

CAPITULO 22

ATRACCIÓN INTERPERSONAL: EL PAPEL DE LA SEMEJANZA DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LA SATISFACCIÓN Y DURACIÓN DE LAS RELACIONES DE PAREJA

INTRODUCCIÓN

Desde los años 30 del siglo pasado el estudio de la atracción interpersonal ha sido objeto de interés para la psicología social.

Las relaciones sociales constituyen uno de los aspectos más importantes de nuestra vida y son un factor clave para el bienestar psicológico.

Entre estas relaciones íntimas se incluyen las de familia, pareja y de amistad. Afectan a tres de los componentes de la felicidad: el afecto positivo (alegría), la satisfacción vital y la salud física y mental.

Según Moya (2007) de los resultados de una encuesta del CIS en España se desprende que el 85% consideran que la familia es muy importante para ellos, que el 54,3% está muy satisfecho con ella y que el 40,65 se declara bastante satisfecho.

Desde la psicología social se han abordado diversos aspectos de las relaciones interpersonales:

- Atracción en los primeros encuentros.
- Desarrollo y mantenimiento de las relaciones.
- Investigación acerca de los factores que influyen en la satisfacción y estabilidad de la relación y en el estudio de cómo afectan las relaciones interpersonales al bienestar físico y psicológico.

Según Reis (1995) a partir de la literatura existente pueden extraerse cuatro principios importantes relacionados con la atracción interpersonal:

1 *Efecto de Semejanza*: Las personas tienden a sentirse atraídas por otras semejantes a ellas. Especialmente cuando se trata de semejanza en los valores, actitudes o actividades. La explicación más habitual es que eso sucede porque se refuerzan mutuamente.

2 *Efecto de Proximidad*: Las personas se sienten más atraídas por aquellas que les resultan familiares. Entre las personas que viven cerca, compañeros de clase o de trabajo es más probable que se produzca la atracción. Pero si la interacción no es positiva podría producirse un antagonismo y conflictos. El *Efecto de Mera Exposición* también podría explicar la atracción hacia las personas que vemos con frecuencia

3 *Efecto de Reciprocidad*: Nos sentimos atraídos por aquellas personas a las que queremos agradar

4. *Efecto de Ansiedad*: La atracción hacia otras personas aumenta en condiciones de ansiedad o estrés. En estas situaciones aumenta el deseo de contacto social sobre todo con aquellas personas que están en la misma situación.

RELACIÓN ENTRE SEMEJANZA Y ATRACCIÓN INTERPERSONAL

Mucha literatura demuestra que existe una relación positiva entre semejanza y atracción interpersonal especialmente en el caso de las actitudes. Un ejemplo sería el “paradigma del falso desconocido” de Byrne según el cual a mayor semejanza en las respuestas dadas por un hipotético desconocido a un cuestionario mayor atracción expresada hacia él, lo que le llevó a formular la “Ley de la atracción” que dice que hay una relación lineal directa entre el nivel de atracción y la proporción de actitudes similares.

Sin embargo la coincidencia en las actitudes podría deberse a que alguno de los miembros de la pareja (o ambos) modifiquen sus actitudes con objeto de que sean congruentes con las del otro miembro.

En el caso de los rasgos físicos no está tan clara la relación entre semejanza y atracción como sucede con las actitudes.

Algunos autores sostienen que nos sentimos atraídos por aquellos que tienen las características que nos gustaría tener (yo ideal). Cuando existen discrepancias entre el Yo Real y el Ideal, nos sentiremos atraídos por aquellas personas parecidas a nuestro Yo Ideal.

MODELO DE LOS ESTÁNDARES IDEALES

Simpson, Fletcher y Campbell (2001) sostienen que la atracción y la duración de las relaciones tiene que ver con la discrepancia existente entre nuestra pareja actual y la imagen de la pareja ideal que tenemos en nuestra mente.

Este modelo se basa en la Teoría de La Autodiscrepancia de Higgins (1987) que sostiene que la discrepancia entre la percepción del Yo Real y del Yo Ideal ejerce un efecto motivacional para reducir o eliminar dicha discrepancia.

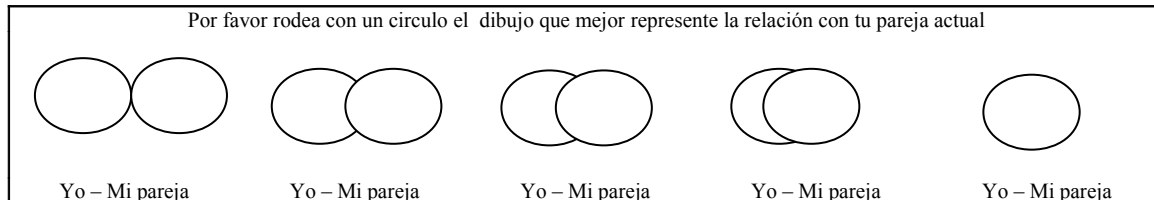
Por otra parte, si las discrepancias entre la Pareja Real y la Pareja Ideal es alta existirá tendencia a reducir dicha distancia tratando de influir en la pareja para que cambie y se aproxime a nuestro estándar ideal. Si la discrepancia es pequeña existirá menor tasa de separaciones

INCLUSIÓN DE LOS OTROS EN EL YO

Aron, Aron y Smollan (1992) considerando que la intimidad en las relaciones implica un cierto solapamiento entre el yo de los dos miembros de la pareja crean una escala gráfica con un único ítem que trata de medir el grado de solapamiento o inclusión entre el Yo de los miembros de una pareja que se denomina *Escala de inclusión de los otros en el yo (Inclusión of other in de self scale: IOS)*. Esta escala se incluye en el marco más general del *Modelo de Expansión del Yo*. El deseo de expansión del yo es una motivación fundamental que se puede producir en cuatro planos:

- Material (posesiones e influencia social)
- Intelectual (aumento de nuestros conocimientos)
- Social (identificación con otras personas)
- Trascendente (comprensión de nuestro lugar en el universo)

En las relaciones románticas íntimas se puede lograr la expansión en todas las áreas mencionadas. Este grado de inclusión da idea de la intimidad y profundidad de la relación y es lo que mide la IOS:



A pesar de su sencillez la IOS posee buenos índices de fiabilidad y validez y obtiene altas correlaciones con otras escalas de intimidad en las relaciones. Se ha confirmado que la inclusión de la pareja en el yo está relacionada con la duración y la satisfacción en la relación. Se ha utilizado la IOS en muchas ocasiones como medida de la intimidad en la relación. Existen altas correlaciones (0,60) entre la IOS y el grado de satisfacción en la relación y también aunque en menor grado entre la IOS y la semejanza percibida con la pareja en cuanto a ocio, metas profesionales y aspectos afectivos.

LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

MÉTODO

PARTICIPANTES: 600 personas reclutadas y entrevistadas por alumnos de la UNED. Todas con pareja. Respondieron a un cuestionario. 298 (49,7% mujeres) y 302 (50,3% hombres) residentes en distintos lugares de España. Edades entre 17 y 83 años por lo que $M=34,2$ y $Sd=10,8$. Duración de la relación con sus parejas entre 1 mes y 50 años. Con una $M=10,66$ años y $Sd=11,41$ años.

INSTRUMENTOS: Cuestionario con las siguientes escalas:

Listado de 16 adjetivos bipolares para describir:

- A sí mismos
- A su pareja actual
- A su pareja ideal

Escala de “inclusión de los otros en el yo” (IOS) Versión adaptada de sólo 5 alternativas para unificar criterios en todos los instrumentos utilizados.

Escala de autoeficacia de 23 ítems:

- 17 de Autoeficacia general
- 6 de Autoeficacia social

Se realizó un análisis factorial de la escala por el método de los componentes principales con rotación *varimax* que arrojó dos factores que coinciden totalmente con los propuestos por los autores de la escala.

La fiabilidad de ambos factores es alta ($\alpha=0,86$ para el factor de autoeficacia general y $\alpha=0,74$ para el factor de autoeficacia social)

Escala de autoestima personal de 10 ítems de Rosenberg de 5 alternativas de respuesta cuya fiabilidad en conjunto es aceptable $\alpha=0,76$ por lo que se halló la media de los ítems que se usará en análisis posteriores.

Satisfacción con la relación: Escala de 5 alternativas

Duración de la relación en meses.

Variables sociodemográficas: Preguntas como Edad, Sexo y Nivel de Estudios.

RESULTADOS

Tabla 22.1 Media de 16 adjetivos bipolares (Tranquilo/nervioso, optimista/pesimista...) se observa que los utilizados con más intensidad para describirse a uno mismo y a la pareja actual son generoso, alegre, apegado a la familia y poco religioso. Para describir a la pareja ideal los más utilizados son Generoso, alegre, optimista y seguro de sí mismo.. Como cabe suponer la fuerza de los adjetivos usados para describir a la pareja ideal es mayor.

Se analizaron diferencias entre las descripciones:

Autodescripción y descripción de su pareja actual.

Autodescripción y descripción de la pareja ideal.

Descripción de la pareja actual y la ideal

Y se sumaron los valores absolutos de dichas diferencias y se observó que las diferencias entre percepción del yo y de la pareja actual eran significativamente mayores que las que se daban entre el yo y la pareja ideal. Las diferencias entre el yo y la pareja actual también eran mayores que entre pareja actual e ideal. Y las diferencias entre pareja actual e ideal también eran mayores que entre el yo y la pareja ideal. Por lo que como **la autodescripción está más cercana a nuestra pareja ideal que a la actual estamos describiendo también en cierta medida nuestro yo ideal.**

Tabla 22.2 Medias y correlaciones entre las variables utilizadas Cuanto mayor diferencia entre la auto descripción y la de la actual pareja mayor será también entre el yo y la pareja ideal y también mayor diferencia entre la descripción de la pareja actual y la ideal. **Como cabe esperar desde el modelo de los estándares ideales cuanto mayores diferencias en la percepción de la pareja real y la ideal menor satisfacción con la relación, también se relacionan negativamente con la satisfacción de la relación aunque en menor medida las diferencias entre yo/pareja real.**

Todas las discrepancias tienen relaciones negativas con la autoeficacia general, social y autoestima pero la intensidad es mayor para las discrepancias yo/pareja ideal.

Como se esperaba la IOS tiene relaciones negativas con las variables de discrepancia que son más altas en el caso de las diferencias entre pareja actual e ideal lo que significa que en este caso la inclusión del otro miembro de la pareja en el yo es menor (o viceversa)

La IOS mantiene correlaciones positivas, aunque no muy altas, con autoeficacia general y autoestima personal y es la variable que mantiene las correlaciones positivas más altas con la satisfacción en la relación.

La satisfacción con la relación está positivamente relacionada con autoreficacia general, social y con autoestima aunque no de forma muy elevada. Esto apoya la idea de que las relaciones íntimas son importantes para el bienestar psicológico.

No hay correlaciones significativas entre la duración de la relación y ninguna de las variables utilizadas en el estudio.

Para estimar la capacidad predictiva de las variables estudiadas respecto a la satisfacción en la relación se hizo un análisis de regresión por el método de pasos sucesivos:

Vble. Dependiente = satisfacción en la relación

Vbles. Independientes o predictoras = Duración de la relación, sexo, discrepancias yo/ p.real, yo/p.ideal y p.real/p.ideal, la IOS y las variables autoeficacia (general y social) y autoestima.

Tabla 22.3 A. de Regresión por pasos muestra que el porcentaje de varianza explicado por las vbles. incluidas en el estudio es del 33% y las más importantes para explicar la satisfacción con la relación son, Inclusión de la pareja en el yo (+), Autoestima (+) y diferencias entre la percepción p. actual y p. ideal (-)

Si se usa la vble. Duración de la relación en la regresión por pasos ninguna vble explica de modo significativo la varianza. Sin embargo para ver si la duración influía significativamente se hizo una división por tramos:

[0-2,4 años], [2,5-7 años], [7,1-15años] y [más de 15 años]

Que incluían cada uno de ellos el 25% de los participantes encontrándose diferencias significativas que se situaban en todos los casos en el tramo de menor duración. Esto muestra que **el primer periodo de la relación, comparado con los demás las discrepancias yo-pareja actual, yo pareja-ideal y pareja actual-pareja-ideal son menores.**

CONCLUSIONES

Según la *Hipótesis semejanza-atracción* nos sentimos atraídos por personas similares a nosotros.

Según el *Modelo de los estándares ideales* la atracción está relacionada con la semejanza entre la pareja actual y la ideal. Los resultados tienden a apoyar esta segunda opción.

Los resultados también muestran que las discrepancias entre *Yo/p. actual* y las que hay entre *p. actual / p. ideal* no se relacionan con la duración de la relación y que son menores al inicio de la relación (primeros 2 y medio años) al contrario de lo que sucede con las actitudes que se alinean a medida que pasa el tiempo.

En este caso y en relación con los rasgos psicológicos, la discrepancia aumenta a partir de los dos primeros años para luego mantenerse.

Las relaciones negativas entre las discrepancias *Yo/p. actual*, *Yo/p. ideal* y *p. actual / p. ideal* y variables psicológicas importantes como auto eficacia general y social, y autoestima son más fuertes cuando hay más diferentes entre la autopercepción y la percepción de la pareja ideal.

Quizás porque las personas con baja autoestima tienen una opinión mala de sí mismas o porque el estándar ideal de pareja es demasiado elevado y por ello la autoestima se resiente.

La escala IOS se reveló como el mejor predictor de satisfacción con la relación. Si el yo se expande para incluir al otro, la satisfacción con la relación es mejor y mejora la autoeficacia y la autoestima. Se suponía que habría alta correlación entre la semejanza de *Yo/p. actual* y la IOS pero aunque van en esa dirección resultaron bajas. Por lo que la inclusión de la pareja en el yo no está necesariamente relacionada con la semejanza de rasgos psicológicos sino con factores como intimidad o enamoramiento. La ausencia de correlación entre el tiempo de duración de la relación y la IOS indica que la inclusión de la pareja en el yo no es un proceso gradual en el tiempo, puede darse al inicio por ejemplo si existe un fuerte enamoramiento.

La satisfacción con la relación se relaciona positivamente con variables que indican bienestar psicológico como autoeficacia y autoestima, sin embargo la duración de la relación no se relaciona tanto con ellas por lo que puede que lo importante sea más bien la calidad de la relación, los aspectos positivos y reforzantes.

LIMITACIONES Y FUTURAS INVESTIGACIONES

Como señala el modelo de los estándares ideales las discrepancias *p. actual / p. ideal* predicen negativamente la satisfacción con la relación y la inclusión de la pareja en el yo está muy relacionada con esa satisfacción, pero no se han encontrado variables que predigan de manera significativa la duración de la relación. Esta cuestión debería abordarse con más detalle en el futuro.

También es necesario realizar estudios día a día o longitudinales sensibles a la naturaleza dinámica y cambiante con el tiempo que tienen las relaciones interpersonales.

Es muy importante analizar las opiniones mutuas de ambos miembros de la pareja.