



Percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa

Ana María Ospina Mazo

Manuela Peña Vásquez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesor

Mauricio Alexander Arango Tobón, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Ospina Mazo & Peña Vásquez, 2024)

Referencia

Estilo APA 7 (2020)

Ospina Mazo, A. M., & Peña Vásquez, M. (2024). *Percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A todos aquellos que creen en el amor, aun en tiempos de fragilidad...

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible esta investigación.

En primer lugar, agradecemos a nuestro asesor Mauricio Arango por su orientación, apoyo y valiosas sugerencias a lo largo de todo este proceso. Gracias por creer en nosotras, por tus palabras cálidas que nos acompañaron en momentos difíciles, por tu entrega, y compartir con nosotras tu sabiduría y cariño.

De manera especial, queremos expresar nuestra gratitud a los participantes de la investigación, por compartir generosamente sus experiencias y percepciones. Sin su ayuda, esto no habría sido posible.

Finalmente, agradecemos a todos aquellos que, de una u otra manera, contribuyeron al desarrollo de este trabajo, su apoyo ha sido invaluable, siempre estarán presentes en nuestra memoria y corazón.

Tabla de contenido

Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
1 Planteamiento del problema	13
2 Justificación.....	24
3 Objetivos	25
3.1 Objetivo general	25
3.2 Objetivos específicos.....	25
4 Marco teórico	26
4.1. Modernidad Líquida.....	26
4.1.1 Algunas ideas sobre modernidad	26
4.1.2 Transición de la modernidad sólida a la modernidad líquida	29
4.1.3 Vida en la ciudad	31
4.1.4 Individualismo	35
4.1.5 Racionalidad instrumental	39
4.1.6 Fragilidad de los vínculos	43
4.2. Amor Líquido.....	46
4.2.1 Algunas ideas de Bauman sobre el Amor Líquido	46
4.2.2. La perspectiva de Eva Illouz.....	48
4.2.3. Algunas ideas sobre el compromiso	52
4.2.4 Otros autores que hablan acerca de fragilidad de los vínculos amorosos.....	57
4.3 Vínculos amorosos	60
5 Metodología	64
5.1 Tipo de investigación	64

5.2 Método	65
5.3 Técnicas de recolección	66
5.3.1 Entrevista narrativa	66
5.4 Muestra y participantes	67
5.5 Unidad de trabajo	67
5.6 Unidades de análisis	67
5.7 Plan de recolección de la información	67
5.8 Plan de análisis de la información	68
5.8.1 La transcripción	68
5.8.2 La codificación.....	69
5.8.3 Construcción de categorías	69
5.8.4 Análisis e interpretación	70
5.9 Consideraciones éticas	70
6 Resultados	72
6.1 Factores que influyen en las relaciones amorosas.....	73
6.1.1 El impacto de las redes sociales en las relaciones amorosas	73
6.1.2. Componentes que conforman las relaciones amorosas.....	76
6.1.3. Incidencia de la superficialidad en los vínculos afectivos	78
6.1.4. La rutina como elemento clave en el desarrollo de las relaciones amorosas.....	82
6.2 Percepciones y creencias acerca del amor.....	87
6.2.1 Percepciones y creencias sobre las relaciones a distancia en la sociedad contemporánea	87
6.2.2 Formas de vinculación afectiva y el lugar de los discursos tradicionales sobre género	92
6.2.3 Visiones acerca del amor con respecto a la idealización	96
6.2.4 Discursos acerca de las distintas manifestaciones de amor	99

6.3 Formas del amor.....	104
6.3.1 El rol del amor en la vida.....	104
6.3.2. Algunas expectativas del amor	107
6.3.3. Amar es sentirse bien y hacer feliz al otro.....	112
6.3.4. Reflexiones sobre el amor.....	116
6.4. Dinámicas relacionales en los vínculos amorosos	120
6.4.1. Dinámicas emocionales y características en relaciones interpersonales.....	120
6.4.2 Algunas estrategias para establecer relaciones saludables.....	126
6.4.3 Explorando relaciones: entre las formas de vinculación tradicionales y formas de vinculación contemporáneas	132
6.4.4 Narrativas de rupturas amorosas.....	138
6.4.4.1 Explorando aspectos emocionales de las rupturas amorosas.	145
6.4.4.2 Diferencias entre una ruptura por mutuo acuerdo y una ruptura por decisión unilateral.....	146
6.4.4.3 Herramientas para el afrontamiento de una ruptura amorosa.	148
7. Consideraciones finales.....	152
Referencias	159
Anexos.....	166

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
LDRS	Long Distance Relationships
LGTBIQ+	Lesbianas, Gays, Transgéneros, Bisexuales, Intersexuales, Queer, +
MSc	Magister Scientiae
MSPS	Ministerio de Salud y Protección Social
Párr.	Párrafo
RAE	Real Academia Española

Resumen

Esta investigación explora las percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa. El estudio se fundamenta en los planteamientos teóricos de autores como Zygmunt Bauman y Eva Illouz, quienes analizan cómo la “Modernidad Líquida” ha transformado las relaciones contemporáneas, haciéndolas más frágiles y efímeras. Se empleó una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico hermenéutico, orientada a comprender las experiencias subjetivas de los participantes, a quienes se les realizaron entrevistas narrativas. El análisis de datos reveló que factores socioculturales y tecnológicos, como las redes sociales y las creencias inculcadas desde la infancia, influyen profundamente en la formación y estabilidad de los vínculos afectivos. Los hallazgos de la investigación indican que, a pesar de las tendencias contemporáneas hacia formas de vinculación amorosa más efímeras y “líquidas”, los participantes siguen prefiriendo las formas tradicionales de amor, valorando la estabilidad, honestidad, confianza, y equilibrio que estas ofrecen. En conclusión, se destaca la necesidad de adoptar una perspectiva multifacética para fomentar relaciones más saludables y equitativas en la sociedad contemporánea.

Palabras clave: vínculos amorosos, modernidad líquida, transformación, percepciones, fragilidad.

Abstract

This research explores the perceptions of a group of people from the municipality of Yarumal regarding different forms of romantic attachment. The study is based on the theoretical perspectives of authors such as Zygmunt Bauman and Eva Illouz, who analyze how “Liquid Modernity” has transformed contemporary relationships, making them more fragile and ephemeral. A qualitative methodology with a hermeneutic phenomenological approach was employed, aimed at understanding the participants' subjective experiences, for which narrative interviews were conducted. The data analysis revealed that sociocultural and technological factors, such as social media and beliefs instilled since childhood, profoundly influence the formation and stability of affective bonds. The research findings indicate that, despite contemporary trends toward more ephemeral and “liquid” forms of romantic attachment, participants still prefer traditional forms of love, valuing the stability, honesty, trust, and balance they offer. In conclusion, the study highlights the need to adopt a multifaceted perspective to foster healthier and more equitable relationships in contemporary society.

Keywords: love bonds, liquid modernity, transformation, perceptions, fragility.

Introducción

En un mundo en constante transformación los vínculos humanos han experimentado cambios profundos y continuos. Ante este escenario, la presente investigación, de enfoque cualitativo y con un método fenomenológico hermenéutico, se adentra en la complejidad de dicho fenómeno. Centrándose en ello, el estudio busca conocer cuáles son las percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa. Asimismo, esta investigación explora las transformaciones que han modificado las relaciones contemporáneas, basándose en los planteamientos teóricos de autores como Zygmunt Bauman, Eva Illouz, entre otros. De esta manera, se buscó comprender a profundidad las vivencias y perspectivas amorosas de un grupo de personas, al tiempo que se analizan cómo las tendencias socioculturales actuales han moldeado las dinámicas relacionales, apoyándose con bases conceptuales relevantes para el tema.

El presente estudio se guía por la problematización anteriormente descrita y explora el fenómeno de los vínculos amorosos presentes en la modernidad, detallando cómo las modificaciones sociales y culturales propias de esta época han impactado en las relaciones de pareja. A medida que la sociedad ha evolucionado desde formas simples y tradicionales hacia estructuras más complejas, se ha observado una tendencia hacia la fragilización de los lazos humanos. Desde esta perspectiva, se indagó la fragilidad e inestabilidad de los vínculos amorosos desde las percepciones de los participantes, examinando conceptos como el individualismo, el consumismo, la mediación tecnológica, entre otros. Se analizó el surgimiento de las relaciones amorosas en el contexto de las nuevas dinámicas sociales, cambiando así la forma en que las personas se vinculan afectivamente.

El problema central aborda cómo la modernidad líquida (Zygmunt Bauman, 2000) ha transformado las relaciones sociales y amorosas contemporáneas, haciéndolas más frágiles y efímeras. La investigación, a su vez, explora cómo estos cambios afectan los vínculos amorosos, observando una tendencia a la inmediatez y superficialidad, donde las relaciones contractuales reemplazan las conexiones profundas y duraderas. Este fenómeno de la modernidad líquida se ve intensificado por el uso de tecnologías y redes sociales, que facilitan interacciones rápidas pero superficiales, contribuyendo a una sensación de soledad y desconexión, a pesar de la aparente cercanía virtual.

En el marco teórico, se desarrolla la base conceptual sobre la cual se sustentó la investigación. Inicialmente, se explora el concepto de modernidad desde varias perspectivas, centrándose en la noción de “Modernidad Líquida”, y su impacto en la sociedad contemporánea, destacando la racionalidad instrumental en los vínculos amorosos. Se discute cómo la transformación en las relaciones afecta la vida urbana, el individualismo, el compromiso en las relaciones amorosas y la construcción de identidades. Además, se examina la influencia de factores sociales, culturales y económicos en la forma en que se viven y perciben las relaciones amorosas, así como la complejidad del compromiso en las interacciones humanas, ofreciendo una visión detallada de los cambios en la contemporaneidad y sus implicaciones en la identidad individual.

Por otra parte, se presenta el diseño metodológico orientado desde una perspectiva cualitativa que buscó comprender las percepciones de los participantes en relación con las formas de vinculación amorosa, estableciendo objetivos generales y específicos para explorar sus expectativas y comprender su perspectiva subjetiva. La recolección de datos se lleva a través de entrevistas narrativas con una muestra de cuatro personas en el municipio de Yarumal Antioquia y la información recopilada se analiza mediante técnicas de transcripción, codificación, construcción de categorías y análisis de la información. Se hace énfasis en la importancia de las consideraciones éticas como el consentimiento informado, el respeto a la confidencialidad y la protección de los derechos de los participantes.

Finalmente, se presentaron los resultados de la investigación, los cuales comprendieron cuatro categorías surgidas de las percepciones de los participantes. Estas categorías abordaron diversos elementos que influyen en las relaciones amorosas, incluyendo percepciones y creencias sobre el amor, formas del amor, las interacciones emocionales y las dinámicas relacionales. Cada categoría ofreció una visión minuciosa de los aspectos que los participantes consideraron relevantes en sus experiencias amorosas, desde la influencia de las redes sociales hasta las interacciones de comunicación y negociación presentes en las relaciones. Por último, se expone una subcategoría relacionada con las narrativas de las rupturas amorosas, brindando así un análisis subjetivo y vivencial de las dinámicas amorosas en el contexto estudiado.

En conclusión, el análisis de las percepciones sobre las relaciones amorosas en Yarumal revela la profunda influencia de los factores sociales, culturales y personales en la formación y estabilidad de los vínculos afectivos. Las redes sociales, la crianza de los hijos, y las creencias inculcadas durante la infancia juegan roles fundamentales en la configuración de las relaciones

amorosas. Además, se observa una variedad de percepciones sobre el amor, desde las más tradicionales hasta las contemporáneas, destacando la fragilidad de las relaciones modernas y la necesidad de considerar las perspectivas de género. Este estudio no solo destaca la complejidad y diversidad de experiencias amorosas en la sociedad actual, sino que resalta la importancia de abordar estos temas desde un enfoque multifacético para fomentar relaciones más saludables y equitativas.

1 Planteamiento del problema

A lo largo del tiempo el término sociedad ha sido retomado por una gran variedad de autores. Una de estas definiciones da cuenta de la sociedad como ese conjunto de ideas, creencias y valores que se desarrollan a partir de la formación de una organización individual. Este tipo de grupo tiene una existencia que trasciende y supera a cada uno de sus miembros de manera individual. En otras palabras, la sociedad existe gracias a la colaboración y participación de todos los miembros del grupo, pero no puede ser encontrada en ninguno de sus miembros individualmente Durkheim (como se citó en López Fernández, 2009).

Durante la historia de la humanidad, y hasta la actualidad, se puede evidenciar detalladamente que el hombre ha formado relaciones vinculares, constituyendo con ellas la vida orgánica de una sociedad (Moreira, 2003). De acuerdo con lo anterior, la sociedad orgánica, según Merton y Albero (2002), “está basada en la interdependencia de los individuos y los grupos que actúan corporativamente” (p. 202). Lo cual da cuenta de una solidaridad que corresponde a una ley natural, en la que las sociedades se integran en vez de estar retiradas unas de otras y evolucionan desde formas sencillas y tradicionales hacia estructuras sociales más complejas.

En contraste, la sociedad mecánica que, según Durkheim (como se citó en López Fernández, 2009) “liga menos fuertemente a los hombres que la solidaridad orgánica, no solamente de una manera general, sino que, además a medida que avanzamos en la evolución social, ella va relajándose cada vez más” (p. 3). Así pues, la solidaridad mecánica tiene menos fuerza de unión en comparación con la solidaridad orgánica, lo cual da cuenta de que, a medida que la sociedad avanza, la solidaridad mecánica tiende a debilitarse progresivamente. Durante esta transición, se ha observado una disminución en la necesidad de una fuerte conexión social. Un ejemplo destacado de esta transformación tiene que ver con la modernidad. En este sentido, Álvarez-Uría (2011) propone que la transición de la vida en el campo a la vida en la metrópoli es fundamental. Esta implica no solo un cambio en la estructura social, sino también en las relaciones familiares, tradicionales y domésticas, debido a que se pasa a una sociedad donde prevalecen las relaciones contractuales, impulsadas por el capitalismo. Estas relaciones sociales están impregnadas de fluidez sustituyendo las relaciones sociales densas, en esta evolución prima el interés particular que gira en torno al dinero y, por ende, a un pensamiento individualista.

Con base en esta transición, la modernidad supone una sociedad sujeta a reglas de mercado en la que se mercantilizan las relaciones. Simmel (1900) realiza un análisis importante sobre lo anterior y hace una reflexión en torno al dinero, donde este existe como una forma de mediación social y un instrumento de intercambio simbólico que transforma las relaciones humanas.

Así, entonces, ya no se habla de cohesión social, sino de un consumo relacional. La modernidad, estuvo marcada por una serie de factores que implicaron que el hombre buscara su libertad, como lo afirma Bauman (como se citó en Hernández Moreno, 2016). El cual alude a que el hombre cada vez más se encuentra en búsqueda de esa emancipación, desentendiéndose de su alrededor y sumergiéndose cada vez en la rapidez de la cotidianidad y así mismo de un consumo desenfrenado donde la mayoría de las cosas son desechables y donde se busca la satisfacción inmediata. Bauman (como se citó en Hernández Moreno, 2016) menciona que, aunque las personas viven en comunidades, se hallan atrapadas en un sistema del cual es difícil escapar, ya que, las personas confían necesariamente en sí mismas y no en los demás, porque su seguridad personal se considera más importante que los intereses colectivos o comunitarios.

Lo anterior da cuenta del término modernidad líquida, o sociedad líquida, que acuñó el sociólogo Zygmunt Bauman, quien en su libro *Modernidad Líquida* (2000) hace una propuesta interesante para explicar la “fluidez” como concepto básico de la era moderna. El autor sostiene que la modernidad sólida ha dado paso a la modernidad líquida, lo que quiere decir, que la sociedad, con sus normas rígidas y “estables”, ha dado paso a una modernidad donde las relaciones, las instituciones y todo lo que antes era “sólido” se desvanecen con facilidad.

Siguiendo esta línea, encontramos que las formas de vinculación también se han visto transformadas por estas nuevas dinámicas sociales de la liquidez, lo que supone una fragilización y levedad de los vínculos en distintos ámbitos como en la familia, las redes sociales, el trabajo, etc. En este sentido, según Cornejo y Tapia (2011):

Las relaciones interpersonales se encuentran en constante transformación en la cotidianidad del ser humano, y en esta transformación han incidido las nuevas aplicaciones tecnológicas generando cambios en la comunicación interpersonal. El hecho de que las interacciones digitales entre las personas se incrementen tanto, está creando una percepción

distinta del espacio y el tiempo, una sensación de inmediatez de los acontecimientos y una aceleración en los procesos. (p. 224)

Lo anterior, es un claro ejemplo de cómo algunos factores sociales influyen en la conformación de una sociedad menos cohesionada, relacionando también los aparatos electrónicos e inteligencias artificiales. Estas tecnologías, las cuales están cada vez más presentes en la vida cotidiana, dan cuenta de que es menos necesario depender unos de otros y reafirman el sentimiento de inmediatez, pues, como indica Bauman (como se citó en Casany, 2019) “La proximidad ya no implica cercanía física; pero la cercanía física ya no determina la proximidad y aparece entonces, la sensación de soledad” (p. 10). En este sentido, la omnipotencia de aparatos electrónicos ha llevado a una disminución de las interacciones cara a cara donde podríamos estar conectados virtualmente pero no físicamente y viceversa (Casany, 2019).

Las relaciones humanas, según Soria (como se citó en Castillo y Portillo, 2015) “Son el conjunto de conductas, actitudes y respuestas que adoptan los individuos a través de la interacción con otras personas haciendo uso de la comunicación verbal y no verbal” (párr. 4). Es decir, las relaciones humanas son las acciones internalizadas que se derivan principalmente de los vínculos sociales que establecen los individuos, y que son fundamentales para su desarrollo y desenvolvimiento en la sociedad.

Es así como los vínculos son el eje principal de las relaciones, según Salcedo (2008), los vínculos son esa sección pequeña, y a su vez básica de la sociedad, por medio de la cual los individuos forjan sus relaciones y comportamientos. Asimismo, si se habla de vínculo necesariamente se tiene en cuenta el concepto de los vínculos sociales, estos también son la parte esencial que conforma un todo en el sistema, mediado de intercambios que se llevan a cabo entre los individuos.

Los vínculos han sido estudiados y abordados de dos maneras, por un lado, se encuentran los “vínculos fuertes” y por el otro, los “vínculos débiles”. Para Granovetter (como se citó en Salcedo, 2008) los primeros hacen referencia a “una combinación del tiempo, la intensidad emocional, intimidad y los servicios recíprocos que caracterizan a dicho vínculo” (p. 211). Lo cual implica que esta clase de vínculos suponen cercanía y mayor confianza e interdependencia entre sus miembros.

Al contrario, los vínculos débiles, como propone Salcedo (2008), suelen ser relaciones más superficiales, menos frecuentes y densas en términos de interacciones regulares, los vínculos débiles pueden ser conformados según la lógica con personas menos conocidas. Sin embargo, como se mencionó anteriormente la modernidad líquida supone que, aunque haya cercanía, por ejemplo, de personas como la familia o de aquellas con las que convivimos de manera más cercana, no necesariamente hay proximidad, existe vinculación, pero es débil o frágil.

De igual manera, Castillo y Portillo (2015) proponen dos clases de relaciones; relaciones primarias y relaciones secundarias, estas recogen una definición similar a la anterior, donde las primeras son de carácter más íntimo y de mayor afiliación mientras que las otras se caracterizan por la poca intimidad. Teniendo en cuenta lo abordado conforme a los vínculos y sus tipos, en la sociedad contemporánea se puede identificar que existen diferentes tipos de vínculos afectivos, entre ellos están: los vínculos entre familiares, amigos, vecinos y los vínculos amorosos, que son concretamente los que el presente proyecto pretende abordar.

Para ello, es necesario realizar una contextualización acerca del concepto de amor. Según Gurméndez (1994), el amor permite establecer vínculos con otras personas y gracias a ello, nos mantenemos vivos. De hecho, es la base fundamental de las relaciones de pareja.

Continuando con el concepto de amor, Illouz (2012) propone que:

Es la elección, no sólo porque amar es elegir a una única persona entre muchas otras posibilidades, y así constituir la propia individualidad en electo mismo de seleccionar un objeto de amor, sino porque amar también implica encontrarse frente a ciertas preguntas relacionadas con la elección, por ejemplo, si será la persona indicada, para determinar si lo es, o cómo saber si habrá otra persona mejor. (p. 32)

Para la autora, este tipo de elección en la modernidad hace que un sujeto experimente el amor como un sufrimiento emocional generalizado, influido por los cambios culturales y sociales. En este contexto, el amor se ve envuelto en una lógica de intercambio, donde se mercantiliza y se convierte en una forma de capital social.

Según Bauman (como se citó en Arenas et al., 2010) es innegable que este tipo de sociedad en la modernidad tiene un impacto significativo en la forma en que los seres humanos se relacionan, adoptando una lógica basada en el costo- beneficio. En línea con lo anterior, las relaciones se

vuelven frágiles, al punto de adquirir características propias de las transacciones económicas, como la incertidumbre, la flexibilidad y la relatividad. Es en este momento, donde surgen las rupturas amorosas, marcando un desenlace y, a su vez, un nuevo comienzo que conlleva a pasar rápidamente de una relación a otra.

En este sentido, Bauman (2003) sugiere que hay una clase de conocimiento el cual aumenta a medida que incrementan también la larga cadena de episodios amorosos, en tanto son intensos, cortos, breves y están atravesados por la conciencia de su fragilidad y brevedad. Esta clase de conocimiento está relacionado con la destreza de poder dar fin velozmente y volver a iniciar desde el principio. Por lo que, la habilidad en sí consiste es en una experticia más allá de la propia naturalidad de los vínculos los cuales anteriormente consideraban más integración y solidez. En cambio, las personas han adquirido experiencia en desintegrar más fácilmente lo que suponía ser duradero.

Por otro lado, el fenómeno del actual consumismo cultural y la búsqueda constante de novedades, además de la satisfacción inmediata, se asemeja al amor en cuanto a los bienes, donde el consumismo contemporáneo no implica precisamente acumularlos, sino poder usarlos y luego desecharlos rápidamente, por lo que el "*homo consumens*." actual, privilegia la inmediatez. En la modernidad líquida sobresale quien no se aferra a sus utilidades, lo anterior corresponde a una analogía con respecto al amor, debido a que, se procura no hacerse responsable de un compromiso evitando así dejar de lado otras posibilidades amorosas que podrían resultar más placenteras (Sarmiento, 2019).

La socióloga Eva Illouz (2009) ilustra la forma en la que experimentamos el amor de modo que el centro del encuentro romántico pasa de ser el matrimonio considerado como unión permanente y singular, hacia la búsqueda de experiencias hedonistas en tanto práctica repetible y fragmentaria, esto supeditado de la actual era del consumismo. Lo anterior ocurre mediante dos procesos; la romantización de los bienes y la mercantilización del amor romántico, en este sentido Illouz (2009) define:

La "romantización de los bienes de consumo", es el proceso por el cual dichos bienes adquieren cierta aura romántica en las películas y en las publicidades de principios del siglo 20, mientras, que la "mercantilización del romance" se refiere al proceso mediante el cual

las prácticas amorosas se van asimilando y entrelazando cada vez más con el consumo de las tecnologías y los artículos dedicados al ocio que ofrece el mercado masivo de esta época. (p. 43)

Lo que indica, que todas estas modificaciones culturales, contribuyen a transformar el sentido y la percepción del amor, de modo que comienzan a introducirse de manera masiva en el mercado, a su vez que adquieren una connotación significativa en los diversos medios de comunicación. Asimismo, Illouz (2007) analiza cómo los vínculos amorosos han experimentado un proceso de desintegración gradual, esto se debe a que se les ha atribuido cada vez más una connotación de racionalización, influenciada por consideraciones utilitarias y económicas, en lugar de mantener su esencia puramente emocional. En este sentido, las relaciones amorosas se basan en la evaluación de compatibilidades relacionadas con atributos económicos y sociales, impulsadas por la necesidad de cumplir tanto con las expectativas individuales y en este caso con expectativas sociales.

En otro orden de ideas, Lipovetsky (1986) hace una apreciación generalizada que va más allá de los vínculos amorosos, introduciendo la idea de que no solo lo público se ha convertido en un conjunto impreciso, sino también el “Yo” en todas sus esferas. Este fenómeno se conoce como “desustancialización”, donde la vida cotidiana y posmodernidad ha perdido su carácter esencial, de esta misma manera se refiere a una disolución del Yo, que refleja una nueva modalidad permisiva y hedonista, donde ahora el esfuerzo, no es tendencia, y todo lo que supone una sujeción o disciplina rigurosa se ha relegado a un beneficio del culto del deseo y de su inmediata satisfacción como si se tratase de llevar hasta sus últimas consecuencias la inclinación moderna a favorecer la “debilidad de voluntad” o, en otras palabras, la anarquía de los impulsos o tendencias. Lo cual conduce a la pérdida de lo voluntario contribuyendo al desmenuzamiento del “Yo” y a su vez de los sistemas psíquicos. Lo que da cuenta de que todas las áreas de la vida del individuo pueden estar impregnadas de esta fluidez y fragilidad.

En el contexto colombiano se estima que el panorama de divorcios cada vez incrementa más. Según Medina (2023), al menos “2.133 parejas rompieron su relación en el primer trimestre de 2023, es decir, 28 diarias y una cada hora, esto de acuerdo con las estadísticas del Colegio Nacional de Notarios” (párr. 1). Según Durán y Nicolasa (2014):

El número de separaciones y de divorcios refleja la decadencia de las instituciones familiares consuetudinarias, y la comunidad no tiene ni los medios, ni la posibilidad de intervenir en los conflictos conyugales. La crisis de la familia tradicional está ligada al creciente individualismo en las sociedades capitalistas. (p. 149)

Lo mencionado anteriormente ligado a una recesión económica que dificulta a las personas cumplir con las funciones que tradicionalmente les atribuye la sociedad, lo que trae consigo un sentimiento de fracaso y, como consecuencia, disminuye la posibilidad de mantener compromisos familiares, lo que lleva cada vez más a la decadencia de las relaciones amorosas y a la disminución de la cohesión social.

A parte de ello, en Latinoamérica el tema se ha estudiado frecuentemente por medio de diversos artículos de investigación, revistas y trabajos de pregrado. Con base en los antecedentes recolectados y los anteriores artículos revisados, se formularon cinco grandes categorías, estas son: vínculos amorosos y su fragilidad, vínculos amorosos y agentes socializadores, vínculos amorosos en la modernidad, características de la construcción del vínculo de pareja y, por último, percepciones sobre el amor romántico. Dando cuenta que es un tema de interés para abordar, porque es una problemática que se ve cotidianamente en la sociedad y que cada persona es susceptible a experimentar, siendo también uno de los mayores motivos de consulta en el contexto. Según Llamas et al. (2019) “Del total de 153 personas adultas, 54 manifestaron consultar por dificultades en las relaciones de pareja” (p. 12).

Comenzando por la categoría de los vínculos amorosos y su fragilidad, la investigación realizada por Durán y Nicolasa (2014) propone una concepción sobre el debilitamiento de las relaciones de manera que mencionan la vulnerabilidad, la fragilidad, la inestabilidad, como características cada vez más frecuentes en las vidas contemporáneas. En el rastreo sobre las nuevas configuraciones familiares y de parejas coinciden en destacar con adjetivos similares las condiciones particulares de tales configuraciones vinculares: precariedad en los compromisos, incertidumbre relacional, inseguridad vincular, todos ellos describiendo la actual situación de los vínculos humanos que, aunque vividos de manera diferente concuerdan en que la labilidad y la fluctuación son los signos distintivos de nuestra presente historia humana. Además, llegan a la conclusión de que es evidente la tendencia de las personas por buscar nuevos anclajes afectivos y que con ello se les facilite la construcción de una vida, un mundo relacional digno y gratificante.

En esta misma categoría de vínculos amorosos y su fragilidad en España, Sánchez y Cubells (2018) realizaron una investigación en una revista feminista donde se analizó la transición entre las nuevas maneras de relacionarse y la vinculación interpersonal, se estudiaron las características que conforman el repertorio del amor líquido, tanto en sus elementos teóricos como retóricos, esto ha permitido la identificación del conflicto, la complementación y la fusión entre amor romántico y líquido, produciendo así un fenómeno que se ha denominado consumo romántico. En la sección de resultados se evidenció el repertorio del amor líquido, en el que se destacan las prácticas líquidas, las relaciones libertarias y hedónicas.

En relación con la categoría de vínculos amorosos y agentes socializadores un estudio realizado por Benavides y Espinoza Rojas (2021) sostienen que los agentes socializadores desempeñan un papel importante en las experiencias de vínculos afectivos en parejas adolescentes. Estos agentes tienen un impacto significativo en la medida en que los vínculos son analizados desde diferentes perspectivas. Entre estas perspectivas se encuentran la influencia de la familia, las creencias personales, el grupo de pares y el contexto cultural. A partir de los diferentes análisis se llegó a la conclusión de que los agentes socializadores que intervienen específicamente en la vinculación son la familia y los grupos de pares; así como también, la influencia de los medios de comunicación, específicamente las redes sociales. Esta investigación concluyó que las creencias y la interacción de estos agentes socializadores intervienen en la vinculación afectiva directa con sus parejas formando así nuevas interacciones.

En este sentido, Gallego et al. (2021) exploraron la influencia que tienen las redes sociales en el cortejo amoroso en las personas adultas de la ciudad de Medellín, y afirmaron que la mediación tecnológica influye en las manifestaciones amorosas dándoles un carácter superfluo y posibilitando la mercantilización de la imagen. En los resultados se destacó que la tecnología posibilita maneras instantáneas de vivenciar los vínculos amorosos e, igualmente, estos van transformando sus dinámicas ya que están atravesadas por la fugacidad y la fluidez, suponiendo una sustitución en la forma de interacción donde la mediación tecnológica actúa como un sostén del vínculo sumergido en un mundo virtual.

Con respecto a los vínculos amorosos en la modernidad, Vespucci (2006) exploró la realidad inmediata de los individuos modernos, incluyendo el amor, la sexualidad, la amistad, la solidaridad y las relaciones familiares. Estos vínculos se ven atrapados en una lógica social que

fragmenta y disuelve las instituciones establecidas por la modernidad, dejando al individuo en una situación de profunda soledad. La angustia y la incertidumbre generadas por este curso histórico no son exclusivamente problemas personales de cada individuo, aunque pueden experimentarse como tales, lo cual plantea una gran paradoja. En cambio, estas dificultades son resultado de un *modus operandi* económico y cultural de alcance global.

En esta misma línea Flores (2017) planteó que los vínculos amorosos, cambian con la llegada de la posmodernidad debido a que la monogamia cede terreno a la inmediatez de la experiencia amorosa. En la actualidad las relaciones de pareja están mediadas por rasgos posmodernos como el individualismo, el hedonismo y narcisismo, experimentando cambios en el amor de pareja. Los resultados mostraron que hay una notable ambivalencia en la posmodernidad, por un lado, se expanden las relaciones amorosas y por otro, se mantienen las costumbres muy arraigadas. Asimismo, manifiesta su predominio en la sociedad, anudado a ello, en un crecimiento de una violencia desmesurado, considerándolo como un problema de salud pública. El hombre conserva rasgos de machismo, siendo el principal victimario hacia a la mujer y esto es lo que expresa el autor, que se presenta en la época contemporánea.

En relación con la categoría características de la construcción del vínculo afectivo de pareja, Tobón et al. (2012) realizó una investigación en la ciudad de Medellín y encontró que "En la actualidad, la construcción del vínculo afectivo de pareja muestra unos rasgos efímeros y transitorios, configurados desde la niñez" (2012, p. 61). De igual manera, las condiciones sociales indican procesos finitos y denotan perspectivas de lo desechable aplicados a los establecimientos de los vínculos afectivos, dando indicios de estas transformaciones y realidades cotidianas en la juventud y tornándose como asuntos problemáticos.

De igual modo, Blandón y López (2016) argumentaron que construir una aproximación comprensiva de las relaciones de pareja, antes de la convivencia, puede darse a partir de significados y formas por las personas acerca de la configuración de vinculaciones afectivas en la actualidad. Los resultados arrojaron unas configuraciones de pareja enmarcadas en las siguientes dimensiones "amigos con derecho" "amigovios" "parche", "relaciones sexuales" y "relaciones virtuales" estas en contraposición a las relaciones con compromiso, amor, construcción de la intimidad y confianza. La conclusión a la cual llegaron es que existen nuevas maneras de crear y estar en pareja avaladas por características de incertidumbre y transitoriedad constantes y de

individualidad, pero a pesar de estas narraciones los participantes continúan en la búsqueda de lazos sólidos donde los vinculen a construir un futuro con proyección, lo cual según sus perspectivas es crucial para el bienestar y la salud.

Asimismo, respecto a la caracterización del vínculo de pareja, en Colombia se encuentran documentos de revisión realizados por autores como, Castro Villarreal y Soto Gómez (2022) donde realizan un trabajo de grado, con una metodología mixta y 122 participantes y elaboraron una agrupación de diferentes dimensiones. Los cuatro ejes investigados fueron los siguientes: compromiso, intimidad, romance y amor, se analizaron con respecto a una escala de valoración cualitativa ordinal con ítems como: alto, medio y bajo. A partir de estos análisis, se ha observado que el comportamiento relacionado con el compromiso tiende a ubicarse en un nivel alto en las mujeres, mientras que en los hombres procura ser más bajo. En cuanto al eje de intimidad, se evidenció que aumenta con el tiempo de duración de la relación. El componente romance ha obtenido puntuaciones similares en ambos sexos, siendo este alto para cada uno. Por último, los resultados en relación con el componente amor, indican similitudes en ambos géneros puntuando niveles alto y medio sin presentarse una variación significativa entre hombres y mujeres, lo que sugiere que este componente tiene un origen biológico y es común en todas las culturas, además, se ha observado que el amor no parece influenciarse significativamente por el contexto social.

Finalmente, y aludiendo a la categoría de percepciones sobre el amor romántico, Granero (2023) hizo un estudio exploratorio donde indagó acerca de las percepciones de la población adulta joven y tomó como base el significado del papel romántico frente a otras alternativas afectivo-amorosas en la sociedad actual; de igual manera se estudió la influencia de las variables, descritas como el uso de las redes sociales, aplicaciones en línea, feminismo y colectivo LGTBIQ+. Como conclusión se señala un equilibrio entre la existencia que ejerce el papel del amor romántico como eje explicativo tradicional y un proceso de cambio social en la actualidad.

De igual manera, Martín Villota (2019) buscaba comprender si para los jóvenes existe un modelo alternativo con respecto a las vinculaciones amorosas contemporáneas, aparte de ello, estudió si las variables de género, situación sentimental y orientación sexual influyen en las nuevas formas de conformación de vínculos amorosos o en una nueva alternativa de relación romántica, para ello el autor utilizó una metodología cualitativa y grupos focales con personas de edades entre los 18 y 28 años. En la parte de discusión y conclusiones señaló que en los jóvenes no existe un

modelo alternativo al amor romántico sino propuestas aisladas, y expone tres dimensiones para dar cuenta de los resultados las cuales son: críticas, alternativas y valoraciones. Lo cual da cuenta de que los jóvenes tienen una mirada crítica y en muchas ocasiones paralela a las relaciones románticas actuales, sin embargo, no proponen ningún modelo alterno de vinculación romántica.

El estudio se guía por la pregunta que explora el fenómeno de los vínculos amorosos presentes en la modernidad líquida. Teniendo en cuenta esto, planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa?

2 Justificación

Desde la psicología investigar acerca de la fragilidad de los vínculos es pertinente en la medida en que los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y estos vínculos al ser susceptibles de volverse frágiles desembocan en las personas repercusiones a nivel emocional y psicológico. Comprender qué factores afectan en la calidad de los vínculos es necesario para, a largo plazo, develar que significado atribuyen las personas a los diferentes tipos de vinculación amorosa.

Es crucial tener en cuenta que la psicología desempeña un papel fundamental al explorar los sucesos que afectan la cohesión social de una comunidad, así como de la familia considerada, tradicionalmente, como el núcleo central de las relaciones. Esto se debe a que dichos sucesos, tienen consecuencias en el bienestar psicológico, el bienestar social y la percepción positiva de sí mismo y de los demás.

Esta transformación en las formas de vinculación ha modificado radicalmente el ámbito de las relaciones amorosas cambiando expectativas y perspectivas. Los cambios en la forma en la que nos relacionamos y percibimos el amor, pueden ser fácilmente influenciados por la alteración de los vínculos familiares y comunitarios. Es importante reconocer que existe una interconexión entre la psicología, la cohesión social y la visión de las relaciones amorosas, para comprender de manera más profunda cómo estos factores se entrelazan y afectan nuestra vida emocional y social.

En el contexto local, la investigación acerca de los vínculos no se ha estudiado a profundidad, sin embargo, se pueden evidenciar algunos trabajos de pregrado que conceptualizan lo líquido y lo frágil de los vínculos, por lo tanto, consideramos que es importante la exploración más en detalle del fenómeno debido a que, aunque existen algunos estudios, estos no analizan de manera categórica las diferentes percepciones sobre las distintas formas de vinculación amorosa.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Comprender las percepciones en un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa.

3.2 Objetivos específicos

- Explorar las expectativas sobre las distintas formas de vinculación amorosa.
- Entender las percepciones de las rupturas amorosas de un grupo de personas del municipio de Yarumal.
- Identificar las emociones en las formas de vinculación amorosa contemporánea.

4 Marco teórico

4.1. Modernidad Líquida

4.1.1 *Algunas ideas sobre modernidad*

La modernidad desde una perspectiva cultural, según Zeraoui (2000), es una organización compleja con un conglomerado de valores, conocimientos, comportamientos, fenómenos sociales y contextos culturales, que se evidencian por medio de varias sociedades en el recorrido de la historia de la humanidad, en la cual se construye y al mismo tiempo se deconstruye la identidad. Así, se entiende la modernidad como ese conjunto de variables que están presentes en los contextos socioculturales y que son las que van a influir en la conformación de cada identidad en particular, además de contribuir a que esta identidad se deshaga para darle un nuevo orden y estructura dentro de la sociedad.

Por otro lado, desde la perspectiva de Echeverría (2008) la modernidad es un proceso de cambios y es tomada, igualmente, como un conjunto de situaciones que resultan contundentemente incompatibles con la visión establecida del mundo y de la vida misma, que se posicionan en nuevas formas encaminadas a satisfacer una necesidad de cambio surgida dentro de este mundo. Asimismo, la modernidad es una corriente cultural, que posee un nuevo fundamento y que supone una nueva coherencia, estructuración de la civilización y del mundo en el que se desenvuelve. Esta tendencia introduce una nueva visión que poco a poco sustituye el antiguo principio organizador ancestral al que se refiere de acuerdo con lo “tradicional”.

La modernidad puede comprenderse a modo de un proceso histórico formado por diversas etapas. Zeraoui (2000) afirma que la primera etapa abarca aproximadamente desde el año 1400 hasta 1650, donde surgieron algunas características que evolucionaron a una modernidad más definida, en este periodo se conformó una manifestación cultural llamada el “Renacimiento”, aunque se le suele nombrar “Renacimientos” para enfatizar su presencia en varias regiones.

La segunda etapa, fue nombrada el “Siglo de las Luces” o también la “Ilustración”, la cual se extendió desde 1650 hasta 1800. Es importante destacar que el Renacimiento tuvo lugar principalmente en Italia, en cambio el Siglo de las Luces se relaciona comúnmente con Francia,

pero lo cierto es que estas manifestaciones culturales se extendieron alrededor de toda Europa y sus colonias en otros continentes (Zeraoui, 2000).

Según Zeraoui (2000) la tercera etapa de la modernidad comenzó a inicios del siglo XIX y tuvo lugar hasta mediados del siglo XX. La influencia de la cultura occidental en esta etapa fue significativa, debido a que hacia finales de los años 80 se observó que otras sociedades como las asiáticas, africanas y de Medio Oriente, habían internalizado valores, creencias, hábitos y actitudes de Occidente, aunque estos también fueron modificados teniendo en cuenta su propia experiencia cultural. Recientemente se habla de posmodernidad y no de modernidad, aunque según Pallarés y Chiva (como se citó en Barragán, 2022):

Teniendo en cuenta el posible agotamiento del concepto de posmodernidad y que la educación y la configuración de la ciudadanía son dimensiones socioculturales a las que se exige la reinterpretación constante, sobre todo en medio de la pandemia del covid-19, conviene preguntarse si todavía se vive en la era posmoderna o si, por el contrario, esta ha quedado proscrita y que la era posmoderna emerge por el adelgazamiento de la razón y que es necesario encarar los retos del mundo tecnológico de la segunda década del siglo XXI. (p. 117)

Lo anterior supone que es necesario reconsiderar la afirmación de que la etapa de la posmodernidad abarca desde finales del siglo XX, hasta el día de hoy, debido a las nuevas configuraciones que han tenido lugar recientemente, como la pandemia y otros de los sucesos que ponen en duda la posmodernidad como los metarrelatos los cuales son “las verdades supuestamente universales, últimas o absolutas, empleadas para legitimar proyectos políticos o científicos” (Vásquez, 2011, p. 6). Los metarrelatos como sucesos de la posmodernidad se refieren a la condición que han marcado la modernidad, algunos de ellos son: la liberación de la humanidad mediante la emancipación de los trabajadores (según Marx), la generación de la riqueza (según Smith), el desarrollo de la vida (según Darwin), la dominación del inconsciente (Freud), y otros procesos similares, representan un avance gradual hacia la emancipación de la razón y la libertad (Vásquez, 2011). Como afirma Innamorato:

El posmodernismo es algo profundamente distinto. El posmodernismo acaba con las ilusiones de la modernidad, lo podríamos caracterizar como el pensamiento de la incerteza,

de la duda. El saber parece dominar la razón social por la vía de la comercialización de sus productos. (2020, párr. 3)

El contexto en el cual surge el postmodernismo es la posguerra, poniendo en la palestra sucesos y configuraciones propias de la transición de la modernidad a la posmodernidad. Una de estas configuraciones se basa en “la idea de un progreso inevitable ya que demostraron que la ciencia podía utilizarse como beneficio social, y a su vez, como el perjuicio del hombre en este caso, con la elaboración de bombas atómicas o campos de concentración” (Innamorato, 2020, párr. 4).

Pero la influencia más significativa para estos sucesos llega de la mano de Michel Foucault, a su vez influenciado por Nietzsche y Heidegger, y expone los pilares fundamentales del postmodernismo cuestionando la autonomía de la racionalidad del individuo Occidental al que Foucault denomina como “sujeto” donde se resalta que es una construcción del discurso liberal, poniendo en duda la objetividad del conocimiento, sosteniendo que cada sociedad desarrolla sus propios regímenes de verdad en función de una ideología, basado en que ciencia en la posmodernidad puede deformarse de acuerdo a intereses políticos (Innamorato, 2020).

Estos eventos marcan una diferencia significativa, ya que la sociedad está experimentando una constante evolución y transición hacia otras etapas. Además de ello, propone Nealon (como se citó en Barragán, 2022). La posmodernidad va más allá de producción de bienes y servicios, no es necesariamente algo completamente nuevo, sino algo diferente y más intenso, en cuanto al modo de producción-consumo.

Por otro lado, Illouz (2012) piensa la modernidad desde la sociología y basándose en autores como, Carl Marx, Max Weber, Emile Durkheim y Georg Simmel, la autora hace un especial énfasis en el significado y las consecuencias de la modernidad respecto a la comprensión y transición del viejo mundo al nuevo. Con base en ello expresa: mientras que uno simboliza la estabilidad, el orden, lo sagrado y la comunidad, el otro representa la fragmentación y la secularización de los lazos comunales, la reivindicación de la igualdad, la constante fluctuación e incertidumbre (p. 17). Desde los siglos XIX y XX, la sociología se ocupa de estas cuestiones y explora si el debilitamiento de los lazos pondrá en riesgo el orden social o si seremos capaces de llevar una vida plena carente de significado de lo religioso.

4.1.2 Transición de la modernidad sólida a la modernidad líquida

Antes que se formara un concepto de Modernidad Líquida, solían utilizarse expresiones, principalmente del *Manifiesto Comunista* (2008) de Karl Marx y Engels en 1848, como "derretir los sólidos", (Bauman, 2000, p. 10) esto se debía al deseo de la sociedad de superar la rigidez, ya que la modernidad se encontraba estancada y enfrentaba una gran resistencia al cambio. Este deseo dio lugar a lo que se ha llamado "espíritu moderno", que propendía por una búsqueda de emancipación cuyo propósito fuera disolver lo persistente en el tiempo y permitir su fluidez. Este proceso hacía hincapié en la negación del pasado, la desautorización y la profanación de lo sagrado, lo que requería destruir las lealtades y convicciones forjadas en esa época. Zygmunt Bauman sostiene que, en un principio, la idea de transformar la modernidad no consistía en eliminar completamente los sólidos, sino en crear otros nuevos y mejores para reemplazar aquellos que eran defectuosos. Por lo tanto, desde esta perspectiva, los sólidos, creados por la modernidad, estaban en un estado avanzado de desintegración, lo que los motivó a diluirlos y crear otros con mayor solidez (Bauman, 2000).

En palabras de Bauman (2000), "los primeros sólidos que debían disolverse y las primeras pautas sagradas que debían profanarse eran las lealtades tradicionales, los derechos y obligaciones, acostumbrados que ataban de pies y manos, obstaculizaban los movimientos y constreñían la iniciativa" (p. 9). Esto condujo a la progresiva emancipación de la economía de todos los niveles políticos, culturales y sociales, adquiriendo un nuevo significado y haciéndose la transición a una modernidad fluida "derritiéndose" (Bauman, 2000). Según el sociólogo "los vínculos entre elecciones individuales, los proyectos y las acciones colectivos- las estructuras de comunicación y coordinación entre las políticas de vida individuales y las acciones políticas colectivas-" (Bauman, 2000, p.12).

Asimismo, Bauman (2000) hace alusión a que se ha producido un impacto en la sociedad con base a la modernidad. Las fuerzas impulsoras del cambio se dirigen a las instituciones desafiando las restricciones tradicionales ejerciendo coerción sobre las acciones y elecciones individuales, e imponiendo obligaciones a los individuos por cada una de ellas. En la actualidad estos poderes de transformación se están redistribuyendo y reasignando debido a que ya no solo se

basan en la disolución de las estructuras, sino que ahora también en la vida del individuo como tal. Esta fue la primera fase de romper el molde, para después los individuos enfrentarse a nuevas configuraciones, que, aunque innovadoras y distintas, seguían siendo tan deficientes e inflexibles como antes.

Aludiendo a la transición que se dio desde una modernidad sólida hacia una modernidad líquida, Bauman conceptualiza el término líquido y para explicar mejor este cambio, plantea lo líquido como lo que caracteriza a la modernidad, por lo que es importante explorar las relaciones entre modernidad y líquido.

Bauman (2000) empieza por esclarecer qué son los líquidos, expresa que estos son una variedad de fluidos donde las moléculas se preservan y se mantienen en una estrecha distancia, a diferencia de los gases en los que las moléculas no están ordenadas y de los sólidos que ofrecen una resistencia a la separación de sus átomos. Siguiendo esta línea, según Bauman (2000) “en lenguaje simple, todas estas características de los fluidos implican que los líquidos a diferencia de los sólidos no conservan fácilmente su forma” (p. 8). Es decir, que los fluidos se desintegran fácilmente y los sólidos conservan de manera más simple su estado.

Con respecto a lo anterior, en la modernidad se observa una prevalencia de la fluidez en lugar de lo estático. La sociedad ha experimentado una profunda influencia de la tecnología y otros factores, como la era posterior a la revolución industrial y la globalización. Estos cambios han dado lugar a una sociedad que ha adquirido una mayor fragilidad y superficialidad, sobre todo; “a partir de la idea de autonomía individual que se sumó al debilitamiento de las relaciones sociales que existían y proporcionaban seguridad en la Edad Media” (Wenz, 2019, p. 234). Del mismo modo, de acuerdo con Hernández Jiménez (2018):

La modernidad líquida es una civilización del exceso, la superfluidad, el residuo y la destrucción de residuos. En efecto, es insostenible concebir una sociedad moderna como una contundente fuerza moralizadora. Sus instituciones como poderes civilizadores, sus controles coercitivos como diques que defienden la quebradiza humanidad contra los desbordamientos de las pasiones. (p. 801)

Lo que indica que la modernidad líquida es una civilización del exceso, las instituciones y los sistemas de control en lugar de imponer una moralidad estricta, funcionan como barreras que

defienden la fragilidad humana. En este orden de ideas, la modernidad líquida, la conceptualizaremos así, primero la vida en la ciudad, después el individualismo, seguido de racionalidad instrumental y, por último, la fragilidad de los vínculos.

4.1.3 Vida en la ciudad

Podemos hablar de un cambio sustancial que presentó una evolución demográfica importante en los países que atravesaron un proceso de industrialización, por ejemplo, las grandes ciudades europeas que fueron el escenario de la modernidad, y como acontecimiento determinante “durante la Revolución Industrial, la fecundidad permaneció por algún tiempo alta y sin control, mientras que la duración de la vida aumentaba, generando así un crecimiento demográfico sin precedentes” (Lopes, 1973, p. 86). De esta manera, podemos hablar de que el aumento significativo de la población en los países europeos se explica mediante el proceso de cambios que se presentaron durante la Revolución Industrial como los avances tecnológicos, agrícolas, comerciales y económicos propios de la modernización ligada a la urbanización de estas ciudades, en congruencia con lo anterior según Lopes:

Hasta nuestros días, la transición demográfica se refiere a la evolución de la población de los países que atravesaron por un proceso de industrialización (Europa, Estados Unidos, Canadá, Japón, etc.). Los países de Asia, América Latina y África, de un modo general, han conseguido obtener un descenso rápido de las tasas de mortalidad, mientras que las de natalidad se han mantenido constantes a niveles relativamente altos, lo cual ocasiona tasas de crecimiento más altas que las alcanzadas por los países industrializados. (1973, p. 86)

Por lo cual, la explosión demográfica, tuvo relación con un proceso de extensión y avance de la urbanización. De esta manera, la vida en la ciudad ha configurado nuevas formas de habitar caracterizadas por un marcado individualismo.

La vida en la ciudad empieza a configurar en el hombre un tipo de personalidad moderna que está atravesado por el capitalismo, donde el individuo se empieza a caracterizar por la indiferencia y el retraimiento. En este entorno urbano, los estímulos nerviosos se intensifican. “Y la mirada que propone ante este nuevo escenario no es, como venía siendo costumbre, desde la

economía, la política o la biología, sino que desde la cultura y la naciente psicología” (Simmel, 2005, p. 2). Asimismo, se busca comprender cómo esta personalidad que se está configurando se acomoda a las nuevas exigencias de la vida social (Simmel, 2005).

Conforme a la intensificación de los estímulos que supone toda la vida en la ciudad, se empieza a configurar un tipo de individualidad caracterizada por la vida en la metrópolis. En la que el individuo es impulsado por las sensaciones externas que influyen en su mundo interno, la ciudad se constituye como un referente caótico en cuanto a la percepción diferenciada que existe entre la vida urbana y la vida rural, este cambio se debe a la adaptación del psiquismo humano a la vida urbana. En cambio, en la vida rural, los estímulos generaban más tranquilidad y previsibilidad, en contraposición a la ciudad, donde estos son más desorganizados impredecibles y difíciles de asimilar (Simmel, 2005).

Simmel (2005) afirma que la vida rural se ha caracterizado por calar en el psiquismo más profundamente en lo referido a los vínculos emocionales duraderos y más estables, debido a que estos se mantienen bajo hábitos ininterrumpidos, ligados a la tradición y, por ende, más fuertes.

De esta manera, el tipo metropolitano de hombre –el cual, claro está, existe en mil y una variantes diferentes de individuo- desarrolla una especie de órgano protector que lo protege contra aquellas corrientes y discrepancias de su medio que amenazan con desubicarlo; en vez de actuar con el corazón, lo hace con el entendimiento. (Simmel, 2005, párr. 4)

Por lo que, el hombre en la ciudad tiende a intelectualizar todo en su entorno encontrándose en un estado constante de alerta, preservando la vida subjetiva y reaccionado ante los estímulos del medio con menos sensibilidad emocional, en consecuencia, en el contexto urbano, la adaptación tiende a depender en gran medida de las habilidades intelectuales e individuales de cada persona, lo que a menudo limita la posibilidad de buscar ayuda dentro de la comunidad, por la poca cohesión de esta.

Por otro lado, para Simmel (2005), a través de la naturaleza calculadora del dinero, todas las relaciones que conforman la vida humana adquieren una mayor exactitud, una precisión en la determinación de identidades y diferencias, así como una ausencia de ambigüedad en los acuerdos, convenios, compromisos y contratos. De esta manera, si se ha logrado pactar una estabilidad vincular, ha sido conforme a un consumo relacional.

Sin embargo, Simmel (2005) refiere que, aunque haya una manera de mantener estabilidad en la urbe, se tienen unas formas particulares de socialización como una disociación del otro, es decir, que se han formado estrategias en las grandes ciudades para relacionarse con la sociedad de manera distante, aunque se esté inmerso en una gran comunidad y multitud de personas.

Aparte de ello, Simmel (como se citó en Jsantaren, 2020) hace una analogía relacionando objetos y personas donde lo mismo que sucede con los objetos ocurre con las personas: ante la gran cantidad de individuos con las que el ciudadano convive, el no poder mantener relaciones interpersonales duraderas y estables, lleva al ciudadano a tener una actitud diferente donde se muestra frío y reservado, incluso con un sentimiento de rechazo hacia los demás y de esa manera explica por qué, por ejemplo, personas que viven en el mismo edificio durante años apenas logran saludarse o mantener conversaciones distantes en el ascensor. De esta manera, los individuos empiezan a adquirir una connotación de objetivación material donde importan en la medida que las relaciones se sostienen por medio del dinero.

En este sentido, Jsantaren (2020) afirma que:

Lo que define al hombre *blasé* es que se ha vuelto insensible a las diferencias entre las cosas; no que no las perciba, ni que sea estúpido, sino que la significación y el valor de esas diferencias, y por tanto de las cosas mismas, él los percibe como negligibles.» Por lo tanto, se recurre a una forma de valorar las cosas objetivas: el valor del dinero. (párr. 5)

En consecuencia, la ciudad se transforma en un punto de encuentro donde el desarrollo no se limita únicamente al ámbito económico, sino que también se amplía en términos de oportunidades personales para cada individuo. En este entorno, todas las opciones se tornan factibles, y las habilidades profesionales que podrían pasar desapercibidas en una pequeña localidad adquieren una notable relevancia en la metrópolis. Este fenómeno conduce a la conclusión de que en la urbe se observa un crecimiento constante de la especialización en todas las esferas de la vida, lo que, a su vez, fomenta la individualización de sus habitantes (Jsantaren, 2020).

Según Wirth (1962) “el rasgo que distingue al modo de vida del hombre de la edad moderna es su concentración en agregados gigantescos que irradian las ideas y prácticas que llamamos civilización, y alrededor de los cuales se aglomeran centros menores” (p. 1). Las repercusiones que la ciudad tiene en la vida social de las personas superan lo que podría esperarse considerando

simplemente la cantidad de habitantes que la conforman. Esto se debe a que la ciudad no solo representa el lugar de residencia y trabajo del ser humano contemporáneo, sino también el epicentro desde el cual se inician y se controlan los aspectos económicos, políticos y culturales que han atraído a las regiones más distantes del mundo y han unido en un sistema interconectado a diversas zonas geográficas, comunidades y actividades (Wirth, 1962).

Por otro lado, cuando se habla de vida en la metrópoli, el sujeto debe arreglárselas por sí mismo para mantener su individualidad y con ella proteger su autoconservación. Esta disposición mental, se adecúa como una reserva para volvernos fríos y descorazonados a los ojos de los habitantes de los pequeños lugares. Como resultado de esta reserva a menudo no se conoce ni siquiera de cerca a nuestros vecinos más cercanos, desembocando ello en una indiferencia (Simmel, 2005).

En este sentido Wirth señala que “la superficialidad, el anonimato y el carácter transitorio de las relaciones sociales urbanas hacen también inteligible la sofisticación y la racionalidad adscriptas generalmente a los habitantes de la ciudad” (1962, p. 9). La vida y el trabajo en común de individuos que no tienen conexiones emocionales promueven un ambiente marcado por la rivalidad, el engrandecimiento y aprovechamiento mutuo (Wirth, 1962).

Es por ello por lo que en la metrópolis a menudo nos encontramos con cientos de personas procedentes de diversos lugares y clases sociales, desplazándose por la ciudad de manera ajena entre sí y, en muchos casos, tratando de evitar cualquier tipo de interacción, esta falta de empatía e insensibilidad, así como el aislamiento de cada individuo, resultan preocupantes, especialmente cuando se ven confinados en espacios pequeños. Es importante reconocer que el egoísmo y el aislamiento son fenómenos comunes en nuestra sociedad. Esta dinámica a menudo evoca la idea de una especie de lucha constante, planteando interrogantes sobre la calidad de nuestras relaciones en los contextos urbanos.

Wirth (1962), propone que la vida en la ciudad se caracteriza por una serie de actitudes, ideas, comportamientos y sistemas de control social. Los habitantes urbanos tienden a expresarse y desarrollar su personalidad a través de la participación en grupos de afiliación voluntaria. Sin embargo, estos grupos, aunque crean lazos sociales, suelen ser frágiles y segmentados, lo que contribuye a que problemas como el desequilibrio mental, las crisis y el suicidio sean más frecuentes en la comunidad urbana en comparación con la rural. Esto se debe a que, dado que los

lazos familiares concretos no son efectivos en la ciudad, las personas tienden a crear vínculos frágiles. Además, la solidaridad social basada en la unidad territorial desaparece en la ciudad, siendo reemplazada por unidades de intereses. La ciudad como una comunidad cohesiva se desintegra en una serie de relaciones segmentarias débiles superpuestas en una base territorial con un centro, pero sin una periferia definida, y una división del trabajo que se extiende más allá de su ubicación geográfica específica y tiene un alcance global.

Además, considerando que la ciudad surge a partir de un proceso de desarrollo en lugar de una creación instantánea, es recomendable deducir que esta tiende sobre las formas de vida que no pueden eliminar las formas previas de convivencia humana que solían predominar. Es por ello por lo que el aumento de la población en una comunidad más allá de unos pocos cientos de habitantes inevitablemente restringe la posibilidad del conocimiento mutuo y que cada miembro de la comunidad se conozca personalmente. Weber, reconociendo la importancia de esta significación, señala que, en una alta densidad de población el conocimiento personal mutuo no existe (Wirth, 1962).

4.1.4 Individualismo

Béjar (1989) define la noción de individualismo como un “conjunto de representaciones, e ideas y valores comunes a una sociedad” (p. 52). Ilustra como el individualismo se ha convertido en la norma moral predominante en la sociedad contemporánea. Este concepto se refiere a un sentimiento reflexivo y pacificador que lleva al individuo a apartarse de la multitud y personas que lo rodean y a mantenerse cerca de su círculo más cercano como familiares y amigos. En consecuencia, se forma una pequeña comunidad para su propio beneficio, apartándose de esa sociedad más amplia. El individualismo implica una desconexión de la gran sociedad y, como resultado, el distanciamiento de la esfera pública, llevando a un retiro hacia la esfera privada (Béjar, 1989).

Béjar destaca que el individualismo está estrechamente relacionado con la noción de privacidad, haciendo referencia al término de control personal sin intervención externa. Así pues, teniendo estos dos conceptos: privacidad e individualismo es importante señalar que desempeñan un papel fundamental a lo largo de la cultura occidental. Por otro lado, lo privado, es en primer

lugar, “el ámbito del autodesarrollo, una esfera omnicomprendiva porque “ahí está metido casi todo”” (Béjar, 1989, p. 64).

En este sentido, la vida privada se asemeja a la imagen que deseamos ser y representa un espacio de cómo deberíamos actuar de acuerdo con nuestra propia naturaleza. La esfera privada se presenta como un contraste al mundo exterior que, a menudo, se percibe como amenazante, cuando no abiertamente agresivo. En este ámbito privado, el individuo puede encontrar un refugio, evitando correr el peligro de ser vulnerado (Béjar, 1989).

El dominio privado es un espacio de autodesarrollo, autenticidad, seguridad e intensidad que representa una zona de independencia, donde se pueden expresar los sentimientos y la propia naturaleza. La esfera privada engloba la intimidad y es dentro de ella donde se puede experimentar la soledad en dos sentidos distintos (Béjar, 1989). El concepto de soledad en el ámbito íntimo se divide en dos perspectivas fundamentales: la soledad vista como elección y la soledad vista como destino. En la primera perspectiva, la soledad se convierte en una opción consciente y voluntaria, donde el individuo busca deliberadamente el aislamiento que se asemeja a la idea de privacidad. Desde esta postura, el origen del sentimiento es la concepción pragmática, el individuo elige estar solo, el amor desde esta perspectiva pertenece al psiquismo, con un enfoque desde la racionalidad y el compromiso moral (Béjar, 1989).

En contraste, la soledad como destino se presenta como la ausencia de la compañía deseada, con alta dependencia y una suerte de exclusión involuntaria. Manifestándose como una circunstancia en la que el individuo se encuentra sin la presencia deseada de otros. El origen del sentimiento de soledad es la concepción romántica, hay flexibilidad y el amor pertenece al orden de los acontecimientos, otorgando gran importancia en el objeto externo y un alto predominio de la espontaneidad (Béjar, 1989).

Por otro lado, de acuerdo con Lipovetsky (1986) en la modernidad la idea del individuo sujeto a reglas colectivas se ha deshecho. Tradicionalmente se consideraba que las dinámicas sociales ejercidas antiguamente no excluían a las personas de la comunidad y enfatizaban las necesidades colectivas antes que las necesidades individuales. No obstante, en la actualidad, esta concepción ha evolucionado hacia un proceso de personalización en el que los individuos gozan de una mayor autonomía para tomar decisiones alineadas a sus deseos subjetivos y ejercer su

libertad. Este cambio ha promovido la primacía del valor personal, así entonces hay una tendencia centrada en alcanzar metas y objetivos individuales en lugar de ajustarse a las expectativas de una sociedad y, a pesar de las nuevas formas de control de masas, como ejemplo la tecnología, el énfasis en la personalización y la realización personal se mantiene, por lo que Lipovetsky señala que “no se debe únicamente a las nuevas tecnologías blandas de control sino a los efectos de ese proceso sobre el propio individuo” (1986, p. 12).

Lo anterior, según Lipovetsky (1986), conduce a una ruptura de la historia, debido a que el proceso de individualización presume nuevos acontecimientos en la actual sociedad, pone en evidencia modos diferentes en los que las personas se están relacionando y en la manera en cómo se está estructurando la sociedad, aparte de ello “también es cierto que persigue, por otros caminos, una obra secular, la de la modernidad democrática-individualista” (p. 12). De este modo, la modernidad se caracteriza por ser democrática en el sentido de que, de cierto modo, sigue valorando la participación de la sociedad como sistema, pero no como conjunto cohesionado, por lo que la autonomía será el orden principal. En consecuencia, hay una ambivalencia entre una ruptura de la sociedad aquí y una continuidad allá (Lipovetsky, 1986).

Aparte de ello, la transformación de las formas de vida, unida a la revolución del consumo, ha llevado a reafirmar los deseos, derechos y valores individualistas y, a pesar de la actual crisis mundial, relacionada con la recesión energética y las nuevas ideas de conciencia ecológica, no se vislumbra el fin del actual patrón de consumo diversificado, por el contrario, este consumo se consolida aún más, impulsado por una suerte de imperativo a consumir. Esto no se limita solo a los bienes materiales, sino que se ha extendido a la esfera privada y esto ha influido en la forma en la que las personas construyen su identidad y la manera en cómo se relacionan con los otros. El proceso de personalización que implica una búsqueda de identidad y un estilo de vida únicos lleva a la sensación de vacío existencial, esto se debe, en parte, a que la gran variedad de opciones del mercado puede generar confusión y falta de claridad sobre qué elegir entre tanta variedad, esto sigue prevaleciendo a pesar de que se ha tratado de minimizar esa sensación de vacío mediante la interacción social, el análisis psicológico y la conciencia ecológica (Lipovetsky, 1986).

En otro orden de ideas, Simmel (2005) propone que las dificultades más radicales de la vida moderna se derivan de las peticiones que interpone el individuo con el fin de preservar esa

autonomía e individualidad en su estilo de vida, frente a las imperiosas fuerzas sociales que comprenden tanto la sucesión histórica como la cultura y la metodología de vida.

Con base a las fuerzas sociales que abarcan un estilo de vida determinado y que influyen en los comportamientos individuales “para Durkheim el individualismo radical carece por tanto de bases teóricas, pues en cada uno de nosotros existen multitud de rasgos impersonales que hemos recibido de la sociedad” (Álvarez-Uría, 2011, p. 914). Lo que quiere decir que el enfoque extremo de la autonomía y la independencia del individuo, a menudo desvinculado de las influencias de la sociedad, para Álvarez-Uría es errado, dado que dentro del individuo existen rasgos impersonales que han sido moldeados por la sociedad en la que vive, esos rasgos impersonales son valores, normas y comportamientos, por lo que el resultado de nuestras acciones y creencias no son completamente el resultado de acciones individuales, sino que también son compuestas por la sociedad en la que nos encontramos inmersos. Aparte de ello, Álvarez-Uría comenta:

En la sociedad la satisfacción de las necesidades naturales ya no pasa tanto por la familia, el vecindario y la amistad, sino por grupos de interés en el marco de unas relaciones predominantemente contractuales. En la medida en que la voluntad expresa las bases mismas de la libertad Tönnies diferencia la libertad del individuo en la comunidad, marcada por relaciones sociales densas, por la importancia del interés común, de la libertad del individuo móvil, flotante, calculador, en el seno de las sociedades complejas vertebradas en torno al dinero. (2011, p. 916)

Para el autor (2011) “El individuo separado, autónomo, autosuficiente únicamente existe en el marco de la asociación, es decir, en el marco de un orden social en el que las relaciones sociales brotan de un libre acuerdo entre los sujetos individuales” (p. 916). Las relaciones profundas que solían ser características de la comunidad han sido sustituidas por las relaciones más efímeras, lo que ha dado lugar a la transformación del cálido sentido de pertenencia a una sensación de soledad (Álvarez-Uría, 2011).

4.1.5 Racionalidad instrumental

Marx Weber, quien es pionero en el uso del término racionalidad, indica que el “moderno capitalismo, específicamente occidental, fue preparado en las asociaciones urbanas, específicamente occidentales, administradas de un modo (relativamente) racional” (1992, p.193). Racionalidad que se desarrolló entre siglos XV y XVI, en el marco de las políticas holandesas e inglesas determinadas por la primacía del poder y los intereses lucrativos y burgueses, y de los estados continentales de Europa que trataron de imitar ese sistema capitalista, pero, se dio de manera menos auténtica e influenciada por recolectar impuestos y otros factores utilitarios (Weber, 1964).

Weber (1964), en la explicación que realiza acerca de la economía y la sociedad, refiere que “no toda acción racional en sus medios puede llamarse "gestión económica racional" o "gestión económica" en general” (p. 47). Lo anterior dado que, según Weber, técnica no es sinónimo de economía, ya que la técnica “significa el conjunto de los medios aplicados en ella, en contraposición al sentido o fin por el que (en concreto) se orienta” (p. 47). Es decir, por un lado, la economía se preocupa por la asignación eficiente de los recursos para lograr ciertos fines económicos, mientras que la técnica se ocupa de los aspectos prácticos y métodos utilizados en el proceso.

Sin embargo, los términos de economía y técnica, aunque diferentes, confluyen y, a partir de la definición de técnica, Weber (1964) propone el término técnica racional que “significa una aplicación de medios que conscientemente y con arreglo a plan está orientada por la experiencia y la reflexión, y en su óptimo de racionalidad por el pensamiento científico” (p. 47). En otras palabras, la técnica racional para el autor es aquella que utiliza para designar un enfoque deliberado y planificado en la aplicación de medios basado en la experiencia, la reflexión e idealmente en el pensamiento científico, por lo que los individuos en la modernidad no toman decisiones a partir de impulsos irracionales, sino con base en considerar cuidadosamente acciones y consecuencias a partir de la razón, esto coincide con la idea de productividad propia del sistema capitalista.

Expresa Weber (1964) lo que se comprende sólidamente por técnica es fluido, lo que quiere decir que su definición es flexible y puede cambiar según el contexto o actividad específica a la que esté destinada. Una acción concreta puede ser vista como una forma de arte técnico, cuando se

tiene en cuenta en el contexto de una actividad más amplia, es así como la técnica se convierte en el término que da sentido a una acción específica. La técnica se relaciona con la habilidad y los medios utilizados para llevar a cabo una acción en el marco de una actividad más grande. En este sentido, existe una técnica para cada actividad, como lo propone Weber:

Técnica de la oración, técnica de la ascética, técnica del pensamiento y de la investigación, técnica mnemónica, técnica de la educación, técnica del poder político o hierocrático, técnica administrativa, técnica erótica, técnica militar, técnica musical (de un virtuoso, por ejemplo), técnica escultórica o pictórica, técnica jurídica, etc.; y siendo cada una de ellas susceptible de los más diversos grados de racionalidad. (1964, p. 48)

Así, la técnica de la racionalización se ha extendido a distintos oficios, según Weber (1964), en la lucha del mercado de economías los precios en el dinero son consecuencia de lucha y compromiso, resultados de la constelación del poder, donde el dinero no es solo un indicador neutro sino, que está influenciado por dinámicas de poder y las estrategias en el mercado. El dinero entonces, se considera un medio de lucha y un medio de cálculo en la evaluación de intereses en la competencia económica.

En este sentido, “El cálculo en dinero alcanza el punto máximo de racionalidad como medio de orientación de carácter calculable, en la gestión económica, en la forma del cálculo capital” (Weber, 1964, p.83). Lo que significa que el uso del dinero como herramienta de cálculo y orientación en la toma de decisiones alcanza su máxima expresión de racionalidad, de manera que, el dinero se utiliza para medir y evaluar de manera más precisa y cuantitativa los costos, beneficios y riesgos vinculados con las decisiones económicas.

Históricamente, Habermas (1994) se refiere a la lógica de racionalidad instrumental a partir de la tesis planteada por M. Weber, que propone el concepto de racionalidad para especificar la forma de la actividad económica capitalista, del tráfico social regido por el derecho privado burgués, y de la dominación burocrática. Así, “Racionalización significa en primer lugar, la ampliación de criterios de la decisión racional” (Habermas, 1994, p. 53).

Conforme a Habermas (1994), la “racionalización” de la sociedad implica una creciente influencia de la ciencia, la tecnología y la lógica, lo que influye directamente en la forma en la que se toman las decisiones en las instituciones y en su modo de operar. A medida que la ciencia y la

tecnología se van introduciendo cada vez más en las instituciones como, por ejemplo, el gobierno, la educación y la economía, estas sufren una transformación. Esta modificación trae como consecuencia que se pierda relevancia conforme a las antiguas legitimaciones y justificaciones tradicionales. A partir de lo anterior se da un proceso llamado “secularización del desencantamiento de las cosmovisiones” (García, 2018, p. 53). En este sentido, la secularización se refiere al proceso, en el que las creencias religiosas pierden poder en la sociedad, así como también la creencia de lo sobrenatural y lo mágico, y empiezan a ser reemplazadas por nuevas perspectivas de vida conforme a esta transición. Estos procesos están relacionados con la creciente racionalización, debido a que la lógica y la ciencia reemplazan las creencias tradicionales.

Según este orden de ideas, la racionalización también significa: “que los criterios de la acción instrumental penetran también en otros ámbitos de la vida (urbanización de las formas de existencia, tecnificación del tráfico social y de la comunicación)” (Habermas, 1994, p. 53). Lo que quiere decir, que esta se extiende a la aplicación de métodos y principios industriales a partir de los cuales se organiza y realiza el trabajo en la sociedad, en otras palabras, se buscan formas más eficientes para la productividad del mundo laboral. Esta forma de instrumentalización comienza a influir en otros aspectos de la vida cotidiana, más allá del trabajo, como, por ejemplo, la forma en la que las personas viven en las ciudades, lo que incluye la planificación urbana eficiente y la organización de la vida en la metrópolis, aparte de la introducción de la tecnología y los métodos racionales en la gestión de la interacción social y la comunicación.

En las anteriores conceptualizaciones sobre la racionalización, se destaca la idea de un tipo de racionalidad orientado hacia fines, es decir, en primer lugar, se refiere a la elección entre diversas alternativas, conforme a una acción estratégica; y, por otro lado, se trata de una implementación que interfiere en la estructuración de los medios: acción instrumental. De esta manera, la creciente racionalización depende en gran medida del progreso científico y tecnológico (García, 2018).

Según Habermas (1994), a medida que la racionalidad se va incorporando cada vez más en los procesos de producción técnica e industrial, al mismo tiempo esta queda neutralizada y se vuelve menos efectiva como herramienta crítica por lo que se ve relegada a una mera coerción dentro del sistema. Conforme a lo anterior, García (2018) propone:

De modo que cuando la realidad social se desajusta un poco de los instrumentos conceptuales del universo de controles productivos, se suele decir –en un lenguaje operativo propio de especialistas y tecnócratas– que a lo sumo la sociedad está “mal programada”. (p. 54)

En este sentido, el nuevo desarrollo de la ciencia y la tecnología entra en una nueva constelación de relaciones de producción donde ya no operan como fundamento de las legitimaciones vigentes de la crítica de la ilustración, sino que se convierten en la misma base de la legitimación (Habermas, 1994).

Por otro lado, la crisis global que experimenta la racionalidad instrumental, según Salvat (2014), parece estar afectando a un mayor número de individuos que son cada vez más conscientes de cómo la explotación de la naturaleza y sociedad en beneficio utilitario ha influido en el pensamiento y desarrollo humano. Esta lógica ha tratado a los individuos como simples generadores de bienes y riquezas. En este orden de ideas, Salvat argumenta que a medida que se cuestiona el propósito fundamental de esta lógica y lo que ha generado, la crisis se vuelve más evidente tanto en las naciones industrializadas, que se preocupan por el desequilibrio ecológico, la amenaza nuclear, la sobreabundancia de medios y la pérdida de sentido de existencia, entre otros, como en el tercer mundo y su posición marginal en las economías capitalistas. Es así, como se derrumban los mitos de un crecimiento y progreso constantes e ilimitados, manifestados en posiciones y destinos opuestos que interactúan dialécticamente.

Añadiendo a lo anterior, la comprensión de la crisis global que afecta a la humanidad aborda un aspecto esencial en la forma en que estructuramos y perpetuamos la vida en sociedad. Este aspecto es el papel que desempeña la razón humana, en particular su racionalidad formal-instrumental, ya que esta influye en las interacciones con la naturaleza y en las relaciones dentro de la sociedad (Salvat, 2014). En este orden de ideas, Salvat expresa:

La noción de «racionalidad» ocupa un lugar principal en la investigación weberiana, y le servirá para dar cuenta de la supremacía que, bajo el impulso del capitalismo, adquiere el principio de racionalidad formal por sobre su cara material o valórica, y de cómo este devenir propio de la civilización occidental conduce al mismo tiempo a la pérdida

irremisible de las concepciones del mundo basadas en la tradición y en los sistemas ético-religiosos. (2014, p. 25)

Finalmente, Illouz (2012) propone que en la modernidad “La razón permitió que nuestro mundo fuera más predecible y seguro, pero también lo dejó más vacío” (p. 208). Y asevera que donde Weber y otros autores ven una oposición entre racionalización y emociones, ella propone la idea de un análisis sociológico que se basa en pensar la racionalidad y racionalización no como lógicas separadas de la vida emocional sino como un conjunto (Illouz, 2012). De esta manera afirma:

La racionalidad es, en efecto, una fuerza cultural institucionalizada que ha llegado para reestructurar la vida emocional desde adentro, es decir que ha cambiado los esquemas o “guiones” culturales a través de los cuales se comprenden y negocian las emociones. (p. 209)

De esta manera, si anteriormente en la pre modernidad no se contaba con un saber especializado para la conformación de relaciones y estas eran tomadas de manera superficial, luego, en la modernidad, desde muy temprana edad las personas elaboran una serie de mecanismos complejos para la búsqueda de un vínculo, basado en elecciones de costo-beneficio, donde la vida emocional se entrelaza con la racionalización para la deliberación de un lazo en específico y donde se socava la estructura emocional por ejemplo: del encanto amoroso (Illouz, 2012).

4.1.6 Fragilidad de los vínculos

Históricamente los vínculos han sido de gran importancia para las relaciones humanas. De acuerdo con la definición de Pichon-Rivière (1985) los vínculos se refieren a la manera en que las personas interactúan con otras, creando una conexión relacional entre los comunicantes que será exclusiva entre ellos dos. Según Pichon-Rivière (1985) el concepto de vínculo desempeña un papel fundamental en la psicología social y se caracteriza por poseer una estructura específica que se puede abordar de una manera operativa. Se habla de un vínculo social, incluso cuando se establece con una única persona. A través de la interacción con esta persona, se repite una historia de vínculos particulares en un contexto temporal y espacial específico. Por lo tanto, el vínculo posteriormente se relaciona con las ideas de rol, estatus y comunicación. Así, se entiende el vínculo como una

condición que no existe de manera aislada, sino que esta interconectado por elementos cruciales que ayudan a comprenderse desde una perspectiva que ayuda a obrar y a tener efecto.

Entre las distintas definiciones de vínculo, existe el concepto de vínculo social. Salcedo (2008) plantea que “constituyen uno de los ejes principales sobre los cuales se estructura el pensamiento sociológico en la medida en que retoman el problema central sobre el cual se conforma la vida en sociedad” (p. 209). De manera que los vínculos sociales son el referente para estudiar más a profundidad cómo se estructura la sociedad. Existen diferentes tipos de vínculos sociales, como los fuertes y los débiles, donde los primeros se caracterizan por intimidad, abastecimiento mutuo de servicios, contacto fuerte y pertenencia, mientras que los débiles no mantienen la cohesión del grupo.

Aunque los vínculos débiles pueden verse negativamente en la sociedad, cumplen una función ligada a la comunidad y, aunque los vínculos fuertes mantienen su integridad, los vínculos débiles permiten una mayor difusión de la información dado a que funcionan como puentes entre círculos y grupos distintos. Por una parte, los vínculos fuertes conocen y comparten la misma información, pero, por otro lado, las personas que conforman vínculos débiles, al frecuentar poco un grupo en especial poseen información desconocida para los otros (Salcedo, 2008).

A pesar de que en la sociedad existen distintos tipos de vínculos, en la modernidad líquida prevalece el debilitamiento del vínculo social o los vínculos débiles, Salguero (2011) recalca que “La consecuencia que se destaca del nihilismo del mercado, como una patología de nuestro tiempo, es el debilitamiento del vínculo social” (p. 363). Por lo que la carencia de significado y valor presente en la modernidad es principalmente consecuencia de un vínculo social cada vez más débil que es dado entre tanto según Salguero (2011) por el “carácter escurridizo y evasivo de los poderes, los nuevos registros llamados hoy a articular la experiencia humana en los diferentes ámbitos: precariedad, vulnerabilidad, inestabilidad y la tendencia a la adiaforización¹” (p. 367).

En relación con lo previamente expuesto, Salguero (2011) señala como primer indicador de la fragilización del lazo social el carácter evasivo de poderes el cual consiste en que “los que

¹ Adiaforización: la tendencia a quitar importancia o incluso a eliminar por completo los criterios morales que conducirá, en última instancia, a la exploración de la sensibilidad moral de los agentes humanos individuales y a la represión de sus instintos morales. (Salguero, 2011, p. 373)

manejan los hilos del poder económico pueden hacerse presentes en cualquier momento y en igual medida pueden hacerse inaccesibles” (p. 367). Es decir, una estructura de poder donde las autoridades estatales pueden moverse rápidamente aparecer y desaparecer según su conveniencia. Lo cual como consecuencia trae un carácter huidizo de responsabilidad donde se debería reforzar las costumbres, estrechar los lazos sociales y asumir la tarea de educar a la comunidad (Salguero, 2011).

En cuanto al segundo indicador, Salguero (2011) señala los nuevos registros llamados hoy a articular la experiencia humana en los diferentes ámbitos: precariedad, vulnerabilidad, inestabilidad, incertidumbre y miedo, expone que son:

Factores que están hoy llamados a articular la experiencia humana en torno a la inseguridad (de los medios de subsistencia y de los derechos), la incertidumbre (el riesgo de la futura estabilidad) y la desprotección (referida a la seguridad física individual y a la seguridad de lo que poseemos y nos pertenece. (p. 369)

Estos factores incrementan el deterioro social porque interfieren en los medios de subsistencia y muy específicamente en la empleabilidad, donde la modernidad se caracteriza específicamente por la flexibilidad y no hay garantías para una próxima crisis, reivindicación del mercado o contra las presiones de la productividad, competitividad y eficiencia que se han convertido en valores irrefutables del mercantilismo globalizado.

Como último indicador del deterioro social, Salguero (2011) explica la tendencia a la adiaforización la cual es “la tendencia a quitar importancia o incluso a eliminar por completo los criterios morales que conducirá, en última instancia, a la expropiación de la sensibilidad moral de los agentes humanos individuales y a la represión de sus instintos morales” (p. 373). En otras palabras, la tendencia a ignorar los criterios morales puede llevar a la pérdida de sensibilidad moral en las personas, la burocracia moderna ha contribuido a diluir las responsabilidades y fomentar la conformidad en lugar de la ética personal, lo que deshabilita éticamente a los individuos, y aumenta la desconfianza, la pérdida de los valores y el individualismo (Salguero, 2011).

En diciembre de 1997, Pierre Bourdieu, uno de los pensadores más incisivos de nuestra época, publicó un ensayo cuyo título era “La précarité est aujourd’hui partout” (Bauman, 2000, p. 170). Este título abarcaba todo de una manera completa la idea de que la inseguridad, la

precariedad, la falta de estabilidad y la vulnerabilidad son las cualidades más comunes y angustiantes de las condiciones de vida en la época actual y en las condiciones frágiles de la vida contemporánea (Bauman, 2000).

Los teóricos de la época consideran que, la humanidad se encuentra en una encrucijada en lo que respecta a las relaciones humanas. En consecuencia, los teóricos franceses hablan de *précarité* (precariedad), los alemanes de *Unsicherheit* (inseguridad), los italianos de *incertezza* (incerteza) y los ingleses de *insecurity* (inseguridad), (Bauman, 2005). El desconcierto provocado por estas características deprimentes y frágiles se manifiesta de manera más intensa en las regiones más desarrolladas y ricas del globo, precisamente debido a que esto constituye un fenómeno sin precedentes. “El fenómeno que todos estos conceptos intentan aprehender y articular es la experiencia combinada de inseguridad (de nuestros derechos y medios de subsistencia), incertidumbre (de la futura estabilidad) y desprotección (del propio ser y de sus extensiones: posesiones, comunidad)” (Bauman, 2000, p. 171).

El progreso tecnológico y la búsqueda de racionalización en sí misma, pronostica la creación de menos empleos en lugar de más. No se requiere de una gran dosis de imaginación para comprender lo inestables y precarias que se han vuelto las vidas de aquellos excluidos del mercado laboral a causa de esto. La “flexibilidad” es la tendencia predominante en la actualidad. Ante la ausencia de seguridad a largo plazo, la búsqueda de la gratificación inmediata en las relaciones sociales y los mercados se presenta como una estrategia atractiva. Se espera que la vida brinde sus recompensas de manera instantánea. Las conexiones humanas se forjan en medio de los temores, ansiedades y aflicciones contemporáneas, que a menudo se experimentan en soledad (Bauman, 2000).

4.2. Amor Líquido

4.2.1 Algunas ideas de Bauman sobre el Amor Líquido

Bauman (2003) empieza por esclarecer que es en la actualidad donde cobran protagonismo las relaciones humanas frágiles, reflejando un modelo caracterizado por la carencia de estabilidad, intimidad y una inclinación hacia lo efímero y lo superficial. Esta dinámica se manifiesta, tanto en

las relaciones románticas como en la mayoría de los intercambios emocionales. Introduce el concepto de “amor líquido”, para comprender la renuncia a fomentar conexiones afectivas profundas. La falta de compromiso impide asumir responsabilidades mutuas, dando paso a una orientación exclusiva hacia los propios sentimientos, necesidades y deseos y permite relacionarse según una lógica de costos y beneficios. Cabe resaltar que el “amor líquido” no se limita exclusivamente a las relaciones románticas, sino que se extiende a las relaciones familiares, de amistad y, en general, a las relaciones interpersonales en la sociedad contemporánea.

Además, Bauman (2003) afirma que el término “líquido” es una metáfora que representa los incesantes cambios irreversibles que han afectado a todo lo que solía ser considerado como certezas. Efectivamente, nos encontramos inmersos en una época de constante transformación donde los valores se han vuelto efímeros y las relaciones interpersonales, especialmente las amorosas; han experimentado cambios significativos. En este contexto, se ha vuelto una tendencia predominante la búsqueda de conexiones rápidas y desechables, relegando la importancia de la durabilidad y la profundidad de los vínculos.

Los protagonistas del amor líquido son aquellos hombres y mujeres quienes, abrumados por sentirse fácilmente descartables, deseosos de seguridad y unión, es decir, desesperados por relacionarse, pero, al mismo tiempo desconfiados todo el tiempo de estar relacionados y, más aún, cuando se trata de un "para siempre" por no decir “eternamente”, temen que ese estado pueda crear tensiones que son incapaces de soportar y que puedan incurrir negativamente en la libertad que necesitan. De este modo, según Bauman (2003), “En nuestro mundo de rampante "individualización", las relaciones son una bendición a medias. Oscilan entre un dulce sueño y una pesadilla, y no hay manera de decir en qué momento uno se convierte en la otra (p. 8).

En la mayoría del tiempo, como lo expresa Bauman (2003), ambas cuestiones son como un sueño y una pesadilla, en tanto que las expectativas conforme a la satisfacción esperada de las relaciones no son proporcionales al imaginario que se tiene de ellas, precisamente porque no resultan plenas y satisfactorias como se esperaban y, si alguna de ellas es satisfactoria, el precio a pagar es demasiado alto y resulta inaceptable. En definitiva, la tradicional definición romántica del amor, que incluye la promesa de hasta que la muerte nos separe, se considera anticuada en la actualidad.

Esto se debe a que la relevancia de las relaciones tradicionales se ha perdido debido a los cambios drásticos en las estructuras familiares en las que se basaba y de las cuales obtenía su significado e importancia. Sin embargo, la desaparición de esta idea conlleva una simplificación inevitable de los criterios que una experiencia debe cumplir para ser etiquetada como amor. No es que más personas estén cumpliendo con los estándares del amor con más frecuencia, sino que estos estándares se han vuelto menos exigentes. Como resultado, la gama de experiencias consideradas bajo el término amor se ha ampliado considerablemente e, incluso, relaciones de una sola noche se describen a través de la expresión “hacer el amor” (Bauman, 2003).

A menudo se cree que la experiencia amorosa crece con el tiempo y que cada nuevo amor parece más emocionante. Sin embargo, se advierte que la búsqueda constante de nuevas experiencias puede en realidad socavar la capacidad de amar genuinamente. Esto se ilustra con el ejemplo de Don Giovanni de Mozart, quien, a pesar de su búsqueda constante, podría considerarse un "impotente amoroso" arquetípico. La búsqueda constante de nuevas experiencias amorosas puede llevar al "desaprendizaje del amor". En una cultura donde la capacidad de amar es rara, la conquista de esta habilidad se convierte en un logro excepcional (Bauman, 2003).

En la cultura occidental se está viviendo una transformación sin precedentes en lo que respecta a las relaciones amorosas y la institución familiar. Bauman (2003) argumenta que las dinámicas de pareja y las experiencias relacionadas con el amor, han tenido un impacto profundo en el mundo actual, lo que evoca una sensación de movilidad, desapego, fragilidad, e incertidumbre que recuerda la idea de que todo lo sólido se desvanece en el aire.

4.2.2. La perspectiva de Eva Illouz

El amor se ha visto interpretado por multitud de autores teniendo como base, contextos determinados y teorías específicas, por ejemplo, para Illouz (2012), el amor experimenta una transformación a medida que se explica como un sufrimiento amoroso, según la autora en la explicación de por qué duele el amor se puede analizar a partir de tres factores fundamentales como lo son: la voluntad, el reconocimiento y el deseo. De esta manera, y teniendo en cuenta los aspectos anteriores, para Illouz “hoy resulta imperioso alegar que los fracasos de nuestra esfera privada no son consecuencia de una debilidad psíquica, sino que a los caprichos y sufrimientos de nuestra vida

emocional les dan forma ciertos órdenes institucionales” (2012, p. 13). Por lo que las dificultades emocionales no necesariamente están ligadas a la psicología individual o son una responsabilidad subjetiva, sino que están influidas por factores externos como lo pueden ser las normas sociales, expectativas culturales o la formas en la se estructuran las instituciones en la sociedad y la forma en la que su organización se ha modificado desde lo más profundo en relación con el sufrimiento amoroso.

En este sentido, algunas de las construcciones sociales que se han formado con respecto al término amor han partido, por ejemplo, desde el feminismo. Según Illouz (2012) en el feminismo, el amor romántico no es fuente de trascendencia, felicidad ni autorrealización “En realidad, constituye una de las principales causas de la brecha existente entre varones y mujeres, así como una de las prácticas culturales que obligan a la mujer a aceptar (y “amar”) su propia sumisión” (p.14). De esta manera la teoría feminista se basa en la concepción de que, en el amor, y en otros lazos, el poder constituye un elemento central y esencial en las relaciones de las personas que impacta en cómo se conforman y mantienen los vínculos amorosos. Según este enfoque, el amor romántico se reduce, de esta manera, al amor femenino como un simple elemento del patriarcado.

Eva Illouz, aun siendo feminista, propone la concepción del amor más allá de ese enfoque y afirma: “considero el amor como un microcosmos privilegiado para dar cuenta de los procesos de la modernidad” (2012, p. 17). Así pues, la autora no pretende recapitular la historia del triunfo heroico de los sentimientos frente a la razón, ni la de género, aunque explica que “el amor contiene, refleja y amplifica el “atrapamiento” del yo en las instituciones de la modernidad, instituciones que indudablemente están configuradas por las relaciones económicas y de género” (p. 16). A pesar de lo anterior, lo que la autora pretende es dar una explicación más compleja sobre las formas de elección que ha constituido la sociedad y como se ha dado la modificación en la estructura de voluntad romántica, la estructuración del reconocimiento y la activación del deseo, que giran en torno a analizar tanto los modelos tradicionales como los de la modernidad, para dar cuenta de que, aunque anteriormente existía un sufrimiento amoroso, en la modernidad se vive de manera distinta, por lo que asevera Illouz “Lo nuevo no es el sufrimiento amoroso, sino algunos modos de vivirlo” (2012, pp. 16-17).

El amor ha presentado una transformación desde el proceso de secularización del amor religioso donde surge el amor profano, que se transformará más adelante en el sentimiento sagrado,

es decir, que lo que solía ser considerado como un tipo de amor común o no relacionado con aspectos religiosos, con el tiempo se convierte en sentimiento un especial y significativo que se asocia con el amor romántico, por lo que el amor profano se convierte en amor romántico donde existe una emoción que se opone a las limitaciones o restricciones que la religión puede imponer en las relaciones amorosas. Lo anterior es importante en la medida de que marca un acontecimiento determinante donde a partir de allí empiezan a surgir nuevas expectativas e ideas acerca del amor y en especial del matrimonio (Illouz, 2012).

En relación con la nueva arquitectura de las relaciones amorosas, la libertad juega un papel significativo al aportar un enfoque distinto en la ecología de la elección² la noción de libertad tanto sexual como emocional construye su forma particular de sufrimiento, en este sentido:

La libertad” del sistema capitalista contiene significados como “interés personal” y “competencia justa”, mientras que la “libertad” en el contexto de las relaciones interpersonales se basa en la expresión de la individualidad, la “libertad” del consumidor reside en el derecho a elegir, y la postulada por los derechos civiles se funda en un concepto de la dignidad que es ignorado por las demás esferas. (Illouz, 2012, p. 86)

En el sistema capitalista, la concepción de libertad va encaminada hacia la libertad de buscar intereses propios y económicos con el fin de competir en el mercado para lograr objetivos financieros, en cambio, la libertad en las relaciones interpersonales se ajusta a un modelo donde los individuos se expresan con base a quienes son, sin ningún tipo de coerción en sus relaciones interpersonales. Sin embargo, expresa Illouz que esta libertad implica una recodificación tanto en la esfera del mercado como en la vida interpersonal que a menudo es invisibilizada, dado que “la vida romántica sigue la misma lógica de la vida empresarial, en la que cada una de las partes prioriza su libertad individual y atribuye todo el padecer a una individualidad fallida o defectuosa” (2012, p. 88).

Asimismo, para Illouz (2012), los modelos de compromiso han presentado una variación en los que esa libertad ocasionó modificaciones emocionales en las parejas y, sobre todo, dio paso al fenómeno llamado el miedo al compromiso. Haciendo referencia en esta ocasión a la arquitectura

² Ecología de la elección: “entorno social que impulsa a la persona a optar por ciertos rumbos en sus elecciones” (Illouz, 2012, p.33).

de la elección³ existen distintos tipos de miedos al compromiso, por un lado, uno que toma forma hedonista que consiste en postergar el compromiso para dedicarse a una acumulación de relaciones por placer, donde existe un desborde del deseo y, por otro lado, uno concebido como forma abúlica que se refiere a la incapacidad de desear el compromiso.

En este orden de ideas, las relaciones tradicionales han experimentado una modificación en la medida en que el matrimonio va ocupando un lugar secundario o incluso va dejando de ser una posibilidad como elección de vida que era muy fácilmente aceptada en el pasado, ahora, en la modernidad “las relaciones se van organizando en torno a una mayor flexibilidad, una suerte de contractualismo a corto plazo, una mayor capacidad de evadirse de ellas y una absoluta falta de compromiso a priori” (p. 96). Sin duda, el fin del compromiso, según la autora, no tiene discriminación entre hombres y mujeres, esta concepción del amor endeble abarca un hecho cronológico y cultural, donde lo fugaz y lo que no requiere un mayor esfuerzo se convierte en la tendencia del momento. Siguiendo la línea en cuanto a la concepción de la fragilidad de los vínculos amorosos, Eva Illouz (2009) afirma que:

El dolor es precisamente aquello que se elimina de manera lenta pero segura del lenguaje correspondiente al amor hedonista. En la medida en que el placer y las emociones intensas se transforman en características supremas de la experiencia romántica, el dolor, los obstáculos y las dificultades, asociados hasta entonces de modo inevitable y necesario con el amor, se convierten en elementos inaceptables y, sobre todo, incomprensibles. La "densidad" del amor comienza a disolverse en el aire del consumo, el ocio y el placer. (p. 78)

De esta manera, se logra reducir significativamente el sufrimiento amoroso, ya que las relaciones sentimentales se convierten cada vez más en un proceso orientado a obtener el máximo beneficio sin incurrir en costos emocionales. Uno de los factores cruciales se relaciona con la profunda transformación ocurrida en el siglo XX en lo que respecta a la elección de amor y del “objeto de amor”. En la era victoriana, y en muchas culturales tradicionales, el amor generalmente no se experimentaba de manera personal y espontánea con miras al matrimonio. En cambio, el matrimonio se llevaba a cabo a través de acuerdos, ya sea entre familias, intermediarios

³ Arquitectura de la elección: “mecanismos internos del sujeto configurados por la cultura” (Illouz, 2012, p.33).

matrimoniales o incluso sin su intervención. Estas uniones se basaban en consideraciones sociales, con la suposición de que el amor surgiría después de que el matrimonio se hubiera formalizado (Fromm, 1977).

El compromiso se constituye como la reacción frente a un conjunto de circunstancias que, a su vez, influyen en la forma en que se desarrolla el apego, incluyendo su rapidez, profundidad y capacidad de proyección hacia el futuro. Si consideramos que el compromiso es una respuesta estratégica a las oportunidades disponibles, es plausible argumentar que el temor al compromiso se ve influenciado por las nuevas estructuras de las elecciones amorosas, moldeadas estas, por las dinámicas sociales, la arquitectura del proceso de elección y desarrollar vínculos generando apego (Illouz, 2012).

4.2.3. Algunas ideas sobre el compromiso

Comprometerse en las relaciones interpersonales, bajo los preceptos de la sinceridad y la honestidad, sienta las bases fundamentales que anteceden al amor. Al aceptarnos tal como somos, construimos los pilares esenciales para nutrir nuestra autoestima. Muchas personas experimentan una confusión en su autoestima, debido a influencias externas que en algún momento de sus vidas las hicieron sentir que no eran dignas de recibir amor Peck (como se citó en Hooks, 2000).

No poseemos un conocimiento innato sobre cómo amar, ya sea a nosotros mismos o a los demás. Sin embargo, nacemos con la capacidad de responder a expresiones de afecto. A medida que crecemos desarrollamos la capacidad de ofrecer y recibir atención, afecto y alegría. Lo anterior dependerá en gran medida de la existencia de un entorno amoroso que fomente nuestro desarrollo emocional. Aquellas personas que se sienten dignas de ser amadas tienen un mayor control emocional, sobre la forma en que se han socializado en su entorno (Hooks, 2000).

“El amor hacia uno mismo no puede brotar en la soledad. No es tarea fácil amarse a uno. Los axiomas simples que presentan el amor hacia uno mismo como algo sencillo sólo sirven para empeorar las cosas” (Hooks, 2000, p. 76). Al confrontar estas ideas mediante la lectura o la escucha, muchas personas se preguntan por qué, a pesar de su aparente simplicidad, continúan inmersas en sentimientos de baja autoestima y desprecio hacia sí mismas. Adoptar una definición constructiva,

como la que conceptualiza el amor, con acciones que promueven el crecimiento propio o de los demás, nos proporciona un punto de partida fundamental para abordar la cuestión de la autoestima. Al contemplar el amor como una combinación de confianza, compromiso, cuidado, respeto, comprensión y responsabilidad, podemos dedicarnos a cultivar estas cualidades o, si ya las poseemos, aprender a integrarlas de manera más completa en nuestra propia identidad (Hooks, 2000).

Los conceptos de identidad propia, compromiso y amor, adquieren forma dentro de las dinámicas sociales, como lo argumenta Giddens (1992) en la Europa premoderna, la mayoría de las uniones matrimoniales se formalizaban mediante contratos, y no en una atracción sexual mutua. Dichos acuerdos estaban principalmente guiados por consideraciones de índole económica. En los estratos sociales menos privilegiados, el matrimonio se concebía como un método para organizar el trabajo agrícola y la dedicación al trabajo no parecía propiciar el desarrollo de la pasión sexual. Se ha documentado que, en las comunidades campesinas de Francia y Alemania en el siglo XVII, las manifestaciones de afecto físico, como besos y caricias, relacionadas con la intimidad sexual, eran poco frecuentes entre las parejas casadas. A pesar de esta tendencia, se observaba que los hombres tenían numerosas oportunidades para embarcarse en aventuras extramatrimoniales (Giddens, 1992).

La libertad sexual entre mujeres “respetables” era un fenómeno exclusivo de los círculos aristocráticos. Este tipo de libertad se entendía como una expresión del poder y se observaba principalmente en momentos y lugares específicos en los estratos aristocráticos. En estas circunstancias, las mujeres disfrutaban de una considerable liberación de las responsabilidades asociadas con la reproducción y las tareas cotidianas, lo que les permitía buscar y experimentar el placer sexual de manera independiente. Cabe destacar que esta libertad nunca se asociaba con el matrimonio. A lo largo de diferentes civilizaciones, se han construido relatos y mitos que proclaman la idea de que aquellos que buscan establecer lazos duraderos a través del amor apasionado están destinados a la condena (Giddens, 1992). Según este sociólogo, en cuanto al amor apasionado:

Los hombres, al igual que las mujeres, se enamoran, y, que se sepa, así ha sido siempre. También han sido influidos en los dos últimos años por el desarrollo de los ideales del amor romántico, aunque en forma diferente que las mujeres. (Giddens, 1992, p. 61)

Los hombres que han adoptado estas concepciones acerca del amor generalmente son etiquetados como “románticos”, en una interpretación específica del término. Se les percibe como individuos sentimentales que han sucumbido, por así decirlo, al poder femenino. “Estos hombres han eliminado la distinción entre mujeres sin mancha y las impuras, tan central en la sexualidad masculina” (Giddens, 1992, p. 61). No obstante, el romántico no trata a las mujeres como iguales. Se entrega como siervo a una mujer y busca edificar su existencia en torno a ella, pero su sumisión no constituye un acto de igualdad. En realidad, no implica una participación en la exploración emergente de la intimidad, sino más bien un retorno a épocas anteriores. En este ejemplo, el romántico no es alguien que haya comprendido de manera intuitiva la esencia del amor y el compromiso como una forma de organizar el porvenir y construir la identidad personal (Giddens, 1992).

En otro orden de ideas, García et al. (2010) proponen que el compromiso ha sido concebido como un factor fundamental en las relaciones interpersonales significativas, debido a que, por un lado, se le ha conceptualizado como el componente y el elemento destacado para que una relación permanezca, y, por otro, como el indicador significativo para representar el vínculo psicológico que se tiene y se siente entre la pareja, en otras palabras, el compromiso significa tanto la orientación como el deseo que la relación sea del tipo que se mantenga a largo plazo. Asimismo, refiere Levinger (1996), que el compromiso es todo un cúmulo tanto de atracciones como barreras que existen dentro de una relación, menos la suma de atracciones y barreras alrededor de la alternativa más eficiente. Es decir, que según el autor para que se mantenga el compromiso en una relación es menester que existan más factores a favor que en contra.

De igual manera, Levinger (1996) afirma que una relación puede mantenerse cuando esta satisface a los individuos y reciben algo a cambio, por lo que dice el autor que es importante que la satisfacción que exista en la relación sea mutua y que no sea un asunto unidireccional. Al grado que la satisfacción, entonces, se convierte en un parámetro fundamental para determinar el éxito de las relaciones amorosas, aparte de ello, según el autor, estar comprometido en una relación implica un proceso de construcción que conlleva la mutua participación de los que la integran y de esta participación, si se desea mantener a largo plazo, se deben tener en cuenta algunas fuerzas psicológicas impulsoras que se caracterizan por ser estímulos positivos de atracciones y recompensas que influyen en el constante flujo de movimiento hacia una actividad, una persona, o

una relación en expresiones como: el afecto, la compañía, el apoyo, la comunicación, la seguridad emocional, la asistencia y ayuda diaria.

Por otra parte, hay otro tipo de fuerza negativas que, si bien pueden fomentar también la integridad, sorpresa y complementariedad en una relación, también influyen en la evitación y la huida del compromiso cuando la seguridad individual se ve amenazada (Levinger, 1996). A estas fuerzas negativas, como lo expresan García et al. (2010), “también se les conoce como barreras y, como parte de toda relación, se les puede definir como aquellos obstáculos que impiden que pueda se pueda mantener en una relación cercana y que le es significativa” (p. 128). De manera que, según este planteamiento, las personas que se encuentran inmersas en una relación están bajo preceptos tanto de satisfacción, como de aspectos negativos que desean evitar, lo que los lleva a una ambigüedad entre querer permanecer y terminar la relación, además, según García et al. (2010), el compromiso es por tanto una suma de características que son únicas en una relación y que son intransferibles.

En otra perspectiva, según Ruiz (2011), las circunstancias económicas se perfilan como un factor determinante en el compromiso interpersonal, generando un complejo "movimiento pendular compromisario-anti compromisario" (p. 58). Esta visión sugiere que las relaciones se tornan ficticias, manifestándose una sensación crónica de impotencia derivada de la escasez de recursos económicos. Por un lado, las parejas casadas se ven atrapadas en un "movimiento anti compromisario", ya que la permanencia en el matrimonio se convierte en una fuente crucial para superar crisis económicas omnipresentes en la sociedad actual. En el extremo opuesto, aquellos que desean unirse experimentan un "movimiento compromisario", anhelando autonomía, pero se ven limitados por la carencia de recursos, convirtiéndose en parejas dependientes. Esta dependencia erosiona su autovaloración, dejándolos desprovistos de esperanza.

De este mismo modo, Ruiz (2011) añade el concepto de una posible patología del compromiso en la pareja, y examina la actitud tanto hipercompromisaria y la anti compromisaria. Por un lado, “Los “hipercompromisarios” son aquellos que basan la naturaleza del vínculo en el pacto compromisario subsumiendo todo lo demás a dicho pacto” (p. 58). Es decir, son aquellos que anteponen el compromiso de un modo prácticamente irracional y enfocado a un acuerdo esencialmente marital o a algún otro atributo que pueda existir en la relación amorosa como la comunicación, la intimidad, el cariño, un ejemplo de lo anterior serían los matrimonios concertados

que pueden ser propios de sociedades islámicas y tribales, o como se observa comúnmente en el ámbito rural: los matrimonios católicos de firmes convicciones compromisarias donde el mensaje es “Lo que ha unido Dios, que no lo separe el hombre” (Ruiz, 2011, p. 58).

En otro orden de ideas, se encuentran los anti compromisarios, donde, según Ruiz (2011) “prima la preservación de la intimidad individual mediante una evitación a ultranza del proyecto de vida en pareja a expensas del compromiso” (p. 58). Un ejemplo de los anti compromisarios son los “eternos solterones”. A pesar de que sientan amor por su pareja optan por no casarse, porque aprecian su privacidad. Este rechazo puede ser total o parcial. Total: donde se evita de manera frontal la idea de construir un proyecto de vida en común, a pesar de compartir espacios de convivencia; o de manera parcial, cuando la convivencia no es eludida por completo, incluso se comparten momentos como fines de semana o se ven todos los días, pero la relación no evoluciona hacia un compromiso más formal. Sería el ejemplo de los eternos noviazgos que no se deciden a convivir pero que tampoco se separan (Ruiz, 2011).

En esta misma línea el compromiso en la pareja se ve permeado por otros factores como “maximizar las recompensas y minimizar los castigos” (Ruíz, 2011, p. 61). De esta manera, se experimentaría una mayor intimidad y una menor atracción hacia quienes le ofrecen más recompensas y menos castigos. En un estudio realizado por Sternberg sobre diferentes estratos sociales, destinado a averiguar lo que es y no es importante en una relación interpersonal. Se identificaron cuatro atributos de las relaciones interpersonales cuya importancia aumenta a lo largo de tres períodos temporales consecutivos: compartir valores, disposición a cambiar mutuamente, fidelidad y compromiso en la relación de pareja (donde se incluye la fidelidad, el compromiso y la monogamia), voluntad de aceptar los defectos del compañero, y la coincidencia en el credo religioso (Ruiz, 2011).

El segundo y el tercero tienen un especial interés, porque ponen de manifiesto la importancia de la flexibilidad en una relación. Para que las cosas vayan viento en popa, disponemos de una doble alternativa: cambiar para adaptarnos mejor a las características de nuestra pareja, o esperar que ésta acepte determinados rasgos de nuestra conducta como «nuestra forma de ser» y como algo que es imposible modificar. (Ruiz, 2011, p. 62)

Según lo anterior, la elección para mantener el compromiso debe ajustarse a las características de la pareja o esperar que acepten aspectos de nuestra conducta como innegociables. La flexibilidad emerge como esencial para el desarrollo y la sostenibilidad saludable de las conexiones a lo largo del tiempo.

4.2.4 Otros autores que hablan acerca de fragilidad de los vínculos amorosos

La terapeuta y escritora Belga Esther Perel (2007), añade una consideración similar al explorar las dinámicas de las relaciones amorosas en el marco de la infidelidad en la sociedad actual, por lo cual menciona:

Las personas frecuentemente preguntan por qué le damos tanta importancia a la infidelidad. ¿Por qué duele tanto? ¿Cómo es que se ha convertido en la principal causa de divorcio? Solo realizando un breve viaje al pasado, para observar los cambios que han tenido el sexo, el amor, y el matrimonio durante los últimos siglos, podemos tener una conversación informada sobre la infidelidad moderna. La historia y la cultura siempre han sentado la base para nuestros dramas domésticos, particularmente el surgimiento del individualismo, la aparición del consumismo y el mandato por la felicidad han transformado al matrimonio y a su adúltera sombra. Los amoríos ya no son lo que solían ser porque el matrimonio ya no es lo que solía ser. (pp.69-70)

Para la autora pensar el amor desde una perspectiva de la infidelidad y sus razones, es un punto de partida esencial para plasmar como en su trabajo identifica la búsqueda de conexiones rápidas y la falta de compromiso a largo plazo y cómo esto, puede afectar la intimidad y la profundidad emocional en las relaciones. Además, considera una idea fundamental acerca del matrimonio a lo largo del tiempo donde este antes era considerado como una estrategia entre dos familias que aseguraban su supervivencia económica y promovían la cohesión social. Por lo tanto, “el matrimonio era visto como un evento político, económico y mercenario, muchas personas creían que el amor puro y verdadero solo podía existir fuera de él” (Perel, 2007, p.70). Así, vemos como la idea de matrimonio y su debilitamiento al paso de los años da cuenta del mismo modo sobre la poca solidez de las relaciones amorosas.

De la misma manera, el sociólogo Sennett (2000) realiza una apreciación sobre el capitalismo flexible en cuanto a que exige mayor distanciamiento emocional y afirma que:

La Fluidez y agilidad son otros nombres de la flexibilidad. La capacidad de «volver a empezar» se enhebra al mito moderno del rejuvenecimiento a partir de las energías de un yo que se define psicológicamente. La ambigüedad y la incertidumbre dominan la vida en todas las esferas: en los afectos, en el lugar de residencia, en el trabajo. En consecuencia, la valoración que nuestra cultura post-tradicional hace del riesgo conlleva la negación del fracaso. En el mundo de la «especialización flexible» la estabilidad está mal vista y equivale a una subjetiva incapacidad de superación. (p.190)

Lo que indica para el autor una capacidad de adaptarse y cambiar fácilmente, en la sociedad actual se aprecia la idea de dar inicio nuevamente y rejuvenecer tanto a nivel psicológico como en diferentes aspectos de nuestra vida, como las relaciones, el lugar donde vivimos, entre otras esferas en las que el ser humano se desenvuelve, por lo que en el contexto se ve como algo negativo buscar estabilidad. Por lo anterior, Sennett (2000) manifiesta “lo políticamente correcto es no tomarse nada en serio, para así encajar los vaivenes de la sociedad del riesgo” (p.191).

Siguiendo esta línea de lo que supone la volatilidad de los vínculos, Illouz (2020) propone el “desamor” desde un enfoque sociológico cobra gran relevancia, debido a que éste gira alrededor de la desintegración de los lazos sociales, una acción que desde la obra de Émile Durkheim *El suicidio* (1897), se ha considerado como un tema central de la investigación sociológica. En la era moderna, la "anomia", es decir, la degradación de las redes y la solidaridad social, no se manifiesta de inmediato como alienación o soledad. En cambio, la degradación de los lazos está de esa manera ligada al incremento de las redes sociales y una formidable maquinaria que suministra consejos o ayuda, los psicólogos de todas las persuasiones, programas televisivos, las industrias de la pornografía y los juguetes sexuales, la industria de la autoayuda y los más diversos locales de venta y consumo sirven al perpetuo proceso de construir y deshacer los lazos sociales.

Aparte de ello, Illouz (2009) habla del deterioro de la “densidad del amor debido a que este comienza a desvanecerse en el aire a partir del consumo, el ocio y el placer” (p. 78). De manera que si, anteriormente, en épocas victorianas, el dolor representaba un proceso natural e ineludible por el que se debía pasar en la etapa de cortejo, conocimiento y en el mismo establecimiento del

vínculo amoroso, ahora el dolor es eliminado de manera “lenta pero segura” en el amor hedonista, debido a que el placer y las emociones fuertes, se constituyen como características significativas de las experiencias amorosas, y es así como el dolor pasa a ser una cuestión inaceptable e inteligible.

Por otro lado, Lipovetsky (1990) menciona, en conjunto las personas están mejor informadas, pero presentan una estructura menos sólida. Han adquirido mayor madurez, pero también muestran una mayor inestabilidad. Aunque están menos aferradas a ideologías, son más influenciadas por las tendencias. Son más abiertas, pero al mismo tiempo más susceptibles a la influencia externa. Aunque son menos extremistas, están dispersas en sus puntos de vista. Son más realistas, pero también se sienten más confundidas. Muestran un mayor sentido crítico pero su análisis puede ser superficial. Aunque son más escépticas tienden a reflexionar menos. La independencia del pensamiento va de la mano con una actitud más frívola. La tolerancia se acompaña de mayor indiferencia y falta de reflexión. La moda no encuentra un modelo adecuado en las teorías de alienación ni en las de una “mano visible” óptima. No da lugar a la desposesión subjetiva definitiva ni al reino de la razón clara y sólida. Así es como, en general las personas han desarrollado una inclinación a desestabilizar su vida en todos los ámbitos especialmente donde predomina lo efímero y rápido en cada situación.

Partiendo de los presupuestos de Fromm (1977) el amor constituye el principio fundamental al problema de la separatividad, que experimenta el ser humano al ser consciente de su propia individualidad y su inevitable destino: la muerte. En este planteamiento filosófico propuesto por Fromm, se postula que la solución a la sensación de separación y soledad está vinculada a la necesidad de pertenencia, la cual, a su vez, se relaciona con la adhesión a un grupo o a una actividad externa que una al individuo en una entidad completa. En concordancia con lo anterior, las dinámicas de los vínculos amorosos se caracterizan en la sociedad líquida por una conexión profunda y arraigada a lo superficial. En lugar, de hacer de estos vínculos amorosos duraderos y con un compromiso de respeto mutuo, prevalece el deseo de satisfacer de manera inmediata los deseos particulares y las necesidades individuales. Podemos afirmar, que esta evolución en la sociedad y en la cultura, ha dado lugar a la fragilización de los vínculos, llevando a vivir el amor, mediante reglas para una satisfacción basada en el intercambio y la inmediatez.

Sin duda alguna, la fragilización de los vínculos ha llevado a utilizar diversos términos como el acuñado por el sociólogo Zygmunt Bauman, “amor de bolsillo, la cual es la encarnación de lo instantáneo y descartable” (Bauman, 2003, p. 38) y a su vez presenta dos condiciones para que sea una relación de bolsillo.

Para tener una relación de bolsillo exitosa, se deben establecer dos condiciones, la primera, debe ser realista y consciente. No se emocione, ni se deje engañar, dejándose llevar por el amor o el deseo. Lo importante es la conveniencia, que debe medir con la razón y no con los sentimientos. Así evitará el arrepentimiento por si la opinión cambia en el futuro. La segunda, se debe evitar que las cosas cambien, intentar comprender que lo que conviene ahora, puede dejar de convenir después. No permitir que la situación se salga de control, ni que siga su propio curso. Si avanza con paciencia evitará el hastío de la llegada. El movimiento es lo que da placer, así que se debe mantener el bolsillo vacío y listo (Bauman, 2003).

En definitiva, para Bauman (como se citó en Vespucci, 2006), el individuo de la sociedad actual líquida es más libre, pero aislado; quiere relacionarse, pero le causa miedo por lo que pueda afectar a su condición de ligereza, y su amor al prójimo, una de las bases de la vida civilizada y de la ética de Occidente, se ha convertido en rechazo a los desconocidos, xenofobia. Asimismo, Vespucci (2006) argumenta “Sin embargo, Bauman no pierde las esperanzas en revertir esta deshumanización, enfatizando la necesidad de encontrar nuevos sólidos” (p. 163).

4.3 Vínculos amorosos

Según Gikovate (como se citó en Barrios y Pinto, 2008) el amor solo se puede experimentar cuando aceptamos nuestra inevitable individualidad; no es el encuentro de dos personas incompletas, sino el encuentro entre dos individuos completos. Amar no se basa en la fusión total, la cual puede generar miedo, puesto que nos exime de nuestra autonomía, ni en la separación total, pues puede llevarnos a perder el apego. El amor reside en la capacidad de ser uno mismo y luego decidir si deseamos compartir nuestra vida con la persona que nos atrae. Cada persona debe ser una entidad autónoma y completa en sí misma.

Según la Real Academia Española (RAE, 2023), el amor se define como un “sentimiento hacia otra persona que nos atrae de forma natural y que, al buscar reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, llena de alegría y nos proporciona la energía necesaria para convivir, comunicarnos y crear conjuntamente” (párr. 1). En otras palabras, el amor es un estado intenso de atracción hacia otra persona que nos motiva a relacionarnos y a construir en compañía de un otro.

Por otro lado, Sternberg (1986) en su teoría triangular del amor, lo define como una combinación de sentimientos, emociones y valores que se manifiesta en una relación y este, a su vez, está compuesto por tres componentes fundamentales: la intimidad, la pasión y el compromiso, donde se construyen diversas geometrías triangulares las cuales al combinarse entre sí irán formando los diferentes tipos de amor.

Sin embargo, lo anterior solo abarca una parte de todas las posibles definiciones existentes sobre el amor, Ubillos et al. (2004) “el amor es un proceso dinámico que está en continuo cambio en el transcurso de la relación, por lo que su definición variará en función del estado de la relación” (p. 4). Lo que evidencia que el amor es un concepto en constante evolución y su significado, varía tanto dependiendo del contexto en el que se trabaje como del autor que lo desarrolle, por lo tanto, es un término polisémico y está en constante versatilidad.

Existen diferentes tipos de vínculos amorosos que se categorizan en función de la combinación de los componentes mencionados anteriormente. Según Sternberg (1986), encontramos los amores románticos, que se caracterizan por la presencia de pasión más intimidad. El amor sociable combina intimidad y compromiso, mientras que el encaprichamiento es impulsivo y apasionado, pero carece de intimidad y compromiso. El amor fatuo se encuentra entre la pasión y el compromiso, con una atracción física fuerte pero un compromiso superficial. El amor consumado se relaciona principalmente con el compromiso, mientras que el amor completo engloba los tres elementos fundamentales: pasión, intimidad y compromiso. Cada tipo de amor tiene características particulares y afectan la dinámica y satisfacción de una relación amorosa.

Asimismo, Ubillos et al. (2004) realizan otra posible definición acerca de los tipos de vinculación amorosa. En primer lugar, está el Amor Eros que se caracteriza por una atracción irresistible con sentimientos fuertes, hay interés, sin embargo, no hay obsesión. En segundo lugar, se encuentra el Amor Ludus o “el amor lúdico”, que contiene pocas expectativas a futuro y existe

escasa implicación emocional. El Storge o amor amistoso el cual se desarrolla lentamente y tiene como base el cariño y la intimidad y va encaminado a conformar un compromiso a largo plazo. El Amor Obsesivo, donde hay desconfianza, posesividad y mucha ambivalencia, es el tipo de vínculo amoroso que fuerza el compromiso. Por último, el Amor Altruista que supone una entrega absoluta y desinteresada y se sostiene en la idea en que la sexualidad no es relevante.

Según López y Massúh (2019), el vínculo amoroso se establece a través de la intersección de síntomas que, si bien pueden implicar cierto grado de disfrute, no siempre tienen un carácter romántico para quienes participan en él. Esto nos lleva a comprender que existen diferentes tipos de relaciones amorosas que no necesariamente abarcan todos los componentes esenciales para un amor completo, lo que las hace más superficiales y cargadas de otras intencionalidades que no necesariamente involucran el amor como parte de esa conexión. Sin embargo, estas relaciones aún pueden considerarse como formas de vínculo, ya que incluyen otros componentes como la pasión y la atracción, aunque no cumplan con las tres dimensiones que Sternberg (1986) propone en su teoría triangular del amor.

Además, el sociólogo inglés Anthony Giddens en su libro *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas* (1992) introduce el término “relación pura” como aquello que permite explicar el modelo interactivo de un “amor confluyente” y una “sexualidad plástica”. Donde esta relación pura, está permeada por las sociedades modernas y se encamina a la búsqueda continua de la individualidad y un estilo de vida diferente, es así como estas relaciones son transaccionales orientadas a un compromiso transitorio. Lo cual da cuenta de una definición de vínculos amorosos para el autor como “aquellos que se han despojado de controles externos, de manera que las personas mantienen la relación solo por goce o satisfacción personal” (Giddens como se citó en Zabludovsky y López, 2007, p. 266).

En este sentido, aunque existen varias formas de vinculación, en la sociedad actual predomina una vinculación amorosa que está atravesada por la debilidad, la poca intimidad y fragilización de la conexión como lo sugiere Pedroza (2017), quien comenta que en la sociedad posmoderna se producen modificaciones en el vínculo amoroso debido a la relación interdependiente entre el entramado social y la dinámica emocional de la pareja. Los valores del individualismo, consumismo y hedonismo vulgar, omnipresentes en la sociedad, también influyen en las relaciones de pareja. Se observa una tendencia hacia el narcisismo y la búsqueda constante

e insaciable del deseo, así como una perpetua celebración del amor como una fiesta ininterrumpida. Estas formas de vivir las uniones amorosas son cada vez más comunes en nuestra realidad contemporánea.

Del mismo modo, Illouz (2009) realiza una contextualización sobre la cultura contemporánea para presentar dos modalidades para comprender las distintas etapas de vínculo romántico. Por un lado, las etapas iniciales de la atracción y el sentimiento romántico se manifiestan mediante instituciones culturales como salidas románticas o las citas, las cuales están relacionadas con los valores hedonistas de la cultura posmoderna. Por otro lado, la estabilidad y la duración a largo plazo que se va incrementando a lo largo del tiempo, son rasgos asociados a la institución del matrimonio en el marco de una interrelación de términos económicos y psicoterapéuticos.

En este sentido, realiza una reflexión con base al filósofo alemán Erich Fromm acerca del matrimonio burgués, caracterizado por la “monogamia” y el “afecto” como una apariencia hipócrita supeditada por la pertenencia de clase más que por sentimientos y cuya intencionalidad no es el amor sino la conveniencia, por lo que “el amor verdadero” podría darse en la clase obrera debido a que ésta no tiene que ganar o perder. Del mismo modo se refiere a Marx y Engels en cuanto a la familia y el amor que quedarían libres de sus lazos de interés solo en una sociedad comunista, por lo que allí la propiedad privada y las ganancias no serían una de las causas principales para conformar una pareja. En definitiva, para los autores la existencia de relaciones genuinas está relacionada con el aislamiento de los sentimientos de la mercancía e intereses económicos (Illouz, 2009).

5 Metodología

5.1 Tipo de investigación

La presente investigación se basó en métodos cualitativos que permitieron construir conocimientos a través de conceptos. Estos conceptos reducen la complejidad y al relacionarlos entre sí, se logra la coherencia interna del resultado científico (Sandoval Casilimas, 1996). Desde este punto de vista, Taylor y Bodgan (como se citó en Urbina, 2020) señala que “la investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además de la conducta observable” (p. 1). Por otro lado, este término se refiere a cómo abordamos los problemas y cómo buscamos las soluciones. Si consideramos lo que ya se ha mencionado sobre el trabajo científico, la metodología se refiere a cómo simplificamos la complejidad y cómo establecemos relaciones, ya sean de pertenencia, similitud, covariación, causa-efecto, etc. (Krause, 1995).

Según Strauss y Corbin (2002) por investigación cualitativa “entendemos cualquier tipo de investigación que produce hallazgos a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de cuantificación” (pp. 19-20). De igual manera, puede ser vista como un tipo de diseño de investigación que obtiene descripciones detalladas a través de observaciones en forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y video, registros de todo tipo, fotografías películas y artefactos (Herrera, 2017).

Asimismo, el tipo de investigación seleccionado para el presente proyecto corresponde a un enfoque cualitativo, este supone según Solís (2020) “una realidad subjetiva, dinámica y compuesta por multiplicidad de contextos” (párr. 2). El enfoque cualitativo de la investigación pretende realizar un análisis profundo y reflexivo donde se priorizan los significados de cada individuo en particular que forma parte de diferentes realidades estudiadas y también procura indagar sobre una perspectiva intrínseca formada por distintos ámbitos. El abordaje que se da desde los enfoques investigativos busca establecer como desde las distintas realidades se compone el orden de lo humano, asimismo comprender la lógica de los caminos, que se construyen para producir el conocimiento (Sandoval Casilimas, 1996).

La presente investigación buscó comprender las percepciones en un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa, en este sentido, Vergara Cano (2023) señala que:

Una perspectiva es un punto de vista específico que se adopta para comprender una situación o fenómeno, en psicología implica un camino que se utiliza para analizar y comprender un asunto que requiere un enfoque que ponga en consideración lo subjetivo. (p. 1)

Teniendo en cuenta esta concepción acerca de lo que significa una perspectiva, la investigación, se llevó a cabo por medio del enfoque cualitativo debido a que es el que se ajustó más, al intentar comprender las distintas visiones que tuvieron las personas sobre los vínculos amorosos, aparte de ello, fue apropiado debido a que la investigación cualitativa es un foco en el que se recoge cada percepción en particular y esencial del sujeto.

5.2 Método

Para cumplir con el objetivo de la investigación, se requirió emplear un enfoque que lograra dar cuenta de las experiencias de las personas en las relaciones amorosas, y del significado que atribuían a esa experiencia vivida, ya fuera propia o adquirida a través de otros. Por lo tanto, la investigación se orientó hacia el uso del método fenomenológico hermenéutico.

El método fenomenológico hermenéutico según Perdomo (2016) "Se enfoca en la experiencia subjetiva de individuos y grupos; intenta develar el mundo según lo experimenta el sujeto, a través de sus historias del mundo de la vida" (p.1). Además, considera Moratalla que (como se citó en Perdomo, 2016) "la fenomenología comienza cuando no contentos con vivir interrumpimos la vivencia para significarla, la hermenéutica comienza cuando no contentos con pertenecer a la tradición transmitida interrumpimos la relación de pertenencia para significarla" (p.1).

Lo descrito anteriormente indica que este método se destaca por su capacidad para comprender diversas realidades y significados. Por esta razón, se consideró el más apropiado para la presente investigación porque permitió analizar las diferentes perspectivas y contextos que

influyeron en el fenómeno que se buscó comprender, debido a que los vínculos amorosos son vivencias que trascendentalmente pueden adquirir una serie de significados para las personas que están o estuvieron inmersas en ellos, se buscó develar cada experiencia vivida al mismo tiempo que esta fue dotada de un significado en particular.

5.3 Técnicas de recolección

Según Bavaresco (2001), la técnica de recolección de datos que generalmente se utiliza depende del tipo de investigación que se está llevando a cabo. Las técnicas son actividades y procedimientos que permiten explorar el problema planteado y la variable estudiada. Las técnicas son las herramientas utilizadas para obtener los datos del fenómeno que se está investigando. En esta investigación se empleó una técnica cualitativa para recolección de datos.

5.3.1 Entrevista narrativa

La técnica utilizada para la investigación consistió en la entrevista narrativa, realizada individualmente con cada participante y grabadas para posteriores análisis. Es importante destacar que es esencial conocer las diferentes técnicas de recolección de datos, para brindar una mayor claridad sobre las que se utilizaron en la investigación.

Aludiendo a lo anterior, la entrevista narrativa es un tipo específico de entrevista en profundidad que es adecuada para reconstruir procesos subjetivos que ocurren a largo tiempo. Una diferencia clave entre la entrevista narrativa y otras formas de entrevistas, como la entrevista en profundidad, es que no tienen un conjunto preestablecido de preguntas. En lugar de preocuparse por la selección de temas, el orden de las preguntas y el lenguaje utilizado con claridad y comprensión, en la entrevista narrativa se permite hablar al entrevistado sobre su experiencia con sus propias palabras, con una mínima participación del entrevistador. Esto proporciona una vía privilegiada para acceder a procesos subjetivos de significación que están influenciados por discursos sociales, valores culturales y normas. La calidad de la escucha es fundamental en el relato de vida y debe prevalecer sobre lo que ya se sabe (Riessman et al., como se citó en Agoff, 2019).

5.4 Muestra y participantes

La presente investigación estuvo dirigida a un grupo de personas del municipio de Yarumal y tuvo como objetivo indagar sobre las distintas percepciones en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa. La muestra estuvo compuesta por cuatro individuos, tanto mujeres como hombres, que han tenido o mantuvieron relaciones amorosas. Se realizó mediante el muestreo por conveniencia, que según Mejía Navarrete (2000) “consiste en la selección de unidades de muestra en forma arbitraria, las que se presentan al investigador, sin criterio alguno que lo defina” (p. 169).

Criterios de inclusión: mujeres y hombres mayores de 18 años, residentes en el municipio de Yarumal.

5.5 Unidad de trabajo

Un grupo de personas residentes del municipio de Yarumal Antioquia.

5.6 Unidades de análisis

- Amor Líquido
- Vínculos amorosos

5.7 Plan de recolección de la información

Durante la fase de recolección de antecedentes, se identificaron diversas categorías relacionadas con los vínculos amorosos en la modernidad líquida. Estas categorías abarcaron aspectos como la fragilidad de los vínculos amorosos, la conformación de vínculos afectivos en los jóvenes, la influencia de los agentes socializadores en los vínculos afectivos y la perspectiva de género en los vínculos amorosos. Cada categoría correspondió a criterios de búsqueda específicos,

tales como "vínculos amorosos en la sociedad líquida", "fragilidad de los vínculos afectivos", "construcción frágil de vínculos amorosos", "modernidad líquida y fragilidad de vínculos", "liquidez de las relaciones afectivas contemporáneas", "perspectiva de relaciones de pareja en jóvenes", "sociedades líquidas y relaciones de pareja" y "conformación de vínculos amorosos y perspectiva posmoderna". Los anteriores criterios fueron utilizados para buscar información en diversas bases de datos, como Google Scholar, Redalyc, Scielo y repositorios institucionales.

Algunos conceptos centrales hallados fueron, en primer lugar, la "modernidad líquida" y "amor líquido" acuñado por el sociólogo Zygmunt Bauman (2003), "una explicación sociológica sobre el concepto de amor" de Eva Illouz (2012), "agentes socializadores que contribuyen en la vivencia de los vínculos afectivos de pareja", planteado por Benavides Obando y Espinoza Rojas (2021) y "la fragilidad de los vínculos amorosos".

Con respecto a la recolección de la información, la recopilación de los datos se llevó a cabo mediante entrevistas narrativas, utilizando grabaciones que fueron transcritas. En el primer contacto con los participantes, se les explicó el proceso de la entrevista y la naturaleza de la investigación en cuestión. Luego, se procedió a explicar el consentimiento informado, respetando así el principio de autonomía de las personas que eligieron participar. Se garantizó que todos los participantes tuvieran entendimiento claro de los objetivos, los procedimientos de la investigación y pudieron otorgar su consentimiento de manera libre y voluntaria.

5.8 Plan de análisis de la información

5.8.1 La transcripción

La transcripción implica la conversión del lenguaje hablado en texto escrito. Es una tarea fundamental para investigadores en ciencias sociales, cuando se realizan entrevistas, grupos focales, discusiones grupales u otras técnicas orales para recopilar información en sus investigaciones. Esto también abarca la observación y la participación cuando se incorporan grabaciones de campo (Bassi, 2015).

5.8.2 La codificación

El código constituye la unidad principal en el proceso de codificación de datos. Strauss y Corbin (2002) lo definen como los nombres asignados a los conceptos que surgen del proceso de codificación. El código es el enunciado corto que el teórico fundamentado construye para crear un fragmento (Acuña, 2015).

Holton (como se citó en Acuña, 2015) afirma que “la codificación lleva a la persona investigadora a conceptualizar el patrón subyacente en un conjunto de indicadores empíricos dentro de los datos como una teoría que explica lo que sucede en ellos” (p. 266). En consecuencia, la codificación proporciona el marco conceptual necesario para analizar los datos. Según Strauss y Corbin (2002) “el proceso de codificación se descompone en una serie de actividades” (p. 133). Donde inicialmente se definen de manera los conceptos, desarrollándolos en sus propiedades y dimensiones para luego relacionarlos por medio de hipótesis o enlaces que establezcan afirmaciones que posteriormente se clasifican, haciendo abstracciones para finalmente ahondar en el análisis. Existen tres tipos de codificación las cuales son: codificación abierta, codificación axial y codificación selectiva.

5.8.3 Construcción de categorías

En la investigación cualitativa, la categorización es un componente crucial para el análisis e interpretación de los resultados. Este proceso implica identificar regularidades, temas prominentes, eventos repetitivos y patrones de ideas en los datos obtenidos de los lugares, eventos o personas seleccionadas para el estudio. La categorización actúa como un mecanismo esencial para reducir y organizar la información (Chaves, 2005).

Según Strauss y Corbin (2002) la categorización implica asignar conceptos a un nivel más abstracto. Las categorías poseen un poder conceptual porque pueden agrupar conjuntos de conceptos o subcategorías. Cuando el investigador comienza a agrupar estos conceptos, también empieza a establecer posibles relaciones entre ellos respecto al mismo fenómeno. Las categorías

son conceptos extraídos de los datos que representan fenómenos. Estos fenómenos fueron ideas analíticas relevantes que surgieron de nuestros datos.

5.8.4 Análisis e interpretación

En esta fase del plan de análisis, se procesó la información recopilada durante el trabajo de campo. Inicialmente, se transcribieron las entrevistas realizadas. Posteriormente, se codificaron y categorizaron los datos, manteniendo una representación fiel de las perspectivas de los participantes. Este conjunto de datos sirvió como fundamento para un análisis exhaustivo del fenómeno estudiado. El uso de herramientas metodológicas como Word y Excel fueron esenciales para procesar los datos y obtener los resultados de la investigación.

5.9 Consideraciones éticas

El Manual Código Deontológico y Bioético del Psicólogo Séptima Versión (2023) de la ley 1090 del 2006, por el cual se fundamenta el ejercicio de la profesión de psicología, fue utilizado como base para la presente investigación, procurando como lo menciona en su título II, algunas disposiciones generales, las cuales son; responsabilidad, competencia, estándares morales y legales, anuncios públicos, confidencialidad (se informó a los participantes sobre el pleno uso confidencial, asegurándoles que se realizaría una modificación en los datos personales de cada uno) bienestar del usuario, relaciones profesionales, evaluación de técnicas, investigación con participantes.

Además, se tuvieron en cuenta los principios básicos de la psicología según la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, 2023) como lo son el respeto por la autonomía sumado a un principio de anonimato, beneficencia, no maleficencia, principios de fidelidad, responsabilidad y justicia, respeto a los derechos y la dignidad de las personas.

Conforme a la resolución 008430 de octubre 4 de 1993 que regula la investigación en salud y propone aspectos éticos, en su artículo 11 para efectos del reglamento categorizan 3 tipos de nivel de riesgo, “sin riesgo”, con “riesgo mínimo” y “con riesgo mayor que el mínimo”. La investigación

se clasificó como sin riesgo, porque no se manipuló, ni modificó de manera intencionada una variable biológica, fisiológica o social de los individuos participantes en el estudio.

En la presente investigación se adoptó un formato de consentimiento informado, que se diligenció con el entrevistado. Se explicó que la investigación se llevaría a cabo con fines exclusivamente académicos y que no se ofrecería una retribución económica por la colaboración de esta. Los entrevistados completaron el consentimiento y se les informó que conservaríamos una copia de este. Se les solicitó autorización para grabar la entrevista, que luego fue transcrita, respetando su voluntad y disposición. Se hizo hincapié en que podían decidir excluir partes de la entrevista que no deseaban que fueran transcritas posteriormente. Por último, se propuso una sesión para una adecuada devolución de resultados, dando cuenta de la información y conclusiones a las que se llegaron.

6 Resultados

A partir del análisis de los datos recolectados en la investigación, se pudieron identificar cuatro categorías principales para la comprensión de las percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa.

Como primera categoría se estableció *Factores que influyen en las relaciones amorosas*, en la que se muestran algunos componentes que impactan, según los participantes de la investigación, en sus vinculaciones afectivas. A partir de las experiencias de cada uno de los participantes, estos componentes son: la influencia de las redes sociales en la consolidación y deterioro de las relaciones amorosas, las elecciones de amor que van desde lo superficial, la influencia de la crianza de los hijos, la incidencia de la familia en el concepto de amor y la rutina que se crea en las relaciones.

La segunda categoría, *Percepciones y creencias acerca del amor*, abarca las ideas sobre las relaciones, como las concepciones de las relaciones a distancia, la cultura marcada por el machismo, las decepciones por idealización, el respeto a las cosmovisiones sobre el amor, las elecciones de amor desde lo superficial, las invitaciones a citas desde una perspectiva de género y las opiniones sobre las relaciones poliamorosas.

En la tercera categoría, *Formas del amor* se exponen las diferentes maneras de vivir el amor según los relatos de los participantes de la investigación, que se pueden expresar así: el amor visto cómo llenar un vacío en la vida de las personas, el amor considerado como algo para alcanzar la expectativa de felicidad, el amor como complemento en la vida de las personas, el amor permite hacer sentir bien a la otra persona, el amor permite estar bien, el amor puede llevar consigo sufrimiento y daño y algunas formas de vinculación amorosa pueden ser difíciles de estabilizar.

Como última categoría se encuentra *Las interacciones emocionales y dinámicas relacionales*, que reconoce las interrelaciones existentes entre las principales características que componen una relación amorosa. Esta categoría profundiza en aspectos como: afecto más allá de lo material, dependencia emocional en las relaciones, el amor permite hacer sentir bien a la otra persona, cambio en las dinámicas y deterioro en las relaciones, las maneras de vivir las rupturas amorosas, el tiempo de calidad en las relaciones amorosas, las negociaciones y acuerdos en las

relaciones, sentirse bien en las relaciones, los rasgos de una relación seria, los rasgos de una relación no seria, la comunicación asertiva en las relaciones, las costumbres de las relaciones tradicionales, las costumbres de las relaciones actuales, las relaciones largas pueden llegar a ser las más significativas y compartir tiempo en pareja.

6.1 Factores que influyen en las relaciones amorosas

6.1.1 El impacto de las redes sociales en las relaciones amorosas

Las herramientas tecnológicas y las redes sociales pueden ser beneficiosas al momento de la conformación de relaciones amorosas, sin embargo, también existe la posibilidad de que vulneren la intimidad, ya que las opiniones y comentarios de terceros pueden afectar negativamente las relaciones llevando incluso a su deterioro, tal y como lo afirma el participante 1:

Pues yo creo que eso es factor importante al día de hoy que las redes sociales y la tecnología están involucradas en las redes sociales yo soy una persona que no tengo redes sociales yo las tenía... pero ya no las tengo, porque las redes sociales se convierten en un mecanismo... para... de pronto puede conectar muy fácil a las personas que estén interesadas, pero es un mecanismo que vulnera tu privacidad y cuando ya vulnera tu privacidad entonces empiezan a generar situaciones que a lo mejor no vas a poder manejar.
(Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

En este orden de ideas, algunas vinculaciones, particularmente aquellas que se conforman a través de redes sociales, desafían las convenciones tradicionales de interacción interpersonal. En años anteriores, la presencialidad era crucial para organizar encuentros o establecer primeros contactos. Sin embargo, en la actualidad, las redes sociales y la tecnología han cobrado relevancia, introduciendo nuevas dinámicas en la forma en como nos relacionamos. Los medios digitales no solo facilitan el conocimiento mutuo, sino que también imponen sus propias normativas de interacción, lo que a veces puede tanto enriquecer como fragmentar los lazos humanos.

Las redes sociales han adquirido un papel crucial en la formación de conexiones interpersonales en la sociedad contemporánea. El impacto de estas se extiende incluso a las

relaciones amorosas, donde juegan un papel significativo en la manera en que las personas se conectan entre sí. Es por ello, que “en la sociedad actual, Internet y las redes sociales tienen un impacto contundente en los sujetos, ya que proporcionan herramientas que facilitan la creación de lazos con otros, pero también entrañan nuevos riesgos que antes eran inexistentes” (Castellarin, 2022, p. 6).

Por otra parte, la participante 2, en consonancia con la ambivalencia que suscita la influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales, señala que “*Las redes sociales unieron el mundo, pero separaron las familias, las parejas, los amigos, todo (...)*” (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

Basándonos en lo expresado por la participante, se refleja claramente el avance hacia la globalización y la conectividad que permiten que todos estemos interconectados a tiempo real. Esto representa un hito significativo, derribando fronteras, barreras, incluso, limitaciones temporales y espaciales que antes parecían insuperables. Sin embargo, este progreso trajo consigo dinámicas que distanciaron notablemente a las personas. Así como lo menciona Bauman (2000) “la ubicuidad y continua presencia de un tercero -de la “proximidad virtual” disponible de manera universal y permanente gracias a la red electrónica- vuelca la balanza decididamente a favor de la lejanía, la distancia y la imaginación” (p. 86).

A su vez, surgieron efectos negativos como la desconexión emocional, debido a que el constante uso de dispositivos tecnológicos nos distrajo de quienes estaban físicamente cerca reduciendo la calidad de las relaciones. Además, se convirtió en un factor distractor al sumergirnos constantemente en un mundo virtual, descuidando la importancia del tiempo compartido en persona. Esta tendencia también generó una preocupación por la imagen personal, ya que las redes sociales fomentan la comparación constante, generando una insatisfacción emocional y una percepción negativa de nosotros mismos. Por último, no podemos ignorar los conflictos que surgen debido a una comunicación inadecuada en línea, que a menudo conduce a confusiones y malentendidos.

Esto explica el carácter dual, de cómo la tecnología y las redes sociales han incidido en las relaciones humanas. En relación con esto, John Urry (2002) sugiere que “las relaciones de

copresencia⁴ implican siempre cercanía y lejanía, proximidad y distancia, solidez e imaginación” (Bauman, 2003, p.86). De esta manera, se percibe que, aunque exista una proximidad o presencia física al mismo tiempo, puede haber una desconexión emocional y psicológica, creando una brecha en la manera en cómo nos relacionamos. De acuerdo con lo anterior, el participante 4 expresa:

Vemos que a través de las plataformas se nos facilita tener contacto con otras personas (...) Entonces digamos que es un “arma de doble filo”, el tema de las redes sociales, nos puede aportar cosas muy buenas en cuanto a la relación de pareja, sobre todo aquellas que están distantes entre territorios, esto permite acercarnos, pero al mismo tiempo, si no se le da un buen uso adecuado de estas redes sociales se genera lo que dijimos ahora factores de desconfianza, distanciamiento, efectivamente... inclusive hasta de pronto, una nulidad en la comunicación, dependiendo del uso que se le dé a estas redes sociales. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que las personas se comunican, simplificando aspectos que antes parecían insuperables debido a la distancia. Hace décadas, el envío de mensajes a través de medios como cartas o telégrafos, aunque efectivo, carecía de la inmediatez que caracteriza a las plataformas actuales. Este retraso en la transmisión de la información a menudo obstaculizaba la fluidez de la comunicación, más aún si de una relación de pareja a distancia se refería, dejando un vacío que dificultaba el fortalecimiento del vínculo emocional. En contraste, en la era actual, las relaciones de pareja se nutren constantemente gracias a la facilidad de mantenerse en contacto mediante llamadas, mensajes de texto y compartiendo videos, fotos y experiencias a tiempo real. Sin embargo, es importante señalar que las mismas redes que acercan también pueden distanciar, debido a la constante preocupación por la actividad en línea de la pareja o la distracción generada por el uso excesivo de los dispositivos, que ha creado con ello una barrera en la comunicación que a su vez promueven una sensación de aislamiento no deseado.

En este contexto, la complejidad de los vínculos humanos cobra relevancia, pues en las relaciones de pareja ha existido una lucha interna entre sentimientos encontrados. La presencia de

⁴ Copresencia: “la copresencia enfatiza las prácticas de cuidado e intimidad mediadas por las disposiciones de la polymedia, es decir, la plétora de comunicaciones situadas en ambientes socio digitales” (López, 2023, p.87).

opuestos, donde el individuo se siente amado y odiado simultáneamente, conduce a una constante lucha que puede terminar en aversión hacia lo que inicialmente atrajo. La ambivalencia en las dinámicas que imponen las redes sociales puede resultar contradictoria y provocar en algunos casos, interpretaciones erróneas de los signos, que pueden producir sufrimiento para el individuo. De esta manera, el uso de las redes sociales en relación con la vinculación amorosa hace necesario encontrar un equilibrio entre la conexión que brindan estas plataformas y la necesidad de una comunicación asertiva, tan importante en las relaciones humanas.

En los relatos de los participantes de nuestra investigación, respecto a la influencia de las redes sociales en la estabilidad o deterioro de las relaciones amorosas, subrayan la importancia fundamental de ejercer un adecuado discernimiento en su uso. Se evidencia que, sin una precaución apropiada, estas plataformas pueden tener un impacto negativo en la formación y mantenimiento de los vínculos amorosos, al mismo tiempo que ofrecen posibilidades de fortalecimiento. Los participantes coinciden en la ambigüedad que generan las redes, destacando los elementos tanto positivos como negativos que surgen de estas influencias. Bauman (2003) expresa que en estas interacciones y en el mundo actual con el surgimiento de las nuevas tecnologías, “la proximidad ya no implica cercanía física; pero la cercanía física ya no determina la proximidad” (p. 87). Esto indica que las redes sociales, no siempre facilitan una conexión más profunda, a pesar de que su propósito inicial puede ser el contrario.

6.1.2. Componentes que conforman las relaciones amorosas

Los valores inculcados en la familia desempeñan un papel crucial en la vida adulta, especialmente en las relaciones de pareja, la forma en la que las personas son criadas influye en sus formas de vinculación, debido a los diferentes enfoques en los estilos parentales como lo son: “los permisivos, autoritarios y democráticos” (Baumrind, 1991, p. 56). En los primeros, se observa una flexibilidad hacia normas menos rígidas, mientras que en los autoritarios predomina la imposición. Por otro lado, en los democráticos se fomenta la búsqueda de soluciones conjuntas. Tal y como lo expresa el participante 4:

Bueno, desde mi percepción muchas veces es desde las pautas de crianza, en cómo las personas se crían. Hay unas pautas de crianza es que son más asertivas, más democráticas y digamos que se incorporan a las personas valores, ¿cierto?, y básicamente cuando una persona está bien empoderada de su autoestima, de su autoconfianza, de su autocuidado... yo creo que se eliminan un montón de situaciones que generan desconfianza en la pareja, ¿cierto? Entonces es básicamente eso, de pronto los valores familiares juegan un papel muy importante en la adultez en cuanto a la relación de pareja. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

El participante expone la importancia del entorno en el desarrollo personal, sugiriendo que cuando una persona crece en un ambiente que fomenta su autoestima, su autocuidado y su autoconfianza, reduce la posibilidad de enfrentar situaciones que generen desconfianza en sus relaciones amorosas. Además, una sólida base emocional y de autoestima puede prevenir conflictos y promover una convivencia armoniosa. En este sentido, aspectos cruciales como la comunicación asertiva, el tiempo de calidad en pareja, el amor sin posesión y el establecimiento de vínculos desde las diferencias, son indicadores de una relación saludable. Las anteriores dinámicas relacionales se fortalecen en la familia y se replican más tarde en la sociedad.

Es importante destacar, como la evolución de la noción de familia, influye en la dinámica de relaciones interpersonales. Esto implica que cualquier cambio en la concepción de familia, repercute en las relaciones de pareja y en las formas de establecer vínculos amorosos. Actualmente, se observa una tendencia en la que muchas personas optan por no tener hijos, lo que modifica significativamente el panorama relacional y refleja las implicaciones de crecer en una sociedad donde la maternidad y paternidad no es una prioridad.

La armonía, la seguridad y el amor son fundamentales en el núcleo familiar siendo pilares esenciales para unas pautas de crianzas satisfactorias, donde se refleje el compromiso y el acompañamiento en la orientación de los hijos. Según Suárez et al. (2009):

La familia, como grupo primario, permite el desarrollo personal y social de sus miembros porque constituye un núcleo espiritual y afectivo que mediatiza la relación del individuo con la sociedad. En ella se satisfacen las necesidades afectivas mediante vínculos privativos de la familia y de la pareja. (p.1)

En este orden de ideas, Suárez afirma cómo los valores, pautas de crianza y normas que se establecen en la familia se convierten más tarde en la base fundamental de la sociedad y, en este caso, en relaciones de pareja satisfactorias. Expone como dentro de la familia, si se logran satisfacer necesidades afectivas de manera eficiente, esto contribuye al desarrollo de vínculos emocionales más saludables y al mismo tiempo a que se fortalezca el bienestar emocional de las personas. Además, de que la familia actúa como agente mediador no solo en las relaciones de pareja, sino que también con el mundo exterior, incluyendo interacciones sociales y fortaleciendo la integración de la sociedad. De igual manera, la crianza también puede influir en las relaciones de pareja mal adaptativas, dado que los modelos comportamiento en ocasiones no son los más adecuados, por ello, reconocer la forma en la que se crían los hijos es importante para cambiar patrones negativos.

Como lo expresa el participante 4 a continuación: *“pero si vamos a la profundidad, vemos que el amor tiene mucha relación con los valores de familia, ¿cierto?, para poderlo multiplicar en los diferentes escenarios donde está la persona, pues inmersa, ¿cierto?”* (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023).

Para concluir, el participante 4 menciona el factor de la crianza y los valores familiares como aspectos fundamentales que impactan en las relaciones amorosas contemporáneas. Los demás participantes de nuestra investigación no comparten la misma opinión, pues destacan otros elementos que exploraremos más adelante en este capítulo, como las elecciones de amor que van desde lo superficial y las rutinas en los vínculos amorosos.

6.1.3. Incidencia de la superficialidad en los vínculos afectivos

El contraste de lo superficial y lo no superficial considera que la superficialidad se define por ser trivial, carecer de significado emotivo y lo meramente externo. La superficialidad se interpreta como una oposición de los sentimientos y formas de vinculación más genuinas, ligada, al aspecto físico o la posesión de bienes materiales. Por el contrario, lo no superficial, implica un mayor nivel de profundidad, autenticidad y significado. Algunos participantes de nuestra investigación señalan que este aspecto superficial juega un papel relevante en las decisiones que tomamos al elegir una pareja. Según sus relatos, lo superficial repercute en la formación de vínculos

amorosos, ya que puede influir en la disposición para establecer dichos lazos. Por ejemplo, la participante 2 menciona... "*Quizás por eso estoy sola, porque yo siento que solamente se fijan en el físico, o en las cosas superficiales. No, no se fijan en sentimientos*" (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023).

Con la expresión de la participante se puede dilucidar cómo en la sociedad contemporánea, el atractivo físico ha adquirido un papel crucial en la formación de relaciones amorosas, sobreponiéndose incluso a los sentimientos y las buenas intenciones, esta tendencia desequilibra la balanza entre lo superficial y lo emocional, donde la conformidad con los estándares de belleza es determinante para iniciar una relación. En este sentido, si una persona adquiere y posee cualidades internas positivas y se comporta conforme a las expectativas de una relación, aun así, puede no ser suficiente para que sea seleccionada por alguien para establecer un vínculo amoroso. En este orden de ideas, la participante manifiesta su soledad, no debido a las carencias en su valía como individuo digno de recibir amor y con capacidad de expresarlo, sino porque según ella su atractivo físico no se ajusta a los cánones de belleza impuestos por la sociedad actual.

Partiendo de las ideas de Ovejero (2007), se llega a la conclusión "que la persona físicamente agradable produce mucha más atracción que aquella cuyo físico es menos agradable" (p. 81). No obstante, aunque el autor resalta el atractivo físico como factor determinante, también refiere que este componente "no produce de ordinario su efecto de forma aislada, sino unido a otros factores en cuya constelación vendría a ser un rasgo muy principal para tener en cuenta" (Ovejero, 2007, p. 81). Aunque el aspecto físico es fundamental en la atracción, no es el único componente determinante para establecer una relación amorosa. Su efectividad radica en su interacción con otros aspectos que la persona considere importantes. En este sentido, el atractivo físico se convierte en el rasgo principal para generar mayor atracción hacia otra persona, siempre y cuando esté acompañado de otros elementos que contribuyan a la consolidación de una relación.

En sintonía con la reflexión sobre la influencia de la superficialidad en la elección o consolidación de una relación de pareja, la participante 2 expresa:

No te atiende, no te trata bien... solamente quiere sacar provecho de vos. Muchas se casan por interés, o se van a vivir con alguien por interés y pues la otra persona eso no le va a gustar, entonces eso se acaba. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

A lo largo de la historia los vínculos humanos se han visto continuamente debilitados por la búsqueda de ganancias, ya sea por parte de uno o de ambos involucrados, relegando el amor y la conexión mutua a un segundo plano. En la actualidad, es frecuente observar intercambios de dinero o poder por sexo o estatus, una dinámica extendida en diversas culturas y formas de relacionamiento. Es importante destacar que estos intercambios no se limitan únicamente a relaciones de pareja, sino que también se manifiestan en vínculos familiares o de amistad. En este contexto de elecciones superficiales, parece prevalecer la valoración del intercambio sobre el sentimiento genuino o el valor intrínseco de la persona, poniendo de manifiesto una priorización de los intereses materiales en detrimento de los valores sociales, lo que contribuye al debilitamiento de una sociedad que lucha por zanjar las brechas con los menos favorecidos. Estas anteriores ideas son similares a la perspectiva que plantea Eva Illouz (2012) sobre las relaciones amorosas como un instrumento de intercambio. En estas relaciones, lo que realmente importa no es quién eres, sino más bien lo que puedes aportar, como reza el conocido adagio: “Cuánto tienes, cuánto vales”.

Para Simmel (1900) el dinero se representa como más que una herramienta de transacción, un símbolo para representar las relaciones que existen entre las manifestaciones más concretas y materiales, y aspectos más abstractos, profundos e ideales de la existencia humana. En esencia, el dinero se convierte en un reflejo de las interacciones entre lo material y lo espiritual, entre lo superficial y lo profundo en la experiencia individual. Desde esta perspectiva, las decisiones financieras y las transacciones económicas adquieren una carga significativa de valores intrínsecos.

Siguiendo la idea, de lo superficial, ligado a lo material, la participante 2, también expresa:

Sí, obvio, ¿por qué fracasan tanto?, porque solamente es plata... y yo algún día le dije a él, a mí, usted con su plata no me va a descrestar. Pero yo pienso, él es buena persona. Yo un día le dije, no te fijes en un físico... fijate en un corazón, pero también, hay que pensar, si uno, si va a estar tranquilo. Si va a ser capaz de acostarse con esa persona y tener relaciones sexuales, yo no me veo con él... que gracia, si él me va a dar asco, o fastidio, no, no, no, me veo... por más plata que tenga, ayy no, Y él es bajito, él es delgadito, él es morenito. Él parece mi niño chiquitico, que mi hijo es bien grande, ayy no, yo no me veo y él me ofrece muchas cosas. (Comunicación personal 14 de noviembre, 2023)

En el caso específico de la participante 2, se percibe una contradicción en sus reflexiones sobre las elecciones de amor, reconociendo la importancia de trascender lo superficial, aunque al final concede que lo superficial en las elecciones afectivas, puede influir de manera significativa, en la elección del objeto de amor y deseo. Este mismo contraste, impregna las decisiones contemporáneas. En este contexto, las personas pueden tomar determinaciones conforme a sus propias formas de vinculación y sistemas de creencias. Sin embargo, en ocasiones estas elecciones pueden contradecir sus convicciones personales, llevándolos a optar por algo que previamente rechazaban de forma inesperada.

Lo anterior, suele suceder, por ejemplo, en algunas situaciones donde se elige de manera conjunta todos los aspectos que posee la persona y que, aunque haya algunos componentes no tan favorables que van en contra de lo que esperamos o queremos de alguien, pueden existir otros positivos que se equilibran. Este equilibrio puede influir en la decisión para comprometernos en una relación. Por ello, en ocasiones se elige lo que no va tan acorde con nuestras expectativas y deseos.

En concordancia con esto, Fromm (1977) observa que “El mundo es un enorme objeto de nuestro apetito, una gran manzana, una gran botella, un enorme pecho; todos succionamos, los eternamente expectantes, los esperanzados -y los eternamente desilusionados” (p. 36). Esta reflexión sugiere que como seres humanos tendemos naturalmente a buscar objetos que satisfagan nuestros deseos, lo que nos lleva a idealizar constantemente y estar en perpetua búsqueda y anhelo. Sin embargo, esta búsqueda puede generar desilusión, debido a que esperamos que el mundo exterior cumpla nuestras expectativas superficiales mientras deseamos que los demás valoren aspectos profundos. Esta dicotomía nos expone a una ambigüedad entre nuestras expectativas y la realidad en la que nos encontramos, lo que causa decepción tanto en nosotros mismo como en los demás.

Asimismo, la participante 3 de acuerdo con lo expresado anteriormente sobre el atractivo físico, relata:

Por otra parte, la apariencia física... las personas que sean desorganizadas, que, por ejemplo, si es en cuestión de un hombre que no vayan a un barbero, por ejemplo, que no inviertan en ellos, que no compren ropa, ehhh que no huelan rico... por decirlo así, a mí

me encantan, las personas que se peinan, que se organizan, y que huelan “a tres litros de perfume encima” y que se vistan bien, que sean personas organizadas, como se dice... que sean pinticas. (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023)

En un mundo donde la apariencia física suele ser prioritaria, debido a que es el punto de partida para el reconocimiento ante los demás, es crucial reconocer cómo estos factores impactan en nuestras percepciones y aprender que, aunque podamos considerar que lo superficial no define completamente a una persona, también refleja aspectos de nuestra personalidad, creencias, deseos, sueños y pensamientos entrelazados.

En este orden de ideas, Ovejero (2007) propone:

No obstante, a pesar de estas limitaciones, la relación entre el atractivo físico y la atracción está bien establecida. Basta con ver la publicidad televisiva para hacernos una idea de lo importante que es el atractivo físico en nuestra sociedad. Y es que parece ser que la gente mantiene el estereotipo de que «lo hermoso es bueno. (p. 81)

La tendencia a emitir juicios morales con respecto a la apariencia física puede impedir el entendimiento profundo en su individualidad y diferencia. Para algunos participantes de nuestra investigación, ese componente superficial va esencialmente ligado a la elección de una pareja, superponiéndose a otras cualidades importantes como: los sentimientos, la personalidad, la comunicación y la esencia, pero que deben necesariamente confluir con el atractivo físico. Sin embargo, implícitamente, la participante 2 de la investigación, realiza un llamado a reflexionar sobre lo que está impuesto en la sociedad como lo atractivo a la vista y si lo bello es realmente sinónimo de bueno. Por otra parte, la participante 3 se basa en que este aspecto es fundamental, pero tampoco descarta otros factores determinantes que influyen en la conformación de una pareja.

6.1.4. La rutina como elemento clave en el desarrollo de las relaciones amorosas

La rutina en las relaciones se convierte en un elemento clave, dado que abarca comportamientos habituales y predecibles en la pareja que pueden generar estabilidad. No obstante, esta misma rutina puede propiciar la monotonía y el aburrimiento. Actividades como comer juntos, ver televisión, conversar sobre temas habituales, pueden ser interesantes inicialmente, pero volverse repetitivas con el tiempo, por ello es crucial que se busquen soluciones en conjunto para

romper con la monotonía y evitar posibles deterioros en la relación, por lo que es importante introducir variedad en las actividades compartidas para mantener el interés mutuo, como lo afirma la participante 2:

Eso es muy difícil, porque, por ejemplo, muchas personas se casan y al principio es así, porque todo es locura, euforia, deseo o energía. Pero, cuando ya entra la relación en rutina. Eso se hace por hacerlo, por eso la rutina, no se puede dejar entrar a una relación o a un matrimonio. No lo sabemos, manejar, no sé, nos falta un instructivo de eso. Buscar un acompañamiento que le enseñen a uno cómo es que se debe manejar... por algo hay sexólogos, y por algo hay psicólogas... que le ayuden a uno en esas terapias... porque lastimosamente, mentiroso el que diga que no ha caído en la rutina y más en matrimonios de cinco años para adelante (...). (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

Cuando exploramos el fenómeno del enamoramiento, nos encontramos con un estado emocional singular, impregnado de sentimientos de alegría y felicidad. En esta primera fase, se descubre y se construye juntos, es decir, existen expectativas de sorpresa y emoción. Este estado conlleva cambios a nivel cognitivo, ya que las personas tienden a priorizar sus sentimientos y pensamientos por encima de la lógica y la racionalidad. Es por las anteriores manifestaciones, que al principio resulta difícil discernir el rumbo de las relaciones y las implicaciones que estas tendrán en nuestras vidas a largo plazo. La dificultad para percibir la etapa del enamoramiento se asemeja a la sensación de quedarse dormido, pues en ambos casos el proceso ocurre de manera imperceptible, sin que el individuo sepa en qué momento se pasó el umbral y sin un momento definido.

Además, es relevante destacar que la participante menciona la posibilidad de involucrar a ciertos profesionales, como sexólogos o psicólogos, quienes, en su opinión, podrían desempeñar un papel crucial en la resolución de los conflictos que surgen debido a la monotonía que puede establecerse en una relación una vez que la fase inicial de enamoramiento y pasión disminuye. Esto ilustra una tendencia actual, en la que las personas buscan asesoramiento profesional específico para abordar diferentes aspectos de sus vidas, incluidas sus relaciones interpersonales. En este sentido, aunque el deterioro de las relaciones debido a la rutina y los conflictos son problemas exclusivamente de la pareja, se reconoce la importancia de incluir a un tercero como mediador para

encontrar soluciones a situaciones que, en principio, se esperaría que fueran resueltas dentro de la relación misma.

A medida que el tiempo avanza, la chispa inicial de la emoción y la pasión tiende a desvanecerse, dando paso a una etapa más estable y rutinaria en las relaciones. Es en este punto donde muchas parejas enfrentan la pérdida de conexión y caen en la monotonía, lo que hace que el vínculo se debilite. Esta situación puede provocar un vacío emocional y dificultar la adaptación a los cambios en la relación. La participante sugiere que existen profesionales capacitados que pueden ayudar a las parejas a superar estos desafíos, facilitando el desarrollo de un amor maduro, basado en la estabilidad y la comunicación, permitiendo con ellos, la construcción de relaciones sólidas y duraderas. Las exigencias del día a día pueden contribuir a generar una brecha en los vínculos amorosos, viéndose afectados negativamente hasta al punto de experimentar una ruptura definitiva.

Perel (2007) refiere, en cuanto a las rutinas en la pareja que los amantes “se adentran en el mundo de hábitos del otro, y esta familiaridad los reconforta. Crea rutina, lo que a su vez fomenta un sentido de seguridad” (p. 22). Por consiguiente, en lo habitual, se encuentra confort ya que es lo más conocido, por lo que puede suponer una mayor estabilidad. Sin embargo, esta familiaridad da paso a que haya libertad en cuanto a las normas y restricciones en la pareja, que puede resultar satisfactorio, pero al mismo tiempo es anti-afrodisíaco, esto se debido a que la monotonía resultante de la falta de variedad puede afectar la pasión y el amor en la relación (Perel, 2007).

En el papel importante que juega el romper la rutina para mantener el interés en la relación, el participante 1 comenta:

Se ha ido perdiendo, todos los días son una rutina, entonces yo pienso que si los días van a ser rutinas, es que cada día sea una rutina diferente, pues si todos los días es la misma rutina pues ya sabemos que va a pasar al día siguiente, si hoy es lunes y la rutina es igual, entonces yo sé que va a pasar el martes, entonces no hay nada que me sorprenda, que capte mi curiosidad, entonces eso se va volviendo un asunto muy complejo, entonces se va a hacer de las relaciones rutinas pero que se va a hacer rutina diferente en cada momento. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

En el transcurso de una relación de pareja, es común experimentar cambios que pueden conducir tanto al enamoramiento como al desenamoramiento. Estas fluctuaciones pueden generar un estado de aburrimiento constante, prolongando un malestar que dificulta disfrutar plenamente de los placeres de estos vínculos, mientras se experimenta una sensación de soledad. La preocupación constante por la pérdida de sorpresa en la rutina diaria puede llevar a la necesidad de romper la monotonía. Un elemento crucial es la exploración constante de nuevas actividades en pareja para evitar que la relación se vuelva predecible.

Del mismo modo, Perel (2007), en cuanto a las rutinas, refiere:

En mi práctica, me encuentro con parejas que se quejan de cómo la rutina de sus vidas los ha dejado sintiéndose adormecidos. Pero cuando continuamente invertimos en el tipo de soluciones pragmáticas para "hacer el amor" que prometen regularidad, un promedio decente, corremos el riesgo de agravar la monotonía que intentamos remediar. El erotismo nos desafía a buscar un tipo diferente de resolución, a entregarnos a lo desconocido e inaprensible, y a traspasar los confines del mundo racional. (p. 24)

En este sentido, la autora, propone que es importante buscar soluciones para romper con la monotonía. Sin embargo, advierte que en esta búsqueda es posible caer en medidas poco efectivas que, en lugar de resolver el problema, podrían intensificar la rutina. Por lo tanto, resalta la importancia de buscar estrategias y acuerdos que aborden de manera efectiva la situación, pero reconoce que este proceso puede resultar igualmente complejo, ya que existe el riesgo de caer nuevamente en la monotonía que se está tratando de evitar.

Siguiendo con la temática de la influencia de las rutinas en las relaciones amorosas, la participante 2, señala:

Usted no me ayuda, usted no me colabora. Pienso que esa es una, la rutina. Y nada, las rutinas acaban con todo... si somos nada más de trabajar y llegar a la casa, ya ni siquiera nos hablamos, ya ni siquiera nos decimos, ¡hola, amor!, ¿cómo te fue?, nada... solamente nos acostamos, y a dormir y ya... no, nos preocupamos por el otro. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

Las responsabilidades del hogar no solo constituyen una parte fundamental de la convivencia en pareja, sino que también desempeñan un papel crucial en las dinámicas relacionales

amorosas, generando tensiones que pueden perturbar la armonía de la relación. Cuando la rutina diaria se enfoca exclusivamente en el trabajo y en las tareas domésticas, la intimidad, esencial, para una conexión amorosa profunda, se ve afectada. La intimidad, entendida como un componente clave que abarca las dinámicas subyacentes de la pareja, implica un sentido de pertenencia y apoyo emocional, que, a su vez, permite una fusión en cuerpo y alma con el ser amado.

Además, elementos como la intimidad y la sexualidad, son pilares fundamentales en las relaciones de pareja, abarcando desde el placer y las sensaciones físicas hasta los profundos sentimientos que surgen durante el acto sexual. La intimidad y la sexualidad son elementos que distinguen una amistad de una relación amorosa, resaltando la importancia del reconocimiento y la admiración por el otro, lo que permite compartir un tiempo de calidad adecuado, evitando caer en la rutina y preservando la magia del vínculo amoroso más allá de la cotidianidad. No obstante, es importante destacar que las rutinas en las relaciones de pareja no necesariamente están ligadas a la convivencia en el hogar, sino que pueden manifestarse también en parejas en donde no existe cohabitación.

Rodríguez et al. (2020) afirman que en el hogar existen ciertas rutinas y las personas tienden a quejarse de ellas, porque pueden entorpecer la creatividad en las relaciones de pareja y su sexualidad, sin embargo, cuando un acontecimiento no esperado aparece, se desea nuevamente la rutina que pasa de ser subestimada a valorada. Es por ello, que cuando en el hogar se tiene el hábito de compartir las labores puede resultar más satisfactorio, porque se contribuye a pasar tiempo de calidad y fomentar el trabajo en equipo. Cuando estas actividades habituales se pierden es cuando se aprecia realmente su valor y se anhela recuperarlas.

En este capítulo, se abordaron diversos temas relacionados con los factores que influyen en las relaciones amorosas, según lo expresado por los participantes de nuestra investigación. Se discutió el papel de las redes sociales, que pueden contribuir tanto a la consolidación como al debilitamiento de una relación amorosa, así como el impacto de la familia y la crianza de los hijos en la concepción del amor. Además, se exploraron las elecciones amorosas que van desde lo superficial hasta la rutina en las relaciones, todo ellos componentes determinantes en la percepción de las relaciones contemporáneas. Aunque este capítulo, se adentró en la influencia de estos factores, en el próximo se profundizará en las percepciones y creencias específicas de los

participantes sobre el amor, explorando más en detalle cómo estas influyen en sus experiencias amorosas y en la forma en que construyen y mantienen relaciones significativas.

6.2 Percepciones y creencias acerca del amor

6.2.1 Percepciones y creencias sobre las relaciones a distancia en la sociedad contemporánea

Las relaciones amorosas a distancia son aquellas que se caracterizan por la separación geográfica entre las personas involucradas, lo que implica una falta de contacto físico directo. Estas relaciones pueden surgir por diversas circunstancias, como empleos que implican viajes frecuentes, compromisos académicos o residencia en diferentes países. En el marco de este tipo de relaciones, existen distintas concepciones de los participantes de nuestra investigación. Algunos consideran que las relaciones a distancia se pueden consolidar satisfactoriamente a través de la comunicación y el compromiso, mientras que otros advierten sobre la posibilidad de enfrentar problemas e, incluso, infidelidades que podrían deteriorar el vínculo amoroso. En este contexto, el participante 1, refiere:

Pero yo pensaba, pues que las relaciones a distancia eran un complique, porque uno tenía unos ciertos prejuicios de que, si uno no está presente, entonces uno no podía controlar ese asunto la presencialidad era un problema porque el que no está otro llega y si está, pero eso es lo que pensaba antes (...). (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

Posteriormente, el participante para complementar sobre el mismo tema manifiesta que “sí, tenía la idea de que eso a distancia era un complique, era un problema, pero yo después... es que eso fue como que conectar una cosa con la otra” (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023).

En relación con las observaciones del participante, se puede discernir que en nuestra sociedad y, según las normas establecidas en torno a qué constituye una relación, el tema de las relaciones a distancia se torna vulnerable a los prejuicios. Esto se debe precisamente a la arraigada noción cultural de que un vínculo amoroso requiere contacto físico y presencia para prosperar; la

ausencia de estos elementos puede dar lugar a sospechas de que esta forma de interacción no funciona.

La proximidad se percibe como crucial en el vínculo amoroso, debido a que se considera que: a mayor cercanía física, mayor conexión emocional se desarrolla. Sin embargo, el participante señala que, aunque la falta de proximidad puede complicar las cosas y generar dificultades, no siempre es así, y las relaciones a distancia pueden consolidarse de manera efectiva mediante un compromiso sólido. El participante hace hincapié en la importancia de conectar diferentes aspectos para que la relación prospere. Su opinión la expresa en función de su experiencia puesto que la relación actual en la que se encuentra fue iniciada desde la distancia. Por ende, considera que esta vivencia ha tenido un impacto significativo en su percepción sobre las relaciones específicamente en lo que respecta a las relaciones a distancia.

Llanos (2020) señala que las creencias populares suelen estigmatizar las relaciones a distancia, insinuando que la infidelidad es inevitable y que la intimidad es difícil de mantener. Estos prejuicios generan inseguridad y desconfianza, alimentando el temor a embarcarse en tales relaciones. Sin embargo, estudios contradicen estas percepciones, demostrando que las relaciones a distancia pueden ser igual de satisfactorias, e incluso más, que las relaciones tradicionales. Llanos (2020) comenta que “En un estudio realizado por Stafford y Merolla en 2007, encontraron que en algunos casos las relaciones a larga distancia son mejores que las relaciones de proximidad” (p.18).

De esta manera, se puede interrogar la creencia popular de que las relaciones a distancia no son posibles de consolidar puesto que, en estudios como el de Stafford y Merolla, se ha sugerido que el tiempo de espera para verse puede potenciar la admiración y la calidad de la comunicación en estas relaciones y además con la globalización y la tecnología, las relaciones a distancia son cada vez más comunes, requiriendo que las parejas desarrollen estrategias para superar los desafíos. Evaluar la relación como la mejor alternativa entre otras opciones, como terminarla o vivir juntos, es fundamental para su éxito (Llanos, 2020).

En coincidencia con lo anteriormente mencionado, la participante 3 expresa: “¿Las relaciones a distancia?, vuelvo y lo repito, todo es cuestión de comunicación, todo es cuestión de hablar con la pareja” (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023). La participante coincide en que las relaciones de pareja pueden funcionar a distancia siempre y cuando haya una

comunicación efectiva, no solo en las relaciones a distancia, sino también en otros tipos de relaciones. En este sentido, la comunicación juega un papel fundamental en todas las relaciones afectivas, ya que permite expresar las dificultades que pueden surgir debido a la distancia y llegar a acuerdos para solucionarlas en conjunto. Es crucial establecer una comunicación abierta desde el principio para evitar conflictos a largo plazo y facilitar la consolidación de la relación amorosa.

Haciendo alusión tanto a los prejuicios anteriormente mencionados como a la importancia de la comunicación que argumentan los participantes, Llanos (2020) refiere:

Estos prejuicios dan paso a sentimientos negativos como la inseguridad, la desconfianza y los celos sin fundamentos puesto que se han asumido hechos que aún no han sucedido. De esta manera las relaciones a distancia pueden empezar mal puesto que la falta de comunicación es la primera fase de la ruptura sentimental. (p.18)

Dadas las posibles complicaciones y obstáculos que pueden surgir al intentar consolidar una relación a distancia, especialmente debido a las creencias e imaginarios, se vuelve crucial que la comunicación sea la piedra angular en este tipo de relaciones. La falta de diálogo y acuerdos desde el inicio con la pareja puede desembocar en desafíos e incluso en la ruptura de la relación amorosa, dada la dificultad inherente a la distancia y la falta de proximidad, factores que pueden jugar en contra en ciertas situaciones.

Considerando las diversas percepciones acerca de las relaciones a distancia, persisten los prejuicios sobre este tipo de vínculos, aunque algunos participantes no favorecen este tipo de relaciones, tampoco rechazan la posibilidad de que puedan funcionar. En este contexto, la participante 2 expresa:

Ahh, yo no sé... me parece que sí pueden funcionar, en algunos casos. Pero yo creo que jmm... se verían infidelidades y cosas, lo que pasa es que uno no se daría cuenta, ¿cierto? No sé, no me gusta... No me gusta, pero tampoco lo he experimentado, entonces no sé, de pronto funciona, porque yo sé que ha funcionado... incluso se casan y se van para otros países. Tiene que haber compromiso, para que funcione (...). (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

En el relato de la participante 2, se refleja la creencia de que las relaciones a distancia son propensas a la infidelidad y que esta situación puede complicarse aún más debido a la falta de

cercanía física, lo que facilita ocultar acciones y romper acuerdos sin que la otra persona lo sepa. Esta percepción sugiere que, aunque estas relaciones puedan funcionar y basarse en una comunicación efectiva y un compromiso *a priori*, es más fácil para una parte traicionar la confianza del otro al no estar presente físicamente puesto que se puede mentir u ocultar algunos actos. Por lo tanto, muchas personas no favorecen las relaciones a distancia. Sin embargo, se reconoce que la opinión de la participante también podría estar influenciada por prejuicios culturales y comentarios negativos hacia este tipo de relaciones, especialmente si ella misma no ha tenido experiencia personal con ellas. A pesar de ello, menciona que ha observado cómo estas relaciones pueden consolidarse exitosamente en otras personas, lo que sugiere que su percepción podría estar sesgada por la falta de experiencia propia.

Llanos (2020) sugiere que, aunque la definición exacta de las relaciones a distancia varía, se ha encontrado que incluso los miembros de una pareja pueden no estar de acuerdo si su relación es de este tipo. En cuanto al éxito de estas relaciones, se considera que funcionan si la pareja permanece unida, aunque las parejas también buscan cualidades relacionales positivas como la satisfacción y el compromiso. A pesar de la creencia de que las relaciones a distancia son estresantes y deprimentes, hay poca evidencia para respaldar esta idea. En respuesta a las preocupaciones de las personas se ha sugerido estrategias de afrontamiento como desarrollar redes de apoyo, establecer reglas para la separación, ser honestos y abiertos entre sí, aunque aún no se ha confirmado su eficacia.

En última instancia, dentro de las diversas percepciones sobre las relaciones a distancia, hay un participante que, considerando tanto su experiencia personal como las ideas culturalmente arraigadas, no está a favor de este tipo de relaciones, pues señala que: "*definitivamente una relación a distancia tiene muchas deficiencias, sobre todo por el tema del compartir de manera personalizada y ese contacto físico*" (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023).

Del mismo modo, el participante 4 también refiere que:

Al caer en una situación de infidelidad yo creo que habría un fuerte cuestionamiento cuando se tiene una relación amorosa "fuerte" o "sólida", entonces para mí, el tema de la infidelidad pasa a un segundo plano cuando hablamos de amor o "relaciones amorosas positivas", ¿cierto?, y básicamente se da por la falta de comunicación, por la falta de

confianza, sobre todo y ahorita que hablábamos de “relaciones distantes” ... yo creo que ese tipo de relaciones se prestan más para este tipo de dinámica. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

En el otro extremo, vemos como en definitiva hay quienes no aprueban este tipo de relaciones, por las tantas dificultades que supone, como la falta de contacto físico y al mismo tiempo la imposibilidad de tener más experiencias compartidas de manera fáctica, sin necesidad de un intermediario que puede muchas veces distorsionar la realidad de lo que se quiere dar a entender, por lo que la comunicación también se vería comprometida. Para algunos participantes, el amor implica cercanía, proximidad y entre más haya proximidad consideran que hay mayor conexión emocional.

Además, el participante menciona que cuestiones como lo son la desconfianza, la falta de comunicación y la infidelidad son características propias de una relación poco sólida y que un ejemplo de estas relaciones son las “relaciones distantes”. Cuyas características abarcan multiplicidad de factores que juegan en contra de querer formar una relación estable con el tiempo. La experiencia que el participante tuvo con respecto a una relación de este tipo, dio lugar a que se intensificara su percepción de que las relaciones a distancia no funcionan y destaca implícitamente factores como la falta de tiempo para compartir en pareja, priorizar la cercanía de otras personas en lugar de la de su pareja precisamente por la distancia y la comunicación que, aunque no sea imposible, se dificulta debido a las posibles distorsiones en la información que se expresa y que se recibe por no disponer de un contacto cara a cara.

Llanos (2020) realizó una investigación con estudiantes universitarios sobre las relaciones de citas a larga distancia (LDRS) con estimaciones que sugieren que entre el 25% y el 50% de los estudiantes universitarios están involucrados en una relación de este tipo, y el 75% han estado en al menos una en algún momento, y en este sentido comenta que:

Basándose en foros de discusión con estudiantes que tenían dificultades para hacer frente a sus LDRS, enumeraron varias áreas problemáticas, incluidas dificultades económicas por gastos telefónicos y de viaje, ambigüedad en la definición de los parámetros de otras relaciones geográficamente cercanas, determinación del mejor uso de su tiempo cuando estaban físicamente juntos, lidiando con emociones de montaña rusa y evaluando si deben

continuar con sus relaciones. El aspecto más citado es la angustia y el estrés emocional reportados. Lo que más se pasa por alto es su idea de que los individuos en los LDRS tienen dificultades para “evaluar la relación a distancia. (p. 19)

De esta manera, las dificultades en una relación amorosa a distancia son inherentes, estas abarcan desde aspectos como el poco contacto físico, la dificultad para la comunicación, la posible infidelidad, hasta problemas económicos debido a los costos de viajes, confusión sobre los límites, dilemas sobre cómo aprovechar mejor el tiempo juntos, manejo de emociones cambiantes y la decisión de si deben continuar con sus relaciones. En ocasiones, se pasa por alto la dificultad de los individuos para evaluar adecuadamente sus relaciones a distancia. Esto sugiere que la evaluación de la salud y viabilidad de la relación puede ser un aspecto subestimado, pero crucial en las relaciones a distancia.

6.2.2 Formas de vinculación afectiva y el lugar de los discursos tradicionales sobre género

Al analizar las diversas percepciones y creencias sobre las relaciones amorosas contemporáneas entre los participantes de nuestra investigación, se observan opiniones acerca de la presencia de una cultura arraigada en el machismo. Según algunos de los participantes, esta cultura ha perdurado a lo largo del tiempo y continúa condicionando nuestras interacciones amorosas en la actualidad. Por ejemplo, el participante 1 señala:

Hay que tener en cuenta que, en nuestra cultura, el machismo es lo que prima y, anteriormente, pues si vos conocías a alguien, pues para poder de pronto salir con esa persona, pues ya había que tener consentimiento de papá, mamá, muchas cosas (...).
(Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

A lo largo de los años, especialmente en un contexto como el del municipio de Yarumal que es tradicionalista y religioso, se ha evidenciado que el machismo ejerce una influencia predominante en las relaciones amorosas. Aunque es posible que este fenómeno se esté modificando en la actualidad, en el pasado era considerablemente más complicado establecer vínculos amorosos, debido a que, principalmente, las mujeres se encontraban limitadas por la opinión de sus padres o de la familia, en la elección de posibles parejas, lo que restringía su libertad

de elección. Los hombres también debían buscar la aprobación de los padres de su interés romántico, lo que significaba que las relaciones no se formaban mediante decisiones mutuas, sino que estaban sujetas a las normas sociales, las creencias arraigadas y, sobre todo, la influencia de la familia, con el padre como figura principal debido a la cultura heteropatriarcal predominante. No solo se requería el consentimiento paterno para iniciar una relación amorosa, sino también un permiso para avanzar en las etapas del cortejo. Aunque actualmente esta dinámica ha experimentado cambios, persiste la influencia de estas pautas relacionales en otros aspectos de la vida cotidiana.

En esta misma línea de la percepción de la cultura del machismo como predominante en las relaciones amorosas, la participante 2 comenta:

Soy una hija criada a la antigua, donde mi mamá, siempre pensaba (...) que una mujer tenía que ser sumisa a un hombre, o sea, el matrimonio no se podía acabar, no, no... simplemente porque él era toma trago (...) porque era mujeriego, (...) pero respondía por lo económico. Entonces yo tenía que aguantarme ahí por eso. O sea, yo pienso que fueron cosas más de mi crianza, quizás chapada a la antigua, no sé, por seguir un mismo conducto que mi mamá, la verdad no sé (...). (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

Aquí la expresión del machismo desempeña un papel significativo en la crianza de los hijos. En consecuencia, las mujeres eran educadas para adoptar un papel pasivo en las relaciones con los hombres y, de alguna manera, tolerar conductas perjudiciales, incluso si esto implicaba daño psicológico o, en muchas ocasiones, daño físico. La prioridad era mantener el matrimonio, ya que su disolución podría resultar en pérdidas económicas significativas, u otras pérdidas a nivel simbólico como lo pueden ser: pérdida de estabilidad familiar, pérdida de estabilidad emocional, pérdida del rol parental y afectaciones a nivel social debido al estigma hacia a la mujer al separarse. Históricamente, las mujeres solían asumir un papel secundario en lo que respecta a los gastos del hogar, lo que las dejaba en desventaja al tomar decisiones que afectarían su bienestar psicológico. La igualdad en cuanto a responsabilidades y funciones entre hombres y mujeres sigue siendo un desafío, ya que el sistema económico sigue favoreciendo al género masculino. La falta de recursos económicos deja a las mujeres en una posición vulnerable y dependiente, dejándolas expuestas a cualquier tipo de abusos por parte de la pareja.

Saiz (2013) refiere, en cuanto a la influencia del machismo en las relaciones amorosas, una cierta naturalización de la condición sobre los roles masculinos y femeninos que se extiende incluso a diferentes áreas de la vida. Durante los últimos siglos en Occidente han existido algunos discursos acerca de la violencia machista presentándola como algo inherente a la naturaleza masculina. De igual manera, esta justificación otorga legitimidad a la violencia al atribuirle características intrínsecas de la psicología masculina. De este modo, el ideal de amor romántico que históricamente ha implicado la denominación masculina sobre las mujeres se entrelaza con la naturalización de violencia machista, creando una justificación para las relaciones de pareja basadas en el control y la violencia por parte de los hombres hacia las mujeres (Saiz, 2013).

Del mismo modo, Saiz (2013) menciona que:

En estas teorías que han ido justificando la “naturaleza violenta” de los hombres, más la naturalización de las relaciones de poder en el modelo de amor romántico podemos reconocer la intervención del aparato ideológico del patriarcado el cual ha situado en su estructura a unos como dominadores y violentos, y a otras como subordinadas, masoquistas y pasivas. A los hombres violentos como seres que responden a sus condiciones naturales de virilidad, y a las mujeres pasivas y sumisas como seres que responden a su delicadeza, templanza y tendencia innata al cuidado. (p. 35)

La cultura promueve la naturalización de una idea de subordinación de las mujeres hacia los hombres, especialmente evidente en el contexto familiar, donde históricamente el machismo ha tenido una presencia dominante. En tiempos pasados como lo refiere la participante 2, quien fue, según sus palabras “*criada a la antigua*”, era común que las mujeres asumieran roles pasivos, confirmando de esta manera, un ciclo de desigualdad de género. Como señala Misari (2022) "se observa que, producto de las prácticas culturales, las actitudes machistas de los padres influyeron en la forma de criar a sus hijos" (p. 8). Lo cual se convierte en un factor determinante en la configuración de las futuras relaciones sociales y afectivas en las personas. De esta manera, la crianza es uno de los agentes moldeadores de la perspectiva de género y las interacciones con respecto a las relaciones.

En otro orden de ideas, en relación con el amor desde una perspectiva de género, los participantes destacan las citas románticas como un aspecto relevante a considerar. Las citas

románticas se consideran encuentros planificados entre dos personas con interés mutuo en una relación amorosa, su propósito puede ser fortalecer el vínculo amoroso o conocer a la otra persona con la que se tiene interés. De acuerdo con algunos participantes de nuestra investigación, las citas aún suelen estar ligadas a un componente tradicional, donde en el vínculo el hombre es culturalmente quien debe tomar la iniciativa para proponer la cita romántica. En este orden de ideas, el participante 1 señala:

La sociedad y los medios de comunicación, toda la vida le han dicho a uno que la cortesía la hacen los caballeros ¿cierto? Sin sonar machista, pero creo que el primer paso si lo debe de dar el caballero, ¿cierto?. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

Tradicionalmente se ha esperado que el hombre asuma un papel activo, siendo la cortesía una cualidad culturalmente asociada a los caballeros o a los hombres en general. El participante destaca que esta percepción puede parecer machista y señala que esta idea ha sido perpetuada a través de las creencias arraigadas en la sociedad. En un contexto marcado por movimientos contra el machismo y la lucha por la igualdad de género, resulta crucial adoptar una perspectiva amplia y consciente de los prejuicios circundantes para lograr relaciones equitativas entre hombres y mujeres.

La caballerosidad, a lo largo de la historia, ha sido concebida como un código de conducta que resalta la importancia de las buenas maneras de actuar, enfatizando la disposición para brindar ayuda, atenciones y protección a aquellos que más lo requieren, en especial a las mujeres. Esta virtud ha sido apreciada tanto por hombres como por mujeres, destacándose como un gesto de respeto y consideración hacia el prójimo. Sin embargo, en la actualidad puede interpretarse como una forma de subordinación, que mantiene ciertos estereotipos de género. Socialmente, la caballerosidad se percibe como amabilidad, pero también puede ser vista como sexista al asignar al hombre un papel dominante.

Al respecto de esto, Bria et al. (2020) sostienen que, a lo largo de la historia, las interacciones entre hombres y mujeres han sido un evidente reflejo de la desigualdad estructural. Esto se evidencia en la forma en que se han establecido y regulado socialmente los roles de cada género, resultando en que a las mujeres se les haya asignado tradicionalmente tareas de menor importancia o jerarquía en comparación con los hombres. Del mismo modo, Bria et al. (2020) afirman que las personas que apoyan creencias sexistas y que tienden a ser condescendientes hacia

las mujeres, tienen una mayor probabilidad de respaldar actitudes y comportamientos tradicionales que buscan mantener la seguridad colectiva y promueven la sumisión al grupo que pertenecen. Además, es probable que estas personas se vuelvan menos tolerantes hacia aquellos que desafían los límites establecidos por su propia categoría social.

En cuanto a las perspectivas de algunos de los participantes de nuestra investigación que incluyen un enfoque de género en las relaciones amorosas, se destacan diversos aspectos. Entre ellos, se resalta el papel del machismo tanto en épocas antiguas como en la sociedad contemporánea. Se observa su influencia no solo en las formas de crianza de los hijos, sino también en las dinámicas de las invitaciones a citas, factores que inciden en la configuración de las relaciones amorosas. Algunos participantes consideran este enfoque como fundamental en los vínculos amorosos. No obstante, otros subrayan perspectivas distintas, como el factor de la idealización en las relaciones románticas, el cual será explorado con mayor profundidad en el siguiente apartado.

6.2.3 Visiones acerca del amor con respecto a la idealización

La idealización en las relaciones de pareja se caracteriza por otorgar cualidades excepcionales o hermosas a la persona amada, al mismo tiempo que se minimizan aspectos negativos que pueden pasar desapercibidos. De este modo, es importante evitar la idealización excesiva, dado que puede distorsionar la realidad y generar conflictos significativos al percibir el vínculo desde una perspectiva exagerada, tal y como lo afirma el participante 1:

Yo creo que hablar en el amor de idealismo no es bueno porque cuando uno idealiza las personas o si idealiza los sentimientos, entonces es probable que las decepciones sean más fuertes en el caso de que las cosas no fluyan como deben de fluir. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

Sin embargo, al abordar el amor dentro de las relaciones de pareja, la idealización puede resultar contraproducente. Idealizar tanto a las personas como a los sentimientos conlleva a crear una imagen irreal y perfecta de ellos, lo cual puede propiciar una decepción cuando estas expectativas no se cumplen. Por tanto, es esencial mantener un equilibrio entre las cualidades y los defectos tanto de la relación, como de la pareja. Las relaciones auténticas y saludables se

construyen sobre la base de la reciprocidad, la amistad y el compartir tiempo de calidad, elementos que fomentan una comprensión profunda y un crecimiento mutuo. Sin embargo, la idealización puede representar un obstáculo en este proceso, al exaltar las virtudes y minimizar las imperfecciones, lo que dificulta la formación de vínculos recíprocos y duraderos. Esta idealización distorsiona la realidad y crea expectativas que podrían conducir a desilusiones y conflictos futuros. Por tanto, es fundamental cultivar una apreciación equilibrada y realista de las personas y relaciones, reconociendo tanto sus aspectos positivos como sus limitaciones, con el fin de establecer una conexión profunda y significativa.

Por otra parte, la participante 3, en concordancia con la decepción por la idealización y los elementos significativos respecto a esto, señala lo siguiente:

Pero fue un momento donde, también me estrellé mucho, porque idealicé mucho y la idea no era como idealizar... y el solo idealizar, hizo como esa persona... ¡eyyy cálmate!, ¡basta!, eso hacia como que, me acelerara y disgustara a la otra persona y no nos pudiéramos como entender. (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023)

La participante relata cómo su experiencia la llevó a enfrentarse a dificultades ocasionadas por sus expectativas idealizadas. Reconoció haber sobrevalorado a la otra persona, lo que resultó en tensiones y dificultades en la relación. Esta sobre idealización generó una desconexión emocional y frustración mutua, impidiendo un verdadero entendimiento entre ambas partes. En las relaciones interpersonales cuando se está en la etapa de enamoramiento, a menudo tendemos a idealizar al otro, viéndolo como un ejemplo de perfección. Sin embargo, es fundamental reconocer el valor de sus sentimientos y opiniones. Este reconocimiento nos lleva a confrontar nuestros propios pensamientos, creando un contraste que, lejos de ser un obstáculo, se convierte en el punto de partida para construir con objetividad y desde nuestras diferencias.

La idealización juega un papel significativo en el proceso de querer conocer a otro. Es a través de este deseo irrefrenable que nos aproximamos a la otra persona, permitiéndonos explorar todas sus dimensiones y llegar a conocerla gradualmente en su plenitud a medida que pasa el tiempo. No obstante, si la idealización alcanza un nivel excesivo, la relación llega a su fin. Sin embargo, si la persona sigue siendo atractiva y persiste el interés por conocerla, este deseo estará influenciado por las normas y características sociales y culturales. Por lo general, se cree que la

presencia de disparidades en cuanto a clase social, etnia, religión u otros aspectos, pueden acarrear obstáculos para una pareja, dado que la idealización puede ser escasa. Estos desafíos pueden resultar difíciles de superar en determinadas circunstancias (Espínola et al., 2017).

Por otra parte, el participante 4, comenta como se idealizan las relaciones desde los sentimientos:

La relación la idealizamos, creamos sentimientos en ella, que no van a ser correspondidos a largo plazo. Entonces yo creo, que estaríamos generando un conflicto mayor... con relación a uno mismo y a esa otra persona en la cual se está generando. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2024)

En el proceso de idealización es posible experimentar sentimientos no correspondidos debido a la intensidad emocional que este conlleva. Dicha intensidad emocional puede dificultar que la otra persona logre corresponder o cumplir con nuestras expectativas, lo que a su vez como se ha mencionado anteriormente, puede resultar en decepción y frustración. La disparidad entre nuestras expectativas idealizadas y la realidad de la relación puede desencadenar un conflicto interno emocional. Al idealizar una relación o persona, estamos construyendo una fantasía que no se alinea con la verdadera naturaleza de esta, y esa fantasía puede ser perjudicial al obstaculizar el desarrollo de una relación saludable.

En este sentido, la idealización surge en toda relación de pareja por lo que, esta fundamentalmente es “la proyección del ideal del yo sobre el objeto amado, con un aumento simultáneo de la autoestima” (Kernberg, 1995, p. 58). En cualquier relación amorosa, la idealización es común ya que al iniciar el enamoramiento tendemos a atribuir al otro, cualidades exageradas tanto físicas como psicológicas. Si retrocedemos a la infancia, cuando un niño o una niña demuestra su amor hacia la madre, emplea la idealización al percibir el cuerpo de su progenitora, y de manera similar, la madre, a través de la identificación reflejará a idealización del cuerpo del niño con su amor hacia él, lo que contribuye a la idealización del propio yo (Proaño, 2015).

Proaño Paredes (2015) sostiene que la idealización es un fenómeno frecuente en las relaciones amorosas, donde se proyecta una imagen idealizada del ser amado. Este fenómeno se remonta a la infancia, cuando los niños perciben sus madres como perfectas y maravillosas, lo que

contribuye a una autoimagen idealizada. Aunque en algunos casos la idealización puede conducir a la decepción, también puede influir positivamente en la autoestima y en la percepción de la belleza y valor.

En este apartado, exploramos las visiones del amor con respecto a la idealización, aunque solo se seleccionaron algunas citas para ilustrar perspectivas sobre este tema, se observa que todos los participantes de nuestra investigación concuerdan o van en la misma dirección al hablar sobre el fenómeno de la idealización en las relaciones de pareja, añaden que, si bien la idealización es crucial para el surgimiento del enamoramiento, es esencial comprender que este proceso puede llevar a relaciones amorosas poco saludables y positivas. Esto se debe a que la idealización conlleva sentimientos de tristeza y desilusión que tienden a permear otras áreas de la relación. Destacan que, en definitiva, la idealización en las vinculaciones amorosas puede ser contraproducente dando lugar a conflictos, que se originan debido a fantasías que inevitablemente chocan con la realidad de lo que es la otra persona con la cual se quiere construir o se sostiene el vínculo afectivo.

6.2.4 Discursos acerca de las distintas manifestaciones de amor

En la experiencia contemporánea, las relaciones amorosas han experimentado cambios significativos, dando paso a formas de vinculación novedosas que difieren de los modelos tradicionales. Entre estas nuevas manifestaciones se incluyen las relaciones abiertas, híbridas y *swinger*. Sin embargo, destacan particularmente las relaciones poliamorosas, que han emergido como una alternativa cada vez más aceptada y explorada en la sociedad moderna, las cuales se presentan como un tipo de relaciones donde pueden existir mínimo tres personas que mantienen relaciones románticas, afectivas o sexuales de manera simultánea y consensuada. A diferencia de una relación abierta donde los participantes acuerdan permitir cierta libertad en términos de involucrarse emocional o sexualmente con otras personas fuera de la pareja principal, o de una infidelidad, en la relación poliamorosa hay honestidad sobre cómo se lleva este tipo de relación, existe una comunicación abierta y un acuerdo entre todas las partes involucradas. En nuestra sociedad actual, existen múltiples opiniones sobre estas relaciones y algunos de los participantes de nuestra investigación con respecto a este tema comentan lo siguiente:

Pues yo creo que si pueden ser estables. ¿cierto? siempre y cuando el grupo de personas que están involucradas en eso estén acuerdo, si por alguna razón una de las personas no está de acuerdo que eso sería terrible porque entonces ya vienen a empiezan a aflorar otros asuntos supongo yo de demanda de tiempo demanda de pues no sé de cariño, pues si uno empieza a ver que le dan más cariño a otro que a uno, ¿cómo así pues por qué? pero si las otras tres personas entienden el asunto del poliamor y están de acuerdo pues yo no veo ningún problema al asunto ¿cierto? Pienso que serían hasta relaciones, pues estabilizarlas creo que sería muy difícil, pero si se logra creo que sería un éxito, ¿Por qué? Porque ya no son dos mundos los que construyen, sino que ya son tres o los cuatro o los cinco. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

El participante reconoce que las relaciones poliamorosas pueden ser inicialmente complejas de estabilizar, dado que requieren un gran compromiso y acuerdos entre todas las partes involucradas. Sin embargo, afirma que estas relaciones pueden afianzarse, aunque con la advertencia de que, si alguna de las partes no está completamente de acuerdo, esto podría generar conflictos que, a largo plazo, deteriorarían los vínculos. Esto se debe a que en una relación poliamorosa no se trata solo de construir con una persona, sino con dos, tres o incluso cuatro individuos, cada uno con su propio mundo, personalidad y visión, por lo que adaptarse a cada una de estas personas implica una mayor responsabilidad, comunicación, tiempo y habilidades interpersonales para garantizar la satisfacción de todos los involucrados.

Asimismo, el participante señala que si se logra establecer esta dinámica y se trabaja de manera conjunta los conflictos subyacentes que puedan surgir, es posible que las personas involucradas se sientan cómodas, felices y logren tener éxito en su relación. Aunque el participante personalmente no se imagina en una relación poliamorosa, destaca el respeto hacia estas distintas formas de vinculación a las que está acostumbrado. Reconoce su validez y posibilidad de consolidarse, pero opta por otro tipo de relación para sí mismo.

En concordancia con las visiones acerca de las relaciones poliamorosas, la participante 3 menciona:

Ehhh y además son como si fuera un contrato muy bien pactado entre las dos partes, que si va a estar alguien más en la relación, pues... todo se lo hablan, son muy amigos, se

conversan todo, todo se habla, si esto funciona o no, se da cuenta esa persona que no se puede ir más allá de lo amoroso, si, además como seres humanos nosotros (...) no somos como capaces de decir “ahh pero es que yo soy nada más por una persona y es esa persona nada más...” pues, uno puede salir y decir, “no es que esta persona me va a cohibir porque tengo pareja”. (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023)

La participante destaca una perspectiva un poco diferente respecto a las relaciones poliamorosas en comparación con la percepción previa, porque coincide con que pueden funcionar, pero que no hay tantos inconvenientes como lo expresa el anterior participante. Para ella, las relaciones poliamorosas se caracterizan por ser muy bien pactadas, lo que puede hacerlas incluso más satisfactorias que las relaciones monógamas tradicionales. Argumenta que la comunicación es fundamental en estas relaciones, lo que contribuye a una mayor confianza entre las partes. En este contexto, donde está pactado de manera eficiente y transparente la dinámica de la relación poliamorosa, la posibilidad de infidelidad se reduce considerablemente. Además, la participante sugiere que las relaciones poliamorosas pueden ser una alternativa para quienes perciben que el estilo de relacionamiento monógamo tradicional no se ajusta a sus necesidades o para aquellos que han tenido dificultades para establecer una relación satisfactoria con una sola persona. En este sentido, considera que el poliamor ofrece un escape o una alternativa viable para explorar las diferentes formas de conexión emocional y afectiva.

En este sentido, Martínez Torio (2017) considera que existen algunos principios rectores en el poliamor para que este pueda tener éxito, los cuales son, la fidelidad hacia el resto de los compañeros sentimentales, la honestidad, la confianza, el respeto y la dignidad. En estas relaciones se considera mejor no dejar asuntos pendientes por tratar y expresarse abiertamente, con el fin de que algunos temas no tratados, no se acumulen y puedan generar deterioro, malentendidos y emociones no deseadas a futuro en la relación. Martínez (2017) refiere que cada persona que se ve implicada en el poliamor tiene diferentes concepciones sobre el mismo, “por lo que es importante que comprenda cuáles son sus normas, pero si existe un conflicto de intereses, la negociación y la comunicación son claves para hacer posible una relación más estable” (p. 79).

Ligado con esto último, Martínez (2017) expone:

La comunicación y la negociación juegan un papel fundamental en este tipo de relaciones. Cabe decir que el respeto y la comunicación franca no son valores atribuibles únicamente a los poliamorosos, si bien una diferencia irreductible aparece en el siguiente principio fundamental del poliamor: la no posesividad. (p. 79)

El poliamor, al requerir una mayor comunicación y acuerdos entre las partes involucradas para funcionar de manera exitosa, le otorga a este tipo de relaciones una ventaja distintiva. Esto se debe a que, en última instancia, todas las relaciones, ya sean poliamorosas o monógamas, dependen de una comunicación asertiva para ser fructíferas. Además, las relaciones poliamorosas, al establecer de manera clara sus acuerdos, como la no posesividad, resultan llamativas para aquellos que se sienten limitados por las dinámicas de una relación monógama tradicional, tal como lo señala la participante 3. Esto sugiere que el poliamor puede ofrecer una alternativa atractiva para aquellos que buscan una mayor libertad y apertura en sus relaciones sentimentales.

Por otra parte, la participante 2, contempla una visión diferente al expresar lo siguiente:

No, no, me parece eso, puede que eso sea como muy normal... [risas] pues, yo no concibo, que mi esposo llegue hoy y esta noche esté conmigo y mañana se vaya a dormir donde otra, no... no, no me gusta. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

La participante en esta situación no contempla muy viable este tipo de relaciones, sin embargo, no rechaza ni discrimina a quienes mantienen esta clase de vinculación. Expresándose con respecto a la poligamia, que hay personas que lo consideran “muy normal”, pero que personalmente eso va en contra de sus valores, posiblemente también porque como lo ha manifestado fue “*criada a la antigua*” y estas formas de vinculación, aunque han ganado más visibilidad en la actualidad, siguen generando rechazo al querer adaptarlas a un estilo de vida personal. Además, es probable que las relaciones poliamorosas no se acomoden a lo que comúnmente las personas, especialmente en un contexto como el municipio de Yarumal, están acostumbradas a experimentar porque, aunque estas ideas del poliamor son actuales, aún persiste un temor y estigmatización al salirse de las normas a las que están acostumbrados a la hora de relacionarse. Lo anterior puede estar relacionado con la noción cultural de infidelidad, ya que se tiende a asociar una relación que involucra a más de dos personas con la presencia de este último factor.

Ambrosio et al. (2019) refieren que la concepción que se tiene en gran medida de las relaciones poliamorosas es determinada por prejuicios y estereotipos, los más comunes expresan que “son sólo para homosexuales, para gente muy moderna y arriesgada, para personas que no saben con certeza lo que quieren y que buscan experimentar” (p. 28). Sin embargo, teniendo en cuenta que existen estos prejuicios las personas van adquiriendo un respeto, mediante un acoplamiento cultural, de esta manera, Ambrosio et al. (2019) expresan:

El respeto a las diversas formas de vinculación sentimental que van surgiendo día a día, se da por medio del acoplamiento cultural que mantiene la cohesión y la identidad social, por lo que es importante para el psicólogo analizar las problemáticas vinculadas a estas nuevas formas de relacionarse y plantear los abordajes idóneos en las áreas de conflicto más comunes para las parejas actuales. (p. 33)

Considerando las perspectivas de los participantes de nuestra investigación respecto a las diferentes formas de vínculo existentes en la actualidad, encontramos que, aunque estas opiniones pueden variar, prevalece el respeto hacia las diversas manifestaciones del amor, incluso aquellas que no son comunes en su contexto. Y, a parte de ello, es importante señalar que la mayoría de los participantes no adoptan estas formas alternativas de vinculación como propias en sus vidas, especialmente aquellos de mayor edad que fueron educados en un entorno más tradicional, debido a que la participante más joven de la investigación refiere que está de acuerdo con las relaciones poliamorosas y al mismo tiempo que adoptaría este tipo relación, a diferencia de los otros tres participantes que, en principio, no están interesados en implementar esta relación en sus vidas.

En este capítulo, se abordaron las percepciones y creencias en torno al amor, donde los participantes destacaron diversos temas, tales como las relaciones a distancia, la influencia del machismo en las relaciones, las dinámicas de invitación a citas desde una perspectiva de género, la presencia de la idealización en la formación de relaciones amorosas o en el vínculo afectivo, así como las percepciones sobre las relaciones poliamorosas. Tras explorar estas diferentes perspectivas, procederemos a analizar el siguiente capítulo, *Formas del amor*.

6.3 Formas del amor

6.3.1 *El rol del amor en la vida*

El amor es un concepto polifacético que, al ser subjetivo, varía según los distintos puntos de vista y el contexto social, cultural e individual de la persona. En su forma más básica, se refiere a aquellos sentimientos de afecto que pueden manifestarse de distintas maneras, como amor a la familia, amor a la pareja o romántico, amor a los amigos o incluso a actividades lugares, ideas y proyectos. En este orden de ideas, considerando las opiniones existentes sobre el amor, algunos participantes de nuestra investigación consideran que el amor en las relaciones de pareja puede verse como lo que llena un vacío en la vida de las personas. De manera que, el participante 1 expresa: “*entonces creo que el amor puede ser esa parte que equilibre eso que a la gente le hace falta*” (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023).

Según la idea anterior, presentada por el participante sobre lo que es el amor, se puede interpretar que el ser humano experimenta diversas facetas en su existencia, como lo puede ser en el ámbito laboral, familiar, social o de amistades. Sin embargo, de manera inherente, los seres humanos buscan conexiones más profundas y significativas, y es posible que una experiencia amorosa satisfaga esa necesidad y, al mismo tiempo, llene un vacío que otros aspectos de la vida no logran completar. En este sentido, el amor puede servir para enfrentarse a sentimientos de soledad, necesidad de afecto o apoyo emocional, aparte de ello, el reconocimiento de otro individuo es fundamental para nuestro desarrollo personal. Por lo tanto, esta perspectiva sugiere que las personas, al no sentirse completamente satisfechas con otros aspectos de su vida, buscan el amor como algo que pueda equilibrar esas demás áreas.

El amor no siempre se entiende como una adición a la vida de las personas, sino como fundamental para su bienestar emocional, pero actualmente existe una tendencia a considerarlo solo como un complemento, relegándolo a un papel secundario, descartándolo como un sentimiento natural y sincero, y visto como un medio para satisfacer necesidades particulares, por lo tanto, ese sentimiento de amor se va tornando egoísta.

En este sentido, las personas buscan la satisfacción en diversas áreas de sus vidas, y el amor se convierte en una de esas facetas destinadas a llenar un profundo sentimiento de vacío. En algunos

casos, el amor está vinculado a momentos felices como la alegría de compartir con la otra persona, sentirse bien al amar y al ser amado, el ser un apoyo para la pareja, tener logros compartidos y experimentar las manifestaciones de amor de forma positiva. Pero a pesar de lo anterior, en otras ocasiones el vacío que se quiere llenar con el amor puede estar vinculado a sentimientos subyacentes de soledad, tristeza o insatisfacción personal.

En relación con la perspectiva del amor vista como algo para llenar un vacío en la vida de las personas, la participante 2 refiere:

Que no, o sea yo ya eso no lo quiero en mi vida, prefiero estar sola y si me toca terminar mi vida sola, así la voy a terminar, pero no, o sea, llenar un vacío por no estar sola con alguien que (...) no me genera lo que yo quiero, prefiero estar sola. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

La participante 2 también observa que el amor a menudo se percibe como una solución para llenar un vacío, particularmente el de la soledad. Ella señala que, en el afán de satisfacer esta necesidad de compañía, las personas pueden elegir tener una pareja en sus vidas sin considerar si realmente desean esa relación, en consecuencia, pueden conformarse con la compañía de alguien sin tener verdaderos sentimientos por esa persona, lo que resulta en una mayor insatisfacción en comparación con estar solos.

Granillo Velasco y Sánchez-Aragón (2020) señalan que la soledad ha sido analizada desde dos puntos de vista; unidimensional y multidimensional, el primero se refiere a una soledad emocional y el segundo a una soledad social. La soledad social se considera como la que se da por una red social inadecuada o pequeña, provocando el sentimiento de no ser aceptado por los demás. Esto puede contrarrestarse con el establecimiento de relaciones sociales que resulten satisfactorias para la persona, dependiendo de la percepción del individuo sobre la compañía social. Por otra parte, la soledad emocional se considera, como lo manifiesta Bowlby (1982), el resultado de la ausencia de una relación cercana que proporcione necesidades emocionales básicas. Esta falta de conexión puede llevar a sensaciones de vacío y un profundo deseo de compartir la vida con alguien más, por lo que Bowlby (1982) sugiere que esta sensación de soledad emocional solo puede ser aliviada mediante la restauración de una relación diferente o incluso actividades que proporcionen un sentido de conexión y pertenencia.

Los autores previos sostienen que la sensación de soledad y vacío surge de una falta de conexión esencial para los seres humanos. Según algunos participantes de nuestra investigación, hay quienes intentan llenar este vacío emocional con personas que quizás no sean inicialmente candidatas para una relación amorosa. Esto se debe a que esa persona podría ofrecer un sentido de conexión y pertenencia que otras áreas de la vida no logran proporcionar. Por otro lado, como señalan Granillo Velasco y Sánchez-Aragón (2020), algunas personas pueden satisfacer esta necesidad de conexión no a través de relaciones personales, sino mediante actividades que brinden el mismo sentimiento de afiliación y reconocimiento.

Otros participantes de nuestra investigación consideran que el amor, más allá de ser un complemento en la vida de las personas, es indispensable en todas las esferas de la existencia y fusiona cada aspecto de ella, para alcanzar la plenitud y disfrutarla en su totalidad. En este sentido, la participante 3 de la investigación, expresa: *“Se ha escuchado, pues que el amor es transversal a la vida y eso es real”* (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023).

La participante en este caso sugiere que, según el contexto donde ella se encuentra inmersa, el amor es algo que, además de ser intrínseco a la existencia, atraviesa cada esfera de la vida de las personas, esta perspectiva eleva al amor a un estatus privilegiado, considerándolo una de las cosas más importantes en la cotidianidad. Por tanto, según la cita de la participante puede expresar que el amor no solo se limita a una relación de pareja, sino a la experiencia de vida, ya que el amor puede estar en una acción, en una actividad, en un proyecto, en un ideal o en cada vivencia que tengamos.

En esta misma línea, otro participante opina: *“que cada parte que integra tu vida, pues este permeada por el amor”* (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023). Y coincide en la idea de que el amor debería ser una presencia constante en nuestras vidas, agregando un valor adicional que nos brinde plenitud y nos permita sentirnos felices con nuestra propia identidad. Además, enfatiza que en cada faceta de nuestra vida debería estar incluido el amor. Lo que sugiere también que el amor trasciende barreras y fronteras, creando conexiones significativas entre personas y con el entorno que nos rodea.

Esteban y Távora (2008) expresan la importancia del amor en distintas facetas de los seres humanos, refiriéndose a que ha sido un elemento crucial en la evolución de la sociedad occidental

moderna, influenciando cómo los individuos se perciben, se relacionan entre sí y se organizan socialmente. En los últimos siglos, el amor ha sido crucial en Occidente, ya que influye en la distinción entre lo externo como la sociedad y las normas sociales y lo interno como los sentimientos y las emociones, fortaleciendo la conciencia individual. Además, según Esteban Galarza y Távora Rivero (2008), el amor ha sido fundamental en el proceso de secularización al proporcionar cohesión social y un sentido de pertenencia, especialmente a través de su asociación con el matrimonio. El amor ha llevado, asimismo, a transformaciones en los lazos comunitarios y ha cambiado el hogar en un espacio emotivo, acompañado de una regulación cultural de la sexualidad.

En esta sección, analizamos las opiniones de algunos participantes de nuestra investigación sobre qué significa el amor para cada uno. Observamos que hay similitudes en la idea de que el amor puede ser visto como algo que llena un vacío en la vida de las personas. Sin embargo, también hay participantes que expresan que el amor no es simplemente un complemento, sino que es una parte integral de la existencia humana en su totalidad. Después de explorar algunas percepciones sobre el amor, pasaremos al siguiente apartado para examinar las expectativas que las personas tienen con respecto a este.

6.3.2. Algunas expectativas del amor

Con frecuencia el amor se ha interpretado como la búsqueda de la felicidad, pues está intrínsecamente ligado al bienestar que aporta a las personas, al cumplimiento de deseos y sueños, y a la posibilidad de establecer vínculos significativos con otros individuos. Este sentimiento nos ayuda a cuidarnos mutuamente, nos brinda confianza, seguridad y facilita las relaciones interpersonales, especialmente las de pareja. No obstante, concebir el amor solo como una expectativa para alcanzar la felicidad puede resultar demasiado idealista, lo que suele llevar a desilusiones cuando las expectativas no se cumplen.

En la contemporaneidad, el amor y las relaciones de pareja enfrentan diversos desafíos, sobre los cuales el participante 1 sostiene: “*somos personas iguales y con ideales diferentes pero que buscamos el mismo objetivo que es la felicidad entre comillas*” (Comunicación personal, 06

de noviembre, 2023). Esta observación del participante sugiere que, a pesar de las diferencias individuales en cuanto a ideales, proyectos, metas, creencias y puntos de vista, hay un objetivo común: la búsqueda de la felicidad. Sin embargo, el participante también insinúa que la noción de felicidad es subjetiva y relativa, interpretada de manera diferente por cada individuo según su personalidad, expectativas, pautas de crianza y valores. Es importante considerar que la felicidad puede ser vista como un constructo abstracto, lo cual genera escepticismos debido a la percepción de que no existe una felicidad plena o absoluta para los seres humanos.

En este sentido, la búsqueda de felicidad en una relación de pareja debe entenderse como un esfuerzo conjunto fundamental para construir relaciones sólidas. Esta búsqueda compartida, promueve la interdependencia emocional, el apoyo mutuo, compartir experiencias significativas y el crecimiento personal. También fomenta la empatía y la comprensión entre ambos miembros. Cuando la felicidad se convierte en un proyecto para la pareja, ambas partes se comprometen a hacer que la relación sea satisfactoria. Esto equilibra la responsabilidad y el compromiso, evitando que la felicidad en la relación sea perseguida de manera independiente. Mas bien, ambos comparten igualmente la carga y el objetivo de encontrar un estado de bienestar que se ajuste a sus deseos y necesidades. Este enfoque implica dejar de lado, la búsqueda individual de un concepto idealizado de felicidad y trabajar juntos para construir una relación autentica y plena.

El amor, considerado por muchos como un camino hacia la felicidad, frecuentemente se vincula con la creencia de que esta última reside en el amor romántico. Sin embargo, esta perspectiva puede llevar a expectativas poco realistas, donde se asume que encontrar una pareja resolverá todos los problemas y conducirá a un estado de dicha permanente. No obstante, las razones detrás de la felicidad pueden ser mucho más complejas; el amor, conlleva desafíos, compromisos y dificultades inherentes a la interacción y convivencia con otro ser humano.

Además, la felicidad no debería depender exclusivamente de una pareja romántica, sino también abarcar elementos como el amor propio, el vínculo familiar, los objetivos personales, los sueños, la estabilidad emocional y las pasiones que nos impulsan. Tal y como lo expresa la participante 2:

Yo me amo ya... Yo me miro al espejo y me veo linda y cuando me dicen ¡estás linda!, yo ya lo sé. O sea, aumenté mi autoestima, me puse a estudiar, aprendí a valerme por mí

misma. Porque yo fui la típica mujer mantenida, o sea, yo sí trabajaba esporádicamente por ahí en un almacén (...) pero no de lleno. Entonces yo era la mujer mantenida, a mí me decían, que era incapaz, que era mantenida, que era una buena para nada y me demostré que si soy buena para muchas cosas. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

Para ella, el amor propio no solo significó un cambio en su percepción personal, sino también el descubrimiento de sus propias capacidades como mujer. Esto la llevó a un crecimiento tanto personal como profesional, basado en sus intereses y su proyecto de vida, que había estado posponiendo. Comprendió que su felicidad no depende de estar en pareja, sino que puede alcanzarla mediante la autorrealización, que le permitió verse como una mujer con capacidades y lograr una independencia en la parte emocional y en su esfera económica. En este sentido, también se puede comprender que la felicidad es un estado multifacético y, en muchas ocasiones, no se alcanza, aunque se dispongan de todos los elementos anteriormente mencionados. Asimismo, es esencial reconocer que el amor implica aceptar al otro en su totalidad, con virtudes y defectos, evitando idealizar el amor romántico como la única expectativa para alcanzar la felicidad.

Alarcón (2009) define la felicidad como la sensación de placer o satisfacción emocional experimentada por las personas al alcanzar objetivos deseados de diversa índole en las áreas de interacción. Sin embargo, la felicidad no se considera un rasgo de personalidad, sino un estado que se refleja en la conducta humana. Este estado no es permanente, ya que forma parte del ciclo de vida del individuo, que no es constante, sino cambiante. La vivencia de la felicidad es única para cada individuo y está influenciada por procesos evaluativos, que incorporan tanto elementos afectivos como cognitivos, determinando así su grado e intensidad. Además, Alarcón (2009) destaca que la felicidad puede ser observada a través de la salud biológica de las personas; es decir, la salud física se considera un indicador de felicidad. Por otra parte, las emociones juegan un papel crucial en el desarrollo de la felicidad, ya que permiten al ser humano expresar sensaciones de placer o satisfacción asociadas a un estado emocional.

De esta manera, se cuestiona la creencia popular de que el amor, visto como un medio para alcanzar la felicidad, es inevitable, lo que conduce a concepciones erróneas sobre la realidad de este concepto del amor y sus implicaciones en nuestra búsqueda de la felicidad. Con relación al amor, Pinto (2012) lo define como una elección consciente, una unión libre entre dos individuos que crean un entorno mutuo para hacer frente a los desafíos de la sociedad. Esto implica la

construcción de un estado compartido donde ambos puedan desarrollarse y aprender de manera recíproca, trabajando juntos para alcanzar metas y objetivos que conduzcan a la felicidad (Pinto, 2012).

En coincidencia con lo anteriormente mencionado, el participante 4 expresa: *"Yo creo que una relación "sólida", es igual a una relación "feliz". Creo que sí..."* (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023). En este contexto, el participante introduce una nueva variable relevante: la solidez, que emerge como un factor significativo en el amor, equiparándola en importancia a la felicidad en la relación. Esta perspectiva establece una conexión paralela entre la felicidad y la estabilidad que proporciona el vínculo amoroso. Una relación estable, arraigada en la confianza mutua, el respeto y una comunicación asertiva, se considera directamente equivalente a una relación feliz, estableciendo así la estabilidad y la solidez como pilares fundamentales para la felicidad en la pareja. Al respecto de esto, el mismo participante menciona:

Porque, mirá... que vos cuando tienes una relación sólida, vos podés contar con esa persona, puedes tomar puntos de vista de esa persona... tomar decisiones con esa persona, ¿cierto? Y, siempre va a ser mejor dos opiniones que una, entonces de cierta manera, al tener una relación sólida, cuando uno va generando la dinámica de la cotidianidad, hay cierto sentimiento de felicidad también, porque uno encuentra ese par, con el cual compartir las experiencias cotidianas y personales y de cierta manera se genera felicidad cuando uno se siente acogido por esa otra persona. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

Dada la importancia de establecer una base sólida en una relación, este factor se convierte en un punto central. Es en este sentido, donde se introduce el concepto de solidez como sinónimo de estabilidad y fortaleza en el vínculo amoroso. Esto sugiere que la felicidad en una relación no se fundamenta únicamente en los momentos de plenitud y bienestar en pareja, sino también en la calidad del vínculo estable y comprometido que se establece entre ambos. Al vincular la felicidad con la estabilidad, se fomenta la creación de una relación sana y duradera, nutriendo así la felicidad mutua de una manera sostenida.

García et al. (2010) sugieren que la solidez, el compromiso y la dedicación dentro de una relación se consideran aspectos cruciales para relaciones interpersonales profundas. Esto se debe a

que, por un lado, se han descrito como elementos cruciales para durabilidad de una relación, y, por otro lado, como indicadores claves del vínculo psicológico entre las parejas. El compromiso y la solidez implican tanto la intención como el deseo de que una relación perdure en el tiempo.

En el ámbito de la solidez y la dedicación en las relaciones, surgen unos nuevos elementos de importancia: la motivación y el equilibrio, que se destacan como componentes esenciales en los vínculos amorosos. Al respecto, el participante 1 sostiene: *“considero que esas pues sensaciones de motivación y creo que el amor es una de las características que le pone equilibrio a la parte emocional de las personas”* (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023).

En las relaciones de pareja, el equilibrio juega un papel fundamental, ya que permite construir sobre la base del respeto mutuo. Este equilibrio no se limita exclusivamente a encontrar un punto medio entre nuestras necesidades individuales y las de nuestra pareja, sino que también implica construir desde la base de la comunicación honesta. En este sentido, ese equilibrio se torna recíproco, en la medida que actúa como el vínculo genuino que une a ambos, donde el cumplimiento de expectativas se fusionan generando así un bienestar conjunto. Por otro lado, la motivación en las relaciones desempeña un papel esencial al fomentar una colaboración en el logro de las metas compartidas. Es en este proceso de trabajo en equipo, donde la motivación y el equilibrio se convierten en pilares fundamentales para alcanzar la felicidad en el vínculo, cada objetivo alcanzado se transforma en una fuente de gratificación y alegría mutua. El amor impulsa y equilibra las emociones, proporcionando una base sólida y satisfactoria.

En esta línea, Pérez y Bello (2017) explican cómo el amor influye de manera significativa en la vida emocional de las personas, y refieren que, actualmente se ha encontrado una asociación entre la regulación emocional y la pareja, donde la correulación emocional se define como una forma de regular las emociones en el ámbito social, donde las parejas dentro de un sistema emocional influyen mutuamente en sus estados emocionales. Esto puede incluir enseñar a la otra persona cómo regular sus emociones, como lo hacen las madres con sus hijos, o mantener estados emocionales deseados, como ocurre en las relaciones amorosas. Desde una perspectiva social más reciente, se reconoce que la regulación emocional no solo ocurre de forma interna, sino también a través de las señales que los individuos envían a los demás. Además, se ha observado que las personas no solo regulan sus propias emociones para lograr objetivos personales, sino que también consideran las expectativas de los demás hacia ellos. Esta perspectiva ha llevado al desarrollo del

concepto de que la regulación emocional es un proceso continuo que abarca desde la correulación en la infancia hasta el uso de estrategias efectivas en la edad adulta.

Las perspectivas de algunos participantes, quienes consideran el amor como un factor primordial para la felicidad, revelan una combinación de elementos significativos que influyen en la construcción y mantenimiento de relaciones saludables. Entre estos elementos se destacan los ideales compartidos, la solidez en el vínculo, las experiencias cotidianas y el compromiso mutuo. Estos componentes no solo se manifiestan como pilares fundamentales para la estabilidad del amor, sino que también ejercen una influencia trascendental en la percepción de la felicidad en otros aspectos de la vida. Para algunos participantes, el amor adquiere su plenitud y capacidad de brindar bienestar cuando se encuentran presentes todos esos factores. También reconocen la complejidad inherente a la satisfacción plena en una relación, admitiendo que se requiere más que la presencia de estos elementos para que una relación alcance y supere las expectativas individuales de felicidad.

6.3.3. Amar es sentirse bien y hacer feliz al otro

En las diversas manifestaciones del amor encontramos una que se centra en traer felicidad a la otra persona, esta concepción se sustenta en la idea de que el amor, al ser un sentimiento que genera emociones positivas y bienestar, beneficia al individuo que lo experimenta, además que tiene el poder de hacer sentir bien a quien se le ofrece este tipo de afecto. Siguiendo esta lógica, el participante 1 sugiere " *buscar el consentimiento de estas personas, una buena invitación a una mujer, si vos tenés interés en esa persona tratarla bien, atenderla bien y hazla sentir bien*" (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023).

El amor como fuerza motriz que impulsa las relaciones humanas va más allá de simples actos o gestos de cortesía y puede estar asociado a hacer sentir bien a la otra persona, porque implica cuidado, empatía y consideración. Cuando se ama a alguien, se tiende a buscar el bienestar y felicidad para esa persona, lo que se manifiesta en diversas formas como tratarla bien, escucharla, brindarle tiempo de calidad, ofrecerle ayuda cuando sea necesario o compartir momentos de alegría y afecto. Aparte de que el amor implica un compromiso de estar presente y ser una fuente de

consuelo y estabilidad. En este sentido, hacer sentir bien a la otra persona es una expresión tangible del amor y refleja la conexión y afecto que se siente mutuamente.

En congruencia con lo anterior el participante 4 menciona al respecto: "*me desconozco porque pongo mucho de mí... ¿cierto?, por hacer sentir feliz a esa otra persona... contenta, satisfecha. Entonces digamos, que me genera sentimientos de hasta... autosuperación*" (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023).

El participante reflexiona sobre este tema en el contexto del enamoramiento, sugiriendo que este estado emocional puede conducir a comportamientos que modifica su forma habitual de ser. A partir de ese sentimiento, expresa que se desconoce, llegando a coincidir con expresiones culturales de la capacidad del amor para motivar acciones extraordinarias, incluso en contra de lo que alguien podría hacer por personas comunes en su vida cotidiana. En línea con estas ideas, el participante 4 comparte su experiencia personal, destacando el placer que siente al hacer feliz a su pareja cuando está profundamente enamorado. Más allá de simplemente desear el bienestar del otro, menciona un aspecto adicional: el amor lo impulsa a superar sus propios límites y dar más de lo que creía posible por el bienestar del ser amado. Este sentimiento de autosuperación se alimenta del amor. Dando cuenta que también el amor genera un sentido de bondad hacia el otro y fomenta simultáneamente sentimientos de altruismo y solidaridad hacia los demás.

Sánchez (2007) expresa que "el amor y el sentido de unión con el otro implica formas de sentirse entendido y aceptado totalmente" (p. 391). De esta manera, también el amor es una expresión de afecto y calidez, felicidad que incita a compartir actividades placenteras, cercanía física, excitación y disfrute sexual. Lo que implica que estas acciones además de ser hacia otra persona, implican un disfrute mutuo en la relación. Por lo que el amor pasional sería el único que refleja verdaderamente el enamoramiento (Sánchez, 2007).

En el enamoramiento, según Hatfield y Rapson (1996), las experiencias placenteras del amor son abundantes y es posible que hayan sido vividas por millones de personas. En este sentido, el enamoramiento ha sido respaldado por investigaciones que han examinado cómo se conceptualiza la pasión en hombres y mujeres de diversas culturas. En un trabajo realizado en México se concluyó que, para los hombres, los placeres de la pasión abarcan el amor, el deseo, el sexo, la entrega, la atracción, el cariño, el romance y el respeto; mientras que, para las mujeres, la

pasión incluye el amor, el deseo, la atracción, el cariño, los besos, la entrega, las caricias y la ternura hacia la pareja (Sánchez, 2007).

En congruencia con lo tratado previamente, y las sensaciones positivas que genera el amor, en las personas, el participante 1, también considera que, en este estado de enamoramiento;

Cuando uno está bien y el cuerpo empieza a liberar estas hormonas y esos asuntos químicos que te hacen dar placer, emoción y te ponen feliz, que eso es lo que llaman “las mariposas en el estómago”, ¿cierto? esa sensación de placer y de enamoramiento porque una persona te acepta como es, o te da un detalle y te hace sentir bien (...). (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

En este caso, la expresión “mariposas en el estómago” trasciende de lo meramente corporal y adquiere una connotación positiva, de sensaciones ligadas a los momentos de conexión emocional y afecto, como sentirse aceptado y apreciado por alguien o recibir muestras de cariño. Esta apreciación es importante dado que nos invita a reflexionar acerca de cómo el amor es algo que nos puede hacer sentir satisfechos con lo que somos, al tener un reconocimiento de otra persona a la que consideramos importante en nuestras vidas, y cómo esto genera sensaciones agradables de motivación y placer que permiten sentirse valioso consigo mismo.

En la perspectiva de que el amor es un sentimiento placentero que genera sensaciones de motivación y alegría, el participante 1, expresa: *“Qué te sientas motivado para dar lo mejor por una persona que te haga crecer”* (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023). En este sentido, el amor motiva a las personas de manera contundente al proporcionar una profunda satisfacción emocional y personal, que impulsa la autorrealización, otorga la fuerza para brindar cariño, apoyo incondicional, proporcionando además un sentido de bienestar tanto individual como en pareja. Además, el amor, ofrece un sentido tanto de identidad como de pertenencia a su vez que es un incentivo para alcanzar metas en común y sueños compartidos. El amor puede inspirar las personas a mantener relaciones amorosas satisfactorias, experimentando no solo alegría y plenitud, sino también beneficios para el desarrollo personal a corto y largo plazo.

Sánchez (2007) en relación con el aspecto de que el amor genera sensaciones positivas en la vida de las personas, menciona que en su investigación llegó a los siguientes resultados:

Puede observarse, tanto en el caso de las mujeres como de los hombres, la pasión es felicidad en donde el éxtasis facilita la experiencia de la intimidad con el amante. Esta motivación es fuente de satisfacción, placer y optimismo ante la vida, de amor, de deseo y realización personal. La sensualidad y el sentirse parte del otro (hombres), permiten sentirse valioso en lo que se es como persona y en lo que se brinda al otro. (p. 394)

Dentro de las percepciones acerca del impacto que tiene el amor en la motivación de las personas, el participante 4, igualmente expresa:

Para mí el amor, es un sentimiento que hoy mueve, mueve las personas, mueve las comunidades. Es un sentimiento que de cierta manera genera en las personas, esa capacidad de dinamizarse hacía diferentes escenarios y personas. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

El amor funciona como un impulso personal y como fuerza social que genera cohesión en las comunidades, siendo una emoción que nos permite vincularnos de manera sana, fortaleciendo así, los lazos sociales. Gracias al amor, las personas se pueden relacionar e interactuar con los demás en distintos ámbitos de la vida. Además, de fomentar la empatía y la cooperación, el amor genera un profundo sentido de pertenencia, reduce los conflictos, promoviendo la tolerancia y el respeto hacia otros. Facilita el apoyo mutuo en la comunidad, ofreciendo un espacio seguro para expresar necesidades emocionales y físicas, por lo que el amor es fundamental en la construcción de sociedades más unidas y solidarias.

Zurita (2019) comenta referente a esta motivación del amor en las comunidades que:

El amor que sentimos los seres humanos es una de las emociones más importantes ya que nos permite vincularnos a otras personas, otros animales e incluso a objetos, y gracias a ello, nos mantiene vivos. Dicho de otro modo, es la emoción que hace que nos relacionemos y nos queramos. (p. 1)

En esta sección, se abordaron temas como las opiniones de algunos participantes de nuestra investigación sobre cómo el amor puede contribuir al bienestar y satisfacción de la otra persona y, a la vez, generar sensaciones positivas físicas y emocionales en el individuo que ama. Hasta aquí hemos examinado, algunas de estas variaciones que suscita el amor de manera positiva. Ahora,

pasaremos a analizar algunas de las reflexiones acerca del amor que en otras ocasiones no generan sentimientos tan placenteros.

6.3.4. Reflexiones sobre el amor

La exploración del amor en términos románticos, idealizados y maravillosos es una constante tanto en la literatura, las canciones, los textos académicos y la vida cotidiana de aquellos que lo experimentan. No obstante, esta imagen idílica oculta una realidad compleja: el amor no solo conlleva felicidad, plenitud y estabilidad, sino que también puede acarrear sufrimiento y daño. Este último aspecto, puede dejar a las personas con miedos que obstaculizan significativamente sus relaciones futuras.

En nuestra investigación, algunos de los participantes han experimentado en sus vínculos amorosos momentos tiernos y felices, pero simultáneamente han enfrentado dolor y tristeza que les ha dificultado volver a establecer conexiones sentimentales profundas. Además, es importante considerar que el amor puede manifestarse de múltiples formas y en diversos contextos, desde relaciones románticas hasta vínculos familiares y amistades profundas, cada uno con sus propias complejidades y desafíos emocionales. Con respecto a estas consideraciones, la participante 2, comenta:

La relación que tuve antes, como de noviazgo, en el trato que a mí nunca me dijeron cosas lindas. Y luego, con la otra relación, mi esposo a mí me trataba mal, me maltrataba verbalmente y me tiraba cosas. O sea, yo del amor no tengo cosas bonitas en mi mente, no. Porque que me hablen bonito, sí, un hombre, eso entra hermoso... pero yo ya no me creo eso. Entonces, así como experiencias bonitas, no (...). (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

La participante contrasta dos relaciones amorosas significativas de su pasado, haciendo énfasis en cómo era tratada en cada una de ellas y sus sentimientos al respecto. Estas experiencias han marcado su percepción del amor de manera profunda. Actualmente, carece de pensamientos positivos sobre los vínculos amorosos y, aunque valora las interacciones casuales que pueda tener, ha perdido la confianza en las expresiones de amor y afectos provenientes de los hombres. Las

vivencias del pasado han calado negativamente en su capacidad de creer en relaciones amorosas sanas.

Según Sánchez (2007) esta perspectiva de que el amor puede causar sufrimiento se origina en la época del romanticismo, durante la cual surgieron dos corrientes de pensamiento: una optimista y otra pesimista. La primera, encabezada por figuras como Kant, Schlegel, Hegel, Shelley y Byron, promueve la idea del amor como fuente de felicidad y realización natural, con una inclinación hacia la perfección en las relaciones entre hombres y mujeres. Por otro lado, la corriente pesimista cuestiona la posibilidad de un amor feliz entre géneros, argumentando que “el amor incluye la necesidad de herir y de ser herido por lo que acepta el dolor y el sufrimiento como una condición ideal del amor” (Sánchez, 2007, p. 392).

En otro orden de ideas, existen otras percepciones acerca de experiencias insatisfactorias con respecto a las acciones que se generan dentro de un vínculo amoroso, de esta manera el participante 4 expresa: *"porque muchas veces, cuando se generan esas "relaciones sexuales rápidas", inclusive se genera... digamos, un "aporro del otro"* (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023).

En décadas pasadas, el amor solía ser visto como algo incompatible con los encuentros casuales, por los tabúes que rodeaban estas experiencias fugaces. Entonces el amor y el sexo se consideraban como dos esferas separadas, como dos entidades, regidas por preceptos morales que prohibían su fusión. Sin embargo, en la contemporaneidad, hemos adoptado un lenguaje coloquial que refleja una mayor flexibilidad en las relaciones, con términos como “amigovios” o “amigos con derecho”. A pesar de esta aparente evolución, hay generaciones anteriores que todavía ven el panorama con escepticismo. Para muchos, el sexo y el amor siguen siendo indisociables. Según el participante 1, en los encuentros sexuales casuales, puede faltar el respeto y la consideración hacia la intimidad emocional del otro, especialmente si no existe una conexión emocional genuina. Este participante utiliza el término “aporro” para describir una actitud insensible o despectiva hacia la otra persona.

En estos encuentros, el enfoque se orienta más hacia la satisfacción individual o a la gratificación momentánea, lo que puede llevar a dinámicas donde uno de los individuos trata al otro de manera desconsiderada, evitando cualquier compromiso o conexión profunda.

Con respecto a estas consideraciones la participante 2, manifiesta:

No, es que hacer el amor no es desnudar a alguien, no... hacer el amor, es compartirlo todo. Lo que me gusta, lo que no me gusta, hoy me pasó esto. Ehh ¿qué vamos a hacer mañana?... hacer el amor es simplemente acostarnos o arruncharnos a ver una película, ¿no? (...). (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

La participante 2 hace énfasis en que hacer el amor va más allá de simplemente desnudar a alguien. Para ella hacer el amor implica compartirlo todo, gustos, disgustos, experiencias del día a día y planes a futuro. Al comprender estas alusiones, resulta pertinente evocar un fragmento del poeta Mario Benedetti, quien, al abordar estas temáticas, destacó la relevancia de los gestos más sutiles en el amor... “Más que besarla, más que acostarnos juntos, más que ninguna otra cosa, ella me daba la mano y eso era amor” (1960, p. 156). En referencia con lo anterior, y en relación con lo expresado por la participante, hacer el amor es un acto de intimidad que puede manifestarse incluso en momentos simples o cotidianos.

Para Bauman (2003) a menudo se cree que la experiencia amorosa crece con el tiempo y que cada nuevo amor parece más emocionante. Se advierte que la búsqueda constante de nuevas experiencias puede socavar la capacidad de amar genuinamente. Esto se ilustra con el ejemplo de Don Giovanni de Mozart, quien, a pesar de su búsqueda constante, podría considerarse un "impotente amoroso" arquetípico. La búsqueda constante de nuevas experiencias amorosas puede llevar al "desaprendizaje del amor". En una cultura donde la capacidad de amar es rara, la conquista de esta habilidad se convierte en un logro excepcional. Como resultado, la gama de experiencias consideradas bajo el término amor se ha ampliado considerablemente e, incluso, relaciones de una sola noche se describen a través de la expresión “hacer el amor” (Bauman, 2003).

En este contexto, se observa una diversidad de perspectivas respecto al amor y el sexo. Mientras algunos aún los consideran como entidades distintas, otros valoran la interrelación entre la emotividad y la intimidad en todo encuentro íntimo. La evolución de las relaciones contemporáneas refleja una creciente aceptación de diversas formas de conexión, aunque también enfrenta obstáculos derivados de pensamientos aún arraigados en lo convencional, especialmente entre los participantes de nuestra investigación.

Para concluir, la participante 2, incluye una reflexión interesante acerca de lo que pueden generar las relaciones de amor abusivas, donde hay sufrimiento y dolor:

Pues a mí el único mensaje que me gusta dejarle a alguien que hable conmigo... es no permitir lo que a usted no le hace feliz. No, no, no... ni maltratos, ni insultos, ni amantes no, o sea huir a tiempo. No demorarse tanto... yo siento que yo perdí muchos años de mi vida, esperando a que alguien cambiara. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

En la actualidad la violencia contra la mujer ejercida por sus parejas se ha convertido en un grave problema de salud pública que impacta profundamente en todos los aspectos de la vida de la víctima, tanto a nivel físico como psicológico. Muchas mujeres, motivadas por el miedo a la soledad o al estigma social, en una sociedad predominantemente machista, optan por permanecer en situaciones de abuso, sacrificando su bienestar en aras de evitar lo que perciben como un fracaso inevitable.

Sin embargo, es esencial reconocer que tolerar el maltrato no es una opción aceptable. Es fundamental establecer límites claros y firmes, y tomar medidas para abandonar la relación cuando ya no aporte nada positivo, sino únicamente sufrimiento y dolor. De igual manera, la participante resalta la importancia de querer que otras mujeres no pasen por historias similares a la de ella, por ello, llega a esa reflexión. Esta situación da pie a pensar que no solo de las experiencias negativas quedan malos momentos, sino grandes aprendizajes y reflexiones para la vida surgidas de estas vivencias amorosas no tan satisfactorias.

Kreimer y Avellanada (2005) sostienen que, en la cultura occidental, el amor ha sido a menudo descrito como una aflicción, es decir, como una forma de sufrimiento que, a pesar de su dulzura, tiene el potencial de arruinar lo que el amante aprecia. Este concepto se relaciona con el *eros*, el enamoramiento, la pasión o el amor apasionado, que suele considerarse la única expresión legítima del amor. A diferencia de otras culturas, en Occidente se ha establecido una estrecha conexión entre el amor y el sufrimiento. Es comprensible pensar que en toda relación amorosa existe la posibilidad de experimentar dolor. Sin embargo, pasar de esta noción a afirmar que el sufrimiento es un requisito indispensable para validar la existencia del amor, aunque sea de naturaleza dulce, puede resultar en la destrucción de lo que el amante valora.

En esta sección, *Formas del amor*, se presentaron diversas perspectivas sobre cómo se experimenta el amor, según los relatos de algunos participantes de nuestra investigación. Destacamos temas como la percepción del amor como una forma de llenar un vacío en la vida de las personas, como un medio para alcanzar la felicidad esperada, o como un complemento vital. Además, se exploró el amor como una experiencia que promueve el bienestar mutuo y el cuidado del otro, así como las formas en que puede conllevar sufrimiento y daño. Después de analizar estas diversas experiencias del amor entre los participantes, nos adentraremos en el cuarto y último capítulo: *Interacciones Emocionales y Dinámicas Relacionales*.

6.4. Dinámicas relacionales en los vínculos amorosos

6.4.1. Dinámicas emocionales y características en relaciones interpersonales

En el contexto de una relación amorosa, los vínculos se construyen a través de interacciones entre dos personas. Estas interacciones implican la expresión y gestión de sentimientos y emociones compartidos, que confluyen en la formación de un vínculo. Guiada por un propósito común y el deseo de pasar tiempo juntos, la pareja establece un entorno donde se experimentan y manifiestan diversas emociones, desde la ternura y la alegría, hasta el miedo y la rabia.

Este escenario de las relaciones de pareja se caracteriza por elementos esenciales como la confianza mutua, la empatía, la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la resolución de conflictos. Además, se reconocen factores fundamentales que fortalecen la conexión, como la admiración (siendo la base de toda vinculación amorosa, por la percepción de valor que proyecta en el otro), la pasión, la sexualidad, la sensualidad, la intimidad emocional y el compromiso. A partir de los elementos descritos, puede generarse en la pareja una serie de dinámicas relacionales enfocadas, en un primer momento, en la dependencia emocional hacia el otro. Sobre esta base, la participante 2, relata:

De yo irme a llorar donde la psicóloga, allá cuando él me dejó, la dependencia de él, muy horrible... y la psicóloga me dijo: “bueno, hoy simplemente la terapia es... tu expareja no se fue, se murió, ¿usted qué va a hacer?” así me lo dijo “¿Qué vas a hacer?, ya no existe,

lo enterramos ya. ¿Qué vas a hacer?” Y yo me fui con eso para mi casa, pensando... Sí, ya no estaba, de verdad, era así (...). (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

En las relaciones de pareja, la construcción de un vínculo saludable es fundamental para el bienestar mutuo. Este vínculo implica una conexión significativa en la que ambos se sientan compenetrados y valorados. En contraste, también puede generarse una fuerte dependencia emocional, que suele ser perjudicial. Esta dependencia puede obstaculizar la autonomía, el crecimiento personal, y la privacidad de cada individuo, limitando su derecho a la libertad y realización personal.

La profesional emplea una estrategia para ayudar a la participante a comprender la importancia de la autonomía en la condición humana. Esto se logra mediante la presentación de una situación hipotética donde se confronta con la realidad de una separación, lo cual requiere el desarrollo de estrategias de afrontamiento para encontrar la fortaleza necesaria para avanzar. Se reconoce que una ruptura amorosa, aunque dolorosa, puede sentar las bases de una nueva oportunidad para reconfigurar la vida desde una perspectiva más plena y feliz.

Este proceso de reconfiguración facilita el distanciamiento en relaciones que no contribuyen al bienestar ni a la satisfacción personal. Cuando la profesional pregunta “¿Qué vas a hacer?”, es un llamado a tomar acción y no quedar atrapada en una relación que, por los antecedentes de violencia física, psicológica y económica, y sexual que tuvo con su expareja, genera más sufrimiento que placer, impidiendo la realización plena. Desde esta perspectiva, se entiende que el amor propio es el impulso para ser mejores personas y construir relaciones que nos nutran y nos hagan crecer como individuos. Por otro lado, es importante entender que la dependencia emocional se manifiesta mediante interdependencia, siendo asociada a personas con baja autoestima. La dependencia emocional no se limita a un grupo específico de personas, sino que afecta a individuos de diversas edades. Los que experimentan dependencia emocional observan cómo su confianza disminuye cuando se involucran en una relación afectiva con personas que tienden a explotarlos, mermando así su valoración y el cómo se perciben así mismos (De la Villa-Moral et al., 2017). En este sentido, la participante 3 introduce otro concepto asociado a lo anterior como es el apego emocional, destacando su relevancia. Al respecto, comenta:

También existe mucho lo del apego emocional y todo eso, pero ya es como más manejable, ya no es como personas que duran treinta años si mucho... he visto de las relaciones más largas actualmente, diez años... ya después de diez años se dejan las personas, ya hablaron sus cosas y no tienen, como que verse en la necesidad de estar viviendo toda la vida juntos (...). (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023)

La idea central radica en que se percibe también un cambio cultural en las relaciones de pareja contemporáneas en comparación con épocas pasadas, cuando las relaciones tendían a ser de mayor duración. Sería interesante indagar en las causas detrás de estos cambios para comprender mejor las dinámicas de las relaciones actuales. La participante sugiere que hay una transformación en cómo las personas ven el apego emocional hoy, siendo un vínculo establecido en los primeros años con nuestras figuras más representativas y que buscamos replicar con amigos, parejas y personas cercanas.

Entender la dependencia arrojaría luz sobre cómo las dinámicas relacionales cambian debido a diversos factores como nuestras creencias, pautas de crianzas, desarrollo en la infancia, personalidad y otras variables influyentes. Además, se puede inferir que las personas están adoptando una actitud más flexible hacia el compromiso en las relaciones. Prefieren adaptarse y cambiar en lugar de permanecer en relaciones de larga duración que no aportan a su proyecto de vida individual.

La dinámica de las relaciones de pareja es sumamente compleja, dado que abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales e interpersonales. Algunos estudios han abordado tanto situaciones de armonía como de conflicto, así como los elementos que influyen en la formación de la pareja y los aspectos que contribuyen u obstaculizan el desarrollo saludable de quienes lo integran. Sin embargo, aún con la diversidad de estudios, todavía quedan numerosos aspectos por explorar debido a la complejidad del tema (Espínola et al., 2017).

Según De la Villa-Moral et al. (2018) en las sociedades actuales, las relaciones sociales y afectivas se ven influenciadas por nuevas condiciones psicosociales, en las cuales los conflictos emocionales en las relaciones de pareja e interpersonales son vistos como una especie de “psicopatología de la vida diaria”, haciendo referencia a los cambios sustanciales que ocurren en la manifestación de las emociones y, en particular, en el caso del amor, ya que son comunes ciertos

desequilibrios que afectan la expresión de las emociones y de los sentimientos. Con respecto a esto, De la Villa-Moral et al. (2018), afirman que:

En la dependencia emocional se involucra diversos factores emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales enfocados en la otra persona, así como incluye creencias distorsionadas sobre amor, la afiliación, la interdependencia y la vida en pareja. Estas creencias erróneas conducen a insatisfacciones basadas en necesidades afectivas no cumplidas. (p. 156)

Siguiendo esta línea, la dependencia emocional presupone la experimentación de desequilibrios emocionales manifestados a través de sentimientos negativos como soledad, tristeza, desánimo y culpa, entre otros. Esto se acompaña de un vacío emocional, impulsos autodestructivos y una sensación de incapacidad para escapar de dicha situación emocional. Las personas con dependencia emocional muestran una dependencia total al ser amado, expresada en una necesidad irresistible de mantenerse cerca de este, de quien dependen de manera subordinada (De la Villa-Moral et al., 2018).

En este contexto, se reflejan algunas dinámicas relacionales que pueden resultar perjudiciales si no se ajustan a los parámetros establecidos para las relaciones saludables, observándose desequilibrios que afectan las manifestaciones amorosas, donde se observan diversas desregulaciones que impactan en la relación. Es en estos cambios de dinámicas cuando las personas comienzan a replantear el motivo que los unió inicialmente. Respecto a estas dinámicas relacionales, el participante 1 comenta:

Yo pienso que cuando los proyectos personales ya se van yendo hacia otros lugares y no hay esa comunicación, empiezan algunos factores a cambiar esas dinámicas de las relaciones. Creo yo que cuando una persona cambia sus ideales y empieza a conocer otras personas, digamos otras situaciones en la vida y empieza digamos a cambiar su manera de pensar y de sentir, ya no se conecta igual. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

En una relación de pareja es fundamental tener claras las expectativas y establecer límites, potenciando una comunicación efectiva. Esto es crucial, debido a que los vínculos interpersonales pueden cambiar y deteriorarse cuando ocurren diversas circunstancias en la vida de las personas involucradas. De igual manera, cuando una persona cambia sus ideales y perspectivas al conocer

nuevas situaciones y personas, pueden experimentar cambios internos que los alejan emocionalmente de su pareja.

La ausencia de admiración mutua, el evitar compartir actividades juntos y la carencia de refuerzo positivo en la relación, contribuyen al surgimiento de un sentimiento de soledad dentro de la pareja. En este sentido, la pérdida de conexión debilita las bases de una relación. Al respecto, el mismo participante expresa que:

Entonces se pierden ciertas cosas que se fueron construyendo, que se fueron cultivando durante los primeros tiempos de relación y esas cosas en algún momento se empiezan a extrañar, que ya no se dan con tanta frecuencia. Saludar, darse lo buenos días, un detalle, por ejemplo, ese tipo de cosas se van perdiendo y entonces eso empieza como a permear las relaciones por más fuertes que sean. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

El inicio de toda relación amorosa se caracteriza por una etapa plena de fascinación y descubrimiento, colmada de nuevas experiencias por explorar y comprender. Como seres humanos, nos sentimos inevitablemente atraídos por el enigma que representa esa otra persona. Esta fase inicial de enamoramiento se encuentra impregnada de éxtasis, de goce y el disfrute de conocer a la pareja en todos los aspectos: el físico, el emocional, entre otros. Sin embargo, a medida que avanza el vínculo, los elementos que cimentaron la relación comienzan a debilitarse, generando apatía y alterando las dinámicas relacionales. Aunque la relación se haya percibido como sólida en un inicio, descuidar esos pequeños hábitos conduce inevitablemente al daño de los vínculos amorosos. El deterioro de estos lazos afectivos también incide significativamente en las dinámicas relacionales, especialmente en lo que respecta al tiempo compartido con la pareja. En este sentido, la participante 3 señala:

Yo soy de los que piensa que el tiempo de calidad es mejor que el tiempo de cantidad, usted puede compartir con una persona, ocho días, todos los días, pero realmente no se vuelve significativo, pero puede compartir con una persona dos horas al día, pero que esas dos horas sean realmente muy significativas y diferentes. (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023)

Al momento de fortalecer los vínculos y crear una verdadera conexión en la pareja es necesario dedicar tiempo de calidad para generar no solo empatía, sino también un apego saludable.

Este apego es, en última instancia, el que ayudará a fortalecer los vínculos donde nacen la complicidad, la intimidad y la conexión más profunda que permitirá a la pareja sortear juntos los desafíos del día a día. Sin embargo, cuando este vínculo afectivo no se refuerza constantemente y la distancia y el vacío empiezan a jugar un papel importante, se da pie a que los lazos amorosos empiecen a debilitarse y se generen dinámicas nocivas como la infidelidad o incluso la ruptura definitiva de la relación. La participante sugiere que el tiempo dedicado a la pareja es un factor determinante, pero hace una importante salvedad: la calidad es lo verdaderamente trascendental y que el tiempo compartido sea enfocado plenamente en la persona amada y en la interacción genuina.

Según Zapiain et al. (2011) la aplicación de la teoría del apego a las relaciones amorosas entre adultos ha brindado un marco valioso para comprender el amor y las dinámicas de pareja. Desde esta perspectiva, el amor puede interpretarse como la expresión del vínculo de apego en la edad adulta, donde las emociones ligadas al enamoramiento, el mantenimiento de la relación y las respuestas ante la posible pérdida de la pareja coinciden con los principios fundamentales de esta teoría. Los fundamentos esenciales sostienen que las relaciones de pareja implican una interacción entre tres sistemas diferentes pero interconectados: el sistema de apego, el sistema sexual y el sistema de cuidado, los cuales abarcan elementos cognitivos, emocionales y representaciones mentales tanto de uno mismo como de la pareja y de la relación en sí misma, activándose repetidamente en contextos sociales estables.

El apego saludable tiene como finalidad satisfacer las necesidades emocionales a lo largo de la vida, buscando proporcionar una sensación adecuada de protección y seguridad. Muchos estudios han investigado cómo el apego afecta la calidad y estabilidad de las relaciones amorosas, hallando que las personas con apego seguro tienden a ser más confiadas y abiertas, disfrutan de la intimidad, aceptan la dependencia propia y de su pareja, y mantienen relaciones más estables y satisfactorias comparadas con quienes tienen un apego inseguro (Zapiain et al., 2011).

El estudio de las dinámicas relacionales aborda diversas variables y procesos psicosociales presentes en las interacciones de pareja, los cuales indican el grado de compromiso en la relación. Aspectos fundamentales incluyen el sentimiento amoroso, la calidad de la comunicación, las estrategias para mantener la relación, el tiempo dedicado en la pareja y la relación del nivel de satisfacción con la misma. Varios factores inciden en el bienestar tanto físico como psicológico de la pareja (Nina-Estrella y Ortíz-Ortíz, 2022).

Al explorar las perspectivas de los participantes de nuestra investigación sobre las dinámicas relacionales, surge un consenso en torno a varios factores esenciales para cultivar relaciones satisfactorias y significativas. Más allá de la cotidianidad, se enfatiza en la importancia de las dinámicas emocionales y cómo están influyen en la calidad de las relaciones. La dependencia emocional sana en los vínculos, junto con la capacidad de adaptarse a los cambios, se destacan como elementos claves para una adecuada convivencia. Además, se reconoce que el deterioro en las relaciones puede ocurrir si no se prioriza el tiempo de calidad. Es a través de momentos compartidos que las relaciones se fortalecen, entendiendo estas dinámicas como el complemento preciso que transforma los sentimientos en un amor consolidado y pleno. El amor y los vínculos afectivos implican desafíos y desaciertos que conducen al crecimiento personal y a un mayor entendimiento mutuo. Es en la aceptación de lo complejo de los vínculos amorosos donde reside la verdadera satisfacción de la vida en pareja.

6.4.2 Algunas estrategias para establecer relaciones saludables

Dentro de las dinámicas emocionales en los vínculos amorosos, existen algunas habilidades que se pueden adquirir para hacer que las relaciones sean más satisfactorias. Estas habilidades pueden basarse en algunas estrategias como, por ejemplo, compartir tiempo en pareja, conversaciones y experiencias emocionales. Los momentos y planes conjuntos, pueden incluir: ir a cenar, ver una película, realizar actividades importantes para los miembros de la relación, viajar juntos o colaborar en proyectos en común. Lo anterior, fortalece la conexión emocional, la intimidad y la complicidad, fomentando así un vínculo más ameno, donde se tengan experiencias positivas. Con respecto al tema la participante 3, refiere:

Obviamente sí, eso fortalece las relaciones porque están, primero conectándose más como pareja... y segundo están conociendo más del uno y del otro, los gustos y también se fortalece el vínculo... el vínculo crece más, entonces sí me parece importante compartir tiempo con tu pareja. (Comunicación personal, 20 de noviembre, 2023)

La participante considera que compartir tiempo en pareja es fundamental para mantener la relación, ya que permite conocer los gustos y la forma de interactuar de la otra persona, tanto en el

ámbito de la relación como en su vida cotidiana. Esta interacción revela la personalidad de ambos, mostrando aspectos, situaciones y actitudes que difícilmente se conocerían sin dedicar tiempo a estar juntos. Esto, además, facilita una conexión emocional que promueve el desarrollo positivo de la relación porque al compartir momentos y experiencias se pueden crear recuerdos positivos asociados a emociones agradables, lo que fomenta el deseo de vivir más momentos similares con la otra persona.

Del mismo modo, con respecto a este tema, la participante 2 hace el siguiente comentario: *Pero es que eso ya es algo mutuo, hace que uno se vuelva así, disfrutar, los momentos que estén. Llegar del trabajo y estar juntos, ver una película. Un día de descanso, irnos para el parque a comer helado, a cine, ¿o por qué no?... un fin de semana en paz. Visitar las familias, pero en el plan de ellos dos también e ir hacer unas empanadas, unos buñuelos... o sea compartir mucho. Pero ahora, que el uno se fue a jugar fútbol y ya se va todo el tiempo con los amigos, que la otra, yo me quiero ir con las amigas. O sea, se comparte muy poquitico el tiempo que se trabaja en semana y enseguidita el tiempo que están libres cada uno hace su plan, por aparte, entonces yo digo, que compartir más, estar más juntos y aprovechar el poquitico tiempo, aprovecharlo al máximo.* (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

La participante destaca la importancia de la iniciativa conjunta para planificar actividades. Además, reconoce que pueden surgir excusas que obstaculicen el tiempo en pareja, lo que podría debilitar la relación. Así que enfatiza la necesidad de dedicar tiempo de calidad juntos, pero también de reservar algunos espacios, cuando sea necesario, para equilibrar las responsabilidades laborales, sociales y de pareja, e, incluso, resalta la importancia de incluir en actividades personales u entornos más íntimos como el familiar. Ahí se observa que al involucrarla a distintas actividades que se disfruten de manera conjunta, se genera un estado de bienestar que hace sentir a la otra persona importante en la vida de la pareja. Este tiempo compartido no debería considerarse una obligación, sino una oportunidad para conectarse. Sugiere que, incluso si el tiempo es limitado debido a otras obligaciones, es importante aprovecharlo al máximo para así fortalecer el vínculo en la relación y disfrutar del momento presente.

Según Blandón y López (2016) al compartir, conocer y establecer una amistad con alguien, se puede desarrollar un sentimiento de confianza y compatibilidad que puede conducir

eventualmente a una relación de noviazgo, incluso sin pretender inicialmente tener ese tipo de conexión con la persona. De esta manera, el autor refiere que diversas actividades aparte de las que se realizan dentro del cortejo, como compartir con la otra persona siendo incluso amigos, pueden llegar a generar una conexión significativa que ayude a consolidar una relación de noviazgo, no por el tipo de vinculación que se tenía antes sino precisamente por los momentos que pueden llegar a compartir las personas juntas.

En las relaciones, por ejemplo, de noviazgo, se suele observar que ambas personas utilizan su tiempo libre para compartir lo que consideran valioso, beneficioso y placentero para ambos. El aprovechamiento de estos momentos libres o planificados en pareja es parte del proceso de adaptación, ya que implica la coordinación para que en dichos momentos coincidan las necesidades e intereses individuales y de la pareja (Velasco y Giraldo, 2010). Lo que va en línea con poder articular las demás áreas de la vida con el tiempo compartido, proceso que a veces resulta complejo, pues coordinar esta parte implica considerar decisiones en conjunto y poner en sintonía asuntos personales con asuntos de la pareja.

Además, en las estrategias utilizadas para que una relación de pareja sea saludable, hay consideraciones para generar negociaciones y acuerdos que lleven a una correcta convivencia para evitar conflictos que generen dificultades en la relación. Las negociaciones y los acuerdos en una relación se refieren al proceso donde las partes involucradas conversan, llegan a compromisos sobre diversos aspectos de su vínculo. Los temas que se incluyen en estas discusiones pueden ser: la distribución de responsabilidades, la toma de decisiones, la comunicación, los límites personales, los planes futuros, las finanzas, entre otros. Las negociaciones implican comunicaciones abiertas y honestas donde ambas partes expresan sus necesidades, deseos y preocupaciones, buscando encontrar un equilibrio que sea satisfactorio para las partes. Los acuerdos son compromisos mutuos establecidos a partir de estas negociaciones, con el fin de mantener una relación saludable y armoniosa. En este sentido, el participante 1 expresa: *“si hay acuerdos creo que eso ayuda a que las relaciones sean más equilibradas”* (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023).

Dado que las relaciones amorosas pueden ser susceptibles a diferencias y conflictos, es crucial adoptar un enfoque conciliador para formular negociaciones que conduzcan a acuerdos adecuados. Estas negociaciones se basan en la búsqueda conjunta de soluciones y estrategias para

resolver conflictos, evitando profundizar las diferencias y, en cambio, buscando puntos de encuentro que beneficien a todas las partes involucradas. Es esencial equilibrar las necesidades y perspectivas de ambas partes para garantizar un ambiente relacional saludable, al tiempo que se previenen problemas futuros que puedan afectar negativamente la relación y generar estados emocionales adversos. Lo anterior ayudará a que se mantenga una estabilidad que es necesaria en momentos de tensión en la pareja.

En concordancia con lo expuesto, otra participante de la investigación asegura lo siguiente:

No, yo pienso que tiene que haber mucha empatía ahí pues, o sea, si a mí no me gusta lo que tú piensas, entonces vamos a mirar una cosa que los dos estemos de acuerdo para ir hacia un mismo objetivo. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

El fragmento anterior sugiere que cuando hay un desacuerdo en la pareja, es crucial buscar un punto medio, donde ambos puedan estar de acuerdo y trabajar juntos hacia un objetivo en común. Esto implica una negociación y un compromiso mutuo, que son componentes clave en la dinámica de las relaciones de pareja. La empatía se relaciona con la intimidad y el compromiso. La intimidad implica una conexión profunda que permite a los individuos compartir sus pensamientos y emociones más íntimos, mientras que el compromiso se refiere a la decisión consciente de mantener la relación y trabajar juntos hacia metas compartidas. En este sentido, la empatía facilita la intimidad al permitir que cada persona entienda mejor al otro y, al mismo tiempo, fortalece el compromiso al promover la cooperación y el entendimiento mutuo.

Garduño et al. (2008) explican que, al formar una pareja, los individuos tienen expectativas sobre cómo llevarán su vida juntos en el futuro. Por lo tanto, es crucial establecer nuevas normas de convivencia diaria que incluyan comunicación efectiva, negociación y actividades compartidas, ya que estas influirán en la armonía del hogar. La falta de consideración de estos aspectos puede llevar a la separación de la pareja. Además, ambos enfrentan un fenómeno interesante: asumen que su pareja puede leer sus pensamientos y viceversa, sin comunicarlo explícitamente por considerarlo obvio. Sin embargo, esta omisión conduce a conflictos graves, frustración e incluso a la búsqueda de otra pareja. Esto refleja una falta de pensamiento en términos de unidad (nosotros) y, en su lugar, prevalece un enfoque individualista (tú o yo). Es esencial comunicarse en plural, involucrando a la

pareja y reconociendo la igualdad de condiciones para ambos, ya que la falta de esto puede llevar a disfuncionalidades en la relación afectiva.

En este enfoque de la importancia de la negociación y los acuerdos en las relaciones afectivas, es necesario incluir el papel fundamental que juega la comunicación asertiva en la resolución eficientemente a determinadas diferencias que se puedan presentar en la pareja. La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que ambos miembros se expresan de manera clara, directa y respetuosa, comunicando sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera honesta y sincera, sin atacar ni culpar al otro. En la comunicación asertiva, se valora la empatía y la comprensión mutua, así como la capacidad de escuchar activamente al compañero. Se busca resolver los conflictos de manera constructiva, buscando soluciones que beneficien a ambas partes y fortalezcan la relación. La comunicación asertiva en la pareja promueve la confianza, la intimidad y el entendimiento mutuo, contribuyendo a una relación saludable y satisfactoria. En este orden de ideas, el participante 1, relata:

Y definitivamente la comunicación es importante también, no es malo decir que no te gusta algo, no es malo decir que te gusta algo, no es malo que pongas por primero tus gustos y tus aficiones y si se puede, de pronto llegar a acuerdos porque yo sí, digo que la comunicación es como de acuerdos. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

Cuando la comunicación efectiva se convierte en un componente clave en la relación de pareja, se comprende que es saludable expresar tanto las afinidades como las discrepancias. Aquello en lo que ambas partes no están de acuerdo no debería generar conflictos. Por el contrario, compartir las preocupaciones puede ser una oportunidad para buscar soluciones juntos y fortalecer el vínculo amoroso. Del mismo modo, es importante comunicar las situaciones que generan satisfacción y placer, ya que esto permite a la pareja conocer los intereses del otro, proporcionando información sobre los temas que les gustaría abordar juntos y las actividades que desean compartir. Por lo que la comunicación contribuye significativamente a mejorar la relación en todos los aspectos. En esta misma línea, la participante 2 menciona:

Es que las cosas se hablan. Es que una pareja es como que una, una sola, o sea, dos que forman una sola. No nos gustó, vamos a hablar, vamos a solucionar, vamos a buscar

posibilidades de cómo vamos a solucionar el diálogo. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

Desde esta perspectiva, se infiere que la comunicación asertiva debe ser un componente fundamental en la pareja, por lo que ambos miembros deben practicarla. Aunque el vínculo está compuesto por dos individuos con perspectivas, mentalidades, experiencias y mundos distintos, hay que destacar que son un equipo en todos los aspectos. Cuando la pareja actúa como equipo en todos los ámbitos, la comunicación es el elemento primordial de la relación, porque es la base de las demás áreas que conforman esta y atraviesa cada situación que enfrentan juntos. Por lo tanto, una comunicación efectiva puede contribuir significativamente a una relación sólida y satisfactoria.

Garduño et al. (2008) apuntan que “una buena comunicación en la relación es importante para que perdure y que una pareja no debe temer a los conflictos” (p. 5). Porque en muchas ocasiones resulta necesaria para abordar los desafíos que surgen en la vida diaria. Cuando las parejas enfrentan disputas que las llevan a buscar una resolución al conflicto, estas acciones pueden ser beneficiosas y constructivas para el desarrollo de la relación; y si la pareja evade estos conflictos y no los resuelve, podría llevar a la separación (Garduño et al., 2008).

Además, Garduño et al. (2008) sugieren que los expertos señalan que una de las principales causas de divorcio, según lo planteado en la psicología clínica, es la falta de un conocimiento profundo entre los miembros de la pareja antes de unirse. Sin embargo, también destacan que una de las principales fuentes de conflicto reside en la falta de autoconocimiento de cada individuo. En esta etapa, los problemas recurrentes pueden relacionarse con aspectos como la sexualidad, las metas personales, la toma de decisiones en diferentes situaciones, la vida laboral, entre otros, por lo que se hace imperativo incluir la comunicación asertiva para mantener el vínculo positivo en la pareja y expresar asuntos individuales que deben conocer, al mismo tiempo saber qué necesidades tiene la otra persona con la que se comparte, cómo es su estilo de vida y personalidad.

En este apartado, hemos explorado aspectos relevantes de las dinámicas de las relaciones de pareja, centrándonos en las estrategias propuestas por los participantes de nuestra investigación para fomentar vínculos amorosos satisfactorios y armoniosos. Se han abordado temas como la importancia de compartir tiempo en pareja, la necesidad de realizar negociaciones y acuerdos adecuados para resolver diversas problemáticas y la relevancia de la comunicación asertiva en la

relación, el último aspecto señalado como fundamental por los participantes para mantener un vínculo amoroso sólido y eficaz. Ahora, procederemos a examinar estas dinámicas relacionales desde una perspectiva cultural y a explorar los diferentes tipos de relaciones, tanto formales como informales, que caracterizan el panorama contemporáneo.

6.4.3 Explorando relaciones: entre las formas de vinculación tradicionales y formas de vinculación contemporáneas

Las interacciones entre las prácticas contemporáneas y las tradicionales, así como su impacto en la variedad de vínculos humanos, nos llevan a indagar en cómo las dinámicas sociales cambiantes influyen en los diversos tipos de relaciones que las personas asumen. Al hablar de amor y vínculos afectivos, estas interacciones están marcadas en todo momento por dichos parámetros y es la sociedad y la época, las que, en cierta medida, regulan los comportamientos al relacionarse los seres humanos. En este apartado, exploraremos algunas de las opiniones de nuestros participantes, basadas en las relaciones que se consideran serias y las que no, al igual que las costumbres que se tenían al momento de relacionarse y desde qué perspectiva se ven hoy estas dinámicas relacionales. Con respecto a lo primero, el participante 1 expresa:

En las relaciones actuales se arman muchas dificultades por la falta de comunicación y honestidad al hablar, entonces yo creo que la manera de comunicar es importante. Entonces si hay una buena comunicación, si hay proyectos en común que se puedan construir, que haya motivación, que haya respeto mutuo, pienso que esas serían como las características de una relación seria. (Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

La convivencia en una relación seria puede presentar desafíos, dado que implica la unión de dos individuos con personalidades, estilos de comunicación, creencias y pautas de crianza distintos. Esas diferencias pueden tener un impacto significativo en la construcción de la relación. Sin embargo, es importante reconocer que la falta de comunicación honesta puede generar conflictos que, a la larga, podrían deteriorar la relación y causar daño a los vínculos.

En este sentido, es importante entender que la forma en que nos comunicamos influye en la construcción y la consolidación de una relación seria. Cuando se busca establecer una conexión

duradera con alguien es necesario enfrentar conversaciones difíciles para encontrar puntos de encuentro donde ambos puedan construir un proyecto de vida en común. Es crucial aceptar que estos diálogos pueden ser incómodos y que es probable que surjan conflictos. Sin embargo, si ambos están dispuestos a manejarlos y poseen la madurez suficiente para enfrentarlos, la pareja puede alcanzar un nuevo nivel de compromiso y solidez, sentando las bases para una relación seria y duradera.

En este sentido, la participante 2 refiere: “*cuando es una relación seria, es todos los días, ¿cómo amaneciste?, ¿ya almorzaste?, ¿ya cenaste?, ¿ya te vas a acostar?, ¿cómo pasaste el día?, ¿cómo te fue en el trabajo?*” (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023). Cuando en las relaciones de pareja se combina la comunicación asertiva y constante, un interés genuino por el bienestar y las actividades del otro, y el deseo de conocer los detalles del día a día, se establece una base sólida para una relación basada en la confianza y el respeto. Esta atención y cuidado mutuo propician la formación y mantenimiento de vínculos profundos que trascienden al amor pasional, abarcando también un amor filial que surge de esta conexión íntima. Indagar por aspectos cotidianos como la alimentación, el estado de ánimo y los hábitos de la pareja, refleja una profunda conexión y compromiso por el bienestar del otro, lo cual se traduce en mayor sentido de gratificación. Este sentimiento fortalece la relación, permitiendo que fluya armónicamente.

Según Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2003) la comunicación se ha visto como un proceso simbólico y transaccional, donde tanto la comunicación verbal como la no verbal actúan como símbolos concebidos para compartir significados, interactuar y profundizar en la comprensión tanto propia como ajena. Así, la comunicación engloba signos que representan objetos, emociones e ideas, permitiendo que las parejas usen besos, gestos con comida especial, y el buen humor como expresiones de amor, mientras que el silencio y la distancia pueden interpretarse como manifestaciones de enojo.

Durante la interacción entre dos personas, cada una influye en la otra al compartir información tanto personal (auto- divulgación) como no personal, lo que da lugar a una realidad no única para cada pareja. De este modo, la comunicación se convierte en el medio ideal para que alguien revele aspectos de sí mismo y reciba retroalimentación, apoyo, aceptación y confirmación de su valía como individuo para establecer una relación exitosa. Este proceso facilita la

manifestación de ciertos comportamientos orientados a organizar la relación, como la toma de decisiones y de gestión de conflictos, ya que a través de ella se asignan roles y funciones, contribuyendo así a la construcción de una visión compartida del mundo (Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2003).

En el proceso de comunicación, intervienen elementos como el conocimiento pleno y la afectividad que se genera en la interacción. Estos elementos son fundamentales para establecer límites claros que faciliten una convivencia armoniosa, cuando surgen desacuerdos que pueden complicar la dinámica interpersonal y conjunta. En este sentido, cuando se habla de relaciones no serias, se está haciendo énfasis en cambios en la dinámica relacional que se pueden observar desde la inmediatez, donde se genera una desconexión debido a que se evita hablar sobre sentimientos y problemas, y poco o nada importa el sentir del otro, indicando que no se está disponible a invertir la energía necesaria en la conexión. Y es precisamente en esa energía donde se muestra la no seriedad de la relación, en la medida en que solo lo que nos cuesta esfuerzo y en lo que invertimos es lo que realmente nos importa por la gran cantidad de fuerza que se imprime en ello. En relación con eso, la participante 2 manifiesta:

¿Y cuál sería la relación no seria?, la que es para pasar el rato y ya... hoy salimos, pero a mí no me importa usted que está haciendo o que iba a hacer, no, hoy salimos o, te llamo dentro de ocho días, un mes o más... o sea, que no estoy preocupada por la otra persona. Simplemente como un amigo ocasional. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

En las relaciones de pareja, existen diversos elementos fundamentales que las conforman y que han sido abordados ampliamente en apartados anteriores. Sin embargo, cuando se hace referencia a una relación no seria o casual, según lo dicho por la participante, se entremezclan una serie de características distintivas. Estas incluyen la inmediatez del contacto físico, la falta de compromiso emocional profundo, el desinterés por las actividades y la vida del otro más allá de lo superficial, la carencia de empatía genuina hacia las necesidades de la pareja, encuentros esporádicos sin un patrón definido que se centran en la atracción física, y una marcada naturaleza ocasional sin planes, ni proyectos a futuro. En estas relaciones casuales, la conexión suele ser efímera y basada en la satisfacción de deseos momentáneos, sin el reconocimiento de un vínculo emocional duradero. La falta de comunicación profunda y de inversión emocional impide el

desarrollo de una verdadera intimidad y cercanía en la pareja. En consonancia con esto, el participante 4 nos relata su experiencia:

Bueno, para mí en una relación no sería... sería, digamos... una relación basada en la “inmediatez”, ¿cierto?... poder tener contacto con esa persona, ella me gusta, me agrada, muy bonita, me agrada su cuerpo. Entonces digamos, que se basa más que todo, o yo creería desde mi perspectiva, lograr de pronto un contacto físico... lograr digamos un objetivo en común, pero a muy corto plazo... que de cierta manera no se extendería esta relación a una consecución de objetivos y logros en común (...). (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

En una relación casual o no seria, prevalece un enfoque centrado en la satisfacción de deseos físicos inmediatos, sin disposición para adaptarse, comprometerse o buscar un verdadero equilibrio emocional con la otra persona. Lo efímero y pasajero cobra vida, mientras que el desinterés genuino por el bienestar del otro se convierte en un componente esencial. Además, subyace la trampa de priorizar el sexo como el aspecto más interesante, lo cual a menudo deja una gran insatisfacción y una sensación de vacío emocional prolongado. En estas relaciones casuales, a menudo se descuida la conexión profunda, dejando a las personas sumidas en un empobrecimiento afectivo. Los sentimientos de soledad y desconexión afloran, dando paso a la tristeza, cayendo en un ciclo vicioso de insatisfacción emocional, donde la búsqueda de gratificación física momentánea no compensa lo verdadero de un vínculo amoroso fuerte.

En este sentido, este tipo de relaciones puede generar una sensación de vacío existencial, donde las personas se sienten incompletas y carentes de propósito. La falta de compromiso y de metas compartidas pueden llevar a cuestionarse en ocasiones, el sentido de vida y la importancia del propósito que si poseen las relaciones con características contrarias. Asimismo, el participante 4 continua en su reflexión:

Para la actualidad, creo que el concepto del amor se ha desdibujado mucho, sobre todo en la población que es más joven, ¿cierto?, porque básicamente cuando se remiten al tema del amor, suelen asociar lo de primera instancia con “relaciones corporales”, corporales...donde se usa el asunto biológico, y muchas veces para ese... ese contacto físico de relación sexual. (Comunicación personal, 02 de diciembre, 2023)

En este relato, se introduce un nuevo elemento adyacente a los encuentros fugaces y físicos: el concepto de las etapas del desarrollo por las cuales las personas transitan para poder vincularse en las distintas manifestaciones amorosas. Durante la etapa de la adolescencia y la juventud respectivamente, hay una menor capacidad de control de impulsos, debido a la inmadurez de la corteza prefrontal del cerebro, encargada de regular el autocontrol. En estas etapas tempranas del desarrollo, se prioriza la adrenalina de los encuentros casuales, lo fugaz, la diversión y el placer por encima de lo duradero (Martín, 2022). En este sentido, el amor se diluye en la mayoría de los casos, y es relegado a una dimensión meramente corporal, donde se encuentran experiencias nuevas y excitantes que permiten explorar el mundo de una manera más abierta y desenfrenada. La falta de madurez emocional y el deseo de experimentación continua llevan a priorizar las relaciones casuales sobre los vínculos emocionales profundos.

En la vida adulta en cambio, las relaciones amorosas se caracterizan por una mayor estabilidad y profundidad que la juventud. En la juventud hay una tendencia a buscar la novedad y la emoción constante, lo que puede llevar a relaciones pasajeras y superficiales. El autodescubrimiento de la sexualidad suele ser un aspecto central en las relaciones. En contraste, en la vida adulta, si bien la sexualidad sigue siendo importante, tiende a estar más integrada en un contexto de intimidad emocional y compromiso mutuo.

Desde el momento mismo de nuestro nacimiento hasta la edad adulta, experimentamos una secuencia continua de vivencias y conexiones con otros individuos que moldean nuestra historia personal. Dentro de este amplio espectro de relaciones, las relaciones amorosas, tanto en la juventud como en la edad adulta, ocupan un lugar significativo. Entre ellas, destaca la relación de pareja, que ofrece un espacio para el intercambio de valoración intelectual, emocional y física. Esta conexión implica estabilidad temporal, acuerdos mutuos, características distintivas y una visión compartida del futuro. La relación de pareja se define, así como un lazo duradero en el tiempo, capaz de enfrentar y superar conflictos, en contraposición a las relaciones breves que suelen centrarse únicamente en la satisfacción inmediata (Blandón y López, 2016).

Según Blandón y López (2016), los jóvenes mencionan que sus relaciones amorosas se establecen a partir de una amistad previa o evolucionando según comparten momentos cercanos. Para ellos la interacción inicial representa la etapa más emocionante de una relación, donde

experimentan sensaciones gratificantes asociadas a la anticipación de ser conquistados y el desafío de captar la atención del otro. Esta está presentando cambios en la actualidad en las relaciones de pareja, siendo descrita por los jóvenes como más abierta y casual que en el pasado, con una duración más breve, y que tanto hombres como mujeres participan en ella.

En este enfoque, se destaca la importancia del contacto físico, no solo en los vínculos amorosos, sino también en las relaciones de amistad, permitiendo sentimientos de atracción efímeros. Las relaciones actuales se caracterizan por la pluralidad de los elementos, siendo la confianza uno de los aspectos centrales en los que los jóvenes se basan. Además del compartir actividades cotidianas, entran en juego los temperamentos de las personas, sus expectativas sobre la vida y gustos personales. En estas perspectivas, se asume una posición de aprendizaje constante que conduce al respeto mutuo en las relaciones. En ese sentido, e introduciendo el concepto del respeto y su importancia en las relaciones actuales, la participante 2 expresa que era un elemento fundamental de las relaciones antiguas. Ella enfatiza que:

A pesar de, no estoy de acuerdo con las costumbres antiguas, por lo que hablamos ahorita, siento que faltan muchas cosas por hacer, en el modo del trato de entendernos con el otro, faltan muchas cosas, porque entonces las personas antiguamente eran mucho más respetuosas. (Comunicación personal, 14 de noviembre, 2023)

Se puede observar en la participante un descontento con las costumbres asociadas a las relaciones interpersonales. Si bien reconoce que se han logrado avances en ciertos aspectos, considera que aún hay elementos relevantes que requieren especial atención, como el modo en el trato y la comprensión mutua entre los individuos. Si bien la participante mantiene una postura crítica hacia ciertas costumbres del pasado, reconoce que en aquella época había un mayor énfasis en el respeto. De hecho, en las escuelas la enseñanza de la cortesía y los buenos modales formaba parte integral del currículo académico. Se dedicaban clases diarias a este propósito, instruyendo a los estudiantes sobre las normas de conducta apropiadas para cada espacio y situación.

Esta formación sistemática en buenas maneras y protocolo social tenía como objetivo promover el respeto mutuo, la consideración hacia los demás y el mantenimiento del orden y la armonía en las interacciones interpersonales. Sin embargo, es importante destacar que, si bien esas

normas buscaban fomentar el respeto, en ocasiones podrían haber sido impuestas de manera rígida y basadas en jerarquías y roles sociales estrictamente definidos.

Las relaciones contemporáneas, aunque imperfectas permiten una mayor flexibilidad y apertura hacia diferentes estilos de vida y preferencias personales. En contraste con épocas pasadas, en la actualidad se busca un respeto más auténtico y bidireccional, que surja de un verdadero reconocimiento de la dignidad y la igualdad inherente entre las personas. Este respeto implica escuchar activamente, validar las perspectivas del otro y fomentar un ambiente de confianza, más allá de las restricciones impuestas por meras formalidades.

En este apartado, se ha realizado un recorrido por los conceptos de relaciones serias y no serias, así como las costumbres y dinámicas relacionales tanto en épocas pasadas como en la contemporaneidad. Nuestros participantes enfatizan que, si bien ambas perspectivas son válidas, es esencial resaltar y retomar los aspectos más positivos para fortalecer los vínculos en la actualidad. Se destaca la importancia de ser asertivos y efectivos en la comunicación, con el fin de que las relaciones se conviertan en estables y significativas cuando la intención es formar un vínculo serio y duradero.

Una comunicación honesta, abierta y empática es fundamental para construir una relación sólida, basada en la comprensión mutua, el respeto y la confianza. Asimismo, se reconoce que las relaciones contemporáneas ofrecen una mayor flexibilidad y apertura hacia diferentes estilos de vida y preferencias personales. Sin embargo, esto no debe ser un obstáculo para construir relaciones auténticas y profundas si es el objetivo de ambas partes. Se trata de encontrar un equilibrio entre la independencia y el compromiso compartido, fomentando un ambiente de apoyo, crecimiento y proyectos en común.

6.4.4 Narrativas de rupturas amorosas

Al incursionar en las diferentes dinámicas relacionales se puede observar que los vínculos amorosos son susceptibles de acabar, generando así distintas sensaciones emocionales dependiendo de la persona que experimente este proceso. Las rupturas amorosas son aquellas que se caracterizan por la terminación de una relación romántica. Las rupturas en una relación se pueden dar por múltiples razones y pueden generar un proceso de duelo para una o ambas partes lo que podría

conllevar a procesos emocionales fuertes como tristeza, pérdida, confusión y dolor. Sin embargo, también pueden ser oportunidades para el crecimiento y aprendizaje para futuras relaciones. De esta manera el participante 1 expresa:

Y si no pues tratar de hacer algo para cambiarlo, (...) pues creo que no es malo tomar decisiones drásticas como romper una relación porque definitivamente los objetivos comunes ya dejaron de ser comunes y ya cada uno mira es como a lo que le conviene.
(Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

En este sentido, es válido reconocer cuándo es necesario poner fin a una relación en la que se ha intentado establecer diversas formas de interacción para mantener vivo el vínculo. Un vínculo amoroso debe basarse en acuerdos y metas comunes que busquen el bienestar mutuo. Algunos de estos objetivos pueden incluir la estabilidad financiera para un futuro, como viajar o tener un hogar, el crecimiento profesional y personal apoyándose mutuamente en la búsqueda de metas individuales, la formación de una familia, (tener hijos) o la búsqueda de aspiraciones relacionadas con el bienestar físico y emocional. También es importante tener experiencias compartidas que fortalezcan la relación y, en algunos casos, metas sociales para contribuir positivamente a la comunidad. Es crucial evaluar las posibilidades de ejecución de estos objetivos y llegar a acuerdos.

Basándonos en las consideraciones previamente planteadas, la participante 3 expone sus observaciones en relación con las rupturas amorosas y los aspectos relevantes que las rodean. En este contexto, señala lo siguiente:

Muy duro, soy una persona que al momento de terminar una relación lo asimila de una forma demasiado, dolorosa... es un cambio como, (suspiro)... que me deja un vacío, yo digo me agarra una ansiedad, en cuestiones de salud mental, empeoro demasiado, las veces que he tenido como una relación, me ha dado depresión, me ha dado ansiedad, me dan unas ganas de llamar a la persona, pero... en cierta parte, yo tengo como el límite.
(Comunicación personal, 17 de febrero, 2024)

La sensación de pérdida puede generar sentimientos de tristeza, dolor y desolación, a la vez que pueden provocar frustración, miedo y confusión ante la situación. Tras una pérdida significativa, se describe un dolor intenso y una sensación de vacío que nada ni nadie puede llenar. Todas esas emociones negativas pueden desencadenar afectaciones en la salud mental, tal como lo

señala la participante. Los límites son difusos en la medida en que no se imponen restricciones para procesarla, lo que puede causar un impacto emocional significativo.

Los trastornos de ansiedad y depresión pueden causar una serie de síntomas tanto físicos como psicológicos, generando un malestar permanente que se traduce en una constante tristeza, donde se pierde el interés por las actividades diarias. La participante expresa como esto le genera un dolor tremendo que la impulsa a buscar el objeto de su amor y deseo. Sin embargo, introduce un concepto significativo y es el límite, el cual le puede favorecer al momento de utilizar las estrategias de afrontamiento para tratar de superar la situación.

Según Espinosa et al. (2017) cuando una relación de pareja se afianza y se establece un plan de vida compartido, ambos integrantes de la pareja deben adaptarse a cambios significativos en su modo de vida. En este proceso, se crea un vínculo exclusivo entre los dos, dejando de lado a otros individuos; por lo tanto, perder a la pareja significa perder una fuente de seguridad. Del mismo modo, el temor a perder el afecto provoca dolor y tristeza, pudiendo también desencadenar sentimientos de enojo.

En otro orden de ideas, algunos participantes expresan cómo han sido las maneras de vivir sus rupturas amorosas, llevándolos incluso a canalizar estos a sentimientos que provocó la pérdida de maneras particulares, como dice el participante 1:

Cuando finalizó esa relación que les contaba en la universidad, pues digamos que yo, (...) lo que me preguntan ahorita empecé a buscar, pues empecé como a desahogar el asunto la tusa la empecé a desahogar conociendo personas a través de Facebook (...).
(Comunicación personal, 06 de noviembre, 2023)

Cada persona en el mundo posee, frente a situaciones que le generan una pérdida en este caso una ruptura amorosa, estrategias de afrontamiento distintas. Facebook, al ser una plataforma interactiva permite conocer a distintas personas en el mundo que posiblemente compartan intereses, amigos en común y proximidad, facilita el poder conectar con nuevas personas y llenar el vacío que deja la ausencia de la relación anterior. En este sentido, las redes sociales ayudaron al participante a superar el proceso de ruptura amorosa, pero hay que reconocer que esta plataforma puede ejercer un rol ambivalente, porque puede recordar la relación pasada, al facilitar fotografías y publicaciones sencillamente de la otra persona, lo que posiblemente dificulta la superación, pero

el participante se refiere a que esta red le proporcionó herramientas pertinentes como encontrar apoyo emocional, compartir sentimientos y recibir consejos de amigos, generando distracción y entretenimiento. Asimismo, que probablemente pudo facilitar la conformación de una nueva relación amorosa que se ajustará más a lo que esta persona buscaba en su momento.

Por otra parte, la participante 3, en cuanto a cómo observa que las personas viven sus rupturas, refiere:

Eso es lo que pasa cuando uno termina una relación, o salió a beber, o se deprimió en la casa, o se puso a llorar, o no hace sino hablar con las amigas de lo desgraciado que fue tu ex, o ¿si me entiendes? Pasar ese momento de frustración... eso es como la etapa. La etapa del duelo, la etapa de la frustración, de asimilar por qué ya terminaron. De quitarte esa persona y decir, “¿dónde estuviéramos juntos en este momento?” Porque sería falta de respeto para la otra persona con la que te estás comprometiendo en ese momento. (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

En el fragmento anterior, se reconoce que la participante habla de un proceso de duelo, donde la pérdida de la persona con la que se mantenía el tipo de vínculo afectivo deja un sentimiento de dolor al partir, lo que ocasiona, que tenga comportamientos distintos para tratar de solventar la situación como buscar la red de apoyo más cercana; expresar con los demás, actitudes de la otra persona que generaron emociones negativas, o de rencor. Asimismo, puede que el individuo intente llevar el proceso consumiendo alcohol que lo ayuden evadir la realidad del momento, encontrar consuelo en el llanto o en momentos a solas. Sin embargo, aunque la participante señala varias maneras que se pueden utilizar para poder transitar por la ruptura amorosa, reconoce que una de las formas que le ha funcionado a ella es dejar de poner ilusiones y esperanzas tanto en el presente como a futuro con su expareja, aceptando que es un proceso que se acabó, donde hay que darse un espacio para pensar y reevaluar los motivos de la ruptura, sobre todo refiere que es importante este lapso para sanar, para así poder comprometerse de nuevo con alguien más.

Macías et al. (2013) aluden que las estrategias de afrontamiento se derivan de la forma en que una persona piensa y actúa frente a situaciones específicas, con el propósito de manejar, controlar y responder a los desafíos dolorosos y frustrantes que pueden sobrepasar los recursos

individuales. El enfoque de afrontamiento adoptado por una persona ante una situación problemática puede manifestarse de manera cognitiva, conductual y emocional. Desde la perspectiva cognitiva, se lleva a cabo una evaluación basada en la experiencia y la interpretación del evento, con el objetivo de hacerlo menos amenazante para el individuo. En cuanto al componente conductual, la persona enfrenta la realidad y las consecuencias de la situación de ruptura amorosa, adaptando su comportamiento a la nueva situación. Por último, en el componente emocional, se busca regular y mantener la armonía emocional frente a la adversidad.

En línea con lo anteriormente abordado, el participante 4 señala que: *“entonces uno tratar de desahogarse en otra persona, con esos sentimientos de amor frustrados... eso es un error, es un error... porque primero, volvemos a lo mismo, jugamos con los sentimientos de esa otra persona”* (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024).

Cuando atravesamos por una situación en la que nuestros sentimientos amorosos no son correspondidos o no se desarrollan como esperábamos, es natural buscar apoyo y consuelo. A menudo, recurrimos a desahogarnos con amigos, familiares o incluso involucrarnos en nuevas relaciones románticas. Sin embargo, al hacer esto último, corremos el riesgo de manipular o jugar con los sentimientos de otra persona. Si tratamos de sacar “un clavo con otro clavo”, terminaremos involucrándonos emocionalmente, pero desde la deshonestidad, creando sufrimiento y falsas expectativas en el otro. Esta acción puede servir como alivio temporal, pero a la larga puede generar una mayor insatisfacción y desasosiego. En estos casos, es recomendable permitir el duelo con todas sus etapas, buscando consuelo en nuestras redes de apoyo y desarrollando actividades y aficiones que contribuyan a nuestra reconstrucción emocional. Practicar algún deporte o retomar pasatiempos que nos ayuden a distraernos puede ser benéfico mientras se genera el proceso de sanación.

En nuestra investigación podemos observar algunas expresiones de cómo los participantes pasan por estas etapas del duelo al mencionar como superaron este proceso de manera que, el participante 1 menciona *“Mi proceso de sanación implica buscar apoyo en mis círculos más cercanos, herramientas y estrategias para superar una ruptura amorosa reconstruir mi auto concepto y aprender a navegar por una nueva narrativa emocional”* (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024). Del mismo modo, anudado a la estrategia de buscar en las demás personas del entorno más próximo un desahogo emocional, el participante 4, expresa: *“eso sí, se hace muy*

importante contar con una red de apoyo, con los miembros de nuestra propia familia, en pro de superar este proceso pasajero (..) que se da y que es natural” (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024).

Los humanos enfrentamos pérdidas en nuestras vidas, que desencadenan emociones asociadas a dichos eventos, generando un profundo dolor. Este dolor es especialmente palpable cuando la pérdida implica algo que era significativo para nosotros, ya sea tangible o intangible. En el caso de las relaciones amorosas, cuando la persona perdida es idealizada como un elemento crucial en nuestra vida, es común experimentar emociones como tristeza, desasosiego, desesperanza y aislamiento, entre otras. Por esta razón, es fundamental no atravesar este proceso de duelo de manera solitaria.

Los participantes 1 y 2 señalan la importancia de contar con el apoyo del círculo social más cercano. Esto no solo evita que el duelo se viva de manera unilateral o exclusiva entre los miembros de la relación, sino que también incorpora un elemento crucial como el vínculo social, lo que facilita el proceso de duelo hasta llegar a la etapa de aceptación. En esta etapa, se desarrolla un nuevo modo de procesar la pérdida, generando ideas más adaptativas respecto a la situación, como, por ejemplo, una reevaluación del propio valor y cualidades personales. Además, es importante destacar que el apoyo recibido del entorno durante el duelo brinda la certeza de que este proceso no es eterno y que es una experiencia normal en la vida de cualquier individuo. Esto nos lleva a entender que durante nuestro ciclo vital estaremos expuestos a distintas formas de pérdida, por lo que se llega a considerar el duelo amoroso como algo natural.

El modelo propuesto por la autora Kübler-Ross (1969) describe un proceso de duelo que comienza con la negación, seguida por la ira, la negociación, la depresión y, finalmente, la aceptación de la pérdida. La negación, que a menudo se presenta como un estado de shock emocional, puede manifestarse de diversas maneras, desde la negación directa de la pérdida hasta minimizar su importancia. La transición de la negación a la ira está marcada por la frustración y el enfado, con la búsqueda de culpables y la resistencia a aceptar la nueva realidad. En las etapas de negociación y depresión, la persona enfrenta la realidad de la pérdida y experimenta sentimientos de tristeza, desesperanza y aislamiento. Sin embargo, eventualmente llega la fase de aceptación, donde se alcanza una calma al comprender la naturaleza inevitable de la pérdida y del proceso de

duelo. Esta fase está vinculada a la reflexión sobre la vida y a la comprensión de que la muerte y otras pérdidas son parte esencial e inevitable de la experiencia humana.

Como punto de reflexión, el participante 4 frente a las vivencias de las rupturas amorosas comenta:

Para las personas que están en un ciclo de vida más joven, tratar de visualizar ejemplos de pareja, como para evitar este tipo de situaciones, o en otras oportunidades, se hace necesario vivir estas rupturas amorosas y estas relaciones para generar madurez y experiencias de vida. (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

Aunque es cierto que se puede aprender mediante la observación atenta de las experiencias de otros, ya sean amigos, familiares o medios de comunicación, estos temas suelen ser demasiado complejos para aprehenderlos indirectamente. Por lo tanto, es casi inevitable que, durante la adolescencia, las personas necesiten experimentar de primera mano diversos tipos de vínculos afectivos. Solo a través de las propias experiencias se alcanza una verdadera comprensión de las sutilezas, desafíos y matices que implican las relaciones interpersonales profundas. Cada vínculo dependiendo de su naturaleza, sea este fugaz o estable, aporta grandes lecciones que contribuyen al crecimiento y al desarrollo de habilidades fundamentales para establecer relaciones sanas.

Es importante reconocer que cada persona tiene su propio ritmo y proceso de crecimiento emocional. Algunas personas pueden atravesar por varias relaciones antes de encontrar una verdaderamente significativa, mientras que otros pueden tener una sola relación duradera desde temprana edad. Independientemente de las vivencias, lo esencial es mantener una actitud de apertura, autorreflexión y disposición para aprender de cada experiencia, tanto en los éxitos como en los fracasos. Cuando una persona atraviesa el proceso de duelo tras una ruptura amorosa de manera adecuada, consigue alcanzar un cierre y avanza hacia la adaptación, lo que le permite recuperar su sensación de bienestar y satisfacción, así como desarrollar aprendizajes y habilidades para manejar conflictos y perdonar.

En esta sección, hemos explorado las diversas formas en que las personas experimentan las rupturas amorosas, según lo expresado por algunos participantes de nuestra investigación. Estos relatos revelan una variedad de comportamientos y actitudes adoptados para sobrellevar el proceso de duelo que sigue a la terminación de una relación. Se evidencia que las estrategias de

afrontamiento son únicas para cada individuo, influenciadas por su estilo de vida y la naturaleza de la relación previa. Además, varios participantes subrayan la importancia de reservar un espacio para la reflexión, donde puedan extraer lecciones valiosas de sus propias experiencias o de otras personas, lo que podría guiarlos en futuras relaciones amorosas. Al comprender mejor cómo los participantes enfrentan sus rupturas amorosas, avanzaremos hacia un análisis detallado de cómo estas rupturas, desde la perspectiva de nuestros participantes entrevistados, abordan aspectos emocionales cruciales, diferencias entre una ruptura por mutuo acuerdo y una ruptura por decisión unilateral, aspectos que influyen en el proceso de separación. Finalmente, exploraremos las herramientas y estrategias que los entrevistados ofrecen como recursos para enfrentar una ruptura amorosa de manera efectiva.

6.4.4.1 Explorando aspectos emocionales de las rupturas amorosas.

El área emocional afectiva juega un papel crucial en las rupturas amorosas, ya que estas experiencias pueden desencadenar una amplia variedad de sentimientos intensos. Entre estos se incluyen el dolor y la tristeza profunda ante la pérdida de la relación, la desesperanza y la sensación de desesperación respecto al futuro, la ira y el resentimiento hacia la pareja o hacia uno mismo, la confusión y, en algunos casos, el *shock* por la inesperada ruptura, el miedo y la ansiedad respecto a lo desconocido, así como la soledad y el aislamiento emocional que a menudo acompañan la ausencia de la persona amada. Estas emociones pueden ser abrumadoras y complejas, y es importante reconocerlas y permitirse sentir las como parte del proceso natural de duelo y recuperación. En cuanto al tema, la participante 2 hace la siguiente anotación: “*Mis sentimientos, los describiría como fracaso, tristeza, nostalgia, de no saber qué hacer con mi vida... toda mi vida, “se cerró”, lo principal, el fracaso*” (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024).

Al analizar las emociones que surgen al inicio de una relación amorosa, nos encontramos con una gama de sensaciones positivas como alegría, entusiasmo, bienestar, inspiración, confianza y gratitud. Sin embargo, tras una ruptura amorosa, estas emociones pueden verse socavadas por sentimientos de desesperanza, tristeza y nostalgia, al recordar los momentos compartidos con la

pareja, que posiblemente no se repetirán. La comprensión de que esas emociones positivas ya no estarán presentes, añorando esas sensaciones placenteras que se experimentaban en la relación.

Por otro lado, es importante señalar que, aunque en ocasiones se experimenten estas emociones (tristeza, angustia, rabia, decepción, soledad) al finalizar una relación, también puede darse el caso de que la decisión tomada de cortar el vínculo en función del propio bienestar cause dolor. A veces, no se extrañan esos sentimientos placenteros porque nunca estuvieron presentes. Sin embargo, la tristeza surge al reconocer que los problemas de la relación nunca se solucionaron, a pesar de la esperanza y la creencia de que las cosas cambiarían. Esta sensación de fracaso se refleja en el relato de la participante, quien muestra cómo puede seguir queriendo a alguien, pero priorizarse a sí misma por encima de todo. Este amor propio y las decisiones que conlleva pueden ser dolorosas y provocar sentimientos pérdida.

Hena Ceballos y Muñoz (2021) expresan que “las separaciones en relaciones amorosas desencadenan un cúmulo de emociones en los individuos, como tristeza, enfado y desorientación” (p. 151). Algunos experimentan síntomas que incluyen depresión y problemas para conciliar el sueño, creando así un contexto caracterizado por el duelo. Del mismo modo, Hena Ceballos y Muñoz (2021) señalan que los efectos psicobiológicos provocados por las rupturas sentimentales abarcan la pérdida de apetito, la persistencia de sentimientos de tristeza, trastornos del sueño, pensamientos intrusivos y la incapacidad para controlarlos, así como la disminución de la inmunidad debido al aumento de los niveles de cortisol y catecolaminas. Además, afecta la pérdida de reguladores emocionales y sociales que podrían ayudar a mitigar el malestar psicológico.

6.4.4.2 Diferencias entre una ruptura por mutuo acuerdo y una ruptura por decisión unilateral.

Dentro de la vivencia de las rupturas amorosas, existen algunas diferencias cuando las personas deciden terminar una relación amorosa de manera unilateral y cuando toman la decisión de manera conjunta, en este contexto, la participante 2:

Pues bueno, desde un principio yo dije (...) que yo siempre pienso en mí... en mi bienestar obviamente, más si se trata de bienestar emocional y de estar pues “tranquila” (...) si yo

soy esa persona, que decide terminar la relación, yo digo: “yo siempre busco mi bienestar y también el bienestar de la otra persona”, pero si yo no me siento bien en una relación, pues obviamente yo voy a hablar con la persona y voy a decir: “no quiero más, no quiero más” ... y la otra persona no tiene porqué obligarme a estar ahí... y ya cuando son ambas partes, que ya hay un cambio notorio y que ambas personas saben, que se ha acabado... entonces es ahí donde dicen no, conversemos las cosas y sabemos que tenemos presente que lo “nuestro ya no da para más, ya no funciona”, pero sí, pueden pasar ambos casos... un caso es que ambos saben qué pasó y otro, que una sola persona ya no encuentra más sentido en la relación. (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

Cuando la decisión de terminar una relación de pareja se toma de manera unilateral, la participante señala que se hace en beneficio de su propio bienestar emocional y tranquilidad. Aunque en las relaciones se busque el bienestar de ambas partes, la ruptura se comunica desde una sola dirección, considerando los intereses particulares de quien toma la decisión, ya que la otra persona no está involucrada en el proceso. Esto no implica que la responsabilidad del rompimiento recaiga únicamente en la persona que no estuvo de acuerdo previamente.

Añadiendo a lo anterior, la misma participante describe:

Y si es la otra persona, pasa lo mismo que la otra persona me está terminando a mí, (...) sin llegar a un acuerdo, es porque esa persona obviamente está pensando en sí misma y no se siente bien en la relación, y no precisamente tengo que ser yo el problema, sino que son simples circunstancias (...) tengo que aceptar eso... porque si a mí me dicen: ve estoy terminando con vos, es por “x” o “y” motivo, debo comprender que fue una falla” y que si se intenta arreglar eso, no va a haber solución... porque se acabó “la magia” (...) al fin de cuentas una puede llevar a la otra, una puede llegar a un fin de una relación “sano “y consensuado. (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

Por otro lado, cuando la ruptura se realiza por mutuo acuerdo, ambas personas conocen los motivos y circunstancias que la llevaron a eso, y están dispuestas a aceptarlo. Esto lleva a la participante a considerar que cuando la ruptura es por mutuo acuerdo, puede ser de alguna manera más saludable, ya que es consensuada. Pero esto no significa que cuando la decisión es unilateral haya mayores dificultades, simplemente implica reconocer los motivos, identificar áreas de mejora y, en algunos casos, aceptar que la chispa inicial de la relación ha desaparecido. Por lo tanto, ambas

situaciones son válidas y pueden ser manejadas adecuadamente, independientemente de si la decisión proviene de una parte o de manera conjunta.

García y Ilabaca Martínez (2023) refieren en cuanto a las rupturas por mutuo acuerdo y rupturas unilaterales:

De ese modo, la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida. Así mismo raras veces ocurre que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo. (p. 29)

Desde la perspectiva de los autores, se evidencia un enfoque diferenciado en relación con la percepción anterior. Destacan una marcada distinción entre una ruptura por mutuo acuerdo y una ruptura unilateral. Las rupturas pueden generar un desequilibrio significativo y afectar intensamente el duelo de la persona que aún ama o sigue involucrada emocionalmente al terminar la relación de pareja.

6.4.4.3 Herramientas para el afrontamiento de una ruptura amorosa.

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos que empleamos para hacer frente a diversas situaciones estresantes. Estas implican componentes cognitivos, conductuales y comportamentales que nos permiten paliar y reducir los factores externos generadores de estrés. En este contexto, las estrategias de afrontamiento son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Contreras et al., 2009, p.88).

Las estrategias de afrontamiento son fundamentales para la regulación emocional y ejercen una influencia significativa en nuestro bienestar psicológico. Al implementarlas de manera adecuada, podemos adaptarnos de forma más efectiva a las circunstancias desafiantes y mantener un equilibrio emocional, lo cual es esencial para superar una ruptura amorosa y manejar el estrés asociado a esta experiencia. Con respecto a las anteriores anotaciones, la participante 3, comenta:

Las acciones o estrategias, básicamente, para superar una ruptura (..) es “superar a la persona” y dejar como de lado el estar tan pendiente de esa persona y dejar de pensar lo que se hacía con esa persona, (...) tener un martirio y estar todo el tiempo... “es que esto lo hacía con ella”, “esto pasaba con esa persona”, no, simplemente, buscar como cosas nuevas o dedicarte cien por ciento nuevamente o mentalmente en otra cosa, ocupar la mente en otras cosas(...) mientras pasa como digamos el duelo (...) y ya de a poquitos, porque todo es de costumbre, el cuerpo y la mente se van acostumbrando, de que ya no está esa persona y ya se va superando, con el duelo, se va yendo eso... me ha pasado así personalmente. (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

Según la participante, en las rupturas amorosas se genera un impacto negativo en el bienestar de las personas, por lo que superar esta situación lo más pronto posible es importante para evitar caer en una profunda tristeza que impida retomar la vida con normalidad. Este impacto se vuelve más complejo cuando la persona no acepta la ruptura y se aferra a la ilusión de que todo volverá a ser como antes. La participante sugiere como estrategia de afrontamiento ante la ruptura que, para superar a una persona, es necesario evitarla al máximo y no encasillarse en los momentos vividos con ella, ya que estos pensamientos recurrentes afianzarán la angustia y pueden derivar en un componente perjudicial como la obsesión. En este proceso, es importante entender que mientras el cuerpo y la mente se adaptan a la separación, es vital mantenerse enfocado y generar actividades que promuevan el bienestar para no caer en la tristeza.

De igual manera, la misma participante, señala:

El tiempo en que me he demorado superando eso, puedo decir que el tiempo es muy subjetivo, porque obviamente no todas las personas impactan de la misma forma, quizás uno haya sentido emociones más fuertes por una persona que por otra, entonces, yo digo, (...) me demoré tres años superando a esa persona... cosas que hacía, que si aún me la encontraba en la calle, me daban cosas y maluqueras en el estómago, sentía como una indigestión, “indigestión emocional”, por decirlo así... “vi a esa persona y me maluqué, me empezó el temblor, me empezaron a sudar las manos, me palpitaba rápido el corazón”... y ya habían pasado tres años... y yo... “pero ¿qué pasa aquí?”, o por ejemplo una persona que, con seis meses te la encuentras tranquilamente y no pasa nada, entonces sí, entonces es muy subjetiva la cuestión del tiempo y la superación. (Comunicación personal, 18 de febrero, 2024)

También es importante comprender que el proceso del duelo no es lineal y dependerá de cada caso en particular. Además, la participante comparte una experiencia personal en la que tardó varios años en superar definitivamente la ruptura, incluso después de tanto tiempo, al encontrarse con su expareja, generaba en ella reacciones físicas importantes, resaltando que el tiempo de superación es subjetivo y variable, dependiendo de la persona y la intensidad de los sentimientos involucrados.

Según Rodríguez et al. (2009) se ha observado que después de perder a una pareja se generan sentimientos de tristeza, llanto, ira, una disminución en la autoestima y en la percepción personal, ansiedad, un incremento en el estrés físico, comportamientos autodestructivos como la autolesión y el abuso de alcohol u otras sustancias psicoactivas. Además, muchas personas también informan sentir inseguridad en sí mismas y experimentar celos de la expareja.

La separación de la pareja se destaca como una de las vivencias más angustiantes que puede experimentar una persona en la vida. Este acontecimiento se describe como un evento doloroso y traumático. Los autores señalan que las personas afectadas suelen experimentar dificultades para dormir, pérdida de apetito, falta de concentración en el trabajo e incluso llanto frecuente sin motivo aparente. En ocasiones, recurren al consumo de alcohol, drogas o tranquilizantes para aliviar el dolor y desconectarse emocionalmente. Añade que el nivel de estrés no solo proviene de la separación en sí, sino también de los cambios personales, familiares, económicos y sociales que la acompañan (Rodríguez et al., 2009). Por lo anterior, se hace necesario para las personas que pasan por este proceso adquirir algunas estrategias que les ayuden a canalizar de manera adecuada esta situación.

Macías et al. (2013) comentan que “la forma en que la persona afronte la situación depende, principalmente, de los recursos de las cuales disponga para enfrentar las distintas demandas de la vida. Estos recursos pueden ser propiedades del individuo o ambientales” (p. 18). En este sentido, dependiendo de la persona y de su contexto social, el individuo puede obtener herramientas que le ayuden a procesar la situación adversa por la que está pasando, en este caso de una ruptura amorosa. Estas estrategias pueden corresponder a cualidades intrínsecas como la autorregulación y autogestión emocional o por el contrario esta adaptación de sentimientos adversos se puede establecer a partir de la ayuda de una persona o de un objeto externo.

En este apartado, se abordaron diversas narrativas relacionadas con las rupturas amorosas, según lo expresado por los participantes de nuestra investigación. Se exploraron las principales

características de las rupturas amorosas y lo importante del proceso de duelo en estas situaciones, así como los aspectos emocionales involucrados. Además, se analizaron las diferencias entre una ruptura por mutuo acuerdo y una ruptura por decisión unilateral, y se examinaron las herramientas para afrontar una ruptura amorosa. Nos adentramos en algunos componentes de esta experiencia y las creencias específicas sobre las rupturas, tema esencial de las vinculaciones amorosas contemporáneas.

En conclusión, los resultados de la presente investigación abordaron: factores que influyen en las relaciones amorosas, como el impacto de las redes sociales, las elecciones de amor, la crianza de los hijos, la familia y la rutina. Asimismo, se exploraron las percepciones y creencias acerca del amor, incluyendo las concepciones sobre relaciones a distancia, la cultura machista, las decepciones por idealización, el respeto por diferentes cosmovisiones, las invitaciones a citas desde una perspectiva de género y las opiniones sobre el poliamor. Además, se examinaron las formas de vivir el amor, como llenar un vacío, alcanzar la felicidad, complementarse, hacer sentir bien al otro, estar bien, o experimentar sufrimiento y daño, aparte de ello, de las dificultades para estabilizar ciertas vinculaciones. Por último, se analizaron las interacciones emocionales y dinámicas relacionales, profundizando en aspectos como el afecto más de lo material, la dependencia emocional, los cambios y deterioros en las relaciones, las rupturas amorosas, el tiempo de calidad, las negociaciones, los rasgos de relaciones serias y no serias, la comunicación asertiva, las costumbres tradicionales y actuales, el significado de las relaciones largas y el compartir tiempo en pareja.

7. Consideraciones finales

En las presentes consideraciones finales se busca profundizar en los resultados de la investigación, los cuales permitieron comprender las perspectivas de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa. Estas consideraciones parten del análisis y el contraste de los conceptos “lo sólido” y “lo líquido”, introducidos por el sociólogo Zygmunt Bauman, y cómo a partir de esto se entienden las formas de vinculación amorosa en la contemporaneidad.

Los hallazgos generales de nuestra investigación revelan: en primer lugar, que los participantes no adoptan el concepto de amor líquido como un estilo de vida personal, debido a que estos prefieren adherirse a formas más tradicionales de vivir las relaciones. Además, la comunicación asertiva surge como un factor crucial para consolidar y mantener relaciones amorosas satisfactorias y estables. Como tercer componente, a pesar de la variedad de relaciones amorosas en la actualidad, las percepciones de los participantes tienden a inclinarse hacia los estilos tradicionales, aunque muestran respeto hacia las diferentes formas de vinculación amorosa. Finalmente, como último factor los participantes destacan estrategias importantes para manejar el proceso de ruptura amorosa, reconociéndolo como un paso crucial y natural por el que las personas pasan cuando establecen relaciones románticas.

Uno de los hallazgos más importantes encontrados en el trabajo es que, más allá del concepto de “amor líquido”, los participantes se adhieren a las formas de vinculación amorosa tradicionales. A partir de los relatos de los participantes, se encontró que ellos siguen priorizando estas formas tradicionales de vinculación por encima de otras, ya que consideran que el “amor sólido”, que implica estabilidad, honestidad, confianza y equilibrio, es más satisfactorio, genuino y les permite construir con la pareja, tener proyectos a futuro en común, convirtiéndose en un ideal de vida.

Por otro lado, la concepción de “lo líquido”, representada por lo efímero, no les resulta atractiva debido a que implica adherirse a valores con los cuales nunca han interactuado, ya que sus pautas de crianza, creencias y valores inculcados desde la infancia no les permiten observar las formas de relacionamiento en un amplio espectro y con la versatilidad que algunos autores, como

Bauman, sugieren que es característico de las relaciones actuales, donde estas se diluyen y no se atan a los parámetros establecidos para las relaciones tradicionales.

Estos hallazgos sugieren que, a pesar de las tendencias contemporáneas hacia formas de vinculación líquidas o efímeras, en los participantes de la investigación prevalecen una visión más tradicional y sólida del amor, así como de las relaciones de pareja, arraigada en sus valores y pautas culturales. En este sentido, es crucial comprender las particularidades contextuales y socioculturales que influyen en las percepciones y prácticas en torno al amor y las relaciones de pareja.

En el municipio de Yarumal, donde la religión desempeña un papel fundamental, las distintas cosmovisiones de los participantes reflejan constantemente en sus relatos la influencia que este fenómeno ha tenido en sus relaciones de pareja. La religión parece ser un factor determinante que permea las concepciones y prácticas en torno al amor y a los vínculos amorosos en este contexto. A través de sus narrativas, los participantes evidencian como sus creencias y valores han moldeado sus perspectivas y experiencias en las relaciones.

Algunos elementos que destacan en relación con esta influencia religiosa- tradicional son la importancia otorgada a la fidelidad, monogamia y estabilidad en la relación, principios arraigados en las enseñanzas religiosas. Asimismo, se valora el matrimonio como un vínculo sagrado e indisoluble, reforzando la idea de relaciones duraderas y comprometidas. Además, se observa la presencia de normas y pautas de comportamiento en la pareja, derivadas de las doctrinas religiosas y roles de género establecidos tradicionalmente.

El segundo hallazgo relevante tiene que ver con la comunicación asertiva que emerge como un elemento crucial en la construcción de relaciones amorosas satisfactorias. Su importancia radica en dos aspectos esenciales que deben ser considerados. En primer lugar, se destaca su papel en la promoción de la reciprocidad y los acuerdos compartidos, fundamentales para la dinámica de pareja al fomentar la honestidad, la apertura y la confianza mutua, además de facilitar la negociación de acuerdos, permitiendo así comprender mejor las perspectivas de cada individuo. En segundo lugar, la comunicación asertiva promueve el respeto mutuo al establecer límites claros y al comunicar de manera efectiva las necesidades y situaciones individuales. Este enfoque no solo favorece el

autocuidado, sino que también previene la acumulación de frustraciones no expresadas, contribuyendo así a una relación más saludable y satisfactoria.

En una relación amorosa, es común enfrentarse a problemas y dificultades que pueden poner en riesgo el vínculo. Estas dificultades suelen surgir debido a una comunicación inadecuada, aunque también pueden ser exacerbadas por otros factores subyacentes, como diferencias en proyectos e ideales, divergencias en expectativas hacia la pareja, distancias físicas o emocionales, infidelidad, así como desigualdades en valores y estilos de crianza. En última instancia, todas estas dificultades encuentran su raíz en la falta de una comunicación efectiva, que actúa como la base fundamental para la resolución de conflictos y la construcción de una relación sólida.

En sintonía con la perspectiva anterior, los efectos adversos de una mala comunicación pueden abarcar desde maltratos psicológicos, incluyendo la violencia verbal, hasta la violencia física. Los conflictos familiares y de pareja pueden convertirse en obstáculos que dificultan la comunicación asertiva y las relaciones entre los miembros de la familia, especialmente cuando se pierde el respeto y el reconocimiento mutuo. Dentro del ámbito familiar, es común encontrar tanto conflictos conyugales como parentales. Los conflictos conyugales están relacionados con la frecuencia, la intensidad y la forma en que los padres resuelven sus problemas y discusiones, así como con el uso de agresiones hacia la pareja, que pueden incluir maltrato físico o verbal mediante métodos coercitivos (Casadiego Granados et al., 2015).

Según Casadiego Granados et al. (2015) los conflictos familiares pueden tener distintas características y se distinguen claramente entre conflictos constructivos y conflictos destructivos. Los conflictos constructivos se transforman en oportunidades para convertir a la familia en un espacio donde la convivencia, como proceso evolutivo y dinámico, fomenta la consolidación de una familia nutrida. En este ambiente, el buen diálogo, el respeto, el reconocimiento y la tolerancia son principios esenciales para mantener una buena armonía familiar, y se valora la diversidad como un complemento importante, no como una amenaza.

En contraste, los conflictos destructivos, ya sean maritales o parentales, conducen a relaciones de dominación, intimidación y maltrato físico o psicológico. Cualquier forma de maltrato rudo, perjudica la dignidad, la libertad de expresión y la participación en los asuntos familiares. Cuando esto sucede, el conflicto familiar se convierte en una barrera de comunicación,

ya que la persona afectada teme expresarse o decir la verdad por miedo al rechazo o al maltrato. Esto genera una comunicación negativa y limitada, y puede llevar a que el individuo pierda confianza en sí mismo y en los demás (Casadiego Granados et al., 2015).

Otro factor para destacar en relación con la comunicación asertiva es que esta cobra más relevancia al promover el compromiso en la pareja, donde al comunicarse adecuadamente se genera la sensación de motivación al mantener las expectativas propias y las de la otra persona. A la vez favorece la intimidad, ayuda a encontrar formas de compartir tiempo juntos a la dedicación mutua y al ser conscientes de los esfuerzos para mantener la conexión emocional en la pareja. Además, el compromiso se fortalece cuando ambas partes se dedican activamente al crecimiento personal y la mejora de la relación. Esto implica estar dispuesto a trabajar en la resolución de conflictos, aprender de los errores y buscar formas de crecer juntos como individuos y como pareja. Todos estos componentes anteriores son posibles gracias a la comunicación eficaz. En esta medida la comunicación asertiva facilita el compromiso que también es un factor esencial para que la relación amorosa sea estable y duradera.

El tercer aspecto destacado, según los hallazgos y acorde con los objetivos de la investigación, fueron las percepciones sobre las formas de relación amorosa actualmente. Los participantes no adoptan una postura que refleje un cambio significativo que se incorpore a la variedad de vinculaciones amorosas, manteniendo en su mayoría una visión tradicional del amor. No obstante, se destaca la importancia que conceden al respeto hacia las diferentes perspectivas existentes en el mundo contemporáneo sobre el amor. Esta apertura se percibe como un valor en aumento con el paso de los años, aunque aún no sea ampliamente visible en el contexto local, donde las relaciones tradicionales predominan. A pesar de ello, se evidencia una actitud receptiva por parte de los participantes hacia otras formas de relación, lo que sugiere una disposición favorable hacia la diversidad en este ámbito.

En el mundo contemporáneo, las relaciones amorosas adoptan diversas formas, que van desde relaciones a distancia hasta relaciones serias, pasando por relaciones no serias, abiertas y poliamorosas, entre otras. Dentro de este panorama, algunas de estas nuevas formas de vinculación se caracterizan por una separación entre el aspecto emocional y el sexual, tal como lo postulan Simpson y Gangestad (1991) donde describen que existe el término sociosexualidad, que se define como el deseo de tener relaciones sexuales con otras personas sin compromiso ni involucramiento

emocional. Esta perspectiva redefine la noción de relaciones interpersonales. Además, según la propuesta de Suqui Minga et al. (2023):

Las parejas posmodernas mantienen la tendencia a alejarse de los modelos tradicionales, flexibilidad en temas sexuales, son independientes, liberales, hedonistas. Conforman diferentes tipos de pareja como las abiertas, swinger, poliamor, además muestran mayor tolerancia a las relaciones homosexuales, híbridas y sexuales flexibles. En relación a la psicopatología desde una perspectiva afectivo-emocional presentan: dependencia emocional, necesidad constante de atención y validación social, conductas sexuales de riesgo, sexismo hostil y ambivalente con alto nivel de violencia psicológica, ciberacoso, celos extremos, el estrés social, adicciones a consumo sustancias, enfermedades somáticas. (p. 30)

Sin embargo, es importante señalar que cuando ocurren este tipo de dinámicas, los participantes suelen percibir una especie de violencia hacia la otra persona, donde la dimensión emocional es desatendida en favor de lo físico, lo que provoca una disolución del concepto de amor. En este contexto, la interacción se reduce a un aspecto más superficial, lo que desdibuja la esencia del amor y sus componentes emocionales.

Para complementar lo anterior, respecto a las percepciones de las distintas formas de vinculación, es importante considerar las emociones que suscitan estas relaciones, especialmente en el contexto de las relaciones tradicionales donde los participantes se desenvuelven predominantemente. Se observa que la mayoría identifica emociones positivas en sus experiencias amorosas, tales como placer, motivación, bienestar propio, felicidad y euforia, seguridad, confianza admiración, y gratitud. Sin embargo, según los hallazgos de la investigación, el amor también puede estar asociado a sensaciones de dolor, sufrimiento, tristeza, violencia, dependencia emocional y baja autoestima. Así que el amor puede considerarse una moneda de dos caras, que abarca tanto la felicidad como el dolor y refleja la complejidad y dualidad de esta experiencia emocional humana.

Finalmente, destacamos el componente las estrategias de afrontamiento y recursos disponibles para ayudar a las personas a sobrellevar una ruptura amorosa. En la investigación se hizo notorio que es crucial encontrar las estrategias que mejor funcionen para cada persona y se

adaptan a sus estilos de vida. Los participantes expresaron que, si bien las rupturas amorosas son experiencias difíciles y dolorosas, en la medida que se las vivencia, pueden convertirse en oportunidades de crecimiento personal y aprendizaje para futuras relaciones. Según los participantes, es fundamental abordarlas desde la empatía y desde una perspectiva más comprensiva que incluya la exploración y vivencia de las emociones, la búsqueda de apoyo social y la adopción de estrategias de afrontamiento saludables. Permitirse buscar el apoyo pertinente, ya sea por parte de un profesional o alguien cercano, es clave para superar estas etapas de manera resiliente.

Según los participantes, las narrativas sobre las rupturas amorosas se han diversificado significativamente. Antes se solían presentar como un evento traumático, pero ahora hay una mayor apertura para explorar diferentes experiencias y perspectivas. Las redes sociales y los medios digitales han permitido que las personas compartan con otras, lo que posibilita superar el proceso de duelo tras una ruptura amorosa de una forma más rápida, creando apoyo mutuo con diferentes personas, aunque no estén próximas a nuestro entorno.

Dado que las rupturas amorosas involucran la separación física de las personas y desencadenan emociones complejas como la ira, el resentimiento y la confusión, los participantes consideran importante reconocer la diversidad de emociones que pueden surgir de este proceso. Sugieren que hay una mayor conciencia sobre la importancia de explorar y procesar las emociones de manera saludable, ya sea a través de terapia, el apoyo de amigos y familiares, o la autorrealización.

Asimismo, los participantes señalan que las narrativas de las rupturas amorosas son esenciales para comprender las diferentes formas de vinculación en el mundo contemporáneo, en la medida que es fundamental para el bienestar emocional y el crecimiento personal. Al enfrentar estas experiencias, las personas pueden procesar emociones, aprender lecciones valiosas y evitar relaciones tóxicas. Según ellos, este reconocimiento fomenta la comunicación abierta, la resolución de conflictos y ayuda a normalizar el cambio de las relaciones en la actualidad, promoviendo una actitud más comprensiva hacia las vinculaciones.

Respecto a posibles horizontes investigativos sobre la cuestión consideramos, en primer lugar, que es necesario abordar otros contextos y rangos etarios de los participantes, como por

ejemplo de los adolescentes, para examinar si el discurso sobre las vinculaciones sólidas se mantiene o si por el contrario predominan perspectivas de formas de vinculación diferentes a las monogámicas tradicionales que den cuenta del “amor líquido” en este grupo poblacional.

En segundo lugar, se podría ampliar la investigación cuestionando si en el mundo contemporáneo es posible disociar completamente el sexo del amor, explorando las implicaciones y perspectivas al respecto. La relación entre sexo y amor es compleja y está sujeta a diversas influencias sociales, culturales y tecnológicas. Las normas sociales en constante cambio han ampliado el espectro de posibilidades en cuanto a cómo se relacionan estas dos experiencias humanas, permitiendo una mayor diversidad de expresiones sexuales y amorosas.

Además, los avances tecnológicos y los medios de comunicación han transformado la forma en cómo entendemos y experimentamos el sexo y el amor, facilitando nuevas formas de encuentro y conexión interpersonal. El énfasis en el individualismo y el autodescubrimiento en la sociedad contemporánea puede contribuir a una mayor separación entre estos elementos, ya que algunas personas buscan experiencias sexuales sin necesariamente buscar una conexión emocional profunda.

Sería interesante explorar esta área de estudio desde disciplinas diferentes a la psicología, como la sociología y la antropología, para obtener una visión más completa de las interacciones humanas y cómo podrían evolucionar en el futuro. El enfoque interdisciplinario podría proporcionar una comprensión más profunda de cómo los cambios en la sociedad y la cultura impactan en nuestras relaciones íntimas y emocionales. Asimismo, en cómo satisfacemos nuestras necesidades en estos ámbitos.

Referencias

- Acuña, V. M. (2015). La codificación en el método de investigación de la grounded theory o teoría fundamentada. *Innovaciones educativas*, 17(22), 77-84. <https://n9.cl/baze>
- Agoff, C., & Herrera, C. (2019). Entrevistas narrativas y grupos de discusión en el estudio de la violencia de pareja. *Estudios sociológicos*, 37(110), 309-338. <https://n9.cl/oh6qj>
- Alarcón, R. (2009). Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva. *Revista de Psicología*, 28(2), 411-414. <https://n9.cl/d2ze6>
- Alonso, A. (2019). *Vínculos amorosos en la hipermodernidad, de amor y fragilidad* [Trabajo de pregrado, Universidad de la República de Uruguay]. Colibrí Udelar. <https://n9.cl/s3d6v>
- Álvarez-Uría, F. (2011). La psicologización del yo: materiales para una genealogía del descubrimiento del mundo interior. *Educação e realidade*, 36(03), 911-944. <https://n9.cl/weivn>
- Ambrosio, A., Espinoza, M., Gutiérrez, I. R., & Cortés, J. M. (2019). Disposición en la participación de relaciones no monogámicas consensuadas. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM*, 9(17), 27-34. <https://n9.cl/9qxm1>
- Arenas, N., Galán, M., Rivas, J. Montoya, L. y Sánchez, A. (2010). *El sentido de la relación de pareja en la lógica del mercado actual* [Trabajo de pregrado, Universidad Pontificia Javeriana]. Repositorio Institucional Javeriano. <https://lc.cx/hjiUWn>
- Asociación Estadounidense de Psicología [APA]. (2023, 7 de junio). *Los principios básicos de la psicología*. <https://www.apa.org/>
- Barragán, X. (2022). Posmodernidad, gestión pública y tecnologías de la información y comunicación en la Administración pública de Ecuador. *Estado & comunes, revista de políticas y problemas públicos*, 1(14), 113-131. <https://lc.cx/2fcGsS>
- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 6(2), 21-41. <https://lc.cx/XvLYp1>
- Bassi, J. E. (2015). El código de transcripción de Gail Jefferson: adaptación para las ciencias sociales. *Quaderns de Psicologia*, 17(1), 39-62.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido*. Fondo de Cultura Económica.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The journal of early adolescence*, 11(1), 56-95.
- Bavaresco, A. (2001). *Proceso Metodológico de la Investigación. Cómo hacer un Diseño de Investigación (Cuarta Edición)*. Maracaibo. Editorial de La Universidad del Zulia.
- Béjar, H. (1989). La cultura del individualismo. *Reis*, 46(89), 51-80. <https://lc.cx/p8SGeJ>
- Benavides Obando, F., y Espinoza Rojas, M. J. (2021). *Agentes socializadores en las vivencias de los vínculos afectivos de pareja en personas adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio UNA. <https://lc.cx/swA3XF>
- Benedetti, M. (1960). *La tregua*. Santillana Ediciones Generales.

- Blandón A. I. y López, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517. <https://lc.cx/tmF0Vf>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: retrospect and prospect*. American.
- Bria, P., Gómez Yepes, T., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2020). La caballerosidad como mediador entre el autoritarismo y los roles de género. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(3), 34-47. <https://lc.cx/ZTDPOz>
- Casadiego Granados, J., Martínez Estrada, C., Vergara López, E., & Riatiga Corredor, A. (2015). *Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo humano integral en la familia*. [Trabajo de pregrado, Universidad nacional Abierta y Distancia]. Repositorio Institucional UNAD. <https://lc.cx/uIe8hC>
- Casany, G. (2019). *La fragilidad de los vínculos, análisis y reflexión sobre una sociedad líquida* [Trabajo de pregrado, Universitat Politècnica de València]. RiuNet Repositorio institucional. UPV. <https://lc.cx/veacOR>
- Castellarin, M. M. (2022). Violencia de género en las relaciones de pareja a través de las redes sociales: reflexiones en la sociedad actual. *Revista Escritos de Posgrados – Facultad de Psicología - UNR*, (4), 1-20. https://lc.cx/a_hX_I
- Castillo, D. y Portillo, T. (2015). Las Relaciones Humanas. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 3(6). 1-10. <https://lc.cx/LBRP4i>
- Castro Villarreal, M y Soto Gómez, S. (2022). *Caracterización de los componentes del vínculo de pareja en una muestra de adultos jóvenes de las provincias de Guanentina y Comunera*. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Universidad Autónoma de Bucaramanga. <https://lc.cx/2KuKJm>
- Chaves, C. R. (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista de investigaciones Cesmag*, 11(11), 113-118. <https://lc.cx/iF1cbL>
- Contreras, F., Espinosa, J, y Esguerra G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(1), 87-96. <https://lc.cx/KLNCSr>
- Cornejo, M., y Tapia, M. (2011) Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, 7(24), 219-229. <https://lc.cx/FdlHnC>
- De la Villa-Moral, García A., Cuetos G., Sirvent C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 8(2): 96-107. https://lc.cx/N_NeR4
- De la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166. <https://lc.cx/s9UFH>
- Durán, P. y Nicolasa, M. (2014). La salud mental entre las fragilidades y las rupturas de vínculos afectivos. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(1), 143-153. <https://lc.cx/vBjTqy>
- Durkheim, E. (1897). *El suicidio*. AKAL
- Echeverría, B. (2008). Un concepto de modernidad. *Revista Contrahistorias*, 11, 6-17. <https://lc.cx/gIPZL2>
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 1(29), 7-22. <https://lc.cx/IILnpF>

- Esteban Galarza, M. L., & Távora Rivero, A. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas. <https://lc.cx/OLWY66>
- Firestone, S. (1976). *La dialéctica del sexo*. Editorial Kairós.
- Flores, R. (2017). Los cambios del vínculo amoroso en la posmodernidad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(2), 464, 478. <https://lc.cx/kzsVR9>
- Fromm, E. (1977). *El arte de amar*. Editorial Paidós.
- Gallego Restrepo, D., Ríos, L. C., Saldarriaga, L. J. R., Calderón, M. V., González, P. A. y Zapata, S. (2021). Del cortejo al amor tecnológico: Nuevas conexiones del cortejo al amor tecnológico: Nuevas conexiones en las relaciones de pareja. *Revista Integración Académica en Psicología*, 9(26), 78, 124. <https://lc.cx/emqUzE>
- García, A. O., González, T. T., & Mayo, M. M. (2010). ¿Amor y Compromiso en la Pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(30), 125-142. <https://lc.cx/H9HEPY>
- García, F. E., & Ilabaca Martínez, D. (2023). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 101-120. <https://lc.cx/pKuK46>
- García, H. J. E. (2018). La racionalidad instrumental como génesis de la conciencia tecnocrática. *Revista Lumen Gentium*, 2(2), 52-66. <https://lc.cx/AakGJR>
- Garduño, A. G., Luna, A. G. R., Velázquez, L. E. T., & Silva, P. O. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e investigación en psicología*, 13(2), 231-238. <https://lc.cx/jD8q0u>
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad: sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Ediciones Cátedra, S. A.
- Granero, E. G. (2023). Percepciones del amor en población adulta-joven madrileña. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 18(2), 305-322. <https://lc.cx/DaJ1ni>
- Granillo Velasco, L. F., & Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 15(1), 48-62.
- Gurméndez, C. (1994). *Estudios sobre el amor*. Anthropos Editorial. <https://lc.cx/SjLj2c>
- Habermas, J. (1994). *Ciencia y técnica como "ideología"*. Editorial Tecnos.
- Hatfield, E., & Rapson, R. (1996). *Love and sex: cross-cultural perspectives*. Boston: Allyn and Bacon. <https://lc.cx/tvZ9FL>
- Henaó Ceballos, P., & Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas*, 17(2). <https://lc.cx/20PIxN>
- Hernández Jiménez, B. (2018). Reflexiones sobre la fragilidad de los vínculos. *Revista de la facultad de derecho de México*, 68 (272), 796-818. <https://lc.cx/IRhh6T>
- Hernández Moreno, J. (2016). La modernidad líquida. *Política y cultura*, (45), 279-282. <https://lc.cx/6U3jfH>
- Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa. <https://lc.cx/mpiCaS>
- Hooks, B. (2000). *Todo sobre el amor*. Ediciones B Argentina, S.A.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo*. Katz editores.
- Illouz, E. (2009). *Consumo de la Utopía Romántica*. Katz editores.
- Illouz, E. (2012). *Por qué duele el amor*. Una explicación sociológica. Katz editores.
- Illouz, E. (2020). *El fin del amor*. Katz editores.
- Innamorato, L. (2020). Entendiendo la posmodernidad. Antroposmoderno. *Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. https://lc.cx/7sF_BD

- Jasantaren. (2020, 23 mayo). «Las grandes urbes y la vida del espíritu», de Georg Simmel. Apuntes sobre la ciudad. <https://lc.cx/iA5tD6>
- Kernberg, O. (1995). *Relaciones amorosas: normalidad y patología*. Paidós.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*, 7(7), 19-40. <https://lc.cx/Njb9up>
- Kreimer, R., y Avellanada, M. (2005). Falacias del amor. ¿Por qué anudamos amor y sufrimiento? Territorio, multiculturalismo y diversidades. *Trabajo Social- Revistas Unal*, (12), 192-204. <https://lc.cx/sQG4Jv>
- Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos: Alivio del sufrimiento psicológico. Una lección de vida para médicos, enfermeros y familias*. Editorial B de bolsillo.
- Levinger, G. (1996). ¿Comprometerse en una relación?: El papel del deber, la atracción las barreras. *Revista Psicología Contemporánea*. 3(1) 30-39. <https://lc.cx/0lcoU->
- Lipovetsky, G. (1986). *La era del vacío*. Editorial Anagrama, S.A. <https://lc.cx/4IWjKN>
- Lipovetsky, G. (1990). *El imperio de lo efímero. La moda y su destino en las sociedades modernas*. Editorial Anagrama.
- Llamas, T., Altare, A., Giraldo, S., Granados, A., Luna, S., y Martín, L. (2019). Caracterización psicosocial y de motivos de consulta de la población asistente a 28 Centros de Atención Psicológica Universitarios en Colombia. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-23. <https://lc.cx/MQ4oJe>
- Llanos, K. (2020). *La ciudad de las relaciones a distancia*. [Tesis de pregrado, Universidad de los Andes]. Repositorio Institucional Séneca. <https://lc.cx/Cfdv4m>
- Lopes N. (1973). Transición demográfica: ¿resumen histórico o teoría de población?. *Demografía y economía*, 7(1), 86-95.
- López Fernández, M. (2009), El concepto de anomia de Durkheim y las aportaciones teóricas posteriores Iberóforum. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, (7)8, 130-147. <https://lc.cx/Y26p2W>
- López, K. A. M. (2023). La copresencia: presupuestos teóricos en la investigación de familias transnacionales, emociones y cuidado. *Comunicación*, (48), 87-106. <https://lc.cx/f-1-II>
- López, M. y Massúh, M. (2019). *Influencia de la envoltura formal del síntoma, las construcciones actuales de los roles de género y las redes sociales en la vida amorosa de los millennials de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la 28 UCSG*. [Tesis Pregrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio Digital UCSG. <https://cutt.ly/PGFHERa>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://lc.cx/jTHSkP>
- Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo Séptima Versión. (2023, 8 de junio). <https://lc.cx/uiwuJL>
- Márquez Rojas, N. (2019). Las transformaciones de la familia: del amor romántico a otras formas de vínculo amoroso. *Revista Katharsis*, 28,90-110. <https://lc.cx/rmTtVi>
- Martín Villota., B. (2019). *La crisis del amor romántico*. [Trabajo de Posgrado, Universidad Complutense de Madrid]. UAM_ Biblioteca. <https://lc.cx/ZLs6YI>
- Martín, M. C. (2022). *El control inhibitorio y su relación con el tiempo del uso de redes sociales en los adolescentes de 15 años*. [Trabajo de Pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://lc.cx/Qo65-A>

- Martínez Torío, A. (2017). El poliamor a debate. *Revista Catalana de Dret Privat*, 17, 75-104. <https://lc.cx/vChTsk>
- Marx, C. y Engels, F. (2007). *Manifiesto Comunista. estudio introductorio de Wenceslao Roces Antonio Labriola: en memoria del manifiesto comunista*. Editorial Temis.
- Medina, L. M. (2023, mayo 19). *Aumentan los divorcios en Colombia: en lo corrido de 2023 se han separado más de 2.000 parejas*. Infobae. <https://lc.cx/x9A1Np>
- Mejía Navarrete, J. (2000). El muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones Sociales*, 4(5), 165-180. <https://lc.cx/VJO1px>
- Merton, R. y Albero, C. (2002). La división del trabajo social de Durkheim. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. (99), 201-209. https://lc.cx/CNr_r1
- Ministerio de Salud y Protección Social. (1993). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. <https://lc.cx/T01ipo>
- Misari, S. (2022). *Actitudes hacia el machismo y su influencia en la crianza de los hijos en varones y mujeres de la sierra*. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruano Cayetano Heredia]. Repositorio – UPCH. <https://lc.cx/IZlbRq>
- Moneta, M. (2014). *Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby*. Revista chilena de pediatría. <https://lc.cx/MtOZOH>
- Moreira, M. (2003). *¿Qué es la sociedad?* Biblioteca virtual universal. https://lc.cx/h_hzD5
- Morrow, G. D., Clark, E. M., & Brock, K. F. (1995). Individual and partner love styles: Implications for the quality of romantic involvements. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 363-387.
- Nina-Estrella, R., & Ortiz-Ortiz, Y. (2022). Dinámicas relacionales en la pareja puertorriqueña. *Psicología desde el Caribe*, 39(2), 108-126. <https://lc.cx/FOrq-Z>
- Ovejero B., A. (2007). La atracción interpersonal. En A. Ovejero (Ed.), *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada* (pp. 77-86). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pedroza, R. (2017). Los cambios del vínculo Amoroso en la Posmodernidad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(2), 464-478. <https://cutt.ly/cP780Ic>
- Perdomo, A. (2016). Fenomenología hermenéutica y sus implicaciones en enfermería. *Índice de enfermería*, 25(1-2), 82-85. <https://lc.cx/YOHldr>
- Perel, E. (2007). *El dilema de la pareja*. Editorial Planeta.
- Perel, E. (2007). *Inteligencia Erótica. Claves para mantener la pasión en la pareja*. Ediciones Martínez Roca.
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. https://lc.cx/_bliZ0
- Pichon -Rivière, E. (1985). *Título del trabajo específico sobre los vínculos*. Nueva visión.
- Pinto, B. (2012). *Psicología del amor*. Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.
- Proaño Paredes, M. D. (2015). *Los cuentos de hadas en la idealización en las relaciones de pareja desde la teoría psicoanalítica*. [Trabajo de pregrado, Universidad Católica de Ecuador]. La Biblioteca Virtual de ODUCAL. <https://lc.cx/GhRekp>
- Real Academia Española. (2023). *Amor*. <https://lc.cx/17xvEY>
- Rodríguez, B. T., Gutiérrez, C. G., & Fernández, A. M. P. (2020). ¿Cómo vivimos y viviremos las relaciones sociales y amorosas en la nueva normalidad? *Revista cubana de psicología*, 2(2), 131- 139. <https://lc.cx/OmNidy>

- Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112. <https://lc.cx/cDmIrB>
- Ruiz, C. S. (2011). Fidelidad y compromiso en la relación de pareja: El trinomio fidelidad, compromiso y monogamia. *Norte de salud mental*, 9(40), 57-71. <https://lc.cx/YSvbc6>
- Saiz, M. (2013). *Amor romántico; amor patriarcal y violencia machista: una aproximación crítica al pensamiento amoroso hegemónico de Occidente*. [Trabajo de posgrado, Universidad Complutense de Madrid]. UAM_ Biblioteca. <https://lc.cx/-qE117>
- Salcedo, J. (2008). Los vínculos sociales como formas de regulación. Reflexiones sobre el poder de los vínculos en la sociedad colombiana. *Nósis. revista de ciencias sociales*, 17(34), 204-234. <https://lc.cx/5IVeRs>
- Salguero, M. (2011). El debilitamiento del vínculo social. In *Anales de la Cátedra Francisco Suárez* (45), 363-382. <https://lc.cx/cMTWpC>
- Salvat, P. (2014). Max Weber: poder y racionalidad. *RIL editores*.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: diseño de un inventario. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 19(2), 257-277. <https://lc.cx/yhqep8>
- Sánchez, A. y Cubells, J. (2018). Amor, posmodernidad y perspectiva de género: entre el amor romántico y el amor líquido. *Investigaciones feministas: papeles de estudios de mujeres, feministas y de género*, 9(1), 151-171. <https://lc.cx/4uoLSu>
- Sánchez, M., Fernández, M., Díaz, J. Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. <https://lc.cx/Tg4cfN>
- Sánchez, R. (2007). Significado psicológico del amor pasional: lo claro y lo oscuro. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 391-402. <https://lc.cx/9m82ft>
- Sandoval Casilimas, C. A (1996). Investigación cualitativa. ARFO editores.
- Sarmiento, Á. S. (2019). Zygmunt Bauman (2018). Sobre la fragilidad de los vínculos humanos. Amor líquido. *Paidós. Scio* 4(17), 243-249. <https://lc.cx/fU9u6Q>
- Sennett, R. (2000). *La Corrosión del Carácter*. Editorial Anagrama.
- Serna, A. M. (2009). Sobre la liquidez en los vínculos afectivos. *Poiésis*, 9(17), 1-5. <https://lc.cx/JHV3k>
- Simmel, G. (1900). *Filosofía del dinero*. Capitan swing. https://lc.cx/jsNu_L
- Simmel, G. (2005, septiembre 1). *Bifurcaciones 004 - Colección reserva - Georg Simmel, «La Metrópolis y la vida mental»*. Creative Commons 2.5. https://lc.cx/dx_M4e
- Simpson, J. A. y Gangestad, S. W. (1991). Diferencias individuales en sociosexualidad: evidencia de validez convergente y discriminante. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 60 (6), 870-883.
- Solís, L. (2020). *El enfoque cualitativo de investigación*. Investigalia. <https://lc.cx/yRTdzq>
- Sternberg, R. J. (1986). Una teoría triangular del amor. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Suárez, N. D., Domínguez, N. G., Bonet, V. V., Mora, Y. A. P., & Ramayo, Y. R. (2009). Comunicación, familia y relación de pareja, desde la perspectiva de la prevención de salud. *Correo Científico Médico de Holguín*, 13(2), 1-8. <https://lc.cx/t6PrdM>

- Suqui Minga, C. A., Heras Benavides, D. N., & Jaramillo Oyervide, J. A. (2023). Parejas postmodernas, características, tipos y psicopatologías de orden afectivo emocional. *Alfa Publicaciones*, 5(4.1), 29–54. <https://lc.cx/WTJqJE>
- Tobón, J., Vega, M., y Cuervo, J. (2012). Características de la construcción del vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de Medellín. *CES Psicología*, 5(1), 49-64. <https://lc.cx/VW98hO>
- Ubillos, S. Paéz, D. Zubieta, E. (2004). Relaciones íntimas: atracción, amor y cultura. *Psicología social, cultura y educación*, 511-536. <https://lc.cx/0LKG3h>
- Urbina, E. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 1(3), 1-2. https://lc.cx/5hOex_
- Useche, M., Artigas, W., Queipo, B. y Perozo, E. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali- cuantitativos*. Universidad de la Guajira primera edición. <https://lc.cx/JlyJ2M>
- Vásquez, A. (2011). La posmodernidad. Nuevo régimen de verdad, violencia metafísica y fin de los metarrelatos. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 29(1), 2-17. <https://lc.cx/Ha0dW8>
- Velasco, V. E. A., & de Giraldo, L. R. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 63-76. <https://lc.cx/5jaxHJ>
- Vergara Cano, C. (2023). *Las 5 perspectivas psicológicas de la actualidad*. Actualidad en Psicología. <https://lc.cx/9A07Qh>
- Vespucci, G. (2006). Amor líquido. acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. *Revista Argentina de Sociología*, 4(6), 160-163. <https://lc.cx/unLO8M>
- Weber, M. (1964). *Economía y sociedad Esbozo de sociología comprensiva*. Fondo de Cultura Económica.
- Weber, M. (1992). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Península.
- Wenz, L. (2019). Zygmunt Bauman (2010). Confianza y temor en la ciudad. Vivir con extranjeros. Barcelona. Arcadia. *Scio* (17), 233-237. <https://lc.cx/I6RTIm>
- Wirth, L. (1962). *El urbanismo como modo de vida*. Ediciones 3.
- Zabludovsky, G. y López, L. (2007). *Sociología y cambio conceptual: de la burocracia y las normas al cuerpo y la intimidad*. Siglo XXI. <https://lc.cx/vr8Gh0>
- Zapiain, J. G., Ortiz, M. J., & Lope, J. G. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 447-456. <https://lc.cx/fnK2sJ>
- Zeraoui, Z. (2000). *Modernidad y posmodernidad: la crisis de los paradigmas y valores*. Editorial Limusa.
- Zurita (2019). *Amor qué es y para qué sirve*. Instituto Galane. <https://lc.cx/XqWGFw>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa

Identificación de las investigadoras

Nombre: Ana María Ospina Mazo, Manuela Peña Vásquez

Correo: ana.ospina2@udea.edu.co, manuela.penav@udea.edu.co

Introducción

A usted señor(a) _____ se le ofrece la posibilidad de participar en la investigación “Percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa” a realizarse durante el periodo 2023 – 2024.

Usted debe saber que:

La participación de la investigación es completamente voluntaria, lo cual significa que tiene la opción de retirarse en cualquier momento si así lo decide. En caso de que decida retirarse, sus datos serán excluidos del estudio. Además, queremos asegurarle que manejaremos la información que nos proporcione de manera responsable, respetando el principio ético de autonomía y confidencialidad.

Es importante destacar que los datos personales que usted suministre serán tratados de forma anónima, lo que significa que su identidad será protegida y no será revelada en ningún caso. Además, es importante señalar que no se realizará ninguna compensación económica por su participación en esta investigación.

Información de la investigación

Esta investigación busca comprender las percepciones de un grupo de personas del municipio de Yarumal en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa.

Procedimiento: se harán entrevistas de una o dos sesiones donde como tema central se abordarán las percepciones en relación con las distintas formas de vinculación amorosa. La entrevista individual no superará un tiempo estimado de una hora. El lugar donde se realicen estas actividades será concertado previamente por usted y las entrevistas serán grabadas.

Beneficios: usted podrá recibir una debida retroalimentación sobre los resultados a los cuales se llegaron al realizar la presente investigación.

Responsabilidades que asumen los investigadores frente a los riesgos que pueda generar la participación en la investigación: la que participará no implica ningún riesgo, por lo tanto, no se espera que experimente efectos negativos como resultado de esta. Sin embargo, durante las sesiones es posible que se aborden temas de naturaleza íntima que podrían causar malestar emocional. Por esta razón, como psicólogas en formación, tenemos la responsabilidad de brindar apoyo emocional y primeros auxilios psicológicos en caso de que sea necesario. A parte de ello, esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 8430 de 1993 del Ministerio de salud, la cual establece las normas para la investigación en el área de la salud, y la Ley 1090 del 2006—Código Deontológico y Bioético en Psicología— que reglamenta el ejercicio de la profesión y establece los parámetros éticos que se deben cumplir.

Reserva de la información y secreto profesional: la información que usted suministrará en el presente trabajo será tratada bajo uso plenamente confidencial, no se usarán los nombres reales de las personas para cumplir adecuadamente con este principio, ya que esta será usada única y exclusivamente con fines académicos como lo pueden ser informes, artículos u otros materiales de este tipo. Asimismo, usted como participante puede solicitar, tanto la grabación de sus entrevistas como las transcripciones de estas si así lo desea.

Perspectivas de un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa

Consentimiento informado

Después de leer la información respecto a la investigación “Perspectivas de un grupo de personas del municipio de Yarumal, en relación con las diferentes formas de vinculación amorosa” y de haber resuelto mis dudas e inquietudes, manifiesto que yo, _____, decido formar parte de la investigación como participante. Autorizo al investigador a usar la información recogida sobre la temática abordada en los encuentros.

Firmo este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO en presencia del investigador _____, y doy fe de mi libre decisión de participar de esta investigación y manifiesto que no ha habido ningún tipo de presión o coacción para participar en la investigación; además, dicha decisión la tomé en pleno uso de mis facultades mentales.

Firma del participante:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Testigo

Firma del investigador:

Nombre: _____ Firma: _____