



**Universitat de les
Illes Balears**
Facultat de Psicologia

Treball de Fi de Grau

Amor, relaciones de pareja y estilos parentales

Patricia Rodríguez Páez

Grau de Psicologia

Any acadèmic 2018-2019

DNI de l'alumne: 43174199W

Treball tutelat per Francisco Javier Pérez Pareja

Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Relaciones de pareja – estilos parentales – dinàmiques amorosas – amor

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
♣ Elección tema propuesto.....	3
♣ Objetivos del trabajo.....	3
♣ Hipótesis.....	3
2. Marco Teórico.....	4
♣ Perspectivas psicológicas sobre el amor y la pareja.....	4-6
♣ Teoría del apego.....	6-9
♣ Relación del infante con sus progenitores/cuidadores: modelos y estilos de aprendizaje.....	10-12
3. Exposición.....	12
♣ Elección y desarrollo del vínculo de la pareja: influencia biológica, familiar, social y cultural.....	12-15
♣ Apego infantil y su influencia posterior en las relaciones de pareja adultas.....	15-18
♣ Dinámicas en las relaciones de pareja.....	18-20
4. Conclusiones.....	21
5. Referencias bibliográficas.....	22-23

RESUMEN

El amor y las relaciones de pareja es algo de lo que todo el mundo habla, pero de los que muy poca gente sabe qué decir. Muchos nos preguntamos qué es lo que hace que nos fijemos en una u otra persona, qué características llaman nuestra atención que hace que nos decantemos por querer empezar una relación sentimental y nos pongamos en juego a nosotros mismos en todos los sentidos.

La psicología ha sido una de las principales ramas que se ha interesado en responder a muchas de estas cuestiones relacionadas con el mundo de las relaciones de pareja. Muchos son los enfoques psicológicos que existen y la conclusión podría ser similar en todos ellos; es importante el vínculo que creamos con nuestros semejantes, especialmente aquel que surge en la intimidad y el compromiso. Por ello, el presente trabajo tiene la finalidad de recorrer, de forma bibliográfica, por todo lo que ocurre en una relación de pareja, desde que creamos nuestros primeros lazos afectivos hasta que nos convertimos en adultos adentrados en el complejo mundo de las relaciones sentimentales.

Palabras clave: amor, elección de pareja, vínculos afectivos, dinámicas del amor, influencia

Love and relationships are something that everyone talks about, but very few people know what to say. Many of us wonder what it is that makes us look at one or another person, what characteristics call our attention that makes us decide to start a relationship and put ourselves at stake in every way.

Psychology has been one of the main branches that has been interested in answering many of these issues related to the world of relationships. Many are the psychological approaches that exist and the conclusion could be similar in all of them; the link we create with our peers is important, especially the one that emerges in intimacy and commitment. For this reason, the present work has the purpose of going through, in a bibliographic way, everything that happens in a couple relationship, since we create our first affective bonds until we become adults deep into the complex world of sentimental relationships.

Key words: love, choice partner, affective bonds, loving dynamics, influence

1. Introducción

Nadie duda de que en la sociedad actual hay grandes dificultades para establecer y, sobre todo mantener relaciones sentimentales. En nuestro día a día estamos constantemente *eligiendo*; elegimos coche, casa, trabajo, familia y elegimos nuestra pareja sentimental. Esta acción es uno de los procesos psicológicos que más utilizamos, más cotidianos y que implica más aspectos emocionales y sentimentales por lo que, no siempre será fácil. A la hora de elegir querer formar una relación sentimental se ponen en juego diferentes variables entre ellas, a nosotros mismos, nos exponemos, nos abrimos, dejando entrar a otra persona en nuestra zona de confort por lo que, esto se puede volver difícil y conflictivo involucrando aspectos interpersonales y ambientales.

Es una experiencia que nos pone a prueba constantemente y en ella proyectamos nuestra historia personal; sucesos que hemos vivido y superado con madurez o, por el contrario, que no hemos asimilado y nos continúan atormentando. Es importante para esto, entre otras cosas, tener en cuenta la relación que hemos mantenido con nuestros padres o, de aquí en adelante también *cuidadores principales*, así como también la capacidad que hemos adquirido para poder adaptarnos a nuevas situaciones, para saber comunicarnos, saber escuchar y aprender a conocer y regular nuestros propios sentimientos.

En el presente trabajo se presentan unos *objetivos* de diversa índole porque son diversas las cuestiones que se me plantean en relación con lo que ocurre en las dinámicas de las relaciones de pareja:

Objetivo 1. Determinar qué es y cómo se constituyen las relaciones de pareja entendiendo sus componentes e influencias.

Objetivo 2. Estudiar la base de las relaciones primarias infantiles para determinar su futuro grado de influencia en las relaciones de pareja adultas.

Objetivo 3. Analizar las diferentes áreas que pueden existir en las dinámicas en las relaciones de pareja.

A raíz de estos objetivos se plantearon una serie de *hipótesis* a contrastar según la revisión bibliográfica posterior:

Hipótesis 1. El tipo de estilo de apego infantil y el tipo de relación de infante – padres y las experiencias ligadas a éstos influirán de forma significativa en la futura elección de la pareja adulta.

Hipótesis 2. El tipo de apego inseguro afectará de forma negativa en una futura relación de pareja insana y disfuncional.

Hipótesis 3. La falta de apego y de interacción infante-progenitor influirá de forma negativa en la falta de habilidades para relacionarse con sus semejantes.

Hipótesis 4. Existen diferentes áreas en las dinámicas de las relaciones de pareja caracterizadas por el tipo de apego y los vínculos existentes en la primera infancia.

2. Marco teórico

A partir de los objetivos propuestos e hipótesis planteadas se llevará a cabo una revisión bibliográfica variada. En conjunto, este trabajo pretende mostrar la realidad en la relación que pueda existir entre los estilos parentales de la infancia y las relaciones sentimentales adultas, y para ello haré uso de diverso material bibliográfico

2.1. Perspectivas psicológicas sobre el *amor* y la *pareja*

Según Frijda (1988):

Una persona puede enamorarse fácilmente por una serie de razones: siente soledad, necesidad sexual, insatisfacción o necesidad de cambios. Entonces un objeto, despierta su interés, por una serie de razones, tales como su novedad, su atractivo o su mera proximidad. Dele entonces a esa persona un momento prometedor, una breve respuesta del objeto que sugiera interés (puede ser una confidencia o una simple mirada). Dele un breve lapso (entre media hora o medio día) para que pueda generar fantasías. Después de esta secuencia no hace falta más que una mera confirmación, real o imaginada, para precipitar el enamoramiento. (citado en García, 2002, pp. 99)

Con el objetivo de decidir compartir una vida juntos, hasta hace poco la mayoría de las parejas se conformaban por dos personas de distinto sexo que, por diferentes razones, decidían compartir su cuerpo, apoyarse de manera mutua en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza y múltiples promesas más. Es decir, lo que hoy en día conocemos como una *pareja sentimental*, una *relación amorosa*, un *matrimonio*, etc. En ese tiempo, la formación de *la pareja* tenía como único objetivo social el formar una familia y esa intención se plasmaba mediante el matrimonio.

A día de hoy, no son necesarias ni, la idea de formar una familia ni hacer un contrato matrimonial para que dos personas, de distinto o del mismo sexo, sean consideradas una pareja por su entorno social. De modo que, puede haber parejas que no tengan pensado formar familia y que no tengan la intención de contraer matrimonio y, por ello, no quiere decir que no mantengan una relación sentimental.

Por esta razón, el concepto de *la pareja* se ha vuelto un término de amplio espectro y, creo oportuno, hacer un breve recorrido sobre las diferentes perspectivas que se han ido instaurando sobre el amor y la pareja, con el fin de que nos pueda ayudar a entender mejor este concepto y las dinámicas de las relaciones, tanto en su momento evolutivo como en su dinámica relacional.



Para entender que es lo que sucede en una relación de pareja, debemos analizar primero qué se entiende por *amor* en las relaciones de pareja. Y para ello, debemos pensar en el propio concepto y en los diferentes procesos psicosociales que intervienen en él (Nina, 2007).

- ♣ Si partimos desde la *perspectiva etológica* y de las bases fisiológicas del amor, observamos que la pareja es una manera más de emparejamiento que también podemos observar en el mundo animal. Por ejemplo, el hecho de que tanto humanos como animales compartimos las mismas fases durante múltiples variedades de comportamiento; fase de *cortejo*, *nidificación* y *crianza*. Teniendo en cuenta la diferencia fundamental de que en el ser humano estas fases se rigen por aspectos de socialización y tienen unos objetivos más complejos (Villegas & Mallor, 2012).
- ♣ La mirada más *filosófica*, ajena a la función reproductiva, se centra más en el estudio de la relación entre los amantes. Dentro de esta perspectiva, se han distinguido lo que conocemos como las tres variedades en el amor; *eros*, *philia* y *ágape*. Considerados como los componentes necesarios de una relación de pareja, aunque no suelen darse de forma inminente y simultánea.
- ♣ En el plano *psicosocial*, se tienen en cuenta aspectos evolutivos, haciendo referencia a características afectivas e interpersonales de la interacción entre los miembros de la pareja. Robert Sternberg (1989) propone la famosa visión triangular del amor: *pasión*, *intimidad* y *compromiso*.

Tanto las variantes del amor de la perspectiva filosófica como los conceptos propuestos por Sternberg, guardan entre sí una estrecha relación siendo todos ellos componentes esenciales en las relaciones de pareja. (**Figura 1.** Componentes del amor)

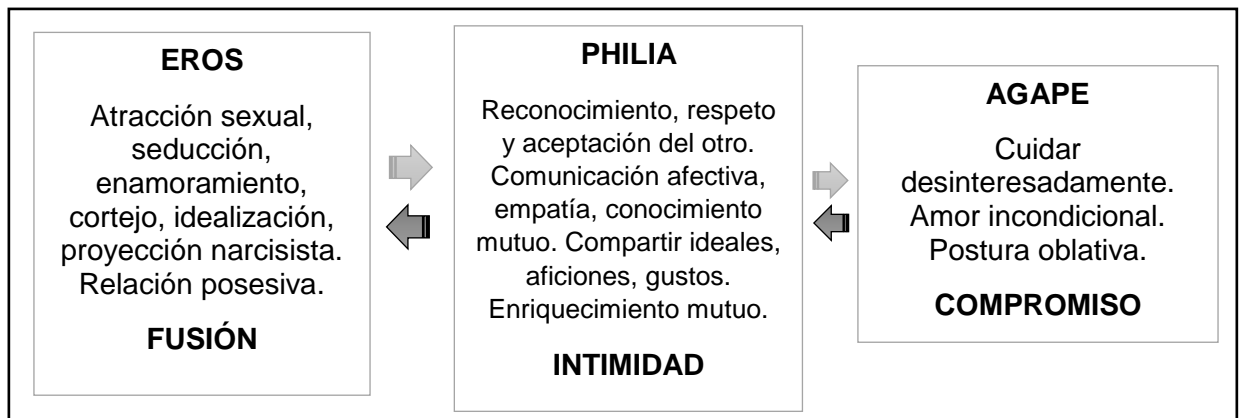


Figura 1. Componentes del amor (Villegas & Mayor, 2012)

- ♣ El enfoque *psicoanalítico* pone énfasis en los aspectos intrapsíquicos de los individuos teniendo en cuenta la importancia de la otra persona en la vida anímica de quien lo siente. En este sentido, la pareja es deseo de 'posesión', una mutua propiedad, siendo una de las ideas principales que el primer objeto de amor es la madre y todo lo posterior no es más que intentar hallar ese objeto primario, ese 'amor primario' (De Cristóforis, 2008).

- ♣ La teoría *cognitiva* se centra más en el resultado de los procesos dentro de las relaciones sentimentales; el amor es *asimilación y acomodación* a través de la cual nuestra inteligencia interna evoluciona mediante la interacción con el medio.
- ♣ Por último, para el enfoque *conductista*, el amor se define como el intercambio de reforzadores. La idea es que cuantos más reforzadores positivos compartan la pareja sentimental, mayor satisfacción tendrán. Partiendo de estas ideas, el enfoque conductista explica las relaciones afectivas adultas como aspectos secundarios en el desarrollo personal.

Después de hacer un breve recorrido por algunas de las teorías más importantes sobre el *amor* y la *pareja*, vamos a profundizar en los orígenes de los vínculos de las personas: la relación infantil de los bebés con sus principales cuidadores.

2.2. Teoría del Apego

La *teoría del apego* es un claro ejemplo de lo que sería un programa de investigación ha sido una teoría que ha presentado una evolución progresiva haciendo que se sitúe en la cúspide de las propuestas más completas para entender el proceso de regulación emocional en las relaciones cercanas. No es una propuesta general sobre vínculos afectivos sino más bien, una explicación de cómo el ser humano va desarrollando estrategias psicobiológicas, representacionales y relacionales para regular las experiencias estresantes y amenazantes de la vida (Lecannelier, 1999).

En primer lugar, para Bowlby (1969), esta tendencia que tenemos los seres humanos para crear vínculos afectivos entre nosotros es algo innato, constitutivo del ser humano y, por ello, requiere la satisfacción de una necesidad primaria cuyo origen se encuentra en la primera infancia.

Mediante el tipo y la calidad de las relaciones que establecen los bebés con sus cuidadores principales (madres, padres o figuras de apego), se forman los vínculos afectivos; es decir, dependiendo de cómo interactúan las figuras de apego con el bebé, la forma de responder a las necesidades, la forma de satisfacer esas necesidades y, el modo en el que las figuras de apego estimulan y dirigen las interacciones con los niños, dependerá la naturaleza y construcción de la manera que tendrá el niño de relacionarse afectivamente, de las representaciones de sí mismo, de los otros y de las conductas de cercanía y afecto que mantendrá con sus iguales (Barroso, 2014).

Por ello, es importante el correcto desarrollo de estos vínculos afectivos durante la infancia porque estos *modelos mentales* o *esquemas representacionales* del procesamiento de la información exterior, se mantiene relativamente estables durante todo el proceso vital, variando en intensidad de una etapa a otra.

La relación entre el bebé y su cuidador principal tienen una sincronía interactiva: existe una contingencia de respuestas entre el sistema de conductas del adulto y del bebé articulándose en el tiempo, así a las respuestas que emite el bebé le corresponden sincrónicamente las respuestas del adulto. La figura del apego tiene dos funciones primordiales en el desarrollo del bebé: *constituir base de seguridad* y *ser puerto de refugio* (Gómez, 2009).

En segundo lugar, es importante destacar la influencia de Mary Ainsworth junto a M. Blehar, E. Water y S. Walls (1978) con su aportación en el diseño de un experimento

para poder observar y evaluar cómo se generaba el vínculo afectivo, descrito por J. Bowlby, y la calidad de éste permitiendo así la expansión, tanto conceptual como académica, de la teoría del apego (Izquierdo y Gómez, 2013).

A raíz de la profunda investigación que se llevó a cabo sobre los estilos de apego, se puso de manifiesto que existen múltiples formas de comportamiento afectivo entre la relación infante-figura de apego y, se evidenció como a raíz de las diferentes maneras del cuidado en los bebés, por parte de sus cuidadores principales, se creaban diferentes estilos de apego.

Mencionado anteriormente, el experimento que se llevó a cabo en 1978, conocido como 'Strange situation' (situación extraña) donde Mary Ainsworth ubicó, en un ambiente extraño, no familiarizado, a un grupo de madres y a sus bebés. En primer lugar, observo jugar a los bebés con la presencia de las madres. Acto seguido, separó los bebés de sus madres durante un breve periodo e incluyó una *persona extraña* en la escena. Por último, volvió a reunir a los bebés con sus madres. Los pasos que siguieron en el experimento se muestran más claramente en la *Figura 1*.

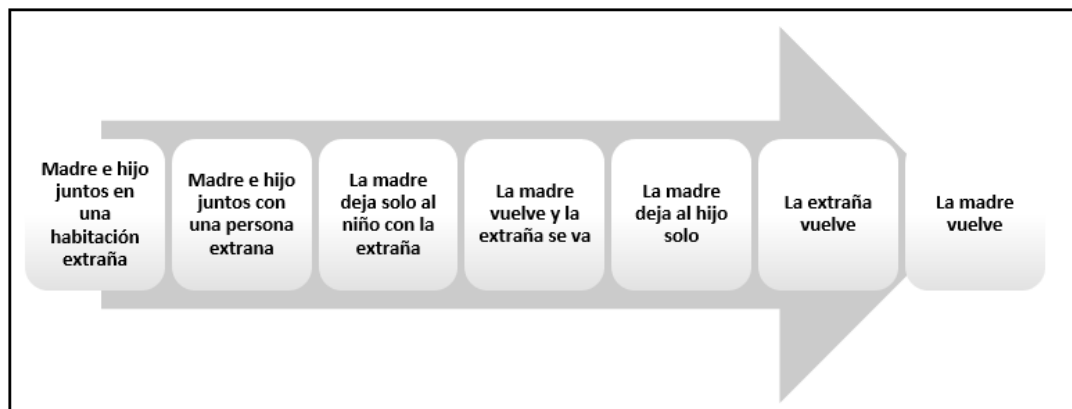


Figura 2. Pasos del experimento 'situación extraña' (citado en Barroso, 2014)

A partir de lo estudiado durante la investigación se obtuvo la clasificación más conocida de los tres tipos de estilos de apego:

1. **Apego seguro:** a la vez que los bebés exploraban la habitación, saludaban con placer a la madre. Incluso después de que ésta se ausentará, la recibían gratamente y las madres mostraban facilidad a la hora de consolarlos y tranquilizarlos.
2. **Apego inseguro-evitativo:** daban sensación de independencia mientras exploraba la habitación sin prestar atención a la madre. La ausencia de ésta parecía no afectarles. Cuando la madre regresaba, la evitaban, eran del tipo 'no te necesito, puedo yo solo'.
3. **Apego inseguro ansioso-ambivalente:** se aferraban intensamente a la madre y se negaban a explorar la habitación. Cuando la madre se iba, se excitaban muchísimo y lloraban desconsoladamente. Al regreso de ésta, por un lado, buscaban contacto con ella, y por otro, seguían enfadados y se resistían a ser tranquilizados.

Los patrones de las conductas de los niños que acabamos de describir están directamente relacionados con la cantidad de interacción que hay entre el niño y la madre y la sensibilidad con la que la madre recibe las señales del niño. La clase de patrón que la figura de apego maneje durante su relación con el infante se verá reflejado en el niño a través de su estilo de apego. La **Tabla 1**, a modo de resumen, describe la relación que existirá entre el *tipo de figura de apego*, el *estilo de apego del bebé* y el futuro *estilo de adulto* en los tres principales estilos de apego que se aislaron en las investigaciones de Ainsworth.

Tabla 1. Relación estilos de apego

ESTILOS DE APEGO	Figura de apego	Apego infantil	Apego adulto
ESTILO DE APEGO SEGURO	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación sincera por el bebé - Capaces de reconocer las necesidades del bebé - No son invasivos ni demasiado despreocupados 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés y disfrute en explorar - Experimentan malestar ante separaciones de sus figuras de apego, pero irán desarrollando capacidades para regularlo - Equilibrio entre el afecto de sus cuidadores y búsqueda de nuevas experiencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Adultos seguros en relaciones interpersonales - Se sentirán queridos y seguros para nuevos aprendizajes - Reconocerán sus emociones y buscarán apoyo si es necesario
ESTILO DE APEGO INSEGURO – EVITATIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Rígidos e inflexibles - Conductas de hostilidad y/o rechazo ante las necesidades del bebé - Limitan los momentos con el bebé mostrando aversión 	<ul style="list-style-type: none"> - Distancia con sus figuras de apego principales - Han aprendido que en intimidad mejor no mostrar sus necesidades - Inhibiendo la expresión de sus necesidades, maximizan la cercanía de sus figuras de apego 	<ul style="list-style-type: none"> - Restringen o inhiben el deseo de reconocer sus estados emocionales - Inhiben reconocer su angustia, miedo o malestar - No buscarán apoyo en los demás
ESTILO DE APEGO INSEGURO – AMBIVALENTE	<ul style="list-style-type: none"> - No son tan hostiles como insensibles - A veces, reconocen las necesidades del bebé - Oscilación entre insensible-sensible que no 	<ul style="list-style-type: none"> - Fuerte angustia, hipersensibilidad, exagerada manifestación de las conductas de apego - Constantemente tienen angustia por querer cercanía del otro 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuo “quiero-no quiero estar contigo” - Estados de rabia, ansiedad a conductas de abandono - Hipersensibilidad ante las

	dependen de la conducta del bebé	-	Se sienten incapacitados	conductas de abandono
	- Falta de disponibilidad psicológica			

Descripción relación entre estilos de apego y figuras, apego infantil y apego adulto de M. Ainsworth, 1978 (extraído de Barroso, 2014).

A pesar de que en un principio parecía que sólo había esta clasificación, se encontró que había un cuarto bloque de niños que no encajaban en lo descrito por Ainsworth. Fue entonces cuando más adelante Main y Solomon (1986), establecieron el *apego desorganizado* (Barroso, 2014).

Los bebés que fueron clasificados en este estilo de apego mostraban conductas contradictorias, confusión o aprensión en respuesta al acercamiento de la figura de apego y un afecto cambiante o deprimido, como si cuando estuvieran cerca de su cuidador sintieran desconfianza y miedo. A continuación, en la **Tabla 2**, resumo las características más relevantes siendo uno de los trastornos más graves del apego.

Tabla 2. Estilos de apego desorganizado

ESTILO DE APEGO	Figura de apego	Apego infantil	Apego adulto
APEGO DESORGANIZADO	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercen estilos parentales altamente patológicos. - Son severamente insensibles y violentos - Incapaces de satisfacer las necesidades del bebé, llegando incluso al olvido de éste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colapsados, todo lo que viven es traumático y doloroso - No saben responder ante las demandas externas de forma regular - responden con hostilidad y rechazo - Miedo y terror constante - No sabrán disminuir su ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos grandes grupos: ⊕ Controlador: <ul style="list-style-type: none"> - Agresivo - Cuidador compulsivo - Complaciente compulsivo ⊕ Desapegado

Características del estilo de apego desorganizado de Main y Solomon, 1986 (extraído de Barroso, 2014)

Tras la realización de estas investigaciones y, a grandes rasgos en este apartado, se concluyó que las interacciones que se mantienen en la infancia con los cuidadores principales tienen un considerado efecto en la etapa adulta de las personas. En investigaciones posteriores, tales como las de Hazan & Shaver (1987), Furman & Winkles (2010) y Mikulincer & Shaver (2003), se mostró el interés por el apego en las relaciones adultas. Del tipo de relación que existe entre el apego infantil y el apego adulto y sus posibles repercusiones en las relaciones de pareja sentimentales adultas se hablará en apartados posteriores.

2.3. Relación del infante con sus progenitores/cuidadores: modelos y estilos de aprendizaje

Como citan Hardy & Jackson (1998):

'Por qué discutir sobre algo que nadie puede ver. Podemos ver el comportamiento y podemos ver el ambiente, y podemos ver que el comportamiento se adapta al ambiente. El estudio del aprendizaje podría tanto ser el estudio de cómo el comportamiento se adapta al ambiente, sin andar atribuyendo mente a los animales' (citado en Leiva, 2005)

En este sentido, el sujeto permite la entrada de información del mundo exterior, oponiéndose a la introspección y a los métodos subjetivistas. Un aspecto importante para entender la relación que se establece entre los patrones comportamentales entre infante-adulto es entender los modelos y estilos de aprendizaje que se establecen desde la infancia, es decir, cómo aprende el bebé de su entorno.

Scarano (2005) propone que en la relación que existe entre padres e hijos, hay tres momentos fundamentales que marcan en gran medida la elección que se hace de nuestra futura pareja;

- ♣ La relación que tienen *infante con sus padres*.
- ♣ La relación *de pareja entre los padres*.
- ♣ La relación *que el hijo, según su sexo, tiene específicamente con su madre y con su padre durante la primera infancia, pubertad y adolescencia*.

Centrándonos en la fase relación bebé – cuidadores es necesario entender cómo el bebé aprende, establece modelos y estilos de aprendizaje y cómo fortalece la información que recibe del exterior y para ello vamos a centrarnos en la propuesta conductista para poder entender mejor cómo se desarrolla este proceso. La forma en la que el bebé se relaciona con sus progenitores es la base para poder entender los futuros patrones comportamentales que se establecerán entre el infante y su cuidador principal.

◆ Vínculos afectivos desde la teoría conductista

Caracterizado por su concepción asociacionista, desde el punto de vista conductista, se propone que el neonato, a través de su experiencia sensorial y mediante mecanismos generales de aprendizaje, como la asociación, repetición y condicionamiento – junto con sus estructuras nerviosas y sensoriales – va aprendiendo las contingencias de su conducta y las propiedades del mundo. Así, a través de estos mecanismos vamos asimilando cualquier cosa a lo largo de la vida; desde el lenguaje hasta establecer relaciones sentimentales con nuestros iguales.

El lazo entre la afectividad y el desarrollo humano se explica como una consecuencia de la respuesta de nuestro organismo a los estímulos del ambiente. De esto modo, por un lado, en el *conductismo clásico* el origen de la afectividad se relaciona con procesos asociacionistas, mientras que, en el *condicionamiento operante* es consecuencia de los refuerzos obtenidos contingentemente a la conducta emitida.

En los estudios sobre la motivación llevados a cabo por Clark L. Hull con su publicación de *Principles of Behavior* en 1943 se puso de manifiesto, en su teoría de la reducción del impulso, la existencia de un número limitado de impulsos primarios

fisiológicos (comida, bebida, sexualidad y calor) y que son capaces de motivar la conducta.

Este planteamiento fundamentado en principios de aprendizaje asociacionista propone que el vínculo establecido entre madre-bebé se produce cuando surge uno de los *impulsos fisiológicos primarios* y se reduce mediante la satisfacción, de forma repetida, por parte del cuidador principal. Este aspecto llega a ser aprendido porque la figura principal del cuidado del bebé se ha relacionado con él centrándose en detectar sus necesidades físicas y emocionales y ha aprendido a calmarlas (Barroso, 2014). A raíz de esta asociación y su consecuente reducción de la tensión fisiológica inicial, el cuidador pasa a ser un reforzador secundario (o aprendido), dando lugar a un proceso de condicionamiento clásico formando un impulso de dependencia entre el bebé – cuidador.

Dicho de otro modo, cuando el bebé con sus cambios de estado (hambre, frío, sed, miedo) emite ciertas señales, éstas son captadas por su figura principal de apego y si esta figura es competente, detectará estos cambios en cada momento y, sabrá responder de forma adecuada mediante la regulación física y emocional del bebé. Esta figura principal de apego es el encargado de reestablecer el equilibrio fisiológico y emocional del bebé, es decir, cuando el bebé tenga una necesidad sin cubrir (por ejemplo, hambre) emitirá sus conductas primarias de expresión emocional (llanto, agitación) y aquí la figura principal será la encargada de calmar su necesidad (dándole de comer).

Desde el punto de vista del condicionamiento operante, la formación y mantenimiento del vínculo afectivo se explica de manos de B. F. Skinner, pionero en psicología experimental y conductista. A diferencia del condicionamiento clásico propuesto por Hull, en este caso, el estímulo que actúa como reforzador - la madre o cuidador principal - no tiene el objetivo de reducir el impulso fisiológico: el incremento de las conductas que fomentan el vínculo afectivo (sonrisas, llantos, demandas de atención...) son consecuencia del refuerzo contingente a las mismas, principalmente la interacción social ofrecida por el cuidador principal. Dicho de otro modo, las respuestas que emiten las figuras de apego ante determinadas conductas del bebé, las refuerzan generando así unos patrones interactivos que definen su patrón de conductas de apego, siendo la respuesta parental un determinante claro de apego en el bebé (Gewirtz & Peláez-Nogueras, 1992).

Otro autor importante fue Edward Thorndike, con su teoría '*conexionismo*', establece que aprender es el establecimiento de conexiones entre estímulos y respuestas. En la "*ley de efecto*" se postula que cuando una conexión entre un estímulo-respuesta es recompensada (produciéndose una retroalimentación positiva) esta conexión se refuerza. Mientras que, cuando se castiga (produciéndose una retroalimentación negativa) la conexión se debilita. Posteriormente, el propio autor, revisó esta ley rectificando que la recompensa negativa (el castigo) no necesariamente tiene que debilitar la unión y que en alguna medida parecía tener consecuencias de placer en lugar de motivar el comportamiento (Mergel, 1998).

Por último, me gustaría añadir el punto de vista más *biológico*; la importancia de cómo se establece ese vínculo afectivo primario siendo infante a nivel neuronal. Según se ha ido exponiendo a lo largo del trabajo, el desarrollo afectivo del infante es uno de los hitos más importantes durante los tres primeros años de vida.

Un hecho que es de gran importancia en el desarrollo del bebé es la *expresividad facial* del cuidador principal, como estímulo visual más potente en captar la atención del bebé y que éste se implique en esa interacción. Schore (1994) afirma que, a través de las experiencias con el cuidador, el bebé es capaz de generar representaciones de

las experiencias repetidas, sirviéndole para anticipar futuras experiencias ambientales. Por otro lado, Siegel (1999) añade que estos esquemas mentales implícitos de la memoria son almacenados en el hemisferio derecho encargado de guiar la información social y emocional importante para poder establecer vínculos afectivos (citado en Melero, 2008) .

Las experiencias que tienen los bebés con sus cuidadores se producen en una etapa del *desarrollo neuronal* teniendo un impacto importante en la organización del sistema límbico, especializada en el procesamiento emocional, en la organización del nuevo aprendizaje y la adaptación de cambios rápidos en el entorno (Schore, 2002).

A raíz de los procesos que están relacionados con la experiencia, Schore (1994), propone un modelo donde las interacciones que tienen lugar cara a cara con el adulto, liberan neurotransmisores esenciales en el desarrollo neuronal del córtex prefrontal; las experiencias interpersonales tempranas influyen de forma directa a la maduración de los sistemas tempranos (citado en Melero, 2008).

3. Exposición

3.1. Elección y desarrollo del vínculo de la pareja: influencia biológica, familiar, social y cultural.

Adentrándonos en el estudio de las relaciones sentimentales es importante que prestemos atención a los factores biológicos y socioculturales que influyen de forma directa e indirecta en la dinámica de pareja. Algo en lo que estamos de acuerdo las personas, al menos gran parte de ellas, es que el amor existe en todas las edades, culturas, sexos y religiones cobrando un papel fundamental en nuestras vidas.

Parémonos a pensar qué puede ser lo que se activa en nuestro interior que hace que el vínculo sentimental sea algo indispensable en la existencia de la humanidad. Seguramente las conclusiones y las reflexiones que se obtendrían serían múltiples y diversas, pero la gran mayoría coincidirían en decir que, la necesidad de afecto es indispensable como necesidad primaria, por diferentes motivos: motivos biológicos, sociales, personales, socioculturales, etc.

Continuamente se habla de hacer una correcta *elección de pareja* y muchas son las veces que obviamos qué significa esa elección. Como afirma Lidz (2013) elegir pareja *“es una decisión de importancia capital, de carácter supuestamente voluntario, que puede complementar o alterar la constitución de la personalidad y proporcionar oportunidad para la plenitud del sí mismo antes de la formación de una nueva generación”* (Citado en Soto, 2015).

♣ Influencia de tipo biológico y personal

Schopenhauer (1999) en el siglo XVIII consideraba que la elección y las relaciones de pareja se establecían con el único fin de cumplir con la voluntad de la vida, que era la de aparearse para reproducirse y preservar la especie (Valdez, González-Arratia, & Sánchez, 2007).

Hasta prácticamente hace bien poco, e incluso en muchas culturas aún ocurre, las personas no podían elegir libremente la persona con la que compartir la vida, sino que era decisión de los padres. Todas estas elecciones de pareja se hacían en función de intereses propios y no había nada más que supervivencia y evolución de la especie.

Desde la perspectiva de la psicología evolutiva, los humanos elegimos en función de nuestras necesidades y perspectivas propias de cada sexo. En este sentido, los hombres eligen a las mujeres por su atractivo, apariencia y belleza física (incluido su estado de salud y capacidad de reproducción). Mientras que, las mujeres se decantan más por aquellos hombres que puedan cubrir sus recursos y los de sus hijos (Valdez et al., 2007). No obstante, la evolución también nos ha llevado a que no siempre ocurra así y son muchos más los aspectos que se tienen en cuenta tales como factores socioculturales.

Zeki (2007) establece la existencia de dos tipos posibles de amor, el *romántico* y el *materno* que comparten el objetivo *reproductivo* y de *crianza de la descendencia*, siendo la máxima diferencia entre ambos que en el primero existe un deseo sexual. Por tanto, desde una perspectiva biológica, se visualiza el amor de pareja como un conjunto de estrategias de tipo adaptativo que se han ido instaurando en el ser humano por selección natural, centradas en la atracción sexual y en la unión para la protección y cuidado de la prole (Díaz, 2017).

Desde el punto de vista personal, la elección de la pareja puede parecer un proceso aleatorio y causal, pero si nos adentramos en una intensa búsqueda bibliográfica podemos encontrar motivos que no pueden ayudar a explicar este fenómeno.

A raíz de un estudio realizado acerca de los *Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes en México*, se encontraron similitudes entre hombres y mujeres sobre las características elegidas en una pareja; *'la atracción física, atracción intelectual, atracción emocional, compatibilidad cultural y experiencia vivida y la formulación de proyecto de vida'* son aspectos de gran importancia a la hora de elegir una pareja (Soto, 2015). Y, de entre todos ellos, cabe destacar la importancia de la *atracción física* como factor que, desde distintas perspectivas, ha sido considerado fundamental para la elección de pareja.

En otro estudio realizado sobre *La Elección Real e Ideal de Pareja* con el objetivo de detectar qué características físicas, personales y sociales tuvieron en cuenta, tanto hombres y mujeres, a la hora de elegir a su actual pareja y qué tendrían en cuenta si pudieran elegir de nuevo, se concluyó que existen diferencias en relación al sexo, respecto a las características que tenemos en cuenta a la hora de escoger nuestra real e ideal pareja; por un lado, en cuánto a la pareja real, los hombres se orientaban más a elegir mujeres más *atractivas* mientras que las mujeres se decantaban por hombres más *formales*. Por otro lado, en relación a la elección ideal de la pareja, la preferencia por el *aspecto físico* destaca en ambos sexos (Valdez et al., 2007).

Aspectos que también tenemos en cuenta, no son sólo positivos, sino que varios autores también hablan de factores negativos que influyen en la elección de pareja. Autores como Insko (1980), Walster y Walster (1978) y Lasswell y Lasswell (1976, 1987) asumen estos factores negativos como aquellos que reducen el número de personas que podemos seleccionar como pareja sentimental y esto conduce a la *homogamia*, elegir como pareja a persona que tienen características semejantes o, no elegir a las personas que son diferentes (Espina, 1996).

♣ Influencia de tipo social y cultural

La elección de pareja no es sólo algo instintivo y biológico, sino que cada vez cobran más relevancia aspectos de carácter psicológico y socioculturales. Hay muchos autores que plantean esta elección basada desde el posible parecido que pueda tener la persona escogida con el progenitor del mismo sexo, alguien que les cubra las carencias y necesidades básicas (no sólo de carácter reproductivo sino de índole económico) o bien, que se complementen en muchos aspectos (sexuales, psicológicos, económicos, culturales, etc.).

A diferencia de otras épocas, a día de hoy nuestra sociedad se caracteriza en especial por nuestra *individualidad* entendiéndola como la priorización de nosotros mismos, de nuestros logros personales frente a los de nuestra relación como conjunto. Ciertos estudios indican cómo en las culturas donde destaca esa individualidad existe un menor sentimiento de interdependencia con los demás (Melero, 2008).

Otro aspecto de gran relevancia es el de *compromiso*, en terapia de pareja es uno de los conceptos principales que definen las relaciones sentimentales. El compromiso se ha definido como un indicador significativo y elemento representante tanto de la probabilidad de que una relación perdure como indicador del vínculo psicológico que se tiene y se siente hacia la pareja, de que la relación dure a largo plazo (Ojeda, Torres, & Moreira, 2010).

Este aspecto de compromiso esta sometido en gran parte a la influencia social, por ello, las *expectativas sociales* cobran un peso fundamental porque influyen en lo que entendemos por una relación y qué comportamiento queremos esperar de nuestro compañero sentimental. Un ejemplo claro sobre las expectativas sociales es el de los roles de género en una relación, hace décadas era impensable que dos mujeres o dos hombres pudieran mantener una relación sentimental mientras que, en la actualidad el ideal social de la igualdad entre sexo está cada vez más aceptado.

Dentro también de la sociedad y la cultura está la *idealización del amor*, los cuentos de Disney y las fábulas sobre el príncipe y la princesa rescatada. Esto es responsabilidad, en parte, de la creencia de que el sentimiento de amor romántico resulte indispensable, imprescindible y necesario para que una pareja se consolide y que exista una constante sensación fisiológica de estar enamorado aspectos que hoy en día sabemos que no son ciertos.

Las experiencias vividas son hechos que van a tener una fuerte carga cultural y que nos ayudarán o, en parte determinarán, a quién escogemos para amar y por qué. Y será entonces cuando, por un lado, todos los elementos neuroquímicos implicados en el amor establezcan el modo en el que nos sentimos cuando amamos y, por otro lado, será el tipo de apego el que determinará el tipo de relación que tengamos.

♣ Influencia familiar

Como afirman Bas y Pérez de Guzmán (2010):

“La familia es el primer factor socializador, debido a que en él es donde se adquieren los valores que permitirán el análisis del entorno y que, junto con la influencia de los medios y la incorporación a otros sistemas sociales, como asociaciones, escuela, grupos de amigos, entre otros, contribuirán a la socialización del individuo”.

El entorno familiar es la principal y primera fuente de transmisión cultural por lo que será el primer entorno donde los niños aprendan las formas de construir una relación de pareja apoyado, posteriormente, por otros aspectos sociales.

Dentro de este entorno encontramos el *estilo de crianza*; como hemos mencionado con anterioridad, aspectos fundamentales en la relación entre padres e hijos y su futura pareja serían: la dinámica de la pareja observada en los padres, las relaciones entre padres e hijos y el estilo de comunicación entre ambos. Esto son elementos que van moldeando la forma de pensamiento y actuación de jóvenes en relación a su posible pareja sentimental, tanto en su elección como en el comportamiento que asumen durante la relación y la forma de resolver los posibles conflictos que vayan surgiendo.

Me resulta relevante incluir los hallazgos que se obtuvieron en un estudio sobre *Las características de personalidad percibidas en los padres y la pareja permanente* (Valdez, González-Arratia y Sánchez, 2007) donde se halló que los hombres perciben una mayor relación entre su madre y su pareja mientras que, en comparación con las mujeres, esta relación es menor. Se concluyó que en ambos sexos existe una tendencia a vincularse con una pareja y a mantener la misma base en la relación sentimental como la que se tuvo con los padres. A pesar de encontrar diferencias entre sexos, se encontró una correlación del 70% de características que fueron favorables en común con aspectos de autoconcepto que se tienen en el padre o madre y la pareja correspondiente.

3.2. Apego infantil y su influencia posterior en las relaciones de pareja adultas

Desde el planteamiento inicial y pionero de Bowlby, el estudio del apego ha seguido dos líneas o trayectorias independientes (Mikulincer & Shaver, 2003):

- Centrado en la relación padres-hijos durante la infancia y adolescencia.
- Las dinámicas de apego en relaciones de pareja adultas.

En un principio el estilo de apego afectivo se estudiaba primordialmente en edades tempranas hasta que surgió el interés de si, los lazos afectivos que hemos formado en la niñez, persisten posteriormente en la edad adulta y qué influencia tendrán en nuestras futuras relaciones sentimentales.

Bowlby (1969) afirmó que los bebés adquieren el estilo de apego para responder a las de forma satisfactoria a las necesidades universales y primarias de los seres humanos con el fin, de formar vínculos afectivos intensos, estables y duraderos. En función de cómo sean las características de este grado de satisfacción será el tipo de apego que se desarrollará y que en un futuro evolucionará al estilo de apego adulto entrando a formar parte en las relaciones de pareja (Barroso, 2014).

La línea de investigación fundamental del apego adulto fue la iniciada por Hazan y Shaver en 1987 que, a raíz de las ideas aportadas por Bowlby y Ainsworth, conceptualizaron las relaciones adultas como un proceso de apego. En un principio, en la investigación que llevaron a cabo se les pedía a las personas que participaron que eligieran el modelo de estilo de apego que mejor describiera su forma de sentir y comportarse en una relación sentimental. Más adelante, en 1990, Shaver mejoró el cuestionario solicitando a los participantes que indicaran en una escala de 7 puntos en

qué medida se sentían identificados con los tres estilos de apego que había propuesto M. Ainsworth (Yárnoz-Yaben, 2011).

Como resultado encontraron paralelismo entre las cualidades de apego infantiles y los patrones de conducta sentimentales en las relaciones de pareja maduras. Los adultos que se habían descrito a sí mismo como seguros, inseguros-evitativos o inseguros-ambivalentes en las relaciones de pareja, mantenían una estrecha e importante relación con sus progenitores de la infancia. Demostrando así que las representaciones mentales, cuyos orígenes están en nuestra infancia generándose a partir de nuestras figuras de apego principales, son la base para nuestros modelos de apego a lo largo de la vida adulta. A raíz de esta línea de investigación se han desarrollado múltiples cuestionarios y escalas de autoinformes importantes para poder evaluar el apego adulto.

La historia afectiva familiar sería un buen predictor para conocer la futura seguridad de apego en la relación sentimental adulta, confirmando así la teoría de Bowlby. Dentro de este marco me resulta relevante hablar del papel que tienen los Modelos Internos Activos o Modelos Operantes Internos (MOI) dentro de los tipos de apego en la forma que vivimos las relaciones tanto familiares, de amistad o de pareja.

El término de Modelos Operantes Internos hace referencia a las representaciones mentales que dirigen las respuestas afectivas y conductuales con la que los adultos responden a las necesidades de los bebés a su cargo. En función de como los infantes fueron criados y/o tratados por sus cuidadores principales, habrán desarrollando sus propios modelos representacionales (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002)

Autores como Bartholomew y Horowitz (1991, citado en Contreras et al., 2011) proponen un modelo basado en los estilos de apego de cuatro categorías de apego, con dos dimensiones subyacentes; relacionadas con la *ansiedad de abandono* vs *evitación de la cercanía emocional*.

Como resultado de esta interacción surgen *cuatro dimensiones* con cuatro estilos de apego adulto: *seguros* (valoración positiva de uno mismo y de los otros) y tres estilos de *apego inseguro*; *preocupado* (valoración a uno mismo negativa, pero hacia los demás positiva habiendo una preocupación por las relaciones interpersonales y la necesidad de aprobación de con quien se relaciona), *evitativo* (visión positiva de uno mismo y negativa de los demás asociado a una sensación de incomodidad ante la cercanía o dependencia del otro) y *temeroso* (modelos negativos de ambas dimensiones) (**Figura 2. Organización de los Módulos Operativos Internos**).



Figura 2. Organización de los Módulos Operativos Internos. Adaptado de Bartholomew, Kwong & Hart (1991) (Citado en Contreras et al., 2011)

La cuestión que se me plantea ahora es conocer qué relación existe entre los modelos operantes internos y el estilo de apego en las relaciones sentimentales. Autores como Feeney & Noller en su obra "*Apego Adulto*" (1996), describieron que; por un lado, el estilo de apego preocupado, se relaciona con personas dependientes de su pareja sentimental porque piensan negativamente sobre ellos mismos y se reflejan en los demás. Dispar es el estilo de apego evitativo que se centra más en la evitación del contacto con los demás por lo que le resta importancia a relacionarse. El estilo de apego temeroso sería la combinación de la dependencia y evitación siendo vulnerable a la soledad o bruscos cambios emocionales. Por último, el estilo de apego seguro, muestran personas seguras de sí mismas y de su pareja sentimental, por lo que buscan proximidad y apoyo mutuo.

En un estudio realizado por Ortiz Barón, M.J., Gómez Zapian, J. y Apodaca, P. (2002) sobre el "*Apego y la satisfacción afectivo-sexual en la pareja*", se puso de manifiesto la relación que existe entre el vínculo afectivo entre cuidador-bebé y estilo de apego adulto: comprobaron que una madre afectuosa, responsiva y sensible a las señales y a las necesidades del bebé correlaciona significativamente con un estilo de apego seguro en las relaciones adultas tanto en los hombres como en mujeres. Mientras que, la distancia, frialdad y rechazo por parte de la figura de apego principal al infante correlaciona significativamente con un estilo de apego inseguro, inseguro-ambivalente e inseguro-evitativo. Otro dato curioso de este estudio fue comprobar que la calidez afectiva por parte del padre durante la infancia no resulta una variable potencialmente predictora sobre los vínculos afectivos adultos.

En cuanto a la relación que existe entre la sexualidad y los estilos de apego comprobaron que existe relación entre ambas y que la satisfacción sexual se asocia con la seguridad del apego que se percibe de nuestra pareja, en especial, en los varones. Es decir, dependiendo del grado de seguridad afectiva que percibamos de nuestra pareja tendremos más, (en el caso de seguridad afectiva) o menos, (en el caso de inseguridad afectiva) deseo sexual y mejor o peor será la calidad de nuestras actividades sexuales.

Un segundo estudio sobre el *Apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja* (Medina, C., Rivera, L. y Aguavivas, J. A., 2016) llevado a cabo para estudiar el estilo de apego adulto y los diferentes componentes en las relaciones de pareja, se quiso estudiar la relación entre la calidad de las relaciones de pareja que han tenido experiencias en su infancia basadas en relaciones de apego inseguro-ansioso y apego inseguro-evitativo. Obtuvieron como resultado una correlación significativa de la relación que existe entre los estilos de apego inseguro-ansioso e inseguro-evitativo y una baja calidad en las relaciones sentimentales. Esta idea se vio apoyada en el estudio anterior ("*Apego y la satisfacción afectivo-sexual en la pareja*") donde señalaron que las personas con un estilo de apego inseguro-evitativo tienen dificultades para mantener relaciones íntimas basadas en la confianza y cercanía ya que, al tener más rechazo al contacto, viven las relaciones sexuales desde la lejanía afectiva en las dinámicas amorosas (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002).

Por último, un tercer estudio característico sobre este tema lo encontramos a manos de Contreras, P., Guzmán, M., Alfaro, C., Arraya, C. y Jiménez, P., (2011) con el nombre de "*Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro*". Comprobaron que, las personas con estilos de apego inseguros sienten con más miedo y rechazo por lo que actúan a la defensiva y molestos en las relaciones de pareja. Este tipo de personas con estilos de apego inseguros, ven la intimidad de las relaciones afectivas con rechazo, por eso, para ellos la infidelidad es una manera de alejarse de esa intimidad afectiva. Otro dato importante es la diferencia entre las personas con estilos de apego seguros e

inseguros frente al tema de la infidelidad; mientras que, las personas con estilos de apego seguros, se responsabilizan y asumen la infidelidad como algo compartido con su pareja, aquéllas con un estilo de apego inseguro, se culpabilizan y asumen toda la responsabilidad de la infidelidad, independientemente de que hayan sido ellos o no infieles (apego inseguro-preocupado) o quitándose toda clase de culpa aun habiendo sido ellos los responsables de la infidelidad justificándose por la insatisfacción e inseguridad que sienten dentro de la relación (apego inseguro-temeroso o ansioso).

Todas estas aportaciones me resultan relevantes para la comprensión de la relación que existe entre nuestros estilos de apego infantiles y la manera de comportarnos en nuestras relaciones sentimentales adultas. Todas ellas reafirman la idea de que una persona con un estilo de apego adulto seguro vivirá las relaciones afectivas desde la confianza, el compromiso y la aceptación. Mientras que las personas inseguras que han vivido la relación con sus figuras de apego materno-filiales desde la evitación y el miedo las experimentarían desde el rechazo y la angustia al abandono o indefensión.

3.3. Dinámicas en las relaciones de pareja

No todo en las relaciones de pareja está en manos de nuestros estilos de apego o de la relación que hayamos tenido con nuestro cercanos. Establecer, desarrollar y mantener una relación afectiva e íntima con tu pareja es algo complejo y fundamental que se nos presenta, al menos una vez, en nuestro desarrollo psicosocial. Por ello, este apartado se ha presentado para entender en qué consisten las dinámicas de pareja, porque todos podemos formar parte de una relación sentimental pero no todos participamos de la misma manera y qué áreas influyen en nuestras dinámicas.

Un concepto importante antes de profundizar es el de *calidad* de las relaciones de pareja siendo el grado en que los miembros de la pareja muestran intimidad, afecto y apoyo mutuo (cita vínculos afectivos en la infancia). Además, dependiendo del nivel de la calidad tenemos que parejas con buena calidad en su relación sentimental tendrán mayores niveles de bienestar, satisfacción, compromiso y relaciones futuras positivas (cita vínculos afectivos en la infancia).

En toda relación existen diferentes áreas implicadas en las dinámicas y en la calidad de la relación sentimental. Cuando existe un ajuste entre todas las áreas implicadas la relación se fortalece de tal modo que, estamos ante una relación de pareja 'sana' o de calidad. Por el contrario, si no se logra ajustar o llegar a un acuerdo entre las diferentes áreas que componen estas dinámicas o, la pareja no tiene la capacidad o habilidad básica para solucionar o tolerar estos desajustes, probablemente esto conducirá a una interacción disfuncional que, impedirá el correcto funcionamiento de la relación provocando rupturas y separaciones.

Siguiendo a Feliu y Güell (1992) en su libro, '*Relación de pareja: técnicas para la convivencia*' donde se describen detalladamente las diferentes áreas de las relaciones afectivas.

➤ **La comunicación**

Por un lado, nos encontramos con uno de los pilares fundamentales en toda relación, sentimental o no; la *comunicación*. Es el mecanismo principal a través del cual las personas nos comunicamos y las parejas, en concreto, expresan sus sentimientos, transmiten información importante para la otra persona y, es el principal vehículo usado para resolver conflictos siendo éste relevante para la calidad de la relación. Es

de tal importancia la comunicación en este ámbito, que la mayoría de las parejas acuden a terapia por falta de habilidades para saber comunicarse (Feliu y Güell, 1992). Tener buenas habilidades comunicativas en nuestra relación afectiva hará que tengamos una mayor satisfacción y por ello, que nuestra calidad aumente.

➤ **Manifestación afectiva**

En segundo lugar, *las muestras de afecto*; como ya se ha ido hablando a lo largo de todo el trabajo, la afectividad tiene un peso importante en las relaciones sentimentales. Gottman (1994) señala que “*cuando el balance entre las manifestaciones afectivas positivas y las negativas falla a la hora de favorecer las conductas positivas a lo largo del tiempo, los matrimonios (...) son más disfuncionales que los de las parejas reguladas*” (citado en Melero Cavero, p.103).

Por lo tanto, las expresiones de afecto, el cariño, la atención, el tipo de cuidado que se proporciona cuando la otra persona lo requiere en momentos de necesidad afectiva, etc., influyen también en la satisfacción en la pareja y con ello, al correcto ajuste calidad-pareja.

➤ **Relaciones sexuales**

Otro aspecto relevante es el de las *relaciones sexuales*, éste uno de los reforzadores más importantes de la pareja. En este caso, el hecho de que las relaciones sexuales sean satisfactorias o no, no reside del todo en la calidad o la buena práctica de las relaciones sexuales sino más bien en la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual (Melero, 2008).

En este caso, la insatisfacción sexual puede ser debida a; por un lado, un desacuerdo en los estilos de práctica o comportamiento sexuales, por la frecuencia de las relaciones sexuales o, por otro lado, por cuestiones fisiológicas como pueden ser las diferencias en las fases de respuesta sexual o el nivel de deseo sexual de cada miembro de la relación.

A pesar de ser una de las variables más importantes en las relaciones de pareja y de que este relacionada con la satisfacción general de la relación, diversas investigaciones han demostrado que un deterioro en la actividad sexual está relacionado con el tiempo de duración de las relaciones. Es decir, al inicio de las relaciones, los aspectos sexuales están en auge, predominando y siendo uno de los recursos que más implicación afectiva tienen (Hazan & Zeifman, 1999, citado en Melero, p.105). Mientras que, a medida que la relación avanza este deseo sexual disminuye para dejar paso al desarrollo de otros componentes como la intimidad afectiva y el compromiso (Sternberg, 1988, citado en Melero, p.105).

No obstante, otros autores como Gottman y Silver (2001) mantienen que esta pasión y deseo sexual puede mantenerse a lo largo de las relaciones siempre y cuando variables como la buena comunicación y la intimidad estén en un correcto ajuste.

➤ **Educación y crianza de los hijos**

El hecho de que una pareja decida tener *hijos y formar una familia* es otro aspecto relevante que implica una evolución interpersonal y, por lo tanto, también en la pareja. Hay que considerar que el nacimiento de un hijo está relacionado directamente con un deterioro de las relaciones de pareja porque afecta a la buena satisfacción sentimental y aspectos que se tienen que tener en cuenta para aumentarla, pasan a un segundo plano.

Hasta hace poco la madre era la única responsable del cuidado y crianza de los hijos mientras que el padre tenía un cargo secundario. Esto influía en el hecho de que la calidad y satisfacción de las relaciones disminuyera al ser importante que el padre también se integre en la fomentación del vínculo y, que sea una relación de madre-padre-e hijos y no sólo madre-hijos y evitar que el padre pueda sentir sensación de distancia entre ellos y distancia en la relación.

Además, el estilo de crianza puede ser otra fuente de desajuste en las relaciones ya que, cada padre puede tener estilos de crianza diferentes y que esto lleve a discusiones y por ello, es importante que la pareja tenga habilidad de comunicación necesarias para que se llegue a un acuerdo en las expectativas y modelos educacionales que quieren darles a sus hijos.

➤ **Amistades y relaciones familiares**

Este apartado cobra importancia porque es motivo de muchas separaciones y/o discusiones en las relaciones de pareja. Tiene relación con nuestro tiempo libre y, no todo tiene girar en torno a nuestra pareja por ello es adecuado aprender a diferenciar entre las amistades de nuestra pareja, las nuestras y las que tengamos en común. Es importante y, lo ideal sería, mantener un equilibrio entre el tiempo que los miembros de la pareja tienen con sus amistades por separado y el tiempo que comparten en conjunto.

Aunque en principio y en muchas relaciones más que un recurso positivo, sea un problema, las amistades son una fuente de satisfacción y de calidad de ésta ya que hace que aumenten el número de actividades compartidas, momentos de confianza emocional, etc.

Felmlee & Sprecher, (2006) señalan que tener amigos comunes refuerza el sentimiento de unión entre los miembros de la pareja ya que, las relaciones positivas con amigos o familiares disminuye la incertidumbre porque refuerzan la idea de adecuación de los miembros como pareja.

➤ **Ideología**

La filosofía, el modo de ver la vida, las creencias, los valores y actitudes que tenemos en general también son fuente indispensable de satisfacción o insatisfacción en nuestras relaciones, cuanto más estrecha sea la relación entre estas variables más fácil será que dos personas se entiendan. Un ejemplo para entenderlo la influencia de las ideologías sería la *religión*. Lauer y Lauer (1986) encontraron que el hecho de que dos personas compartan y tengan fuertes creencias de una misma religión formaba un fuerte sentimiento de compromiso y estabilidad (citado en Melero, 2008). Sería difícil convivir con alguien que tiene ideales o creencias radicalmente diferentes en temas vitales que impliquen decisiones en la pareja.

4. Conclusiones

Para finalizar y después de un recorrido bibliográfico es hora de poner en contraste las hipótesis que planteé al principio del trabajo.

Hipótesis 1. El tipo de estilo de apego infantil y el tipo de relación de infante – padres y las experiencias ligadas a éstos influirán de forma significativa en la futura elección de la pareja adulta.

No hay duda de que las relaciones de apego que tenemos con nuestros primeros cuidadores nos enseñan la importancia de formar los vínculos afectivos de forma ‘sana’ y estable. De este modo, dependiendo del tipo de estilo de apego, de ‘seguridad psicológica’, que hayamos establecido en nuestra infancia dependerá el tipo de relación que tengamos en un futuro con nuestras parejas sentimentales. Si revisamos tanto el apartado 3.1. *Elección y desarrollo del vínculo de la pareja* como el 3.2. *Apego infantil y su influencia posterior en las relaciones de pareja adultas* queda corroborada la hipótesis 1 de que existe relación entre los estilos de apego infantiles y las parejas sentimentales adultas.

Hipótesis 2. El tipo de apego inseguro afectará de forma negativa en una futura relación de pareja insana y disfuncional.

Los estudios han mostrado que las personas que tienen un estilo de apego inseguro, ya sea evitativo o ambivalente, tendrán en un futuro dificultades en sus relaciones sentimentales. En el apartado 3.2. tras exponer varias investigaciones, se concluye que las personas con un estilo de apego inseguro-evitativo muestran dificultades para mantener relaciones íntimas personales basadas en la confianza. Y suelen experimentar temor al abandono y desconfianza constante hacia su pareja, por lo que el estilo de apego inseguro afecta de forma negativa a las relaciones de pareja haciendo que éstas sean disfuncionales.

Hipótesis 3. La falta de apego y de interacción infante-progenitor influirá de forma negativa en la falta de habilidades para relacionarse con sus semejantes.

A lo largo de todo el trabajo se hace hincapié en la importancia vital que tiene establecer vínculos afectivos con nuestros progenitores y que, la falta de éstos influye de forma significativa en el comportamiento adulto que tengamos. El apego enfatiza la función de supervivencia y seguridad que el individuo establece con su entorno y su ausencia hará que las representaciones que se hagan del mundo exterior sean disfuncionales e insanas y con ello las habilidades para poder relacionarse con el resto de personas.

Hipótesis 4. Existen diferentes áreas en las dinámicas de las relaciones de pareja caracterizadas por el tipo de apego y los vínculos existentes en la primera infancia.

Como hemos visto en el apartado 3.3. *Dinámicas en las relaciones de pareja*, existen diferentes aspectos o variables que se tienen que tener en cuenta dentro de una relación sentimental que, junto con lo explicado en el apartado 3.1., se puede corroborar la existencia de que estas áreas se ven caracterizadas por los vínculos existentes en la infancia.

Para acabar, me gustaría añadir que, a raíz de realizar este trabajo me he dado cuenta del papel fundamental y, que prácticamente pasa desapercibido, de los padres durante la infancia. Es importante que tengamos un correcto y ajustado desarrollo afectivo durante nuestra infancia y que, además, tengamos unos modelos de aprendizaje adecuados para que, en un futuro siendo adultos no tengamos que sufrir las consecuencias de no haberlo 'hecho bien' durante la niñez y que eso se traduzca en traumas y miedos que puedan dar lugar a graves problemas psicológicos. Y esto no está sólo en nuestras manos, sino que también está en manos de quienes nos rodean en las etapas más sensibles de nuestra vida.

5. Referencias bibliográficas

- Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4, 1–25.
- Bas, E., & Pérez de Guzmán, V. (2010). Desafíos de la familia actual ante la escuela y las tecnologías de información y comunicación. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 41–68.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. In *Attachment and Loss* (Basic Book). New York.
- Contreras, P., Guzmán, M. y Alfaro, C., Araya, C. y Jiménez, P. (2011). Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro. *Salud & Sociedad*, 2(1), 10-30.
- Da Silva Gonçalves, V. (2014). Comportamiento amoroso de pareja: mitos y paradojas románticas: un estudio comparativo entre Brasil y España, p. 471.
- De Cristóforis, O. (2008). La pareja y el amor... ¿qué amor?. *El amor en psicoanálisis*
- Díaz Bastida, M. D. (2017). Amor y formación de pareja : factores implicados en la adolescencia (Universidad de Murcia).
- Espina, A. (1996). *La constitución de la pareja*.
- Feeney, J. y Noller, P. (1996). Apego Adulto. *Biblioteca de Psicología*. D. De Brouwer.
- Felmlee, D. H., & Sprecher, S. (2006). Handbook of the Sociology of Emotions. In *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 389–409). <https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2>
- Fuentes, R. y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología*, 14 (2), 284-302.
- García, J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89–125.
- Gewirtz, J. L., & Peláez-Nogueras, M. (1992). B. F. Skinner's legacy in human infant behavior and development. *American Psychologist*, 47(11), 1411–1422.
- Gómez, J. (2009). *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Alianza Editorial.
- Izquierdo, S. A., & Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una

- perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 7(1), 81–91.
- Lecannelier Acevedo, F. (1999). La teoría del apego: una mirada actualizada y la propuesta de nuevos caminos de exploración. *Aperturas Psicoanalíticas: Revista de Psicoanálisis*, 1, 58, 1–28.
- Leiva, C. (2005). Conductismo, cognitivismo y aprendizaje. *Tecnología En Marcha*, 18(1), 66–73.
- Medina, C., Rivera, L. y Aguasvivas, J. (2016). Relaciones de pareja: evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7 (3), 306-318.
- Melero, R. (2008). La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación (Vol. 49).
- Mergel, B. (1998). *DISEÑO INSTRUCCIONAL Y TEORÍA DEL APRENDIZAJE*. 1–35.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35(May 2016), 53–152.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2007). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, prosocial valuez and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Nina, R. (2007). Análisis psicosocial sobre las historias de amor. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 18(1), 4. Retrieved from
- Ojeda, A., Torres, T., & Moreira, M. (2010). ¿ Amor y Compromiso en la Pareja ?: de la teoría a la práctica. *RIDEP*, 2(30), 125–142.
- Ortiz, M. ., Gómez, J., & Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469–475.
- Schore, A. N. (2002). The Neurobiology of Attachment and Early Personality Organization. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 16(3), 249–263.
- Soto, R. (2015). Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos. *Revista REDES*, 0(32). Retrieved from
- Valdez, J., González-Arratia, N., Arce, J. y López, M. (2007). La elección real e ideal de la pareja: un estudio con parejas establecidas. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 305-311.
- Valdez, J. L., González-Arratia, N. I., & Sánchez, L. (2007). Características de personalidad percibidas en los padres y la pareja permanente: un estudio correlacional. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 12(1), 147–156.
- Villegas, M., & Mallor, P. (2012). Structural and developmental dimension in couple relationships. *Acción Psicológica*, 9(2), 97–110.
- Yáñez-Yaben, S. & C. P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acc*, 8, 67–85.