

RELACIONES INTERPERSONALES ÍNTIMAS

7

Fernando Molero Alonso
Isabel Cuadrado Guirado

INTRODUCCIÓN

EL INICIO DE LA RELACIÓN: ATRACCIÓN INTERPERSONAL

- El principio de semejanza
- El principio de proximidad
- El principio de reciprocidad
- El aumento de la atracción bajo condiciones de ansiedad y estrés

LA CONSOLIDACIÓN DE LA RELACIÓN

- Las distintas clases de amor
- La teoría triangular del amor
- El amor como inclusión de los otros en el yo
- Los estilos de apego en las relaciones de pareja

LA DISOLUCIÓN DE LAS RELACIONES

- Problemas en la comunicación
- Los celos

RESUMEN

LECTURAS RECOMENDADAS Y REFERENCIAS EN INTERNET

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TÉRMINOS CLAVE DEL CAPÍTULO

Amor romántico
Atracción interpersonal
Celos
Intimidad
Pasión
Principio de reciprocidad
Principio de semejanza

OBJETIVOS

El presente **capítulo** persigue los siguientes objetivos:

- Conocer las aportaciones de la Psicología Social al estudio de las relaciones **interpersonales** íntimas, diferenciándolas de otras aproximaciones no empíricas
- Explicar cuáles **son** los factores que facilitan o dificultan la atracción **interpersonal**.
- Exponer las distintas clases y concepciones del amor a partir de modelos **psicosociales**.
- Conocer la conexión existente entre los estilos de apego desarrollados en la infancia y las relaciones de pareja en la etapa adulta.
- Describir los procesos que conducen al deterioro y finalización de las relaciones de pareja, **prestando especial atención a los problemas de comunicación y los celos**.

INTRODUCCIÓN

Como señalamos en el **Capítulo 2**, los seres humanos tenemos una necesidad **ancestral** de formar vínculos positivos, estrechos y duraderos con otros (**Baumeister y Leary, 1995**), es decir, estamos fuertemente motivados para establecer y mantener relaciones **interpersonales**. Por eso **pasamos** la mayor parte del tiempo en compañía de otras personas. Nacemos en el seno de una familia y las relaciones con nuestros padres y hermanos marcan en gran medida nuestra forma de ser. Durante la **infancia y adolescencia**, las relaciones de amistad con nuestros iguales constituyen una **parte** importante en nuestro desarrollo. Más tarde, las relaciones de pareja pasan a **ocupar** un papel central en **nuestra** vida. En definitiva, como señalan **Berscheid y Peplau (1983, p. 19)**, «ningún intento de comprender la conducta humana, tanto individual como colectiva, puede tener éxito **hasta** que comprendamos las relaciones **íntimas o cercanas** que constituyen el **núcleo** de la condición humana».

Según Argyle y Martin (1991), la satisfacción global con la vida tiene mucho que ver con el estado de las relaciones **interpersonales íntimas**, entre las **que** se incluyen las relaciones familiares, de pareja y de amistad. A partir de las **investigaciones revisadas**, los autores mencionados concluyen que las **relaciones** sociales íntimas **afectan** a tres de los componentes de la felicidad: el afecto positivo (alegría), la **satisfacción** vital, y la salud **física** y mental. En el **mismo** sentido, en **España**, las encuestas realizadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2002, 2004) **muestran** que para la **mayoría** de los entrevistados la familia es muy importante (78.5%) o bastante importante (20.4%), declarando, además, estar muy satisfechos con su vida familiar (puntuaciones medias de 8.2 en una escala de 1 a 10).

La Psicología Social aborda las relaciones interpersonales desde una **metodología científica**. Sin embargo, asuntos tales como la amistad o el amor (o su contrapartida negativa, como la **ruptura** o el **divorcio**) han ocupado también a poetas y **literatos** a través de todos los tiempos. Además, todas las **personas** tenemos muchos años de experiencia, más o menos afortunada, en el campo de las relaciones **interpersonales** (tantos como nuestra edad). Cabe preguntarse, por tanto, en qué se diferencia el conocimiento científico del que se puede obtener en la literatura o a través de la propia experiencia. La respuesta reside en que el estudio científico se basa en unas hipótesis previas que son puestas a prueba de **manera** sistemática a través de estudios **empíricos** que se ajustan a una determinada **metodología**. Con todo ello, se persigue que el conocimiento obtenido sea fiable y **válido**. Además, un requisito **importante** en este tipo de aproximación es que la investigación **pueda ser** replicada de forma independiente por otros investigadores.

Por su parte, el conocimiento personal en el campo de las relaciones **interpersonales** se basa, **generalmente**, en nuestra propia experiencia y, por ello, el rango de situaciones que incluye es limitado. Asimismo, la implicación personal nos impide, en muchas ocasiones, ser observadores imparciales. Por su parte, la literatura romántica o **poética** no **persigue** la búsqueda del conocimiento, sino expresar o **transmitir** sentimientos de una manera estética. La sabiduría popular también expresa a través de refranes sus opiniones acerca de las relaciones interpersonales. El problema es que tan **sensatas** opiniones suelen ser contradictorias. Así, tan pronto se **nos** dice que «cada oveja con su **pareja**» como que «los **opuestos se atraen**», con lo cual la persona interesada en seguir el **refranero** no sabe bien a qué atenerse. Con esta,

no queremos dar a entender que los contenidos de la literatura, de la sabiduría popular o de nuestra experiencia sean irrelevantes (de hecho, las hipótesis formuladas por los investigadores provienen muchas veces de estos ámbitos), sino que los objetivos perseguidos desde estas perspectivas son diferentes. Como constatará el lector, estas cuestiones pueden y deben ser abordadas desde un punto de vista científico. Un debate ocurrido en los Estados Unidos, que se resume en el Cuadro 7.1, ilustra muy bien esta idea.

Cuadro 7.1. Debate sobre el estudio científico del amor

Ante la concesión de una ayuda de 84.000 dólares con objeto de estudiar el amor, el senador por Wisconsin William Proxmire se opuso enérgicamente señalando:

«No sólo no estoy de acuerdo con esta financiación porque nadie, ni siquiera la National Science Foundation, puede sostener que enamorarse es una ciencia. No estoy de acuerdo porque aunque se gastaran 84 millones de dólares no se lograría una respuesta aceptable. Además, estoy en contra del proyecto porque no quiero conocer las respuestas. Creo asimismo que otros 200 millones de norteamericanos quieren también que ciertas cosas de la vida permanezcan en el misterio, y justamente lo que encabeza la lista de cosas que no deseamos saber es por qué un hombre se enamora de una mujer y viceversa. De modo que, señores de la National Science Foundation, dejen de armar barullo con el amor, déjenles estas cuestiones a los poetas».

Ante estas declaraciones, unos medios de comunicación estuvieron de acuerdo y otros no. Un columnista del *New York Times*, James Reston, escribió: *«Si sociólogos y psicólogos pudiesen lograr siquiera un atisbo de respuesta que explicara qué pautas rigen la pasión amorosa, el matrimonio, la desilusión, el divorcio (y los hijos abandonados), ello sería el mejor modo conocido de invertir los fondos federales desde la compra de Louisiana por Jefferson».*

Debido a su importancia, y por haber sido el aspecto de las relaciones interpersonales más estudiado desde la Psicología Social, en este capítulo nos vamos a centrar principalmente en las relaciones de pareja. Hablaremos en primer lugar de los procesos de atracción que conducen a la formación de la pareja (la mayoría de estos procesos sirven también para explicar las relaciones de amistad). A continuación nos referiremos a los factores que influyen en el mantenimiento y la satisfacción de las relaciones. Finalmente, haremos mención de los procesos que conducen al deterioro y disolución de la relación.

EL INICIO DE LA RELACIÓN: ATRACCIÓN INTERPERSONAL

El estudio de la atracción interpersonal ha sido objeto de interés para la Psicología Social desde los años 30 del siglo pasado. Las investigaciones sobre atracción tratan de responder a la pregunta de «quién se siente atraído por quién, y por qué razones» (Reis, 1995, p. 57). Según este autor, a partir de la literatura científica existente pueden extraerse cuatro principios importantes relacionados con la atracción interpersonal que desarrollamos a continuación.

El principio de semejanza

Este principio señala que las personas tienden a sentirse atraídas por otras personas semejantes a ellas. Existe una gran cantidad de investigaciones que demuestran la existencia de una relación positiva entre semejanza y atracción interpersonal. Esta relación es muy clara en el caso de las actitudes. Byrne y sus colaboradores han realizado numerosos experimentos que apoyan esta idea a través del denominado «paradigma del falso desconocido». En ellos el participante en la investigación cumplimenta un cuestionario de actitudes y posteriormente se le informa de las respuestas que un desconocido ha dado al mismo cuestionario. Los resultados muestran que a mayor semejanza en las respuestas, mayor es la atracción expresada hacia dicho desconocido. A partir de los resultados de estos experimentos, Byrne (1971) formuló la denominada ley de la atracción, que sostiene que hay una relación lineal directa entre el nivel de atracción y la proporción de actitudes similares. Los estudios de campo tienden también a confirmar las relaciones entre semejanza de actitudes y atracción. No obstante, como señalan Davis y Rusbult (2001), en las relaciones duraderas la semejanza de actitudes puede deberse no sólo a la coincidencia casual de actitudes, sino también a que alguno de los miembros de la pareja (o los dos) modifican sus actitudes con objeto de que resulten congruentes con las del otro miembro.

Sin embargo, cuando dejamos el campo de las actitudes, la relación entre semejanza y atracción no es tan clara. Esto es lo que sucede, por ejemplo, en el caso de los rasgos físicos o de las características de personalidad (LaPrelle, Hoyle, Insko y Bernthal, 1990). Así, el tener un rasgo físico determinado no significa que busquemos en nuestra pareja ese mismo rasgo; de otro modo el mundo estaría lleno de parejas con rasgos físicos similares (nariz grande, ojos pequeños, y así sucesivamente). No obstante, lo que sí se ha encontrado en diversas investigaciones es que el nivel de atractivo entre ambos miembros de la pareja tiende a ser semejante. A este fenómeno se le denomina «hipótesis del emparejamiento» (Murs- tein, 1970).

En el caso de los rasgos psicológicos existen una serie de autores (LaPrelle et al., 1990; Wetzel e Insko, 1982) que sostienen que las personas nos sentimos atraídas por aquellos que tienen las características que nos gustaría tener a nosotros (yo ideal). Desde este punto de vista se mantiene que, por ejemplo, si somos poco expresivos (yo real) y nos gustaría serlo más (yo ideal), nos sentiremos atraídos por las personas expresivas. De ser esto cierto, sólo existiría relación entre semejanza y atracción cuando el yo real y el yo ideal se pareciesen. No obstante, cuando existen discrepancias entre el yo real y el yo ideal nos sentiremos atraídos por aquellas personas parecidas a nuestro yo ideal.

A pesar de que intuitivamente parece plausible, no existe demasiada evidencia a favor del principio de complementariedad, que sostiene que nos sentimos atraídos por personas que presentan rasgos complementarios a los nuestros.

7.2. Estudio meta-analítico sobre los efectos de la en la atracción interpersonal

Debido a la existencia de resultados contradictorios, Montoya, Horton y Kirchner (2008) han llevado a cabo un meta-análisis que sintetiza la investigación realizada sobre los efectos de la semejanza en actitudes o en rasgos de personalidad en la atracción interpersonal, tanto en estudios de campo como de laboratorio ($N = 313$ estudios). Se incluyeron los estudios que medían la semejanza tanto real —grado en el que una persona es realmente semejante a otra— como percibida —grado en el cual una persona cree que es semejante a otra—. Los resultados pusieron de manifiesto que la semejanza real conduce a la atracción en los estudios de laboratorio, pero no en los estudios sobre relaciones existentes. Por su parte, la semejanza percibida está fuertemente relacionada con la atracción en ambos tipos de estudios. Por tanto, la semejanza percibida ejerce un mayor efecto que la real en los procesos de atracción, lo cual puede tener consecuencias negativas en las relaciones íntimas cuando llega a detectarse la ausencia de semejanza.

Se han formulado diversas explicaciones para dar cuenta de por qué nos sentimos atraídos hacia otras personas parecidas a nosotros. Entre ellas podemos mencionar:

- a) las personas semejantes a nosotros nos ayudan a validar nuestro autoconcepto y nuestra forma de ver el mundo, lo cual suele ser gratificante (véase el Capítulo 12);
- b) la interacción con personas semejantes suele ser más agradable, y que es probable que dichas personas compartan nuestros intereses y actividades;
- c) dado que compartimos los mismos intereses y, quizá, los mismos ambientes, es más probable que tengamos interacciones con personas semejantes a nosotros que con personas diferentes (aquí intervendría también el principio de proximidad que veremos a continuación).

Conviene puntualizar que el principio de semejanza no actúa en todos los casos, y que puede haber determinados aspectos en los que se busque la complementariedad. Por otra parte, no todas las dimensiones de semejanza importan de igual manera a todas las personas. Así, para una persona muy religiosa puede ser crucial que su pareja también lo sea, o para una persona aficionada a los deportes al aire libre puede ser importante que a su pareja le gusten las mismas actividades. Sin embargo, para otras personas las semejanzas o diferencias en estos aspectos pueden ser secundadas.



El principio de semejanza no actúa siempre, ya que en determinados aspectos puede buscarse la complementariedad.

El principio de proximidad

Cuando las personas viven en la **misma** vecindad, trabajan en el **mismo bloque** de oficinas o **compran** en las mismas tiendas es probable que acaben **convirtiéndose** en amigos o pareja. Esto podría **explicarse** de dos maneras. Por un lado, porque el compartir el **mismo** entorno **proporciona oportunidades** para la interacción social, pudiendo surgir la atracción a partir de dicha **interacción**. Sin embargo, en muchas ocasiones no existe interacción y se observa el mismo efecto: las personas a las que vemos con frecuencia tienden a **«caernos mejor»** que las que nos son desconocidas. En este caso la atracción **suele** explicarse por el denominado **efecto** de **«mera exposición»**. Como se ha visto en el **Capítulo 5**, según Zajonc (1968), la mera exposición repetida a un estímulo nuevo que en principio nos resulta **neutro** es **condición** suficiente para que **nuestras** actitudes hacia dicho **estímulo** mejoren. Existe una **abundante** evidencia (Bernstein, 1989) a favor de este efecto, y gran parte de ella ha sido obtenida en el campo de la **atracción interpersonal** (véase el Cuadro 7.3).

Cuadro 7.3. Investigaciones sobre los efectos de la «mera exposición» en la atracción interpersonal

Mita, Dermer y Knight (1977) fotografiaron a numerosos participantes para crear una imagen normal y otra invertida de cada persona. Posteriormente, estas imágenes eran mostradas a los **participantes** y a sus amigos, y se les solicitaba que eligiesen qué **fotografía** preferían. La mayoría de los **participantes** preferían la imagen invertida, pues era con la que estaban familiarizados en el espejo. Sus amigos, sin embargo, elegían la imagen normal, que era la que a **ellos** les era familiar.

Moreland y Zajonc (1982) estudiaron si el efecto del aumento de la atracción mediante la mera exposición aumentaría también la percepción de semejanza. Para ello, durante cuatro semanas a los participantes se les mostraba una fotografía de una persona a la que debían evaluar a través de diferentes medidas (p. e., atracción hacia la persona, semejanza con ella). A la mitad de los participantes se les presentó una fotografía de una persona diferente cada semana, pero que les era familiar en la misma medida, por lo que la **evaluaban** igual de atractiva y semejante a ellos. El resto de los participantes veían una fotografía de la misma persona todas las semanas. Esto ocasionaba que esa persona se considerara más familiar cada semana, y los participantes la evaluaban cada vez como más atractiva y más **semejante** a ellos. Se encontró evidencia a favor de que el efecto de la familiaridad sobre la semejanza percibida estaba mediado por sus efectos sobre la atracción, es decir, la familiaridad aumentaba la atracción y, como consecuencia, aumentaba también la **percepción** de semejanza.

Moreland y Beach (1992) llevaron a cabo el primer estudio acerca de los efectos de la mera exposición sobre la atracción interpersonal en un contexto social natural, concretamente en un aula en la que unos 200 estudiantes asistían a clases de Psicología de la personalidad. Para ello, cuatro mujeres con una apariencia física similar asistían a las sesiones como estudiantes. Cada mujer asistía a un número diferente de sesiones (0, 5, 10 y 15), y para crear los efectos de la mera exposición, ninguna interactuaba con el resto de estudiantes. Al final del curso, a los estudiantes se les presentaban fotografías de las mujeres y medidas sobre la familiaridad, atractivo y **semejanza** percibida de cada mujer. Se encontró que la mera exposición tenía efectos **débiles** sobre la percepción de familiaridad (los participantes no recordaban a las chicas), pero efectos fuertes sobre la atracción y la semejanza percibida (a mayor asistencia de la chica a clase era evaluada como más

semejante y atractiva). Este resultado confirma un hallazgo que ha llamado la atención de los investigadores: que el efecto de mera exposición se produce incluso (y con más fuerza) cuando la persona no es consciente de estar percibiendo el estímulo (Bornstein, 1992; véase el Capítulo 3).

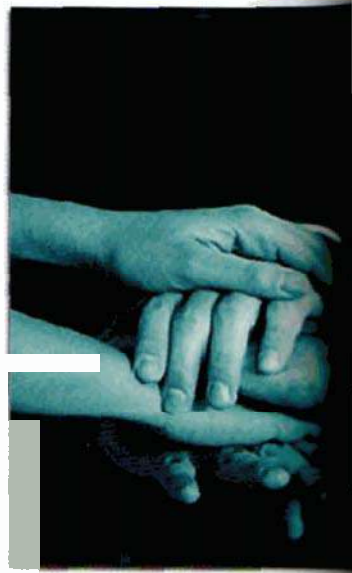
No obstante, estudios clásicos **también** han demostrado que una exposición prolongada a un estímulo, o una actitud inicial negativa hacia el estímulo invierten este efecto, es decir, las actitudes hacia el estímulo empeoran. En este sentido, en el ámbito de las relaciones intergrupales, Crisp, Hutter y Young (2009) han demostrado recientemente que la exposición repetida a estímulos relevantes de un exogrupo empeora la evaluación porque aumenta la amenaza a la identidad de manera **proporcional** a la exposición al **exogrupo**.

El principio de reciprocidad

Como se ha señalado en el Capítulo 6 la norma de reciprocidad constituye un principio **psicológico básico** que se aplica a muchos comportamientos. En el contexto de las relaciones interpersonales, este principio sostiene que nos sentimos atraídos por aquellas personas a las que creemos agradar. La investigación realizada, tanto a través de experimentos de laboratorio como de trabajos de campo, **confirma** que respondemos positivamente a quienes les gustamos. Debido al motivo básico de **pertenencia**, ser aceptado por los **otros** es una fuente importante de **emociones** positivas; en consecuencia, no es extraño que las personas que nos demuestran aprecio nos rcaigan **bien**.

Desde que Backman y Secord (1959) demostraron **empíricamente** el efecto de la reciprocidad sobre la atracción se han llevado a cabo numerosos estudios. El **realizado** por Sprecher (1998) puso de manifiesto que, & los 17 factores analizados, la reciprocidad era uno de los **predictores más** importantes de la atracción hacia una potencial pareja.

Lehr y Geher (2006) realizaron un experimento con el objetivo de analizar los efectos de la reciprocidad y de la semejanza **actitudinal** en el grado de atracción experimentado por **los/as** participantes hacia parejas **potenciales**. Se encontró que la reciprocidad ejercía un fuerte efecto en la atracción, mientras que la **semejanza** en actitudes lo hacía en menor medida. Por tanto, estos resultados sugieren que la semejanza **actitudinal** **está** subordinada a la reciprocidad en el **desarrollo** de relaciones **íntimas**.



Ser aceptado por otros es una fuente de emociones positivas.

El aumento de la atracción bajo condiciones de ansiedad y estrés

Esta línea de investigación tiene su origen en el experimento clásico de **Schachter** (1959), en el que se **demostró** que las personas preferían esperar para la realización de un experimento, de carácter **estresante**, acompañadas por **otras personas** a **esperar** solas. Otras investigaciones, tanto de carácter **experimental** como estudios de campo, muestran que bajo condiciones de ansiedad y **estrés** aumenta el **deseo** de contacto social, sobre todo con las personas que **están** en la misma **situación**. El **curioso** experimento que **describimos** en el Cuadro 7.4 ilustra este fenómeno.

Cuadro 7.4. Un experimento sobre el aumento de la atracción en situaciones estresantes

Dutton y Aron (1994) llevaron a cabo un experimento en Canadá cuyo escenario fueron dos puentes muy diferentes que cruzan el cañón del río Capilano, en Canadá. Uno de los puentes es sólido, ancho y de poca altura. El otro, un viejo puente colgante de madera, de 150 metros de largo y unos noventa de ancho, que se tambalea a 70 metros de altura sobre las escarpadas rocas del cañón en cuyo fondo discurre el río Capilano.

Los hombres jóvenes que cruzaban ambos puentes eran interceptados a medio camino por una investigadora que les indicaba que estaba llevando a cabo un estudio y les solicitaba que cumplimentaran un sencillo cuestionario. Después, les ofrecía su número de teléfono y les decía que podían llamarla si necesitaban alguna «aclaración adicional». Nueve de los 32 participantes que eligieron el inestable puente colgante se sintieron lo suficientemente atraídos por la entrevistadora como para llamarla. Sin embargo, de los que cruzaron el puente menos arriesgado, sólo dos sintieron la necesidad de contactar telefónicamente con ella. Lo que ocurría es que, cuando los hombres en el puente más alto eran abordados por la supuesta encuestadora, inconscientemente le atribuían el aumento de su ritmo cardíaco a ella, en lugar de al puente. La conclusión a la que llegan los autores es que cuando las personas están sometidas a un mayor nivel de ansiedad es más probable que se sientan atraídos por la persona con la que comparten esa situación. Cuando se ve a alguien atractivo el corazón se acelera, sube la tensión arterial y el cuerpo se prepara para la acción. Son cambios que todos hemos experimentado y sabemos reconocer. Lo que demostraron Dutton y Aron es que ante una situación en la que procesos similares se producen por otra causa —situaciones de riesgo— aumenta la atracción.

LA CONSOLIDACIÓN DE LA RELACIÓN

En este apartado pasaremos revista a lo que sucede cuando una relación, basada en una atracción inicial, pasa a convertirse en una relación de pareja con idea de perdurar, al menos durante un cierto tiempo. En primer lugar revisaremos algunas investigaciones realizadas sobre el amor. En segundo lugar abordaremos los estilos de apego en las relaciones de pareja y sus consecuencias sobre la satisfacción en la relación.

Las distintas clases de amor

Definir el amor es difícil porque esta **palabra** se utiliza para describir el vínculo existente entre las personas en muy diversos ámbitos. Por ejemplo, se dice que existe amor entre padres e hijos, entre hermanos, amor al prójimo, amor a nuestra pareja. Lógicamente, cada uno de estos tipos de amor tiene características diferentes. En este capítulo nos centraremos en el amor en las relaciones de pareja, denominado también en la literatura como amor romántico. Incluso centrándonos **sólo** en este ámbito, el amor sigue resultando difícil de definir (los poetas, con mayor o menor fortuna llevan siglos intentándolo). Una buena solución para una mejor comprensión de este concepto es tratar de analizar sus componentes. Eso es lo que hace Robert Sternberg en su teoría triangular del amor que revisaremos a continuación.

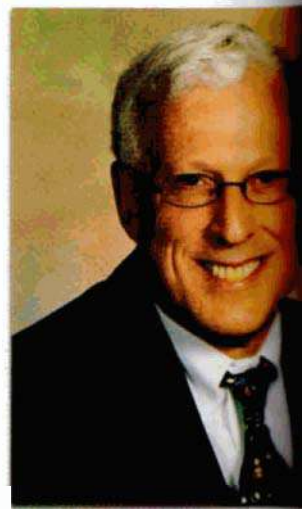
La teoría triangular del amor

Esta teoría ha alcanzado una gran repercusión. A partir de su revisión de la literatura, Sternberg (1989, 2000) sostiene que el amor tiene tres componentes básicos relativamente independientes entre sí: la intimidad, la pasión y la **decisión/compromiso**.

La intimidad hace alusión a aquellos componentes que se dan en una relación humana que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión entre las personas implicadas en la relación. Este concepto incluye, entre otras características: el deseo de promover el bienestar de la persona amada, sentirse feliz con ella, poder contar con su apoyo cuando uno lo necesita, la existencia de comprensión mutua, el compartir cosas, el dar a la otra persona y recibir de ella apoyo emocional y tener un alto nivel de comunicación.

El segundo componente del amor es la pasión, que se define como un intenso deseo de unión con la otra persona. En una relación romántica la sexualidad es una parte muy importante de la pasión. Lo habitual es que la pasión y la intimidad estén mutuamente relacionadas porque la pasión, si se mantiene durante un periodo de tiempo suficiente, suele conducir a la intimidad. Por otra parte, también la intimidad puede conducir a la pasión. No obstante, también es posible concebir de forma independiente estos dos componentes del amor, ya que no todas las relaciones que alcanzan la intimidad tienen por qué desembocar en pasión o viceversa.

El tercer componente del amor es el de la **decisión/compromiso** de estar juntos. Este componente tiene dos **aspectos**, uno a corto plazo, decidir formar pareja con la otra persona, y otro a largo plazo, el compromiso de continuar la relación. Esta faceta del amor puede parecer más prosaica que los dos componentes anteriores pero es igualmente necesaria, ya que es el elemento que hace perdurar las relaciones a través del tiempo.



Robert J. Sternberg, Profesor de la Universidad de Yale, ex presidente de la APA (American Psychological Association). Entre sus principales investigaciones se encuentran las relacionadas con la inteligencia, la creatividad, el amor, el odio y la sabiduría.

Los tres componentes del amor tienen características diferentes. Así, la intimidad y el compromiso son relativamente estables, mientras que la pasión lo es menos. Existe control consciente sobre la intimidad y el compromiso, pero muy poco control sobre la cantidad de excitación emocional (pasión) que nos despierta la otra persona. Por otra parte, la importancia de cada uno de los tres componentes puede variar en una misma relación a lo largo del tiempo. Es probable que la pasión disminuya con el paso de los años, mientras que la intimidad y el compromiso aumenten.

De la combinación de los tres componentes surgen los tipos de amor que se describen en el Cuadro 7.5 y se representan gráficamente en la Figura 7.1.

Cuadro 7.5. Tipos de amor a partir de la teoría de los tres componentes de Sternberg
(adaptado de Sternberg, 2004, p. 220)

Tipo de amor	Componente		
	Intimidad	Pasión	Decisión/compromiso
Ausencia de amor	NO	NO	NO
Agrado	SÍ	NO	NO
Encaprichamiento	NO	SÍ	NO
Amor vacío	NO	NO	SÍ
Amor romántico	SÍ	SÍ	NO
Amor compañero	SÍ	NO	SÍ
Amor necio	NO	SÍ	SÍ
Amor completo	SÍ	SÍ	SÍ

A continuación comentamos brevemente los diversos tipos de amor que se presentan en la tabla. Seguro que al lector se le ocurren buenos ejemplos de cada uno de ellos. Cuando no existe ni intimidad, ni pasión, ni compromiso, resulta difícil hablar de la existencia de amor. Por su parte, el denominado «agrado» se produce cuando existe sólo intimidad. Este elemento define en la mayoría de las ocasiones las relaciones de amistad. En las relaciones románticas la intimidad también es importante, pero tiende a combinarse con los otros factores (pasión o compromiso). Por otra parte, podría darse una asimetría en los sentimientos de los dos miembros de la pareja, en los que una persona deseara, además de intimidad, más pasión y compromiso y la otra no. Esto constituiría un síntoma importante de inestabilidad en la relación.

Figura 7.1. Representación esquemática de la teoría triangular del amor



El *encaprichamiento*, o amor a primera vista (pasión sin intimidad ni compromiso), se produce cuando hay una fuerte atracción hacia la otra persona. Puede surgir casi instantáneamente y también disiparse con la misma rapidez.

El *amor vacío*, es decir el compromiso sin intimidad ni pasión, puede producirse, por ejemplo, en los matrimonios de conveniencia, o cuando la pasión y la intimidad han desaparecido entre los miembros de la pareja pero todavía permanecen juntos por el cuidado de los hijos o para pagar la hipoteca.

El amor *romántico*, que combina pasión e intimidad, es decir la atracción física y la vinculación emocional, constituye el prototipo del amor descrito en la literatura y en las películas.

El amor *compañero* combina intimidad y compromiso. Puede darse, por ejemplo, en una pareja en la que tras muchos años de convivencia la pasión ha disminuido pero continúa la vinculación emocional y el compromiso de vivir juntos.

El amor *necio* se produciría cuando la pasión lleva al compromiso sin tener un conocimiento previo de la otra persona (casarse a la semana de haberse conocido). Finalmente, cuando los tres componentes del amor se dan de manera simultánea hablaríamos de amor completo.



El amor romántico combina pasión e intimidad, al que se hace alusión en el cine y en la literatura.

El amor como inclusión de los otros en el yo

La idea de que la intimidad en las relaciones implica un cierto solapamiento entre el yo de los dos miembros de la pareja está presente de forma más o menos explícita en muchas de las teorías acerca de las relaciones interpersonales íntimas. Pero son Aron y sus colaboradores los que exploran específicamente esta cuestión. La inclusión de los otros en el yo se inserta dentro del marco más general del modelo de la expansión del yo formulado por Aron y Aron (1986, 1996). Este modelo sostiene que la expansión del yo es una motivación humana básica que puede manifestarse, al menos, en cuatro planos diferentes y satisfacerse por diversos medios:

- plano material (con la obtención de posesiones e influencia social),
- plano intelectual (por medio del aumento de nuestros conocimientos),
- plano social (a través de la identificación con otras personas), y
- plano trascendente (a través de la comprensión de nuestro lugar en el universo).

Las relaciones interpersonales íntimas, en las cuales cada uno incluye al yo del otro en su propio yo, son un aspecto de la vida donde se puede lograr la expansión en todas y cada una de las áreas mencionadas. Cuando estamos enamorados, nuestro yo se expande para incluir a la persona amada y pasamos a compartir su experiencia, sus aficiones, amistades, conocimientos y recursos. Esta es la razón por la que, según Aron y Aron (1986), estar enamorado constituye una experiencia tan importante para las personas. Además, y puesto que la expansión del yo es reforzante, cuando una persona está enamorada, es previsible que su autoestima y sus sentimientos de autoeficacia (es decir, la confianza en su capacidad para tener éxito en lo que haga) aumenten.

Para investigar empíricamente esta cuestión, Aron, Aron y Smollan (1992) crean una escala gráfica con un único ítem que trata de medir el grado de solapamiento o inclusión que se produce entre el yo de los miembros de una pareja. Dicha escala es conocida como «Escala de inclusión de los otros en el yo» (*Inclusion of Other in the Self Scale; IOS*), y puede verse representada en la Figura 7.2.

Figura 7.2. Escala de Inclusión de los Otros en el Yo
(*Inclusion of Other in the Self Scale, IOS; adaptada de Aron et al., 1992*)

Por favor, rodea con un círculo el dibujo que mejor represente la relación con tu pareja actual



En su trabajo de 1992, Aron y sus colaboradores encuentran que la IOS, a pesar de tener un único ítem, posee buenos índices de fiabilidad y validez y presenta altas correlaciones con otras escalas de intimidad en las relaciones. Asimismo, se ha confirmado que la inclusión de la pareja en el yo está relacionada con la duración y con la satisfacción de la relación. Desde su creación, la IOS ha sido utilizada en numerosas investigaciones como una medida de intimidad de la relación. Asimismo, también se ha aplicado en el ámbito de las relaciones intergrupales (p. e., Aron y McLaughlin-Volpe, 2001; Aron et al., 2004; Tmpy y Wright, 2001; Wright, Aron, McLaughlin-Volpe y Ropp, 1997).

Aron, Paris y Aron (1995) encontraron apoyo para el modelo de la expansión del yo en un estudio longitudinal realizado con dos muestras de estudiantes norteamericanos. Se realizaron dos sesiones con un intervalo de varios meses de diferencia. Las personas que se habían enamorado durante ese periodo de tiempo mostraron cambios significativos en su autoconcepto, aumentando la diversidad de dominios incluidos en él (véase el Capítulo 12). Además, dichas personas mostraron también mayores niveles de autoestima y autoeficacia.

Por su parte, Agnew, Loving, Le y Goodfriend (2004) describen varias investigaciones realizadas con muestras de universitarios en las que se analizaba la relación de la IOS con diversas variables. Los resultados muestran altas correlaciones, en torno a .60, entre dicha escala y el grado de satisfacción existente en la relación. Existen también correlaciones significativas, aunque menores que en el caso anterior, entre la IOS y la semejanza percibida con la pareja en cuanto a las actividades de ocio, metas profesionales y aspectos afectivos de la relación.

También se han explorado aspectos como por qué los amores no correspondidos siguen afectando a las personas durante largo tiempo (Aron, Amn y Allen, 1998). En este estudio, los autores introdujeron diversas variables, entre las que destaca el estilo de apego (seguro, evitador, ansioso; que desarrollaremos a continuación) como uno de los factores que explica el modo en el que afectan las experiencias de amor no correspondido. Asimismo, Aron y colaboradores (Aron, Norman, Aron, McKenna y Heyman, 2000) han evaluado las aplicaciones prácticas del modelo, demostrando que las parejas que se implican en actividades conjuntas excitantes mejoran la calidad de su relación. Recientes desarrollos del modelo inciden en los aspectos cognitivos de la expansión del yo (Aron y Aron, 1996), en los aspectos motivacionales (Amn, Norman y Amn, 1998), y en las interesantes implicaciones de la expansión del yo (Aron, Amn y Norman, 2004).



Una de las principales vías para que se produzca la «expansión del yo» son las relaciones interpersonales; más concretamente, el amor.

Los estilos de apego en las relaciones de pareja

Con independencia del amor y sus componentes, hay otros factores que influyen en la duración y la satisfacción en las relaciones de pareja. Una de las variables más estudiadas en los últimos años es

los **estilos** de apego. La **teoría** del apego fue formulada inicialmente por **Bowlby (1969/1982)** para **explicar** los diferentes tipos de vínculos que un niño puede establecer con sus cuidadores. A **partir** de la **investigación** de **Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978)** se **demuestra** la existencia de tres posibles **vínculos** o estilos de apego de los niños con sus madres: seguro, evitador y ansioso.

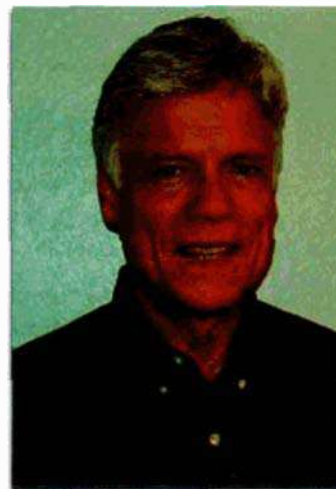
- Los niños con un estilo **de** apego seguro **muestran** preocupación cuando su madre abandona la sala donde se realiza el experimenta, **pero se recuperan** con rapidez y continúan explorando el entorno con interés. Cuando su madre retorna, la reciben con alegría y afecto.
- Los niños con un estilo de apego evitador muestran poca preocupación cuando su madre se va **y tienden** a evitarla cuando vuelve.
- Los **niños** con un **estilo** de apego **ansioso** muestran una preocupación extrema ante el aparente abandono de la madre y exhiben comportamientos conflictivos o **ambivalentes** ante su regreso, por ejemplo, **aferrándose** a ella y **rechazándola** instantes después.

Unos **años** más tarde, **Hazan y Shaver (1987)** sugieren que el estilo de apego **desarrollado** en la **infancia** puede trasladarse **también** a la edad adulta, en concreto, al ámbito de las relaciones de pareja. En este caso:

- El estilo de apego seguro se caracterizaría por la capacidad de la **persona** para establecer relaciones íntimas y sentirse cómoda teniendo una cierta dependencia de la **pareja**, o dejando que la pareja dependa de ella.
- El estilo evitador **se caracterizaría** por manifestar incomodidad cuando las relaciones son demasiado cercanas y desconfianza en **las otras** personas, que le llevaría a evitar depender de ellas y a mostrar una cierta frialdad o incapacidad para expresar los sentimientos.
- La **persona** con un **estilo ansioso** tendería a demandar constantemente mayor intimidad y atención por parte de su pareja y **mostraría** una **preocupación** desmedida ante un posible abandono.

Brennan, Clark y **Shaver (1998)** proponen dos escalas para medir los estilos de apego. Cada una de ellas tiene **18** ítems y miden respectivamente la ansiedad en las relaciones y la evitación **de** la intimidad. El estilo de apego seguro se **caracterizaría** por una puntuación **baja** en las dos escalas. Desde entonces se han realizado **numerosos** estudios que ponen en relación los **estilos** de apego con diversas variables importantes en las **relaciones** de pareja. La exhaustiva revisión de las **investigaciones** realizadas llevada a **cabo** por **Mikulincer y Shaver (2007)** puso de **manifiesto** la existencia de una serie de conclusiones que se recogen en el Cuadro 7.6.

Muchas de las cuestiones **desarrolladas** hasta ahora en el capítulo se han **investigado** en un **estudio** llevado a **cabo** en **nuestro** país, que **resumimos** en el Cuadro 7.7.



Phillip Shaver.
Profesor en la Universidad de California, Davis. Su principal interés de investigación es la aplicación de la teoría del apego en adultos a las relaciones románticas.

Cuadro 7.6. Características de los estilos de apego a través de los estudios

Estilo de apego ansioso	Estilo de apego evitador
Relación negativa con autoestima y autoeficacia.	La mitad de los estudios revisados no encuentran relaciones entre este estilo y la autoestima. Relaciones negativas con autoeficacia, pero sólo en algunos ámbitos como, por ejemplo, en el de las relaciones interpersonales.
Estas personas son muy sensibles ante los posibles agravios, desaires y amenazas, y tienden reaccionar de manera desproporcionada ante estos acontecimientos.	Estas personas tienden a negar sus debilidades, suprimiendo las emociones y recuerdos negativos. Sin embargo, estas estrategias no siempre tienen éxito.
	Estas personas tienen menos tendencia a mostrar sus sentimientos o a expresar espontáneamente sus emociones.
Se muestran atraídas hacia otras personas ansiosas con las cuales pueden compartir su ansiedad.	Se muestran atraídas hacia otras personas evitadoras.
Ambos estilos mantienen una relación negativa con la satisfacción en la relación.	
Las personas con estos estilos de apego tienden a describir a su pareja y amigos en términos negativos y también tienen un punto de vista negativo acerca de la humanidad en general.	
Al contrario de lo que ocurre con estos estilos, la seguridad en el apego facilita la formación, consolidación y mantenimiento de relaciones de pareja duraderas y satisfactorias.	

Cuadro 7.7. Un estudio sobre la atracción interpersonal y otras variables relevantes en las relaciones de pareja.

Molero y Cuadrado (2008) llevaron a cabo una investigación que perseguía los siguientes objetivos: 1) comprobar la importancia de la semejanza entre la persona y su pareja y la semejanza entre la pareja actual y la pareja ideal a la hora de predecir la duración y la satisfacción con la relación; 2) averiguar hasta qué punto la inclusión de la pareja en el yo está relacionada: a) con la satisfacción y la duración de la relación, y b) con las discrepancias en la autodescripción y la descripción de la pareja real e ideal; 3) explorar la relación de la autoestima y la autoeficacia con: a) la duración y la satisfacción con la relación, b) la IOS, y c) las discrepancias en la autodescripción y la descripción de la pareja real o ideal.

Para cumplir estos objetivos, se administró un cuestionario que contenía diversas medidas de interés a 600 participantes que tenían pareja en el momento de realizar el estudio.

Los principales resultados pusieron de manifiesto que:

- ☒ A la hora de predecir la satisfacción con la relación es **más** importante el ajuste entre la pareja real (la **actual**) y la imagen de pareja ideal que tenemos en **nuestra** mente que el parecido percibido entre **nosotros** y nuestra pareja real.
- ☐ En el primer periodo de la relación (dos **primeros** años y medio) las discrepancias existentes entre **nosotros**-pareja real y **pareja** real-pareja ideal w n menores que a partir de ese **momento**. **Tras** este aumento, no vuelven a **modificarse** en el resto del tiempo de la relación.
- ☐ Las relaciones negativas halladas entre las **discrepancias** (yo-pareja real, yo-pareja ideal y pareja **real**-pareja ideal) y variables **psicológicas** importantes **como** la **autoeficacia** y la **autoestima** son **más fuertes** cuando existen más diferencias **entre** la **autopercpción** y la percepción **de** la pareja ideal.
- ☐ La **escala** de inclusión de **los otros** en el yo (**IOS**; Aron et al., 1992) **resultó** ser el **mejor predictor** de la satisfacción con la relación.
- ☐ Existían **correlaciones** bajas entre la semejanza **yo-pareja** actual y la IOS. Esto puede suponer que la inclusión de la pareja en el yo no está necesariamente relacionada con la semejanza de rasgos psicológicos, sino con **otros factores** como, por ejemplo, el grado de intimidad o enamoramiento alcanzado por la pareja; dicha intimidad puede alcanzarse aunque los miembros de la pareja tengan diferentes características psicológicas.
- ☒ No **existían** correlaciones entre la IOS y el tiempo de relación. Esto nos indica **que** la inclusión de **nuestra** pareja en el yo **no es** un **proceso** gradual en el tiempo, sino **que** puede darse **desde** los **primeros** momentos de la relación. En una relación **de** enamoramiento fuerte, la inclusión de la persona amada en el yo, y por consiguiente la expansión del yo, puede producirse desde el inicio de la relación.
- ☒ La satisfacción **existente** en la relación tiene **que** ver de forma positiva con variables que indican bienestar psicológico, como la **autoeficacia** y la **autoestima**.
- ☐ La duración de la relación **no está** asociada **con** las variables **de** bienestar psicológico. Este resultado **indicaría** que lo importante no es tanto la **«cantidad»** de la relación (tiempo de duración) **como** la **«calidad»** (aspectos positivos y **reforzantes** de la relación).

LA DISOLUCIÓN DE LAS RELACIONES

Las relaciones entre las personas cambian a lo largo del tiempo. No **importa** cuan cercana pueda **haber** sido una relación de pareja o amistad, para que en un determinado momento la relación pueda **volverse** conflictiva y desagradable. **Por** ejemplo, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2008), en el año 2007 se produjeron 137.510 disoluciones de matrimonios. El deterioro de **las relaciones** puede tener consecuencias muy negativas, no **sólo** para los miembros de la pareja, sino **también** para otras personas cercanas (hijos, familia, amigos), y está asociado a **otros** importantes **problemas** sociales como el consumo de alcohol, drogas, o violencia, entre otros.

Los científicos sociales llevan estudiando desde hace tiempo los factores que influyen en la insatisfacción matrimonial y el **divorcio**. Reis y Rusbult (2004) señalan tres grandes aproximaciones a la hora de abordar la disolución de las relaciones:

- 1) La **aproximación sociológica**. Trata de averiguar qué variables **sociodemográficas** pueden predecir la ruptura de las relaciones. Entre ellas, se pueden mencionar la religión, la edad, la existencia de divorcios anteriores, la duración del noviazgo, el **estatus** socioeconómico, o la existencia de hijos.
- 2) La **aproximación clínica**. Desde este punto de vista el interés se centra en el diseño de **intervenciones** terapéuticas que permitan mejorar las relaciones de pareja. Esta aproximación ha propiciado, por ejemplo, el surgimiento de métodos de observación **conductual** a través de los cuales se analiza el comportamiento de las parejas mientras intentan **resolver** un conflicto.
- 3) La **aproximación psicosocial**. Es la aproximación adoptada en este capítulo. A través de ella se trata de buscar y contrastar **empíricamente teorías** que permitan explicar la creación, **mantenimiento** y disolución de las relaciones teniendo en cuenta los **aspectos** individuales e interactivos entre los miembros de la pareja.

Aunque estas aproximaciones tienen puntos de vista diferentes, existe un considerable acuerdo entre ellas acerca de las **causas** principales que contribuyen al deterioro de la relación. Dos de las **más importantes** son las que vamos a abordar a continuación: los problemas de **comunicación** y los celos.

Problemas en la comunicación

Un aspecto que **diferencia** claramente a las parejas cuya relación va bien de aquellas que **tienen problemas** es su estilo de comunicación cuando se produce un asunto conflictivo. Numerosas **investigaciones** demuestran que lo que deteriora la relación no es tanto la existencia de conflicto, inevitable por otra parte en las relaciones humanas, como la manera en la que los miembros de la pareja lo gestionan. Ante una situación **conflictiva**, las parejas que se **llevan** bien exhiben conductas que buscan disminuir el conflicto y hallar soluciones constructivas (por ejemplo, cediendo algo en sus posturas o guardando silencio en ese momento). Por su parte, en las parejas con problemas se produce una **escalada** del conflicto a través de lo que Gottman (1994) llama «los cuatro jinetes del Apocalipsis matrimonial»: crítica, **desdén**, estar a la defensiva y alejamiento. La diferencia en el estilo comunicativo es clara: las parejas con problemas se comunican de manera que se produce un aumento en los sentimientos **negativos**, se fomenta el distanciamiento y se dificulta la solución del problema. Por su parte, las parejas no **problemáticas** afrontan los problemas de forma que los sentimientos negativos disminuyen y se comprometen mutuamente de forma constructiva y respetuosa para resolver el problema.

Gottman y colaboradores (Gottman y Levenson, 1988; Levenson, Carstensen y Gottman, 1994; Levenson y Gottman, 1983) han estudiado las diferencias de **género** en conducta marital, encontrando que

las mujeres afrontan en mayor medida los **conflictos**, son más expresivas emocionalmente y sus estados de ánimo son **más** extremos que los de los hombres (más negativos o más positivos). Estos, a su **vez**, son menos expresivos emocionalmente y **recurren** en mayor medida que las mujeres a conductas **defensivas** y de retirada ante un conflicto. La mayoría de estos resultados se han obtenido investigando **parejas jóvenes**, por lo que se desconoce si **estos** patrones se reproducen en parejas de más tiempo, y si las diferencias de género disminuirían con la edad. La investigación que describimos en el Cuadro 7.8 **explora** estos aspectos.

Cuadro 7.8. Una investigación sobre la conducta emocional de matrimonios de larga duración

Carstensen, Gottman y Levenson (1995) investigaron el clima emocional en 156 parejas que diferían en edad y satisfacción marital y que llevaban más de 20 años casados. Para ello, mediante métodos observacionales, codificaron las respuestas emocionales manifestadas por las parejas durante una discusión de un problema marital. Los resultados revelaron que las conductas emocionales expresadas por las parejas variaban en función de la edad, el género y la satisfacción marital. De manera concreta, en las parejas de mayor edad la resolución del conflicto era menos negativa emocionalmente y más cariñosa que en parejas de mediana edad. También se encontraron diferencias entre maridos y esposas, y entre parejas satisfechas y no satisfechas, que iban en la misma dirección de los resultados encontrados en estudios previos con parejas más jóvenes. Así, las esposas se comportaban de una manera más negativa emocionalmente que los maridos, y estos eran más defensivos. Por su parte, los matrimonios infelices mostraban un mayor intercambio de afecto negativo que los matrimonios felices.

Los celos

El término celos hace referencia a una emoción que surge ante la sospecha real o imaginaria de **amenaza** a una relación que consideramos valiosa.

Este fenómeno ha sido explicado principalmente desde dos importantes enfoques: el evolucionista y el cultural. Según la perspectiva **evolucionista** (p. e., Buss, 1989,1992; Buss, Larsen, Weten y Semmelroth, 1992), los celos son un mecanismo **adaptativo** cuyo objetivo es garantizar la reproducción y propagación de los propios **genes**. Desde este enfoque, la principal amenaza para los hombres es que su pareja tenga hijos de otro hombre; es decir, la infidelidad más amenazante es la sexual. Para las **mujeres** el hecho de que su pareja se implique emocionalmente en una relación puede poner en peligro los **recursos** necesarios para la supervivencia de su descendencia. Por tanto, en las mujeres los celos se **producirán** en mayor medida ante una infidelidad emocional.

Desde la perspectiva cultural (DeSteno y Salovey, 1996a; Harris y Christenfeld, 1996; Hupka y Bank, 1996) los celos se conciben en función de las normas **sociales** existentes en una determinada cultura y en un momento concreto acerca de la propiedad **sexual**. Es decir, la percepción de amenaza es diferente en hombres y mujeres debido a que en el proceso de socialización adquieren diferentes **creencias so-**

bre el tipo de infidelidad que implicará en mayor medida al otro tipo. Así, los hombres creen que si una mujer mantiene relaciones sexuales con otra persona es porque **está** vinculada emocionalmente con ella, pero no al contrario. Por tanto, la infidelidad sexual es la que **provo-**cara principalmente los celos. Las mujeres, por su parte, creen que si un hombre es infiel emocionalmente también lo será sexualmente pero no al revés, por lo que perciben como más estresante la infidelidad emocional (Gaviria, 2007).

Aunque estas dos perspectivas parecen a simple vista contrarias, en realidad están abordando el mismo problema desde ópticas distintas. El hecho de que en casi todas las **culturas** estudiadas los hombres adquieran durante la socialización creencias parecidas sobre la infidelidad, y diferentes de las que adquieren las mujeres, es probablemente una muestra de unas tendencias que han evolucionado a lo largo de nuestra historia como especie. Las normas culturales no hacen sino regular y dar forma a esas tendencias (véase el Capítulo 2).

Uno de los aspectos **más** investigados en relación con los celos es las **características** del rival. Desde esta perspectiva, la reacción de celos se genera cuando, mediante la comparación **social**, son cuestionados, frente a un rival, aquellos **ámbitos** que son relevantes para el autoconcepto de la persona (DeSteno y Salovey, 1996b; Dijkstra y Buunk, 1998).

La investigación llevada a cabo por García-Leiva, Gómez-Jacinto y Canto (2001), que se describe en el Cuadro 7.9, está destinada a analizar estos **aspectos**.



Los celos son una emoción que surge ante la sospecha de una relación que real o imaginaria de amenaza a una consideramos valiosa.

Cuadro 7.9. Una investigación sobre los celos

García-Leiva, Gómez-Jacinto y Canto (2001) estaban interesados en conocer las diferencias de género en las situaciones desencadenantes de celos, así como en el estudio del proceso de comparación inherente a dicha emoción. En su estudio cruzaron dos grandes líneas de investigación: por un lado, la orientada a analizar las diferencias de género según el tipo de infidelidad; por otro, la centrada en el proceso de comparación social en los celos (la comparación social será abordada con detalle en el Capítulo 12). Para lograr su objetivo, 408 hombres y 415 mujeres respondieron ante una hipotética infidelidad (sexual o emocional) de su pareja con un supuesto rival. Se manipularon dos variables relativas a las características del rival: dominancia y atractivo físico. La dominancia (estatus de la persona, tanto a nivel profesional como a nivel social) tenía dos niveles: alto y bajo. Una dominancia alta implicaría poseer unos rasgos de personalidad socialmente deseables y un alto estatus sociocultural. Una dominancia baja indicaría una personalidad no valorada por la sociedad, así como un bajo nivel sociocultural. La variable atractivo (cualidad física de la persona) también tenía dos niveles: alto y bajo. Un atractivo alto reflejaba la capacidad para atraer a otros individuos a través de la belleza en los rasgos físicos. Un bajo atractivo suponía la ausencia del encanto facial y/o corporal en esa persona. El tipo de infidelidad, emocional o sexual, constituía la tercera variable del estudio. A cada participante se le expuso un único tipo de infidelidad.

El análisis de las diferencias entre sexos puso de **manifiesto**:

- a) que las mujeres **sentían** los celos con **más** intensidad;
- b) la tendencia en los hombres a manifestar una preocupación **menor** por la infidelidad emocional, pero la **percepción** de amenaza a su **autoestima** ante la infidelidad sexual;
- c) una mayor **sensación** de peligro para la continuidad de la relación por parte de las mujeres ante la infidelidad emocional.

Respecto al proceso de comparación social, se encontró que un rival no valorado, en aquellos campos de autodefinición de cada sexo, suscita un mayor sentimiento de inferioridad. Parece que la autoestima de hombres y mujeres corre mayor peligro ante rivales que no son sobresalientes en aquellos ámbitos que cada género considera como pilar de su identidad. Como indican los autores, esto podría explicarse porque es más aceptable, desde el punto de vista social, que nuestra pareja sea infiel con una persona valorada, ya que una aventura con una persona no deseable supone un mayor insulto y amenaza a la autoestima.

RESUMEN

El estudio de las relaciones **personales** íntimas ha acaparado la atención de los psicólogos **sociales**, que han tratado & responder a muchas de las cuestiones que todos nos planteamos a lo largo de nuestra vida. Así, puede parecer que el estudio del amor y de la atracción **interpersonal** **son** temas inabordables desde el punto de vista de la Psicología empírica y deben dejarse para poetas y artistas. Sin embargo, como ha tratado de demostrarse a lo largo de este capítulo, la Psicología Social ha realizado importantes aportaciones **en** este ámbito de estudio. El capítulo se ha organizado en torno a tres bloques fundamentales. En el primero hemos abordado los procesos de atracción que conducen a la formación de la pareja. En este sentido, se han expuesto los cuatro principios más importantes relacionados con la atracción **interpersonal**. En el segundo bloque se han analizado cuestiones relacionadas con la consolidación de la relación. Así, se han expuesto algunos modelos e investigaciones relacionadas con el estudio del amor y los estilos de apego en las relaciones de pareja. En el último bloque se han abordado los **procesos** **que** conducen al deterioro y disolución de la **relación**, centrándonos en los problemas en la comunicación y en los celos.

LECTURAS RECOMENDADAS Y REFERENCIAS EN INTERNET

Molero, F. y Cuadrado, I. (2008). Atracción **interpersonal**: el papel de la semejanza de las **características** psicológicas en la satisfacción y la duración de las relaciones de pareja. En J. F. Morales, C. Huici, E. Gaviria y A. Gómez (Coords.), Método, **teoría** e investigación en *Psicología Social* (pp. 365-375). Madrid: Pearson Prentice Hall.

En este capítulo, el lector interesado podrá **consultar con** mayor detalle una de las investigaciones descritas **en este** tema que estudia **diversos** aspectos **que** influyen **en** la satisfacción y duración de las relaciones de pareja.

Moya, M. (2007). Relaciones interpersonales: funciones e inicio. En J. F. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (3ª ed., pp. 333-358). Madrid: McGraw-Hill.

Moya, M. y Expósito, F. (2007). Relaciones **interpersonales** íntimas. En J. E. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (3ª ed., pp. 359-386). Madrid: McGraw-Hill.

A **través** de estos dos capítulos **se realiza** una exhaustiva revisión del estudio de las relaciones **interpersonales** desde la *Psicología Social*.

Yela, C. (2000). *El amor* desde la *Psicología Social*: ni tan libres ni tan racionales. Madrid: Pirámide.

Este libro **constituye** el **primer** trabajo de síntesis de la literatura **psicosocial** sobre el amor **lle-**
vada a cabo en nuestro país.

<http://www.teleuned.com/teleuned2001/html/>

Programa de radio emitido en Radio UNED el 19 de Noviembre de 2005. Psicología Hoy.

En este programa de radio, cuyo título es «**Factores psicosociales** que influyen en la formación y el mantenimiento de las relaciones de pareja: **el** modelo de la expansión del **yo**», los **autores** revisan algunos de los conceptos e investigaciones **más** relevantes incluidos **en** este capítulo.