grupo 1), mientras que 39 individuos no tenían pareja actualmente (Grupo 2).

Los 86 sujetos que se encontraban actualmente en una relación, fueron asignados a alguno de los siguientes intervalos de acuerdo al tiempo de relación (Figura 7): (1) de cero a un año; (2) de dos a cinco años; (3) de seis a diez años; (4) de once a veinte años; (5) de veintiuno a treinta años; (6) de treinta y uno a cuarenta años; (7) cuarenta o más años de relación.

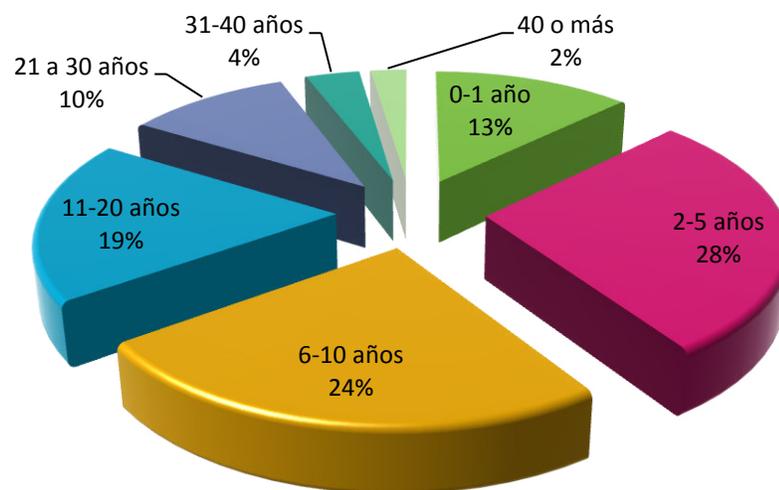


Figura 7 Tiempo de relación. El mayor porcentaje de la muestra se encuentra en el intervalo número 2, de dos a cinco años de relación, seguido por el 3, de seis a diez años de relación y el 4, de once a veinte años de relación.

A los 39 individuos que actualmente no se encontraban en una relación de pareja, se les preguntó la duración de su última relación (Figura 8).

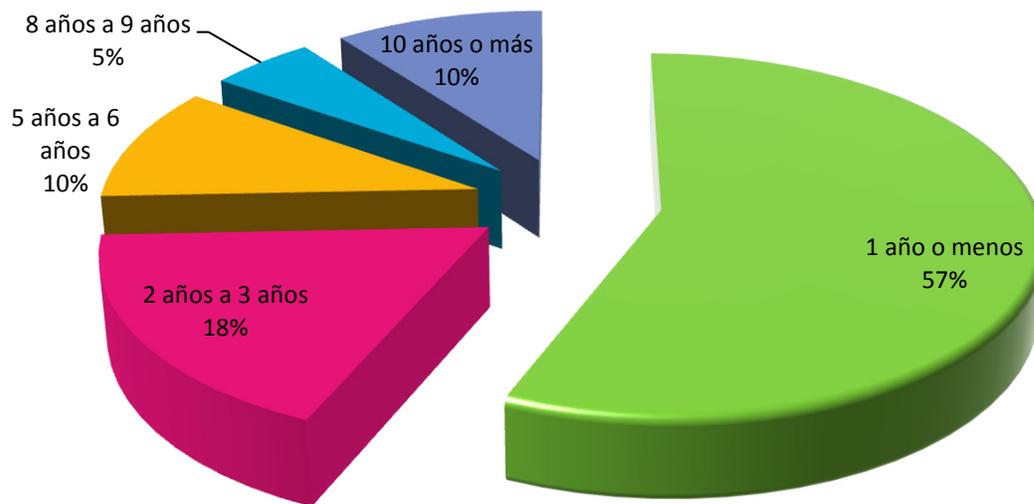


Figura 8 Duración de la última relación. De los 39 individuos que conformaban este grupo, veintidós tuvieron una relación de un año o menos (57%), siete tuvieron una relación de dos a tres años (18%), cuatro tuvieron una relación de cinco a seis años (10%), dos tuvieron una relación de ocho a nueve años (5%) y cuatro tuvieron una relación de diez años o más (10%)

Respecto de la variable número de parejas en los últimos tres años (Figura 9), se establece que el 65% de los 125 individuos de la muestra, han tenido solamente una pareja, seguido por el 17% con dos parejas y el 9% quienes no han tenido pareja en los últimos tres años.

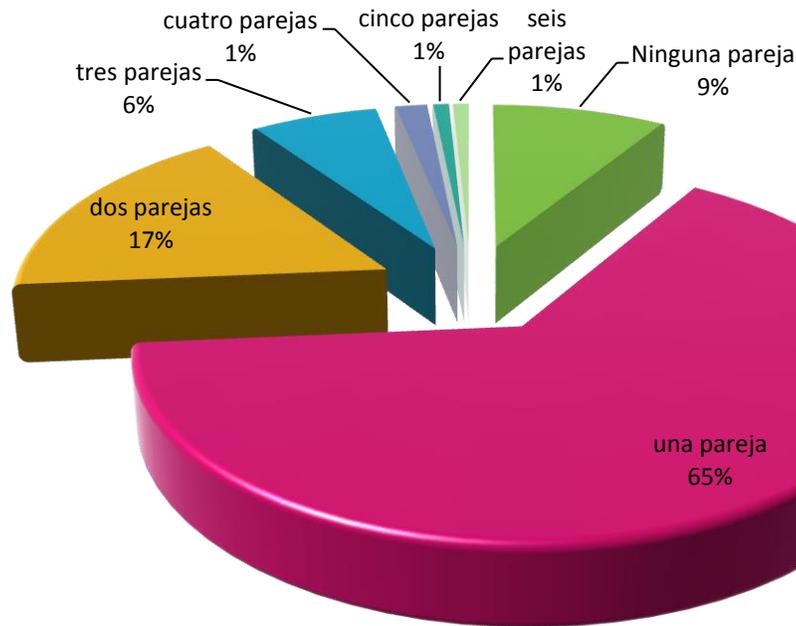


Figura 9 Número de parejas en los últimos tres años. Once individuos no tuvieron pareja en los últimos tres años, ochenta y un individuos tuvieron una pareja, veintiún individuos tuvieron dos parejas, ocho individuos tuvieron tres parejas, dos individuos tuvieron cuatro parejas, un individuo tuvo cinco parejas y un individuo tuvo seis parejas.

La Figura 10 muestra el número de matrimonios o relaciones en las que han cohabitado los participantes. El 53.60% de la muestra reporta haber tenido un solo matrimonio o relación en la que cohabitó, el 28.80% reporta no haber cohabitado en ninguna ocasión y el 11.20% reporta haber tenido dos matrimonios o relaciones en las que cohabitó.

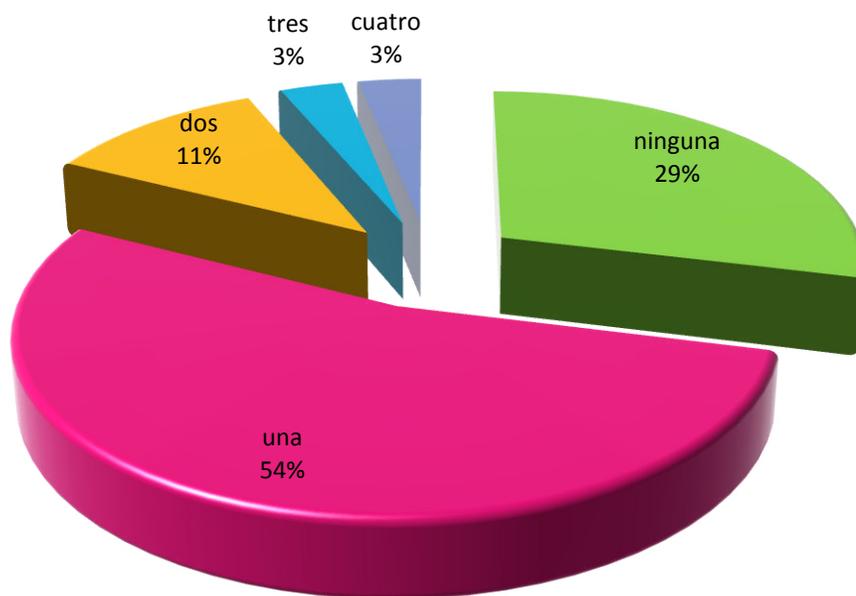


Figura 10, número de matrimonios o relaciones en cohabitación. Treinta y seis individuos reportaron no haber cohabitado en ninguna ocasión con alguna pareja, sesenta y siete individuos han cohabitado en una ocasión, catorce individuos han cohabitado en dos ocasiones, cuatro individuos han cohabitado en tres ocasiones y cuatro individuos más han cohabitado en cuatro ocasiones.

Resultados:

Una vez aplicadas y contestadas las escalas y con la base de datos en Excel creada por el propio documento en línea, se exportaron los datos al programa PSPP en el que primeramente, se hizo una correlación producto momento de Pearson entre las escalas de Autoconcepto y Compromiso.

La Tabla 1 reporta que existe una relación positiva entre el autoconcepto y la relación de compromiso con la pareja ($r=.19$), lo cual implica que una persona con un alto autoconcepto puede también tener un alto compromiso en su relación de pareja, por lo que se acepta la hipótesis alterna I: Si se tiene un autoconcepto alto se establecerá una relación de compromiso con la pareja.

Tabla 1

| | | <i>AUTOCONCEPTO</i> | <i>COMPROMISO</i> |
|---------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------|
| <i>AUTOCONCEPTO</i> | <i>Correlación de Pearson</i> | <i>1.00</i> | <i>.19</i> |
| | <i>Sign. (2-colas)</i> | | <i>.030</i> |
| | <i>N</i> | <i>125</i> | <i>125</i> |
| <i>COMPROMISO</i> | <i>Correlación de Pearson</i> | <i>.19</i> | <i>1.00</i> |
| | <i>Sign. (2-colas)</i> | <i>.030</i> | |
| | <i>N</i> | <i>125</i> | <i>125</i> |

Tabla 1 Correlaciones autoconcepto y compromiso en la muestra total.

La Tabla 2 reporta las correlaciones entre cada uno de los factores correspondientes a cada escala iguales o superiores a .10 y con significancia menor a 0.05.

| | Factor 5 Autoconcepto Ético1 | Factor 6 Autoconcepto Ético 2 | Factor 8 Emocional 3, Estado de Ánimo |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|
| Factor1 | .21 | .18 | .26 |
| Satisfacción con el Compromiso | | | |
| Sign. | .016 | .042 | .004 |
| Factor 2 | .20 | | .27 |
| Decisión-Compromiso | | | |
| Sign. | .022 | | .002 |

Tabla 2 Correlaciones entre factores de la muestra total.

El factor 5 Ético 1, el Factor 6 Ético 2 y el Factor 8 Emocional 3 Estado de Ánimo de la escala de autoconcepto se relacionaron positivamente con el Factor 1 Satisfacción con el Compromiso (.21, .18 y .26 respectivamente). Esto implica que una persona que evalúa su comportamiento como congruente con sus valores personales, acorde a lo esperado y además manifiesta un estado de ánimo positivo, también permanecerá en su relación por deseo de estar y sentirse cerca de su pareja. Percibirse como una

persona que actúa conforme a sus ideales permite sentir satisfacción debido a un proceso de aprendizaje cultural y reforzamiento positivo, lo cual podría relacionarse con la satisfacción que genera tener una relación de pareja plena, afectuosa, gratificante y comprometida.

Los factores 5 Ético 1 y 8 Emocional 3 Estado de Ánimo, se correlacionaron positivamente con el Factor 2 Decisión con el Compromiso (.20 y .27 respectivamente), lo cual supone que una persona que evalúa su comportamiento como congruente con sus valores morales, también permanecerá en una relación a largo plazo debido a su convicción y decisión expresada mediante pensamientos y sentimientos encaminados a estrechar el vínculo. Lo anterior posiblemente se deba a que un compromiso de pareja necesita del respeto y valores morales por parte de ambos miembros a fin de mantener la relación a través de los años. Si el individuo se percibe capaz de asumir y conducirse con estos valores, podrá comprometerse y hacerse cargo de la relación. En correspondencia, una persona que experimenta emociones positivas también será capaz de expresar su convicción por mantenerse en la relación.

Posteriormente se realizó un análisis de varianza para verificar si había diferencias entre sexos en lo que se refiere a cada uno de los factores que constituyen las escalas. Los hombres están representados con el número 1, las mujeres con el número 2. En la Tabla 3 se describen sólo los resultados significativos.

Derivado de este análisis, encontramos que existen diferencias significativas entre el grupo de hombres y mujeres en los siguientes factores de la escala de autoconcepto: Factor 3 Emocional I-Afectivo, Factor 5 Ético I, Factor 6 Ético II, Factor 7 Ocupacional, Factor 8 Emocional III-Estado de ánimo y la escala total de Autoconcepto.

| | | N | Media | Desviación estándar | Error estándar | Sign. |
|-------------------------------------|-------|-----|--------|------------------------|----------------|-------|
| | 1 | 54 | 30.41 | 5.39 | .73 | |
| F3 Emocional I-afectivo | 2 | 71 | 33.25 | 5.33 | .63 | .004 |
| | total | 125 | 32.02 | 5.52 | .49 | |
| | 1 | 54 | 33.15 | 5.31 | .72 | |
| F5 Ético I | 2 | 71 | 36.24 | 5.29 | .63 | .002 |
| | total | 125 | 34.90 | 5.49 | .49 | |
| | 1 | 54 | 16.57 | 2.97 | .40 | |
| F6 Ético II | 2 | 71 | 18.34 | 2.31 | .27 | .000 |
| | total | 125 | 17.58 | 2.75 | .25 | |
| | 1 | 54 | 21.41 | 4.24 | .58 | |
| F7 Ocupacional | 2 | 71 | 23.28 | 3.62 | .43 | .009 |
| | total | 125 | 22.47 | 3.99 | .36 | |
| | 1 | 54 | 35.28 | 6.66 | .91 | |
| F8 Emocional III-estado de ánimo | 2 | 71 | 38.65 | 6.34 | .75 | .005 |
| | total | 125 | 37.19 | 6.67 | .60 | |
| | 1 | 54 | 252.74 | 36.22 | 4.93 | |
| AUTOCONCEPTO | 2 | 71 | 269.73 | 35.80 | 4.25 | .010 |
| | total | 125 | 262.39 | 36.82 | 3.29 | |

Tabla 3 Análisis de varianza para verificar las diferencias entre los sexos.

Analizando las medias, encontramos que en el Factor 3 Emocional I-Afectivo, las mujeres tienen puntajes significativamente más altos ($\bar{x}=33.25$) que los hombres ($\bar{x}=30.41$), lo cual quiere decir que las mujeres se perciben más amorosas, afectuosas, cariñosas, sencillas, activas y flexibles que los hombres.

En el factor 5 Ético I, las mujeres tienen puntajes significativamente más altos ($\bar{x}=36.24$) que los hombres ($\bar{x}=33.15$), lo que implica que las mujeres se perciben más leales, honestas, sinceras, rectas, verdaderas y deseables de lo que los hombres lo hacen.

En el factor 6 Ético II, las mujeres tienen puntajes significativamente más altos ($\bar{x}=18.34$), que los hombres ($\bar{x}=16.57$), lo que implica que las mujeres se perciben más respetuosas, morales y decentes que los hombres.

En el factor 7 Ocupacional, las mujeres tienen puntajes significativamente más altas ($\bar{x}=23.28$), que los hombres ($\bar{x}=21.41$) lo que implica que las mujeres se perciben más cumplidas, estudiosas, responsables y triunfadoras que los hombres

En el factor 8 Emocional III-Estado de Ánimo, las mujeres tienen puntajes significativamente más altos ($\bar{x}=38.65$) que los hombres ($\bar{x}=35.28$), lo que quiere decir que las mujeres se perciben más realizadas, animadas, felices, joviales, simpáticas, audaces y corteses que los hombres.

Los resultados anteriores, explican por qué las mujeres de la muestra tienen puntajes significativamente más altos ($\bar{x}=269.73$) que los hombres ($\bar{x}=252.74$), en lo que corresponde a la escala total de autoconcepto.

Una vez dividida la muestra en grupo de hombres y grupo de mujeres se analizaron las correlaciones entre cada escala. Los resultados arrojaron que en el grupo de hombres (Tabla 4), no existe correlación alguna, sin embargo, es en el grupo de mujeres (Tabla 5), en donde se encuentra una correlación positiva entre autoconcepto y compromiso ($r=.36$).

| | | AUTOCONCEPTO | COMPROMISO |
|--------------|------------------------|--------------|------------|
| AUTOCONCEPTO | Correlación de Pearson | 1.00 | -.01 |
| | Sign. (2-colas) | | .965 |
| | N | 54 | 54 |
| COMPROMISO | Correlación de Pearson | -.01 | 1.00 |
| | Sign. (2-colas) | .965 | |
| | N | 54 | 54 |

Tabla 4 Correlación entre las escalas de autoconcepto y compromiso en el grupo de hombres.

| | | AUTOCONCEPTO | COMPROMISO |
|--------------|------------------------|--------------|------------|
| AUTOCONCEPTO | Correlación de Pearson | 1.00 | .36 |
| | Sign. (2-colas) | | .002 |
| | N | 71 | 71 |
| COMPROMISO | Correlación de Pearson | .36 | 1.00 |
| | Sign. (2-colas) | .002 | |
| | N | 71 | 71 |

Tabla 5 Correlación entre las escalas de autoconcepto y compromiso en el grupo de mujeres.

En cuanto a los factores que constituyen cada escala, en el grupo de mujeres se encontraron las correlaciones vertidas en la Tabla 6.

| | Factor 1 Social I- Afiliativo | Factor 2 Social II- Expresivo | Factor 3 Emocional I-Afectivo | Factor 4 Emocional II-Salud Emocional I | Factor 5 Ético I | Factor 6 Ético II | Factor 7 Ocupacional | Factor 8 Emocional III Estado de Ánimo | Factor 9 Emocional IV Salud Emocional II |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------|-------------------------|-------------------------|---|--|
| Factor 1 Satisfacción con el compromiso | | | | | .33 | .24 | .23 | .30 | |
| Sign | | | | | .005 | .040 | .053 | .012 | |
| Factor 2 Decisión- compromiso | .26 | .24 | .27 | .27 | .45 | .30 | .39 | .48 | .27 |
| Sign | .031 | .040 | .025 | .021 | .000 | .011 | .001 | .000 | .024 |
| Factor 4 Compromiso por presión social | | | | | | | | | .33 |
| Sign | | | | | | | | | .004 |
| Factor 5 Compromiso por aceptación social | | | | | | | .23 | | |
| Sign | | | | | | | .058 | | |

Tabla 6 Correlaciones entre factores del grupo de mujeres.

Los factores 5 Ético I, 6 Ético II, 7 Ocupacional, 8 Emocional III-Estado de Ánimo de la escala de autoconcepto, se relacionaron positivamente con el Factor 1 Satisfacción con el Compromiso (.33, .24, .23 y .30 respectivamente), lo cual implica que las mujeres que evalúan sus actitudes y comportamientos como acordes a sus propios valores morales, evalúan su desempeño positivamente, se perciben como responsables, cumplidas y con un estado de ánimo positivo, también se mantienen en su relación por el deseo de estar con su pareja, por sentirse apoyadas por ésta y por experimentar emociones positivas en su compromiso, lo anterior podría explicarse a que probablemente esa relación cumple y satisface sus necesidades más importantes, además de que a la vez, dichas actitudes y conductas permiten el mantenimiento de la relación.

Todos los factores del autoconcepto (Factor 1 Social Afiliativo, Factor 2 Social Expresivo, Factor 3 Emocional-Afectivo, Factor 4 Emocional II-Salud Emocional I, Factor 5 Ético I, Factor 6 Ético II, Factor 7 Ocupacional, Factor 8 Emocional III-Estado de Ánimo y Factor 9 Emocional 4 Salud Emocional II), se relacionaron positivamente (.26, .24, .27, .27, .45, .30, .39, .48 y .27 respectivamente) con el Factor 2 Decisión por el Compromiso, por lo que las mujeres que evalúan positivamente sus actitudes y conductas para interactuar con los demás, para comunicarse y expresarse socialmente, sus sentimientos y emociones hacia los demás, su comportamiento moral, su desempeño en el trabajo y su estado de ánimo, así como su salud emocional, también se mantendrán en su relación voluntariamente, con la disposición a actuar y pensar teniendo en mente que su relación es a largo plazo, que es responsable de su funcionamiento y que está consciente de las obligaciones que ha adquirido a través de ésta.

El Factor 9 Emocional 4 Salud Emocional II de la escala del autoconcepto se correlacionó positivamente (.33) con el Factor 4 Compromiso por presión social. Lo anterior indica que las mujeres que se perciben relajadas y serenas, también pueden permanecer en la relación para evitar conflictos o por cumplir promesas.

El Factor 7 Ocupacional de la escala de autoconcepto se correlacionó positivamente (.23) con el Factor 5 Compromiso por aceptación social. Lo anterior implica que las mujeres que evalúan positivamente su desempeño, funcionamiento y habilidades, pueden permanecer en una relación de compromiso por sentirse aceptadas por su familia y allegados. Lo anterior puede derivarse del hecho de que obtener la aceptación de la familia y amigos refuerza la autoevaluación positiva de su desempeño.

Una vez encontrado que el grupo en el que se encuentra la correlación entre autoconcepto y compromiso es el de mujeres, procedimos a analizarlo junto con un par de variables sociodemográficas.

En primer lugar, se hizo una correlación producto momento de Pearson en el grupo de sujetos femeninos con la variable de escolaridad, la cual arrojó que las mujeres con licenciatura presentan la correlación más alta de entre los grupos con educación básica, media, superior y posgrado (Tabla 7).

| ESCOLARIDAD | CORRELACIÓN DE PEARSON | SIGNIFICANCIA | N |
|-------------|---------------------------|---------------|----|
| Básica | .21 | .863 | 3 |
| Media | .18 | .131 | 16 |
| Superior | .42 | .002 | 49 |
| Posgrado | .95 | .202 | 3 |

Tabla 7 Correlación entre autoconcepto y compromiso en mujeres con la variable de escolaridad.

La Tabla 7 reporta que existe una relación positiva entre el autoconcepto y la relación de compromiso con la pareja ($r=.42$), lo cual implica que las mujeres con escolaridad de licenciatura de la muestra que tienen un alto autoconcepto también tienen un alto compromiso en su relación de pareja.

En relación a los factores que constituyen cada escala, en el grupo de mujeres con escolaridad de licenciatura en la muestra, se encontraron las correlaciones vertidas en la Tabla 8, la cual exhibe sólo las correlaciones significativas.

A partir de los resultados se obtiene que las mujeres de la muestra con escolaridad de licenciatura, se evalúan con sentimientos y emociones positivas producto de sus interacciones sociales, así como con buenas habilidades y funcionamiento en sus ocupaciones y a la vez, éstas mantienen su compromiso por el afecto positivo y la atracción hacia su relación.

Si aunado a la evaluación anterior, dichas mujeres se perciben con un estilo positivo para relacionarse con los demás, con buenas habilidades de comunicación y expresión, con emociones y sentimientos que denotan cierta salud emocional, así como con un comportamiento y actitudes que demuestran congruencia con sus valores morales, éstas permanecerán en su relación debido a la certeza de que quedarse en una relación a largo plazo es una buena decisión.

| | Factor 1 Social I- Afiliiativo | Factor 2 Social II- Expresivo | Factor 3 Emocional I-Afectivo | Factor 4 Emocional II-Salud Emocional I | Factor 5 Ético I | Factor 6 Ético II | Factor 7 Ocupacional | Factor 8 Emocional III Estado de Ánimo | Factor 9 Emocional IV Salud Emocional II |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------|-------------------------|-------------------------|---|--|
| Factor 1 Satisfacción con el compromiso Sign | | | .30 | | | | .37 | .30 | |
| | | | .034 | | | | .009 | .037 | |
| Factor 2 Decisión- compromiso Sign | .37 | .33 | .35 | .27 | .42 | | .52 | .51 | .29 |
| | .010 | .020 | .013 | .057 | .003 | | .000 | .000 | .042 |
| Factor 3 Compromiso por normatividad Sign. | .34 | | .50 | | | | | | |
| | .016 | | .000 | | | | | | |
| Factor 4 Compromiso por presión social Sign | | | | | | | | .33 | |
| | | | | | | | | .020 | |
| Factor 5 Compromiso por aceptación social Sign | | | | | | | .33 | | |
| | | | | | | | .021 | | |

Tabla 8 Correlaciones entre factores del grupo de mujeres con escolaridad de licenciatura.

Posteriormente se realizó la misma correlación con la variable de estado civil (Tabla 9).

Tabla 9

| ESTADO CIVIL | CORRELACIÓN DE PEARSON | SIGNIFICANCIA | N |
|--------------|---------------------------|---------------|----|
| Soltera | .27 | .123 | 33 |
| Casada | .42 | .035 | 26 |
| Divorciada | .55 | .063 | 12 |

Tabla 9 correlación del grupo de mujeres con la variable de estado civil

Los resultados arrojaron que las mujeres casadas presentan la correlación más alta ($r=.42$) entre autoconcepto y compromiso, de entre los grupos de mujeres solteras, casadas y divorciadas, lo cual podría explicarse por el proceso de fusión del propio yo con el otro, que es mucho más común en las parejas casadas, en donde cada uno de los integrantes de la pareja vincula la pertenencia a la relación con el autoconcepto, es decir se crea una especie de identidad con la pareja y con la relación al crear un “nosotros” autoconciente.

CONCLUSIONES

El sistema de evaluación de las personas es influido por sus características, antecedentes personales y socio culturales, historiales de apego, estilo de amor y la internalización de las normas socioculturales entre otros. (Díaz-Loving, 2010). Recordemos que el ser humano es constructor de su realidad (González, 2000, citado en Cuervo, 2013), aunado a esto, Díaz Loving y Sánchez Aragón (2002), destacan la importancia de tener una percepción adecuada dado que ésta guiará la conducta, influirá en las relaciones personales y elecciones. Por lo anterior, las características individuales, tales como personalidad, valores, patrones de atribución, capacidades y actitudes, influyen en la evolución, el desarrollo, los hábitos, la forma de experimentar y afrontar las relaciones amorosas (Díaz-Loving, 2010), por lo tanto, si el propósito del individuo es mantenerse en una relación a largo plazo y éste se percibe competente para resolver y librar los problemas derivados de la convivencia diaria, es decir, en los aspectos relacionados con el mantenimiento de una relación, es muy posible que logre su objetivo.

Los resultados de esta investigación confirman la Hipótesis I. Si se tiene un autoconcepto alto, se establecerá una relación de compromiso con la pareja, ya que se demuestra que existe una relación positiva entre la percepción de sí mismo y la decisión de comprometerse. Así mismo coinciden con lo que menciona Estrada (2012), acerca de que, la capacidad de un individuo de tener una relación de pareja estable y duradera, tiene que ver con una estructura emocional fuerte y sana, con haber logrado ya la separación de los lazos parentales, comprensión mutua, apoyo recíproco, saber valorar y disfrutar de la pareja (Berscheid y Walster, 1978, citado en Ovejero, 1998), capacidad para un amor estable, tolerar fallas e imperfecciones del compañero, así como tener un ideal del yo menos exigente y absoluto (Díaz-Loving, 2010), aceptar al otro tal como es y renunciar a la fantasía de que la pareja se comportará de acuerdo a nuestro ideal (Campbell, 1991).

El individuo cambia, la pareja cambia, la relación cambia, es por ello que se requiere un cierto grado de madurez para adaptarse a los cambios constantes, a los procesos de avance, retroceso y crisis característicos la relación de pareja, resultado

lógico de la interacción de dos personalidades que forman una realidad intersubjetiva diferente a las subjetividades individuales que la integran (Fernández, 2002, Díaz-Loving, 2010).

Díaz Guerrero y Díaz-Loving (1996) hablan sobre un sistema de premisas socioculturales que establecen y regulan los sentimientos, las ideas, la jerarquización y el tono de las relaciones interpersonales, así como los tipos de papeles sociales a realizar. Acorde con esto, el análisis entre los factores de cada escala en la muestra total, arrojó que existe una relación positiva entre el autoconcepto ético, el estado de ánimo y el compromiso por satisfacción y por decisión, lo cual indica que si un individuo percibe su comportamiento como congruente y adecuado a las exigencias morales del medio social en el que se desenvuelve y también experimenta sentimientos positivos, tenderá a permanecer debido a la convicción y satisfacción que le genera permanecer en una relación comprometida. Lo anterior apoya lo también establecido por Valdez, Díaz-Loving y Pérez (2005), quienes mencionan que si un individuo al integrarse con otro, experimenta un sentimiento de confianza, acoplamiento y tranquilidad, tenderá a mantener los lazos afectivos y de unión con la convicción de permanencia y estabilidad en su relación.

En relación al análisis de varianza de las diferencias entre sexos, los resultados demuestran que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres: en el grupo de hombres no se encontró relación entre el autoconcepto y el compromiso.

La diferencia de resultados puede deberse a que en la cultura mexicana, desde la infancia, las mujeres son educadas para hacerse cargo de las relaciones interpersonales, se propicia, acepta y fomenta la demostración de sus afectos, se les permite expresar más sus emociones. Haciendo uso de estas habilidades pueden modificar su medio ambiente y sus relaciones personales, a diferencia de los hombres quienes están más educados para el trabajo (Díaz Guerrero lo refiere como “en el hombre reside el poder y en la mujer el amor”). Sin embargo el amor, para las mujeres se convierte en fuente de poder, en un instrumento capaz de alejar o acercar

personas, familias, distancias, mundos completos, asimismo son ellas quienes dan más importancia a la relación en comparación con el hombre (Díaz Loving 2010, Chávez, 2008). Adicionalmente, a las mujeres se les ha enseñado a priorizar a los demás, a ser benevolentes y generosas, a satisfacer las necesidades del otro, a tener un comportamiento ético a fin de preservar, o al menos pretender y aparentar que lo hacen, aquello para lo que han estado preparándose la mayor parte de su vida: la unión a un hombre, tener una familia.

Para lograr lo anterior se hace uso de los sentimientos hacia los demás, los cuales se definen en características como el ser amoroso, afectuoso, cariñoso y flexible, sentimientos que son en gran parte producto del proceso de socialización. Éstos se evalúan en el Factor 3 Emocional I-Afectivo de la escala de autoconcepto, del cual las mujeres tienen puntajes significativamente más altos que los hombres. Esta puntuación implica la capacidad para entablar relaciones cercanas y duraderas con altos niveles de afectividad y compromiso. Sangrador (2001) establece el amor como uno de los fenómenos que más impulsa el comportamiento humano y Fernández (2002) lo considera como imprescindible y necesario para poder transitar a través las etapas de la relación. La expresión del afecto y la flexibilidad, así como la pasión, el romance y la ternura también son característicos de la relación de pareja (Díaz-Loving, 2010), no es de extrañarse entonces que sean las mujeres quienes más demuestran y ostentan estas actitudes, haciendo uso de ellas, se aumenta la posibilidad de mantenerse en una relación a largo plazo.

En cierta medida, la satisfacción y felicidad depende de que el individuo alcance y se comporte acorde a sus valores morales, de que sea capaz de demostrar respeto a las relaciones con la familia, amigos y la comunidad en general. Alberoni (1997) cita la confianza como una de las bases de la relación de pareja, Fernández (2002), habla de exclusividad como condicionante del futuro de la relación. Estos valores morales, son necesarios para mantener relaciones interpersonales justas y armoniosas.

Dichas conductas se evalúan en los Factores 5 y 6, Ético I y II respectivamente, en los cuales las mujeres nuevamente tienen una puntuación más alta, resultados que concuerdan con la investigación realizada por La Rosa para la elaboración de la escala de autoconcepto. Dicha puntuación podría deberse a que en la actualidad, aunque en menor medida, a las mujeres se les sigue educando con valores morales distintos a los hombres, es por ello que existe una diferencia marcada en el comportamiento entre ambos sexos, fomentando así el establecimiento de relaciones desiguales. Recae en ellas la mayor parte de la responsabilidad del buen funcionamiento de la familia y por lo tanto de la relación, incluso desde el noviazgo.

De igual manera, se fomenta socialmente la continua competencia entre mujeres, así como la creencia de que estar en pareja les agrega valor, no desde el punto de vista masculino, sino entre ellas mismas, ello podría explicar porque las mujeres ponen mayor empeño y hacen uso de sus habilidades para conseguir y mantener una relación estable.

En el Factor 7 Ocupacional, 8 Emocional III-Estado de Ánimo, así como en la escala total del Autoconcepto, las mujeres puntuaron más alto, lo que implica que las mujeres se perciben con mejores habilidades y actitudes necesarias para desempeñar las labores que le sean encomendadas, entre ellas mantener una relación de compromiso, además, perciben que sus emociones son más positivas. Ambos aspectos pueden ser una fuente de satisfacción y realización personal.

Los resultados demuestran que las mujeres con licenciatura, así como las mujeres casadas, tuvieron una relación positiva más alta entre el autoconcepto y el compromiso, que las mujeres que no cuentan con dichas características. Lo que demuestra que incluso las mujeres con una alta formación académica suelen ser idealistas y pensar que parte de la realización personal está ligada a tener una relación de pareja estable, son mujeres modernas con creencias tradicionales tales como que la sola presencia masculina debe llenarlas de satisfacción o bien que la pareja deber ser para toda la vida y subrayamos el “debe”, porque más que un deseo, parecería una

obligación, la obligación de ser competentes, autosuficientes, capaces en el aspecto académico, social, laboral y si, también capaces de mantener una relación de pareja.

Finalmente, los resultados aunque no pueden ser generalizados, demuestran que las relaciones de pareja siguen siendo relaciones desequilibradas, dispares y complejas. Recae la mayor parte del compromiso en un solo miembro, en aquel miembro que ha sido preparado culturalmente para ello. Se educa a las mujeres con la creencia de que parte de la realización personal está ligada al hecho de vincularse a un hombre en la vida. Es difícil no poner todo el empeño en mantenerse en una relación cuando dar amor es una cuestión de identidad para las mujeres.

El amor es central en la vida de las mujeres, incluso en las mujeres modernas. Si bien se modernizan ciertos aspectos de la vida, no se ha modernizado el amor ni las formas de relacionarse con la pareja. Se mantiene el amor en la forma tradicional. En el concepto tradicional del amor se espera que se ame desde la ignorancia, que te entregues sin pensar, cuando en realidad este desconocimiento de quien soy, que quiero, que necesito, qué deseo, porqué estoy aquí, con él, con ella, en esto, es lo que nos lleva a mantener relaciones desiguales, a permitir que se traspasen los límites, porque en realidad no conozco ni mis capacidades ni mis límites, no sé qué estoy dispuesta a permitir y qué no. Si no conozco quien soy, probablemente esté siendo y haciendo lo que otros desean.

La idea de tener una pareja para toda la vida ha conducido a muchas mujeres y hombres a mantener relaciones desiguales, pobres e insatisfactorias. Por otro lado, para quienes no se comprometen, la idea del “amor de mi vida” los ha mantenido en la constante búsqueda de aquel hombre o mujer maravillosa, de la pareja perfecta, en donde se hace evidente la incapacidad para tolerar errores e imperfecciones, saltando de relación en relación, produciendo un desgaste y frustración continua que se arrastra y se acumula en cada relación siguiente, esperando que el otro o la otra, llegue a hacer lo que yo mismo soy incapaz de hacer: conocerme, reconocermelo, aceptarme y amarme por lo que soy.

Se propone entonces hacer no sólo una reflexión, sino una labor de autoconocimiento, de indagar, de cuestionar si realmente somos quienes creemos ser y como esto influye en los motivos por los cuales nos unimos a una pareja, o bien, el por qué decidimos mantenernos alejados del compromiso.

LIMITANTES Y RECOMENDACIONES

El tamaño de la muestra no fue lo suficientemente amplio como para poder generalizar los resultados, por lo que se recomienda replicar el estudio con una muestra más amplia, a fin de poder comparar y analizar las características particulares de cada grupo.

En virtud de que el medio de contacto, así como para contestar las escalas fue vía internet, no hubo un contacto directo con los participantes, por lo que no se tuvo la oportunidad de aclarar dudas respecto al término “compromiso”, ni para la contestación de escalas, lo que es posible haya influido en los resultados.

No se tomó en cuenta el aspecto de la deseabilidad social, la cual pudo haber influido en los resultados, por lo que se recomienda incluir este aspecto en futuras investigaciones.

Es probable que los resultados hayan sido influidos por el hecho de que en nuestra cultura no es común que los hombres hablen de su relación de pareja, a diferencia de las mujeres.

BIBLIOGRAFIA

- Aguilera, G. et. al. (1998). *Cuerpo, identidad y psicología*. México: Plaza y Valdez.
- Alberoni, F. (1997). *El primer amor*. México: Gedisa.
- Allport, G. (1961) *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Allport, G. (1966). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder.
- Allport, G. (1971). *Qué es la personalidad*. Buenos Aires: Siglo XX
- Alonso y Roman (2003) *Educación familiar y autoconcepto en niños pequeños*.
España: Pirámide.
- Alsenson, A. (1969). *El yo y el sí mismo*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bee, H. (1987). *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*. México:
Harla
- Berscheid, E., Hatfield E. (1969). *Interpersonal attraction*. Reading, Massachusetts:
Addison Wesley
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Cameron, N. y Patán F. (1994). *Desarrollo y psicopatología de la personalidad. Un
enfoque dinámico*. México:Trillas
- Campbell, S. (1991). *La intimidad de la pareja: idilio, lucha por el poder, estabilidad,
compromiso y creación conjunta*. España: Deusto.
- Campusano, M. (2001). *La pareja humana: su psicología, sus conflictos, su
tratamiento*. México: Plaza y Valdez.

- Castro, Ines (2004). *La pareja actual, transición y cambios*. Buenos Aires: Lugar Editorial
- Crawley, J. y Grant, J. (2008). *Couple therapy : the self in the relationship*. Basingstoke New York: Palgrave Macmillan.
- Cuervo, J.J. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, Vol. 9 (2), pp. 257-270.
- Díaz-Guerrero, R (1982) *La psicología del Mexicano*. México: Editorial Trillas
- Díaz Guerrero y Díaz Loving, (1996). *Introducción a la psicología. Un enfoque ecosistémico*. México: Trillas. 2ª Ed.
- Díaz-Loving, R. (2010) Una Teoría Bio-psico-socio-cultural de la relación de la pareja. En Díaz-Loving, R. y Rivera, S. (comp.) *Antología Psicosocial de la pareja* (pp. 12-33) México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R., Sánchez, R. (2002) *Psicología del amor, una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja*. México: Editorial Pax.
- Erikson, Erik (1976). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Estrada, L. (2012). *El ciclo vital de la familia*. México: Editorial Debolsillo.
- Ferguson (1979) *Desarrollo de la personalidad*. México: Manual Moderno.
- Fernández, L. R. (2002). *Personalidad y relaciones de pareja*. La Habana: Editorial Félix Varela.

González, E. Barrull, C. Pons y P. Marteles, J. (1998). *¿Qué es el afecto?*

Recuperado de.

http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_el_afecto.html

Goñi y Fernández (2007). Los dominios social y personal del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 12 (2),179-194 Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España.

Hammond J., Fletcher G. (1991) Attachment Styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 56-62.

Ibañez, E., Vargas, J.J., Galván, J., y Martínez, M. (2008). Diferenciación en mujeres con papiloma humano: un estudio cualitativo. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 11 (2), 45-82.

Lagarde, M. y Vigil, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de Encuentro.

Levinger, G. (2010) ¿Comprometerse en una relación? El papel del deber, la atracción y las barreras. En Díaz-Loving, R. y Rivera, S. (Ed.), *Antología Psicosocial de la pareja* (pp. 91-107) México: Porrúa.

Mikulincer (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 69, 1203-1215.

Minuchin, S. y Fishman, C. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. México: Paidós.

Muñiz, A., Andrade, P. (1990) *La psicología social en México*. Vol. 3. Es revista o libro? Si es libro falta la editorial, si es revista falta el nombre de la revista, número (si lo tiene) y páginas

- Myers, D.G. (2005). *Psicología Social*. México: McGraw-Hill Interamericana. 8ª. Ed.
- Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Papalia, Diane (2005). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Penagos, Andrea (2005), Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universitas Psychologica*, 5(1), 21-36
- Rage, E. (1996). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Universidad Iberoamericana Plaza y Valdés.
- Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza Valdés editores.
- Rivera, S., Diaz Loving R. (1990) *La psicología social en México*. Vol. 3.
- Rosa, Jorge la y Diaz Loving, Rolando (1991), Evaluación del autoconcepto: una escala multidimensional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(1), 15-33.
- Rosa, Jorge la. (1986) *Escalas de locus de control y autoconcepto: construcción y validación* (tesis de doctorado en Psicología Social). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Sánchez, R. (1995) *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida* (tesis de maestría en Psicología Social). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Sánchez, R. y Díaz-Loving (2010) Evaluación del ciclo Acercamiento-Alejamiento. En Díaz-Loving R. y Rivera, S. (Ed.) *Antología Psicosocial de la pareja* (pp. 35-87). México: Porrúa.

- Sangrador, J. L. (2001) El amor desde la psicología social: Ni tan libres, ni tan racionales. *Psicothema*, 13 (2), 335-336.
- Simpson J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59 (5), 971-980.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso*. México: Paidós
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. México: Paidós.
- Tinajero, M. (2005) *Elección de Pareja y atracción interpersonal* (tesis para Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Torres González, T., y Ojeda García, A. (2009). El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 17 (1), 38-47.
- Tzeng, O. (1992) *Theories of Love Development Maintenance and Dissolution - Octagonal Cycle and Differential Perspectives*. New York: Praeger.
- Valdez, J.L., Diaz-Loving, R. y Pérez, M. (2005). *Los hombres y mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Valdez, J.L., Maya M. U., Aguilar Y., González N. y Bastida R. (2012) Deseabilidad social en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (2), 394-404.
- Weigel, Daniel J. y Deborah S. Ballard-Reisch (2012) Constructing Commitment in Intimate Relationships: Mapping Interdependence in the Everyday Expressions of Commitment. *Communication Research*, Vol 41(3), pp. 311-332. doi: <https://doi.org/10.1177/0093650212440445>

Winnicott D. (1993). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: estudios para una teoría del desarrollo emocional*. Buenos Aires: Paidós.

Yela, C. (2000) *El amor desde la psicología social: ni tan libres ni tan racionales*.

Madrid: Pirámide.

ANEXO 1

De antemano le agradecemos su valiosa cooperación para este estudio.

El siguiente cuestionario es parte de una investigación que se está realizando en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con la finalidad de conocer cómo se relacionan las parejas. Los datos que usted nos proporcione así como sus respuestas, son anónimos y confidenciales. Serán utilizados sólo con fines estadísticos y de investigación.

Datos generales

Sexo: M () F ()

Edad _____

Escolaridad _____

Ocupación _____

Estado civil

Soltero (a) ()

Casado (a) ()

Unión libre ()

¿Se encuentra actualmente en una relación de pareja?

Si ()

No ()

Si su respuesta es sí, indicar el tiempo que lleva en esta relación _____

Si su respuesta es no, indicar el tiempo de duración de su última relación _____

Número de parejas en los últimos tres años _____

Número de matrimonios o relaciones en que ha cohabitado _____

ANEXO 2

Instrucciones

A continuación se le presentan una serie de afirmaciones que tienen que ver con la relación de pareja. Se le pide que conteste sincera y honestamente. No hay respuestas malas o buenas. Por favor señale (encerrando o tachando la letra) que más describe su situación, para lo cual la escala cuenta con cinco opciones de respuesta: A= Completamente de acuerdo, B= De acuerdo, C= Ni de acuerdo ni en desacuerdo, D= En desacuerdo y E=Completamente en desacuerdo. Si actualmente no se encuentra en una relación de pareja, favor de contestar tomando en cuenta la experiencia de su última relación.

Ejemplo:

| | Completamente De acuerdo | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo | Completamente en desacuerdo |
|---|-----------------------------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Cuando tomo decisiones importantes, considero la opinión de mi pareja | A | B | C | D | E |

Conteste en los renglones de abajo, como en el ejemplo de arriba, tan rápido como le sea posible, teniendo el cuidado de anotar la primera respuesta que le venga a la mente. Conteste en todos los renglones, dando una *UNICA* respuesta en cada renglón. Acuérdesse que en general, hay una distancia entre la relación que tenemos y la que nos gustaría tener. Conteste aquí, *como es su relación y no como le gustaría que fuera.*

Gracias

(E) Completamente en desacuerdo

(A) Completamente de Acuerdo ↓

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Me siento bien haciendo planes a futuro con mi pareja. | A | B | C | D | E |
| 2 | Nunca me separaré de mi pareja | A | B | C | D | E |
| 3 | Nuestras familias arreglaron nuestro compromiso | A | B | C | D | E |
| 4 | Decidí comprometerme para evitar conflictos con la familia de mi | A | B | C | D | E |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| | pareja | | | | | |
| 5 | Pienso que mi familia está contenta con la pareja que elegí | A | B | C | D | E |
| 6 | Me siento feliz con mi decisión de establecerme con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 7 | Lo nuestro durará toda la vida | A | B | C | D | E |
| 8 | Decidí comprometerme por el amor que siento por mi pareja | A | B | C | D | E |
| 9 | Por la familia de mi pareja me sentí obligado/a a comprometerme | A | B | C | D | E |
| 10 | Nuestra decisión de permanecer juntos se basa en el respeto mutuo | A | B | C | D | E |
| 11 | Me siento más alegre desde que decidimos unirnos | A | B | C | D | E |
| 12 | Pienso que siempre estaré con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 13 | El cariño que siento por mi pareja me llevó a comprometerme | A | B | C | D | E |
| 14 | Me comprometí con mi pareja para que su familia me aceptara | A | B | C | D | E |
| 15 | A mi familia le agrada la pareja que elegí | A | B | C | D | E |
| 16 | Mi pareja y yo planeamos hacer más cosas juntos | A | B | C | D | E |
| 17 | Me siento bien con las obligaciones que adquiriré con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 18 | Juntos hasta que la muerte nos separe | A | B | C | D | E |
| 19 | El estar comprometido es ser responsable | A | B | C | D | E |
| 20 | Mi familia acepta que me establezca con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 21 | Quiero compartir todo con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 22 | Me siento más cerca de mi pareja desde que hicimos planes a futuro | A | B | C | D | E |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 23 | He decidido unirme a mi pareja para siempre | A | B | C | D | E |
| 24 | Mi familia me obligó a comprometerme con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 25 | Mi pareja amenazó con abandonarme si no nos comprometíamos | A | B | C | D | E |
| 26 | Me alegra ver a mi familia contenta con nuestros planes a futuro | A | B | C | D | E |
| 27 | Nuestra decisión de unirnos se basa en el amor | A | B | C | D | E |
| 28 | Pienso llegar a tener hijos con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 29 | Siento que ningún problema me separaría de mi pareja | A | B | C | D | E |
| 30 | Por mejorar mi situación económica me comprometí con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 31 | Por no vivir más con mi familia me comprometí con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 32 | Mis amigo(a)s apoyan mi decisión de establecerme con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 33 | Me siento más apoyado por mi pareja desde que decidimos permanecer juntos | A | B | C | D | E |
| 34 | Estar con mi pareja es lo que más deseo | A | B | C | D | E |
| 35 | Mi pareja y yo decidimos permanecer juntos para siempre | A | B | C | D | E |
| 36 | La formalidad social me llevó a comprometerme | A | B | C | D | E |
| 37 | Me siento satisfecho desde que empecé a hacer planes a futuro con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 38 | Siento que nuestra unión se basa en algo muy sólido | A | B | C | D | E |
| 39 | El deseo de compartirlo todo con mi pareja siempre me unirá a ella | A | B | C | D | E |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 40 | Nuestro compromiso es un convenio familiar | A | B | C | D | E |
| 41 | Todo lo que deseo es estar con mi pareja | A | B | C | D | E |
| 42 | Decidimos comprometernos mi pareja y yo por estar más unidos | A | B | C | D | E |
| 43 | Mi pareja y yo voluntariamente decidimos estar juntos para siempre | A | B | C | D | E |
| 44 | Hago planes a futuro con mi pareja sólo por cumplir una promesa | A | B | C | D | E |
| 45 | Mi pareja es lo que siempre busqué | A | B | C | D | E |
| 46 | La decisión de planear estar con mi pareja es señal de madurez | A | B | C | D | E |
| 47 | Mi destino era casarme con mi pareja actual | A | B | C | D | E |
| 48 | Mi familia me presionó para unirme a mi pareja | A | B | C | D | E |
| 49 | La unión que existe entre mi pareja y yo nos llevó a comprometernos | A | B | C | D | E |
| 50 | Desde que decidimos unirnos mi pareja y yo ha mejorado mi situación en el trabajo | A | B | C | D | E |
| 51 | Mi pareja es tal cual la imaginé | A | B | C | D | E |

ANEXO 3

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará un conjunto de adjetivos que sirven para describirle. Ejemplo:

| | | | | | | | |
|--------------|--------------|-------------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------------|--------------|
| Flaco (a) | | | | | | | Obeso (a) |
| | Muy flaco | Bastante flaco | Poco flaco | Ni flaco ni obeso | Poco obeso | Bastante obeso | Muy obeso |

En el ejemplo de arriba se puede verificar como hay siete espacios entre "flaco" y "obeso", el espacio, cuanto más cerca está de un adjetivo, indica un grado mayor en que se posee dicha característica. El espacio central indica que el individuo no es flaco ni obeso.

Si usted se cree muy obeso, pondrá una "X" en el espacio más cercano de la palabra obeso; si se percibe como "bastante flaco", pondrá la "X" en el espacio correspondiente, si no se percibe flaco ni obeso pondrá la "X" en el espacio de en medio. O, si es el caso, en otro espacio.

Conteste en los renglones de abajo, como en el ejemplo de arriba, tan rápido como le sea posible, teniendo el cuidado de anotar la primera respuesta que le venga a la mente.

Conteste en todos los renglones, dando una *UNICA* respuesta en cada renglón.

Acuérdese que en general, hay una distancia entre lo que somos y lo que nos gustaría ser. Conteste aquí, *como usted es y no como le gustaría ser*. Gracias

YO SOY

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Introvertido (a) | | | | | | | Extrovertido (a) |
| Angustiado (a) | | | | | | | Relajado (a) |
| Amoroso (a) | | | | | | | Odioso (a) |
| Callado (a) | | | | | | | Comunicativo (a) |
| Accesible (a) | | | | | | | Inaccesible |
| Rencoroso (a) | | | | | | | Noble |
| Comprensivo (a) | | | | | | | Incomprensivo (a) |
| Incumplido (a) | | | | | | | Cumplido (a) |
| Leal | | | | | | | Desleal |
| Desagradable | | | | | | | Agradable |
| Honesto (a) | | | | | | | Deshonesto (a) |

| | | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------|
| Afectuoso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Seco (a) |
| Mentiroso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Sincero (a) |
| Tratable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Intratable |
| Frustrado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Realizado (a) |
| Temperamental | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Calmado (a) |
| Animado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Desanimado (a) |
| Irrespetuoso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Respetuoso (a) |
| Estudioso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Perezoso (a) |
| Corrupto (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Recto (a) |
| Tolerante | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Intolerante |
| Agresivo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Pacífico (a) |
| Feliz | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Triste |
| Malo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Bondadoso (a) |
| Tranquilo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Nervioso (a) |
| Capaz | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Incapaz |
| Afligido (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Despreocupado (a) |
| Impulsivo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Reflexivo (a) |
| Inteligente | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Inepto (a) |
| Apático (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Dinámico (a) |
| Verdadero (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Falso (a) |
| Aburrido (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Divertido (a) |
| Responsable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Irresponsable |
| Amargado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Jovial |
| Estable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Voluble |
| Inmoral | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Moral |
| Amable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Grosero (a) |
| Conflictivo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Conciliador (a) |
| Eficiente | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Ineficiente |
| Egoísta | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Generoso (a) |
| Cariñoso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Frío (a) |
| Decente | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Indecente |
| Ansioso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Sereno (a) |
| Puntual | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Impuntual |
| Tímido (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Desenvuelto (a) |
| Democrático (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Autoritario (a) |
| Lento (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Rápido (a) |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| Deshinibido (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Inhibido (a) |
| Amigable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Hostil |
| Reservado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Expresivo (a) |
| Deprimido (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Contento (a) |
| Simpático (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Antipático (a) |
| Sumiso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Dominante |
| Honrado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Deshonrado (a) |
| Deseable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Indeseable |
| Solitario (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Amigüero (a) |
| Trabajador (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Flojo (a) |
| Fracasado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Triunfador (a) |
| Miedoso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Audaz |
| Tierno (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Rudo (a) |
| Pedante | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Sencillo (a) |
| Educado (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Malcriado (a) |
| Melancólico (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Alegre |
| Cortez | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Descortez |
| Romántico (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Indiferente |
| Pasivo (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Activo (a) |
| Sentimental | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Insensible |
| Inflexible | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Flexible |
| Atento (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Desatento (a) |
| Celoso (a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Seguro (a) |
| Sociable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Insociable |
| Pesimista | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Optimista |

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNAM / Facultad de Psicología