

# CAPÍTULO 13-Relaciones interpersonales íntimas.

## 13.1) EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

### 1.-COGNICIONES Y EXPECTATIVAS CONCERNIENTES A LAS RELACIONES

Un elemento crucial que influye en la supervivencia de una relación más allá de los primeros contactos son las expectativas y creencias existentes tanto sobre la otra persona implicada en la relación como sobre las futuras interacciones.

- **Profecía que se cumple a sí misma:** este es un problema que originan las expectativas, si nos hemos formado una imagen positiva de la otra persona puede ser que nos interese por ella y la tratemos amablemente, favoreciendo así (reciprocidad) que ella se comporte de la misma manera con nosotros. Este fenómeno se da también cuando nos hemos formado una imagen negativa de alguien.

#### Cuadro 13.1.- Profecía que se cumple a sí misma en la interacción

**Experimento:** Unos chicos tuvieron que hablar vía teléfono con una chica. Se les enseñó la foto de la chica y en algunos casos la chica era agraciada y en otros no. Los que hablaron con la que supuestamente era la chica guapa la evaluaron de forma más positiva. Lo más llamativo era que las chicas se comportaban según los chicos creían (la guapa de forma más simpática que la menos atractiva).

**Conclusión:** Los resultados sugieren que es posible que los chicos acabaran pensando que sus impresiones relegaban la realidad, sin caer en la cuenta que tal vez era su propio comportamiento lo que hacía que las chicas se comportaran de forma más o menos simpática.

Una vez que las personas nos formamos unas creencias y expectativas, es bastante probable que distorsionemos o ignoremos información que la contradice. Este proceso unido a la profecía que se cumple a sí misma, hace que las expectativas sean bastante resistentes al cambio.

#### Cuadro 13.2.- Fatalismo relacional o la creencia en la predestinación de las relaciones interpersonales al éxito o el fracaso.

**Ejemplo del fatalismo relacional:** Frase tradicional china - "si dos personas tienen yuan entre sí, aunque estén a miles de kilómetros, se encontrarán. En cambio, si no tienen yuan, aunque estén una frente a la otra, nunca se encontrarán".

#### Recuadro: El efecto Miguel Ángel. (Drigotas y cols).

-Proceso de **interdependencia** mediante el que los dos miembros de una pareja se "esculpen" uno al otro en la dirección de sus respectivos YO ideales. Tres fases:

1. **Afirmación perceptiva de uno de los miembros de la pareja** (A cree que B es generoso- y la generosidad forma parte del YO ideal de B, de lo que a él o ella le gustaría ser).
2. **Afirmación conductual** (A se comporta de manera que favorece la generosidad de B).
3. **Movimiento hacia el YO ideal del otro miembro de la pareja** (B se hace cada vez más generoso).

-Cuando el proceso camina en esta dirección, la relación mejora. Cuando lo hace en sentido inverso, la relación empeora

KNEE, Patrick y Lonsbary, atribuyen la importancia a las cogniciones y defienden dos teorías implícitas:

1. **Creencia en el destino romántico:** por ejemplo la creencia de que "las relaciones que no empiezan bien, acaban mal inevitablemente". Entre los que creen en el destino romántico, hay una relación más intensa entre la satisfacción inicial con la relación y su duración, si estaban satisfechos, la relación duraba, pero si no lo estaban al principio, la relación se rompía.

2. **Creencia en el crecimiento de la relación:** por ejemplo la creencia de que "la relación ideal se desarrolla gradualmente a lo largo del tiempo". Entre los que creen esto, las relaciones de noviazgo son más duraderas y se aprecia un mayor uso de estrategias de afrontamiento cuando hay algún problema en la relación.

Estas creencias son independientes entre sí, aunque en ocasiones se combinan y dan lugar a dos claras orientaciones:

- **Orientación de cultivo:** combinación en la que la creencia intensa en el crecimiento de la relación se conjuga con una creencia débil en el destino romántico.
- **Orientación de evaluación:** combinación en la que la creencia intensa en el destino romántico se une a una creencia débil en el crecimiento de la relación. *Ver cuadro 13.1 PÁGINA 362.*

Yela señala la existencia de mitos, algunos absurdos, otros falsos, otros imposibles y todos problemáticos.

**Cuadro 13.3.- Algunos de los mitos más extendidos sobre las relaciones amorosas.**

<b>Exclusividad</b>	El amor romántico sólo puede sentirse por una única persona al mismo tiempo.
<b>Omnipotencia</b>	El amor "lo puede todo".
<b>Perdurabilidad</b>	El enamoramiento puede durar siempre.
<b>Media naranja</b>	Siempre se elige la pareja predestinada.
<b>Celos</b>	Los celos son un indicador de verdadero amor.
<b>Matrimonio o convivencia</b>	El amor romántico-pasional debe conducir a la convivencia
<b>Fidelidad</b>	Todos los deseos pasionales, románticos o eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona.

## 2.-LA TEORÍA DEL APEGO: MODELOS DE FUNCIONAMIENTO INTERNO

**Bowlby** - parte del supuesto de que los seres humanos poseemos un sistema conductual-motivacional que emerge en la infancia con el fin de protegernos a través del desarrollo evolutivo. Se desarrolla a partir de las relaciones con las personas que cuidan del niño desde su nacimiento.

Según esta teoría, las experiencias tempranas de apego desempeñan un papel crucial. Se encargan de suministrar la base emocional segura a la persona.

Los pensamientos y sentimientos suscitados en nosotros según el estilo de apego con que nos han criado cristalizan en **modelos de funcionamiento interno** que tienen dos esquemas complementarios:

- **Primer esquema (se refiere a uno mismo):** son las creencias concernientes a si uno merece o no amor y cuidado.
- **Segundo esquema (se refiere a la figura de apego):** son las expectativas del infante sobre si la persona que lo cuida estará accesible y será sensible a sus necesidades.

**Estilos de apego:** en el apego romántico hay cuatro categorías (apego seguro, separado, preocupado y temeroso).

1. **Apego seguro:** se da en las personas que tienen un modelo positivo tanto de sí mismas como de los demás, creen que merecen el amor de los demás y piensan que también los otros aceptarán y responderán a sus expresiones de amor. **ES EL MEJOR ESTILO DE APEGO.**
2. **Apego separado:** lo muestran las personas con un modelo positivo de sí mismos y negativo de los demás. Suelen ser personas con alta autoestima.
3. **Apego preocupado:** propio de las personas con un modelo negativo de sí mismos, pero positivo de los demás.
4. **Estilo temeroso:** característico de personas con un modelo negativo tanto de sí mismos como de los demás. Tienden a evitar las relaciones, pues consideran que no merecen el cariño de los demás, los ven como inaccesibles y temen su rechazo.

## 3.-ATRIBUCIONES EN LAS RELACIONES

**Las atribuciones:** Son las explicaciones que damos acerca de por qué ocurren los hechos.

**Bradbury y Fincham,** en su estudio sobre parejas con problemas encontraron lo siguiente:

- Cuanto mayor era la intencionalidad atribuida a la pareja en el problema, más conductas negativas presentaban.
- Las atribuciones de responsabilidad iban asociadas:
  - A una menor efectividad en la conducta de solución de problemas, en el caso de las mujeres.
  - A un incremento en la cantidad de conductas negativas, en el caso de los varones.

**Acomodación (Rusbult y Col.):** proceso consistente en atribuir las conductas negativas de la pareja a factores efímeros o externos, quitándole importancia a la conducta negativa y reaccionando de manera constructiva, lo cual favorece la relación.

En el caso de matrimonios con problemas, cuando se trata de hechos negativos, **predominan:**

- Las **atribuciones internas** ("es un desconsiderado") **sobre las externas** ("está estresado por el trabajo").
- Las **atribuciones globales** ("nunca piensas en mí").
- Las **atribuciones estables** ("nunca cambiarás").

#### 4.-MEMORIA DE LAS RELACIONES

Lo que recordamos de nuestras relaciones nos es un reflejo fidedigno de lo que ocurrió, sino que consiste más bien en un proceso activo.

**Ross y McFarland**, por lo que respecta a la relación entre pasado y presente, las personas tenemos dos tipos de teorías básicas:

- **Teorías de que apenas hay cambios.**
- **Teoría que mantiene que las cosas cambian.**

Las personas diferimos en el grado en que creemos en cada una de estas dos teorías, y esto influye en nuestros recuerdos del pasado. Por eso, las personas que creen más en:

- **La consistencia** suelen exagerar el parecido entre su situación pasada y presente.
- **El cambio** exageran las diferencias que hay entre, por ejemplo, el inicio de su relación y el momento actual.

En general, **los procesos de memoria** pueden verse como un **mecanismo** de los que disponen las personas para **dar sentido a su vida y a sus relaciones**. La expresión *dar sentido* no hace referencia sólo a que tenga lógica y coherencia lo que nos ocurre (por ejemplo, un divorcio), sino también- y sobre todo- a que **importantes funciones psicológicas** (mantenimiento de nuestra autoestima, sentimiento de control sobre lo que nos sucede) nos permitan un desenvolvimiento adecuado en nuestra vida.

Y para ello, junto a nuestros esquemas cognitivos personales sobre las relaciones, **son importantes también las creencias culturalmente compartidas.**

#### Cuadro 13.4. Optimismo vs. Exactitud en las creencias sobre las relaciones.

##### Optimismo

La construcción de imágenes idealizadas de nuestra pareja facilita los sentimientos de confianza y compromiso ante las adversidades y hace que desarrollemos estrategias más constructivas para la resolución de conflictos.

##### Exactitud

En la percepción de la relación no está reñida con el optimismo. Una percepción exacta es necesaria a la hora de tomar decisiones importantes (irse a vivir o a estudiar a otra ciudad. En caso contrario, se corre el riesgo de que la relación fracase.

A través de los anteriores mecanismos las personas intentamos salir lo mejor parados posible cuando se trata del fracaso de una relación: **reinterpretamos lo que nos pasa para que lo que ha ocurrido tenga sentido** y, si eso ayuda, redefinimos a nuestra antigua pareja en términos más negativos.

### 13.2) LA NATURALEZA DE LAS RELACIONES ÍNTIMAS O CERCANAS

- ✓ **Burgess y Huston:** cuando se comparan las relaciones íntimas con otras más superficiales, las primeras se caracterizan por interacciones durante largos períodos de tiempo y en escenarios diversos, la existencia de metas y planes comunes, emociones y sentimientos compartidos, sentimientos de confianza, atracción y compromiso con la otra persona y reconocimiento de la singularidad de la relación.

Las características más importantes son:

### PRIMERA: AUTORREVELACIÓN

- **Teoría de la Penetración Social (Altman y Taylor):** una relación se desarrolla conforme sus integrantes van intercambiando información sobre sí mismos. Una relación estará tanto más desarrollada cuanto mayor sea el número de aspectos (amplitud) que abarca y cuanto más profunda sea la auto-revelación.
- **Collins y Miller encontraron que:**
  - Las personas que revelan aspectos íntimos tienden a caer mejor que los que revelan menos.
  - Las personas se auto-revelan más a las personas que inicialmente les resultan atractivas.
  - Las personas le resultan más atractivas aquellas a quienes previamente han revelado aspectos de sí mismas.

La auto-revelación suele ser algo relativamente esporádico y aislado en las relaciones, la mayoría de las conversaciones cotidianas no tratan sobre aspectos personales y profundos.

Puede servir también para: descargar la tensión, suscitar compasión, demandar consejo, extraer información, mejorar la relación, incluso para finalizar una relación.

Junto a características de personalidad individuales, también han aparecido claras diferencias de género en relación a la auto-revelación de las personas. Se ha comprobado que los hombres revelan menos aspectos de sí mismos que las mujeres, especialmente cuando tratan con otros hombres.

Incluso más que las características personales, la reciprocidad puede influir más en la auto-revelación.

#### Cuadro 13.5.- El papel de la reciprocidad en el proceso de auto-revelación.

Reciprocidad y auto-revelación-----
-Cuando un miembro de la pareja revela aspectos de sí mismo, es probable que el otro miembro responda igual.
Complejidad de la reciprocidad-----
-Su falta puede ser usada como una señal lanzada a quien se auto-revela indicándole que no se desea profundizar en la relación.
-Si la auto-revelación se percibe como manipuladora o inapropiada, es improbable que haya reciprocidad.
- Niveles habitualmente altos de auto-revelaciones, suelen producir cierta incomodidad y evitación por parte de los demás.
- Niveles indiscriminadamente elevados de auto-revelaciones a múltiples parejas, tampoco provocan reciprocidad.
- En las relaciones duraderas de tipo comunal, los miembros de la relación suelen esperar que la reciprocidad se dé a lo largo del tiempo, no de manera inmediata.

### SEGUNDA: INTIMIDAD

**Intimidad (Reis y Patrick):** La percepción mutua de tres cuestiones: comprensión o entendimiento, respaldo y cuidado. Asimismo consideran a la intimidad diferente de la cercanía, que simplemente implica niveles elevados de contacto o interdependencia conductual.

### TERCERA: EMOCIÓN

**Lazarus:** La mayoría de las emociones implican a dos personas que experimentan una relación interpersonal transitoria o estable. Las emociones son una de las características fundamentales de las relaciones cercanas o íntimas. Las relaciones son:

- Una fuente frecuente de emociones positivas (felicidad, seguridad, autoestima...).
- (Y su ausencia) también son una fuente frecuente de emociones negativas (tristeza, celos, envidia...).
- Ayudan a regular las emociones suscitadas por otras fuentes (enfermedades, desempleo...).

Según la Teoría del Apego, los modelos de funcionamiento interno influyen considerablemente en cómo las personas piensan y sienten en sus relaciones románticas.

#### Cuadro 13.6.- Emociones en las relaciones románticas en función del tipo de apego

##### *Estilo seguro*

-Las personas con este estilo tienden a experimentar menos conflictos, más satisfacción, mayor estabilidad y duración en sus relaciones románticas. También son menos sensibles al rechazo, valoran a los demás y no se sienten incómodos dependiendo de ellos.

##### *Estilo evitador (temeroso)*

-Muestran niveles más bajos de afecto positivo y más elevado de negativo. También tienen menores niveles de intimidad y disfrute.

##### *Estilo preocupado*

-Son los más inestables y con mayores altibajos. Se enamoran y se desenamoran con facilidad y son proclives a los celos.

#### **INCISO: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**Inteligencia emocional (Mayer, Salovey y Caruso):** *Es la capacidad para percibir emociones, para utilizarlas en la mejora del pensamiento, y para comprender y manejar emociones.*

La habilidad para inferir correctamente los sentimientos y pensamientos de la otra persona y para responder de manera acorde, ha aparecido en la base de conductas que mejoran las relaciones: **acomodación, apoyo social, intimidad, comunicación efectiva y resolución de problemas.** Ver cuadro 13.7 página 371: **El papel de la inteligencia emocional en las relaciones.**

#### **CUARTA: INTERDEPENDENCIA**

**Interdependencia):** *Realizar actividades comunes y tener objetivos e intereses compartidos, que lo que hacen es incrementar la dependencia mutua.*

- **Teoría de la interdependencia (Kelley y Thibaut):** La conducta de una persona en una relación dependerá no sólo de las opciones que se abran ante ella de manera individual, sino de la configuración de los resultados posibles tanto para esa persona como para la otra persona de la relación. Está enfocada al bien común más que al propio en exclusiva.
  - **Matriz real:** es una tabla de doble entrada con cuatro casillas que representa numéricamente los resultados o beneficios que obtiene cada una de las dos (o más) personas en la relación donde aparece representado el interés común de las dos personas. Se reflejan también lo que sucede cuando el "nosotros" reemplaza a los "yo" particulares.
  - **Regla comunal (Clark y Mills):** Señalan que en la mayoría de las relaciones íntimas la matriz real ha sufrido una transformación en virtud de la regla comunal, según la cual el valor real que el beneficio tiene para la persona puede modificarse si la persona tiene en cuenta el beneficio (o necesidades) que obtiene a su vez la otra persona.

#### Cuadro 13.8.- El NC y el NC<sub>alt</sub>

##### *El NC o nivel de comparación*

-Calidad de los resultados que una persona cree que puede obtener, o que merece, de una relación.  
-Es un índice de lo atractiva que la persona juzga una relación. Sólo las relaciones que superen el NC van a ser consideradas beneficiosas. Se basa en las experiencias pasadas.

##### *El NC<sub>alt</sub> o nivel de comparación de alternativas*

-Define el nivel de resultados más bajo que una persona aceptará a la vista de las alternativas que cree que tiene, incluyendo aquí no sólo otras relaciones posibles, sino también, vivir sola.

Una de las principales contribuciones de esta teoría ha sido la diferenciación entre satisfacción y estabilidad en la relación.

## 1. TEORÍA DE LA EQUIDAD

**Teoría de la equidad:** Postula que las personas comparan sus costes y beneficios en una relación con los de la otra persona. Si están equilibrados, la relación produce satisfacción y, en consecuencia, tiene estabilidad.

*El desequilibrio se produce tanto cuando una persona cree que está dando más o menos a la relación que la otra, en un caso se sentirá explotado y en el otro culpable.*

En una investigación se encontró que **las mujeres** (NO los hombres) implicadas en **relaciones no equitativas**, tendían a adoptar formas extremas de restauración de la equidad, como el deseo o la realidad de **tener relaciones extramatrimoniales**.

Hay varias razones que aconsejan **restar importancia a la equidad** en las relaciones de pareja:

1. Las relaciones de pareja **son más comunales que de intercambio** (no preocupa tanto obtener reciprocidad).
2. **El nivel de recompensas** parece ser **mejor predictor** de la satisfacción que la justicia o la igualdad.
3. Un determinante importante de la satisfacción **son las comparaciones** que las personas realizan con otras personas o grupos. Y también la satisfacción influye en el tipo de comparación que realizamos.

### 13.3) SATISFACCIÓN Y ESTABILIDAD EN LAS RELACIONES DE PAREJA

- ✓ **Teoría del intercambio:** *las relaciones felices no siempre son estables y las relaciones estables no siempre son felices.*
- ✓ **La intimidad, auto-revelación, compromiso, cuidado, confianza...** son las características que favorecen la duración de una relación.

## ENFOQUES TEÓRICOS

### a) Modelo de la cohesión de Levinger.

- Postula que la **estabilidad de una relación depende tanto de fuerzas "de atracción"** que nos llevan a mantenernos en una relación **como de las "barreras"** que nos impiden o nos frenan para dejarla. Estas **barreras** pueden ser **externas**, como los costes económicos, la crítica social y familiar...e **internas**, como las creencias morales o religiosas y los costes emocionales...
- **Udry** encontró que la percepción que los miembros de una pareja tenían de sus alternativas matrimoniales predecía bastante bien la estabilidad de la pareja, independientemente de los satisfechos que estuvieran con la relación.

### b) Modelo de la Inversión de Rusbult.

- Defiende que el **compromiso con la relación depende de tres factores:**
  - 1) **Satisfacción con la relación:** a mayor satisfacción, mayor compromiso.
  - 2) **Calidad de las alternativas que la persona perciba a la relación.** Si se perciben alternativas más atractivas disminuye el compromiso, pero también si la persona aumenta el compromiso con su relación, disminuye el atractivo de las alternativas.
  - 3) **Magnitud de las inversiones en la relación:** dinero, tiempo, posesiones compartidas, memorias comunes...

### Cuadro 13.9.- Limitaciones de las teorías basadas en el intercambio para explicar la dinámica de las relaciones.

#### \*Complejidad de la asociación beneficios/costes percibidos en la relación con calidad/satisfacción.

-Existe evidencia que muestra que las medidas del nivel de recompensa absoluta predicen la satisfacción, el ajuste y/o la estabilidad de las relaciones románticas y matrimoniales. Pese a ello, se ha encontrado que los costes están, a veces, asociados negativamente con la calidad (a mayores costes menor calidad), a veces, asociados positivamente (a mayores costes mayor calidad), y, a veces costes y calidad no están asociados.

#### \*Variaciones de las creencias sobre equidad y otras normas que regulan las relaciones interpersonales y sociales.

#### \*Escaso peso concedido a los aspectos emocionales.

**Vínculo débil de la relación:** Suele ser la persona que tiene mejores alternativas a la relación y por tanto la menos comprometida con ella. Al ser la persona menos interesada en continuar la relación es la que puede extraer mayores beneficios de su compañero y quien, en caso de no obtenerlos, puede acabar con ella.

### FACTORES RELACIONADOS CON LA ESTABILIDAD DE LAS RELACIONES

Existen muchos factores que han aparecido relacionados con la duración de las relaciones. En los estudios se suele encontrar una dificultad fundamental y es: *que numerosas variables correlaciona o se confunden entre sí.*

#### a) Duración de la relación.

Una mayoría de estudios muestran que la satisfacción con la relación disminuye conforme aumenta su duración. Sin embargo, cuando se mide la evolución de la satisfacción a lo largo de los años, se encuentra una relativa estabilidad de la satisfacción con un ligero declive.

Otros estudios encuentran que la satisfacción sigue la forma de una **curva en forma de U**, con los niveles más bajos de satisfacción sobre los 20 años de relación, e incrementándose después.

En los **matrimonios con poco tiempo de casados**, la caída más grande en la satisfacción ocurre poco después del matrimonio.

Otros factores, que sugieren como responsables de esta caída en la satisfacción son:

- El nacimiento de los hijos.
- Haber convivido antes de casarse (las personas que han convivido se separan más).
- La disminución durante los primeros años de los aspectos positivos de la relación (más que el aumento de los negativos).

Sobre lo que **no parece haber duda**, es en la **importancia que los factores sociales y culturales** tienen sobre la satisfacción de la pareja, y, en última instancia, sobre su ruptura o continuidad.

#### b) Intimidad, implicación y auto-revelación.

Una de las **características que más diferencian** entre las parejas felices e infelices es su estilo de comunicación:

- **Las más felices:** comunicación abierta y centrada en la solución de problemas.
- **Las más infelices:** cuando al comunicarse intentan evitar los conflictos, ignorándolos o de manera destructiva (críticas, quejas, sarcasmo). En éstas parece que identifican incorrectamente el afecto y las intenciones de su pareja debido a que la relación es infeliz y no a que la persona carezca de habilidades comunicativas.

#### c) Dinámica de la interacción.

**Escalamiento de la aversión recíproca:** la aparición en la relación de la crítica y la evaluación negativa, al principio probablemente inexistente, después quizás contenida y, por último, manifiesta. La aparición de estas críticas y a veces insultos, constituye un estímulo negativo para el otro y produce un círculo vicioso que hace que la persona tienda a responder de la misma manera.

No hay muchos resultados que indiquen directamente que la rutina y el aburrimiento sean un factor clave en la separación de las parejas, pero las creencias de la gente suministran apoyo a esta idea.

---

### 13.4) PROBLEMAS EN LAS RELACIONES AMOROSAS

---

1. **Las relaciones amorosas:** *se componen de sentimientos, actitudes y conductas positivas y también muchos de sus componentes genuinos contienen su propia vertiente negativa.*

#### LOS CELOS

---

**Los celos:** la mayoría de definiciones coinciden en que se trata de un estado emocional negativo provocado cuando una persona percibe que su **relación amorosa con otra se ve amenazada por una tercera**, sea ésta real o imaginada. Las emociones más vinculadas son **ansiedad, tristeza e ira**.

Dos aspectos distintos que parecen relativamente independientes:

- **El dolor, la frustración o la rabia** por la pérdida, o amenaza de pérdida, de la otra persona.
- Los sentimientos causados por la **disminución de la autoestima** y del amor propio.

La aparición de los celos depende de tres tipos de variables:

1. **Características personales:** baja autoestima, sentimientos de no ser la pareja adecuada, ansiedad, neurosis, insatisfacción, locus de control externo, dogmatismo, dependencia de la pareja, escasas habilidades de comunicación, deseo de exclusividad sexual y excitabilidad.
2. **Relación:** con escaso amor o compromiso hace que haya menos riesgo de aparición de celos.
3. **Situación:** las características del rival o tipo de infidelidad.

#### DIFERENCIAS DE CELOS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

---

Varios psicólogos evolucionistas encuentran **las diferencias entre hombres y mujeres** en el proceso darwiniano de selección natural por ello:

- **Los varones:** la principal amenaza es la infidelidad sexual de su pareja, ya que ésta puede desembocar en un embarazo. A los hombres les preocupa menos el atractivo físico del rival y más su estatus o dominancia social.
- **Las mujeres:** como está segura de criar a sus propios hijos viene más bien de que el varón se implique emocionalmente con otra mujer y dedique a ésta su atención y recursos. Las mujeres suelen ponerse más celosas que los hombres cuando la rival es atractiva físicamente.

#### DIFERENCIAS CULTURALES EN LA EXPRESIÓN DE LOS CELOS

---

En algunos estudios hay un **dilema clásico** que se les plantea a los participantes, y se les pregunta cuál de las dos opciones les resulta más desagradable o tensa:

1. **Infidelidad emocional:** Que se imaginen a su pareja estableciendo un profundo vínculo emocional con otra persona.
2. **Infidelidad sexual:** Que se imaginen a su pareja realizando de forma apasionada el acto sexual con otra persona.

Generalmente en todos los países del estudio muchos más hombres que mujeres indican que les molestaría **más la infidelidad sexual que la emocional**. Sin embargo, las diferencias entre países son notables:

- % varones en EEUU: 76%.
- % varones en COREA: 59%.
- % varones en ALEMANIA: 28%
- % varones en CHINA: 21%



**La soledad:** estado negativo que afecta a un gran número de personas en el mundo. El sentimiento de soledad está asociado con un incremento de la activación del sistema nervioso simpático, problemas de sueño y alteración de la función neuroendocrina. **Se trata de una experiencia universal** mostrada por todos los seres humanos.

El aislamiento social y el sentimiento de soledad han aparecido correlacionados con la mortalidad ocasionada por diferentes tipos de causas (controlando la edad, la mortalidad es dos o tres veces más alta que los individuos integrados socialmente).

### a) Soledad y relaciones interpersonales.

En un estudio al describir las personas que experimentaban cuando se sentían solas, algunas experiencias que más se repetían fueron:

- Intimidad inhibida.
- Socialización inhibida.
- Agresividad compulsiva.
- Sumisión compulsiva.

Asimismo las personas también se describían con una serie de adjetivos como: sólo, débil, frío y similares.

El autor extrajo la conclusión de que aquellas personas que se describen como solitarias, experimentan una serie de problemas interpersonales específicos que pueden describirse bajo el nombre de **sociabilidad inhibida**.

### b) Soledad emocional vs. social.

**La soledad, entendida como una insatisfacción subjetiva de necesidades no cubiertas en el contexto de las relaciones personales**, constituye un problema importante en nuestra sociedad. Entre otros factores, parece estar provocado por las características de la sociedad en la que vivimos, con los cada vez más diluidos vínculos interpersonales familiares y de amistad y donde van perdiendo fortaleza las asociaciones primarias.

**Discrepancia subjetiva entre el nivel de contacto social ligado y el deseado:** ocurre cuando no conseguimos los objetivos de afiliarnos con los demás o, no logramos desarrollar una relación más intensa con personas concretas, en estos casos podemos sentir soledad. Dos tipos de soledad:

1. **La soledad social:** casos en que la persona no tiene una red de relaciones sociales de la que pueda sentirse parte y en la que compartan intereses y actividades comunes.
2. **La soledad emocional:** es el resultado de la pérdida de una relación íntima o estrecha con otra persona.

### c) Algunas variables relacionadas con la soledad.

Hay investigaciones que han encontrado que las personas que obtenían **puntuaciones altas en soledad** también presentaban **baja autoestima**, altos niveles de **ansiedad**, **depresión** y **sentimientos de hostilidad**, así como patrones conductuales de evitación social.

#### **Variables relacionadas con la soledad:**

- **Competencia interpersonal:** la soledad está asociada con un menor optimismo y satisfacción con la vida. Los solitarios suelen tener un estilo de comunicación con los demás pobre, poco honesto y abierto, lo cual les convierte en personas con baja competencia interpersonal (conducta relacional inapropiada).
- **Sexo:** Los datos no muestran un patrón concluyente. No han encontrado diferencias entre las puntuaciones de los hombres y las de las mujeres, aunque se podía observar una ligera tendencia de los varones a puntuar más alto que las mujeres.
  - Hipótesis de la intimidad: las mujeres, debido a los roles tradicionales adjudicados, otorgarían más relevancia a las relaciones interpersonales que los varones, y tienen mayores expectativas de intimidad, por lo que también es más probable que sean decepcionadas y experimenten sentimientos de soledad.
- **Edad:** Parece que son los **menores de años 17** años los que dicen sentirse **más solos**, probablemente porque la adolescencia es una etapa caracterizada por grandes deseos de comprensión y aceptación de los demás, buscando el desarrollo de la propia identidad personal y social. Por otro lado, la necesidad de intimidad se incrementa en esta fase evolutiva cobrando especial significado los grupos de iguales.

Estaríamos hablando en este caso de **soledad de tipo emocional**. En **los ancianos** lo que se observa es una puntuación mayor en **soledad de tipo social**.

- **Estado civil:** las primeras investigaciones hallaron **mayor soledad** entre las personas **solteras, divorciadas o viudas que entre las casadas**. Posteriormente otros estudios no encontraron diferencias entre las personas sin pareja y las casadas, mientras que las menos solas eran las que tenían relaciones esporádicas o salían con alguien.
- **Situación:** estudios realizados con universitarios en su primer año de carrera encontraron que el **grado de soledad** al inicio del curso era relativamente más alto y que, a pesar de que los niveles de soledad descendían a medida que el curso avanzaba, una gran proporción de estudiantes seguían sintiéndose solos varios meses después.
- **Apoyo social:** las situaciones estresantes no producen una influencia automática sobre la soledad, sino que el que este sentimiento se dé o no depende de la existencia de un mecanismo de amortiguadores, entre los que el apoyo social desempeña un papel importante. Ejemplo: **vivir como una minoría puede ocasionar una acumulación de estresores, soledad y aislamiento social**.
- **Cultura:** **el contexto cultural determina** una forma de vida que puede hacer más fuerte la experiencia de la soledad entre sus habitantes. En culturas en las que importa el logro individual y la competitividad es posible que sea menos importante el contacto con los grupos primarios, familia y amigos. Factores como la movilidad territorial, el crecimiento de las ciudades, el aumento de la criminalidad, también han contribuido a reducir el contacto con los miembros de grupos primarios, incrementando el aislamiento social.