

RELACIONES DE PAREJA MOTIVADAS POR EL CRECIMIENTO O LA DEFICIENCIA EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS.



*Relaciones de pareja motivadas por el crecimiento o la deficiencia en jóvenes
universitarios.*

Sharon Isabella Serna Amaya.

Trabajo de grado como requisito para optar al título de Psicóloga.

Asesor(a)

Diana Cristina Buitrago Duque.
Psicóloga, Magíster en Salud Mental

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

El Carmen de Viboral, Antioquia, Colombia

2023

RELACIONES DE PAREJA MOTIVADAS POR EL CRECIMIENTO O LA DEFICIENCIA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.

Cita	(Serna Amaya 2023)
Referencia Estilo APA 7 (2020)	Serna Amaya. (2023). Relaciones de pareja motivadas por el crecimiento o la deficiencia en jóvenes universitarios. Trabajo de grado profesional. Universidad de Antioquia, El Carmen de Viboral, Colombia.



Biblioteca Seccional Oriente (El Carmen de Viboral)

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

Al amor que siempre inspira y moviliza en función del propio ser, a mis compañeros, amigos y a todo aquel que en genuina confianza comparte sus sentires abiertamente con el mundo y conmigo en este caso. Pues me han permitido así pensar y reflexionar alrededor de la vida y el amor, especialmente el propio. A los seres que se dejen tocar y se dan permiso de cambiar, deconstruir y volver a construir sus propias islas de pensamiento y de emociones, partiendo consciente o inconscientemente del innato deseo de crecer.

Agradecimientos

Por siempre a la Universidad de Antioquia, que en su cuna de ecuanimidad y respeto nos permite entre tanto, elegir la reflexión, el cuestionamiento, la responsabilidad y el valor de asumir una posición activa frente a los dilemas del mundo que nos transversalizan. A los docentes que en su profesionalismo, disciplina y paciencia engrandecen el espíritu y transmiten tan anhelado sentido de ética y de rigurosidad. A mis compañeros que en su ternura y tenacidad me inspiraron y sostuvieron tantas veces, hasta llegar a ser la persona que puede crear y sostener sus propias ideas.

Tabla de contenido

Resumen.....	6
1 Introducción.....	7
2 Planteamiento del problema.....	8
2.1 Antecedentes.....	11
3 Justificación.....	16
4 Objetivos.....	18
4.1 General.....	18
4.2 Específicos.....	18
5 Marco de referentes teórico-conceptuales.....	19
5.1 Salud mental en Maslow.....	19
5.2 La dependencia e independencia del medio ambiente.....	22
5.3 Relaciones interpersonales interesadas y desinteresadas.....	24
5.4 Amor deficitario y amor no-deficitario.....	25
5.5 Amor y relaciones de pareja.....	27
6 Diseño metodológico.....	31
6.1 Tipo de estudio.....	31
6.2 Población y muestra.....	31
6.3 Instrumentos.....	32
6.4 Plan de análisis.....	33
6.5 Consideraciones éticas.....	35
7 Resultados.....	37
7.1 - Expresiones basadas en motivos de crecimiento.....	37
7.2 Expresiones basadas en motivos de deficiencia.....	40
7.3 Implicaciones de las expresiones de motivación en la autorrealización del individuo	42
7.4 Motivos de permanencia en la relación de pareja.....	43
7.5 Resultados comparativos por categoría.....	45
8 Discusión.....	46

9 Conclusiones.....	50
Referencias bibliográficas	52
Anexos	55
Instrumento de evaluación, entrevista semiestructurada.....	55

Resumen

Esta investigación pretende ahondar en las motivaciones que pueden tener jóvenes universitarios del oriente antioqueño en sus relaciones de pareja, si se dan en función del crecimiento y la posibilidad de autorrealización o si se fundamentan en el déficit de sus necesidades materiales e inmateriales. En esta, participaron tres jóvenes, que mediante entrevistas semiestructuradas relataron las dinámicas de sus relaciones de pareja y las implicaciones de esas dinámicas en sus representaciones subjetivas. Se puede concluir en la concomitancia de los fenómenos, relaciones de pareja y procesos personales de autorrealización y la trascendencia de las relaciones de pareja en la percepción de los jóvenes del mundo y de ellos mismos.

Palabras clave: Relación de pareja, necesidad, crecimiento, elección de permanencia.

Abstract

This research aims to delve into the motivations that young university students from eastern Antioquia may have in their couple relationships, whether they are based on growth and the possibility of self-realization or whether they are based on the deficit of their material and immaterial needs. In this study, three young people participated, who through semi-structured interviews related the dynamics of their couple relationships and the implications of these dynamics in their subjective representations. It is possible to conclude on the concomitance of the phenomena, couple relationships and personal processes of self-realization and the transcendence of couple relationships in the perception of young people of the world and of themselves.

Key words: couple relationship, need, growth, choice of permanence.

1 Introducción

El presente trabajo de investigación pretende indagar sobre las motivaciones que sostienen jóvenes universitarios del oriente antioqueño alrededor de sus relaciones de pareja, las interpretaciones que tienen de ellas y las implicaciones que tienen dichas relaciones e interpretaciones en sus procesos de autorrealización personal e individual. Todo ello amparado de comprensiones holísticas de relación de pareja, de construcción de vínculo intencionados y el argumento teórico que plantea Abraham Maslow en función de las necesidades humanas y la autorrealización a partir de la satisfacción o no de dichas necesidades.

En función de comprender como se relacionan los fenómenos es fundamental reconocer que el teórico plantea un sistema piramidal para explicar las necesidades humanas, que van de necesidades fisiológicas, a necesidades de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y finalmente de autorrealización, siendo así, Maslow (1969) refiere que los motivos que se encuentran en los niveles inferiores de la pirámide son motivos basados en deficiencias, mientras que los que se localizan en los niveles superiores son motivos basados en el crecimiento, es decir, *las necesidades inferiores surgen de la privación y su satisfacción significa la posibilidad de escapar de una condición desagradable. Seguido en contraste, la autorrealización es más como la llamada distante de su potencial aún no realizado como persona.*

Dado esto, se reconoce la autorrealización como la capacidad que tiene el individuo de actualizarse a partir de una serie de hábitos, patrones y características sostenidas en la cotidianidad, que se dan de manera consciente, están relacionadas con procesos de aceptación, creatividad, individualidad, capacidad de cuestionar y por supuesto la capacidad de reconocerse en lo colectivo, prestando especial atención a la calidad de sus relaciones interpersonales como causa y efecto de su realidad.

2 Planteamiento del problema

Los seres humanos poseen características biopsicosociales que se hacen innegables e inherentes a la propia condición, es decir que, tienen un componente biológico que ofrece ciertas potencialidades y limitaciones a su vez, pues se deben satisfacer las necesidades que permiten estar vivos y sanos, como respirar, comer, dormir, abrigarse y reproducirse principalmente, por otro lado el componente psicológico, consta de mecanismos y procesos por los cuales se procesan los estímulos externos e internos y se convierten en información útil para la supervivencia, solución de problemas, aprender a realizar tareas básicas como caminar y algunas más complejas como leer, por último el componente social, determina la especie como seres que necesitan de sus pares para vivir, para aprender, para abastecerse, para sentirse seguros y eso eventualmente crea lazos afectivos con las figuras que cumplen dichas funciones y lazos sexuales afectivos con algunas otras figuras que cumplen dichas funciones y por las que además se siente atracción.

Para Maslow (1962) “cada ser humano posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto «natural», intrínseca, innata, de gran manera inmutable. Dicha naturaleza es en parte privativa de cada ser humano y en parte común a la especie misma. Las necesidades básicas, las emociones humanas básicas y las potencialidades humanas elementales son, según todas las apariencias, neutrales, pro morales o positivamente «buenas». Es decir que si se tienen cubiertas dichas necesidades el ser humano estará motivado naturalmente al desarrollo positivo o saludable de sí mismo”.

Podemos reconocer en la naturaleza humana componentes esenciales para sobrevivir y otros esenciales no solo para sobrevivir sino para vivir, además, como individuos sanos. Existen por lo mismo diversas maneras de hacerse cargo de la propia existencia, Maslow diferencia los seres que están en proceso de autorrealización, es decir aquellos que priman su crecimiento y bienestar o aquellos que pueden, de los que no.

“La diferencia más profunda entre los seres que se autorrealizan y los otros consiste en que los primeros “viven” y los segundos se “preparan para la vida” los primeros están dotados de una motivación de crecimiento y los últimos de una motivación de deficiencia. Los seres humanos que se auto realizan se desarrollan intentan crecer hasta la perfección, trabajan se esfuerzan y son ambiciosos en un sentido poco usual. Para ellos la motivación es tan solo el despliegue del carácter expresión de esta madurez y desarrollo en una palabra autorrealización mientras que la motivación de los que no se auto realizan no es otra que la de una lucha por la satisfacción de las necesidades fundamentales que les faltan.” Maslow Oc 226.

En función de quién está orientado a la autorrealización o no, se acentúan motivos sobre los que se basan las interpretaciones del mundo y eventualmente las relaciones, partiendo en Maslow, se entienden los motivos basados en la deficiencia como aquellos que van orientados a evitar o escapar de una condición desagradable, originada por la escasez o incapacidad de suplir una necesidad propia de cada individuo, puede ser fisiológica o de seguridad, que implicaría una situación bastante precaria del ser que se ve obligado o motivado a mantenerse en interacción con el otro, con la única o más primante motivación que de suplir de sus condiciones humanas básicas. Por otra parte, el amor y la aceptación cuando se encuentran en déficit son más bien una limitante para la autorrealización del individuo. Por lo contrario, entendemos los motivos basados en crecimiento como todos aquellos que tienen como único y último fin procurar el desarrollo, sin implicar al otro en suplir las limitaciones individuales, refiere más allá de la capacidad de lograrlo o no, un principio de responsabilidad y conciencia plena de la propia existencia.

Es preciso abordar las relaciones interpersonales, en especial las sexo afectivas o de pareja como un componente inherente y primordial en las realidades individuales de los seres humanos. Involucra lo biológico en tanto lo físico y lo mental, pues generan seguridad, protección y satisfacción de lo sexual, implican lo psicológico en tanto contribuyen a las interpretaciones del mundo e implican lo social en tanto la afiliación es un pilar e inclinación fundamental del ser humano. Juegan entonces un papel fundamental en la vida y el bienestar de las personas, son la expresión por excelencia de la relación del individuo consigo mismo, su forma de interpretar el mundo, de asumir los retos y de procurar o no su salud. La salud mental y el bienestar de los individuos se ven reflejadas o bien son el síntoma de sus motivaciones con el mundo, con sus parejas y consigo mismos, ya sean basadas en el crecimiento o basadas en la deficiencia.

Al ser un aspecto tan relevante en las vivencias, realidades y necesidades de los seres humanos, las relaciones de pareja pueden resultar bastante intensas, en algunos casos pueden representar para el individuo mucho goce y bienestar o por el contrario malestar e insatisfacción, asociado siempre a las herramientas y posiciones de estos mismos sobre sus relaciones. “Es el amor uno de los ámbitos en los que se relaciona el ser humano, que puede resultar más problemático y concluyente en tanto el bienestar y la salud mental de los individuos”. Díaz-Loving & Sánchez (2004) como se citó en de la Puerta y Fossa (2013).

Pensarse además las relaciones sexo afectivas en una población joven universitaria representa una diversidad de fenómenos bastante particulares, demarcar la propia individualidad, los propios límites, pensarse la sexualidad con una visión más amplia y con mayores responsabilidades, los cambios abruptos y los retos que significan la economía en la adultez

joven, el establecer metas y un proyecto de vida, iniciar y culminar una carrera universitaria, implican un abordaje diferente, las relaciones adquieren un significado profundo, cuestionante, esperanzador y reflexivo. “Es importante resaltar que las relaciones afectivas, especialmente las de noviazgo o pareja, ocupan un lugar muy importante en la vida de los jóvenes” (Dávila y Goicovic, 2002) citado en Romo, 2008.

En muchas ocasiones este conglomerado de variables acompañadas del pensarse y relacionarse de forma sexo afectiva pueden implicar para los jóvenes posiciones de mucha tensión, incertidumbre, malestar, negación o angustia, que se ven reflejadas de manera bidireccional en su salud mental y en las motivaciones de sus relaciones.

Es por eso que el propósito de este estudio es comprender de manera general sobre qué motivaciones sostienen los jóvenes entre 18 y 28 años, del oriente antioqueño cercano a sus relaciones de pareja, sea en motivos basados en las deficiencias o en el crecimiento personal.

Se dirigirá la investigación a trabajar con cualquier vínculo que se autodenomina relación de pareja, esto en un contexto universitario.

2.1 Antecedentes

El amor y las relaciones de pareja son un tema recurrente en las ciencias sociales y en la psicología, pues transversalizan de forma amplia la subjetividad de las personas, guardan estrecha relación con su salud mental y el bienestar. En este capítulo se busca realizar un recorrido por los procesos investigativos, de contextos similares que abordan las relaciones de pareja en jóvenes universitarios, desde perspectivas de elección, satisfacción, permanencia e implicaciones psicológicas de la relación de manera general, si bien no se hayan referencias anteriores que hagan énfasis en las motivaciones basadas en procesos de crecimiento personal o manifestaciones de expansión en cuanto perspectiva de vida directamente, sin embargo, todas las dimensiones mencionadas anteriormente de manera implícita se relacionan con dichos procesos o necesidades subjetivas y por ende se expresan en las dinámicas relacionales que se abordan en estos estudios, dando así luces y perspectivas amplias para entender e hilar el fenómeno. Se hará así un recorrido por literatura hispana que nos permite acercarnos al fenómeno, de las relaciones de pareja, desde las implicaciones psicológicas, las expectativas, los mecanismos que desencadenan, hasta la elección de permanencia en relaciones con dinámicas violentas o abusivas, esto como límite del espectro en cuanto al relacionamiento deficitario, de lo cual si se encuentra mucha literatura y hace referencia en gran medida a las necesidades ya sean básicas o subjetivas no resueltas, la imposibilidad de establecer límites sanos y conflictos con el autoconcepto.

Partiendo desde una perspectiva del asunto más problemático, como la violencia en la pareja en España se adelantó el estudio “**Claves psicológicas para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato**” donde los investigadores buscan analizar los factores que están más vinculados a la permanencia de las víctimas en convivencia con el agresor (características de las víctimas y de la pareja agresora, junto con otras variables contextuales). Y concluyeron que “el abandono de una relación de pareja violenta supone una decisión extremadamente compleja y difícil de tomar. En cada caso existen unas circunstancias vinculadas a la víctima (por ejemplo, creencias y actitudes tradicionales, sentimientos de baja autoestima y de culpa, malestar emocional, miedo extremo, etc.), al agresor (por ejemplo, presencia de características antisociales, gravedad de la violencia, “arrepentimientos” intermitentes, amenazas de suicidio o de muerte a su mujer e hijos, etc.) y a la relación (dependencia económica, aislamiento, presiones familiares o sociales, dificultades para acceder a recursos comunitarios, etc.). Este conjunto de circunstancias, que tienen un peso diferente de unas personas a otras, dificulta enormemente el abandono de la relación (Echeburúa, Amor y Corral, 2002; Rhodes y Baranoff, 1998; Salber y Taliaferro, 2000).” Amor & Echeburúa, (2010)

En América Latina hay múltiples abordajes en cuanto a la satisfacción en relación con otras variables, como en este estudio chileno “**Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión**” que propone caracterizar

las relaciones de pareja en el período de la adultez emergente, y establecer la relación entre la satisfacción con la relación de pareja y los estilos de apego. Y que concluye que “Las variables que determinan la satisfacción con la relación refieren al grado de ansiedad que experimentan los jóvenes ante el temor a perder al otro, lo que se asocia con estilos de apego inseguros, ya sea en la línea de los apegos preocupados o temerosos, que se caracterizan por presentar altos montos de ansiedad y por lo mismo, tienden a buscar la cercanía en las relaciones de pareja y mucho temor a su término (Brennan et al., 1998). A su vez, el miedo a la intimidad es otra de las variables que disminuyen la satisfacción con la relación, dimensión que constituye una de las tareas del desarrollo emocional de los jóvenes.” Rivera, Cruz, & Muñoz, (2011).

Como en esta investigación, “**Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes.**” Donde buscan definir ¿Cuál es la relación existente entre la actitud hacia el amor, los componentes del amor, la resolución de conflictos y la satisfacción en la pareja en adultos jóvenes, casados y convivientes, de la provincia de Concepción, Chile? La conclusión más importante obtenida por los investigadores es que “el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias.” García, Fuentes Zarate, & Sánchez Sánchez (2016).

-Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico.

¿Cuál es la relación entre la expresión de la ira, la satisfacción en la relación de pareja y el bienestar psicológico?

“En función de los resultados obtenidos, se concluye que de acuerdo con Casullo (2000) existe una clara relación entre una Expresión Funcional de la Ira y el Bienestar Psicológico; esto refleja que una regulación adecuada de las emociones positivas y negativas ayudan a una evaluación más positiva de la vida y de las relaciones interpersonales, generando así satisfacción con la vida y por ende Bienestar Psicológico (Casullo, 2002). La Expresión Funcional de la Ira y el Bienestar Psicológico también son variables que determinan la Satisfacción en la Relación de Pareja, definiendo la calidad de la relación y por ende brindando mayor estabilidad y posibilidades de desarrollarse como una familia ante la sociedad (Vera, Laborín y Domínguez, 2000).” Ayuso, Romero, & Correa (2018).

Los estudios son recurrentes en la importancia que tiene un adecuado manejo de las emociones, apertura emocional e independencia para tener no solo bienestar psicológico, sino mantenerse satisfecho en las relaciones de pareja, sin embargo, dichos factores no garantizan que una relación se dé de manera exitosa, pues hay variables externas o independientes que pueden generar insatisfacción, poco se habla de eso.

Por ejemplo, este estudio “**La Elección Real e Ideal de Pareja: Un Estudio con Parejas Establecidas**”, introduce un matiz importante en tanto sostiene que en parejas establecidas es

común que la elección ideal de pareja, es decir la que generaría satisfacción diste de la elección real, por lo menos en el momento actual, en relaciones de más de cinco años.

Los autores teniendo en cuenta que “la elección de pareja puede ser descrita como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales (Rice, 1997; citado por Valdez Medina, Díaz Loving & Pérez, 2005) que se confronta con el paso del tiempo y que tiene un impacto favorable o desfavorable en la permanencia que puede llegar a tener la pareja, buscan conocer cuáles son las características reales que influyen en la elección de la pareja con la que se tiene una relación de más de cinco años y compararlas con las características ideales que buscarían en el presente.

Tras el estudio llegaron a la conclusión de que las mujeres realizan una elección más detallada de la pareja, lo cual les permite sentirse más satisfechas con ésta, en contraste con los hombres quienes denotan su descontento. Es interesante observar que para ambos sexos existe una tendencia orientada hacia la búsqueda e idealización basada en aspectos físicos, lo cual, de acuerdo con Féres-Carneiro (1997), se presenta de forma regular en las parejas heterosexuales, cuando deciden volver a casarse, lo cual, necesariamente implica la elección de una nueva pareja. Esto, permite pensar que la selección de la persona ideal tendría inicialmente como finalidad la obtención de una relación a corto plazo, que pudiera volverse permanente con base en el paso del tiempo, las negociaciones, el interés y el servicio y la utilidad que cada miembro le proporcione al otro.” Valdez Medina, González-Arratia López-Fuentes, Valdez, López Jiménez (2007).

Por otra parte, hay estudios como “**Estrategias biológicas y psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: un análisis por sexo.**” Cuyo objetivo fue detectar las estrategias biológicas y psicosocioculturales que se emplean en el intento por lograr la conservación o permanencia de la vida en pareja. Que se preocuparon por el aumento de los índices de divorcios y separaciones en México, introduce un argumento importante y es la posibilidad y facilidad actual de realizar dichas rupturas.

Los resultados obtenidos dejan ver que “tanto lo biológico como lo psicosociocultural tienen efectos decisivos respecto de la conservación de la pareja. Sin embargo, para que este resultado sea más contundente, dentro de la teoría de la paz o equilibrio (Valdez-Medina, 2009) se considera que cada persona que pretenda ubicarse en una situación pacífica, equilibrada, estable, autoorganizada, en donde haya el menor desgaste posible, debe orientarse a ser, hacer y vivir con y por agrado, no por necesidad u obligación, y sin intentar forzar situaciones, lo cual, como principio rector de la propia vida, podría aplicarse con similares resultados a la conservación y permanencia de la relación de pareja. “Medina., Fuentes, Muñoz, & Tapia, (2011).

En cuanto al contexto colombiano hay tres estudios que involucran ambas variables, en primer lugar “**Permanencia y satisfacción marital en las relaciones de pareja de la ciudad de Cartagena**” Los investigadores buscan saber ¿Cuál es la relación que existe entre permanencia y satisfacción marital en las relaciones de pareja de la ciudad de Cartagena?

Las conclusiones de los investigadores fueron que, “los elementos que permiten la estabilidad en las relaciones de pareja de la población estudiada, son: el afecto, la satisfacción sexual y la comunicación, en cuanto la satisfacción marital, los participantes reportaron sentirse satisfechos en la interacción, en el componente físico-sexual y en el factor diversión. Se evidencia en esta investigación que la permanencia es un constructo independiente de la satisfacción marital, por consiguiente, encontramos relaciones de parejas estables, pero no satisfechas, lo que podría representar que las parejas estudiadas permanecen por otros elementos que no se encuentran vinculados a la satisfacción marital.” Díaz. Este estudio es importante en tanto resalta que la permanencia no implica satisfacción, que son variables independientes y que hay elementos externos que pueden propender la permanencia, pero no hace referencia a cuáles.

Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali.

Los investigadores buscan caracterizar a las parejas en la ciudad de Cali, Colombia, unidas por vínculo civil o religioso, que han logrado mantener relaciones estables y satisfactorias por un tiempo no inferior a 10 años.

“Más allá de los esquemas establecidos para la evaluación de parejas, este estudio hace un llamado a reconocer que los vínculos afectivos son tan importantes como los tan estudiados procesos de comunicación y resolución de problemas. Es a partir de la empatía y el enganche emocional que es posible fortalecer todos los demás procesos de la vida de una pareja.”

Acevedo, Giraldo y Tovar (2007). Este estudio ratifica igual que los anteriores que la satisfacción consta de vínculos afectivos y emocionales bien gestionados, pero se enfoca únicamente en los procesos que generan satisfacción como el siguiente, “**Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Un estudio de la ciudad de Medellín.**” donde resaltan la importancia de mantener vínculos afectivos y relaciones románticas satisfechas y armoniosas y buscan comprender los factores afectivos, de comunicación y de apoyo en el cumplimiento de algunas funciones que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Y concluyen que “estas parejas que se mantienen satisfechas tienen un diálogo claro, abierto y realista frente a todas las dificultades, con sinceridad, sin disfrazar y sin ocultar, compartiendo secretos de su vida de pareja que no afectan el entorno familiar sin callar las tensiones y problemas, en ellas las emociones son expresadas de manera natural, franca, se tienen confianza para enfrentar los problemas sin ocultarlos es directa y espontánea y valoran la idea acerca de que escucharse sin juzgarse es una de las claves de las parejas integradas.” Londoño (2014).

En cuanto cercanía demográfica podemos abordar también el estudio “**Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios**” realizado en el municipio de Bello que indagó sobre las concepciones de 210 jóvenes universitarios en función de como nombran su relación, así como las causas y los mecanismos de solución de conflictos, se refiere diversidad en cuanto la concepción de la pareja. El estudio refiere como principales causas de conflicto, la infidelidad, la mala comunicación y la pérdida de libertad, se privilegia el proceso personal y las herramientas adquiridas a través de la experiencia

para la resolución efectiva de dichos conflictos, además se refiere que “cuanto más eficaz sea la estrategia de afrontamiento utilizada, menores serán los niveles de gravedad y las consecuencias del conflicto. Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, los universitarios pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja.” (Isaza 2011) quién termina por concluir que “no hay una manera única de manejar constructivamente los conflictos, más bien se deben crear respuestas adecuadas en cada situación que se presente, según el contexto particular en que se dé”. Las conclusiones son valiosas para esta investigación en tanto permiten reconocer la responsabilidad y el papel constantemente activo de los jóvenes al momento de asumir sus relaciones de pareja, de manera coherente y constructiva en función de cuidar al otro y a ellos mismos de dinámicas violentas.

Finalmente, un estudio mexicano, “**Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja**” se acerca significativamente a esta investigación en tanto la metodología predomina el estudio de caso a través de entrevistas, que abordan tópicos diversos y profundos en función de las relaciones de pareja y el vínculo de estas con sus proyectos de vida, la mayoría refiere haber tenido relaciones de pareja anteriormente, muchos comparten la expectativa de la pareja en el proyecto de vida “En conjunto, las ideas “tradicionales” acerca de lo que es un matrimonio y cómo debe ser vivido se dejan entrever en las respuestas de los jóvenes, aunque con importantes matices que hacen pensar en un proceso de transición hacia concepciones más modernas de la vida en pareja.” Romo 2008, resaltando así la influencia social y cultural de las posiciones y decisiones que se toman, especialmente en la juventud, permeada además por las nuevas posibilidades, este último argumento y la reiterada posibilidad de elección se fortalecen con una de las conclusiones del autor, donde refiere que “de acuerdo con las respuestas de los jóvenes, no hay un tipo ideal de relación de pareja; cada persona hace uso de sus recursos y habilidades, sus experiencias previas y expectativas, para iniciar, mantener y/o terminar una relación según lo que ésta le va ofreciendo y en la medida que dicha relación expresa una parte de su identidad. Se presentan como sujetos capaces de amar y de ser amados, de compartir, de dialogar, de crecer juntos, o de elegir terminar con una relación si ésta no les ofrece cariño, satisfacción, empatía, estabilidad o confianza” Romo 2008, esto reafirma al individuo como un sujeto activo y determinante en su posibilidad de permanencia o no y los motivos que la marcan.

3 Justificación

Pensarse y profundizar en las dinámicas que contribuyen a la salud y bienestar siempre será pertinente para la psicología, en tanto permite ahondar, concebir y conceptualizar problemáticas que afecten a los individuos y eventualmente a las sociedades de las que estos hacen parte, para así poder abordar posibles soluciones a dichas problemáticas, ya sea preventivas, pedagógicas, informativas, estructurales o intervenciones directas.

El comprender e indagar sobre las motivaciones de los jóvenes al asumir una relación de pareja permite comprender la calidad de estas, las implicaciones y consecuencias que pueden tener en la calidad de vida y en el nivel de bienestar de los individuos consigo mismos y con su entorno. La posibilidad de identificar conductas que puedan resultar problemáticas, insanas o que generen malestar en torno al individuo y su relación de pareja sin la necesidad de esperar que se extienda a fenómenos mucho más problemáticos y/o violentos, permite abordar el mismo desde una perspectiva que busque y abarque una visión preventiva de las posibles problemáticas, pues existen diversos y numerosos estudios que abordan la violencia de género y de pareja en esta población, sin embargo es menos concluyente la información que nos permite identificar el origen o los indicadores que la demarcan, dirigir la mirada al individuo y permitirle responsabilizarse de sus dinámicas es un factor protector tanto personal como social.

El mundo está en movimiento, los paradigmas cambian con rapidez y fluctúan ampliamente, esos procesos exigen reflexión y responsabilidad sobre las decisiones y posturas que se eligen, por disponer solo un ejemplo de un fenómeno predominante pero no único en las relaciones de pareja, la sexualidad, “está destradicionalización en el ámbito de la sexualidad se puede interpretar como un proceso de transformación de una norma colectiva a una individual y privada, en un proceso de personalización que construye a partir de un valor fundamental, el de la realización personal, el derecho a ser uno mismo, a disfrutar al máximo de la vida (Megías et al., 2005:16), y exige de los jóvenes hacer uso de múltiples habilidades comunicativas y recursos identitarios flexibles, de los cuales muchos de ellos no tienen la menor idea y tienen que irlos creando y recreando, para que faciliten su paso por esta experiencia de pareja.” Romo, 2008. Como disciplina existe un llamado a la construcción de discursos que permitan acompañar estos procesos, de disponer herramientas e instalar habilidades en los individuos en función de reducir los daños y promover la salud mental y la calidad de vida en general.

El entender el mundo desde una nueva perspectiva de adultez es bastante complejo, enfrentarse a nuevas problemáticas internas y externas, el cuestionarse, poner límites y reconocer las propias limitaciones son cosas que si bien influyen fundamentalmente en la salud mental y el bienestar de los jóvenes, socialmente pasan casi desapercibidas, el acompañamiento y las posibilidades de pensarse son bastante limitadas y de difícil acceso, pero el acompañamiento, aunque sea desde un abordaje preventivo y pedagógico sobre relacionamientos más sanos consigo mismos y con su entornos, para esta población es bastante oportuno y necesario y sería un factor diferencial en la

promoción de la salud mental, el bienestar de ellos y de sus sociedades, procurando evitar a largo plazo fenómenos mucho más violentos.

4 Objetivos

4.1 General

Comprender las expresiones basadas en deficiencia y basadas en crecimiento de relaciones de pareja de jóvenes universitarios del oriente antioqueño cercano entre los 18 y 28 años.

4.2 Específicos

- Reconocer las expresiones de las relaciones por deficiencia en el discurso de jóvenes al referirse a sus relaciones de pareja.
- Reconocer las expresiones de las relaciones por crecimiento en el discurso de jóvenes al referirse a sus relaciones de pareja.
- Profundizar en las emociones e implicaciones que dichas expresiones tienen en los procesos de autorrealización de estos jóvenes.
- Indagar en la posible conexión de dichas expresiones con la elección de permanencia de las relaciones de pareja.

5 Marco de referentes teórico-conceptuales

Para comprender los fenómenos anteriormente referenciados, tales como, expresiones de deficiencia y crecimiento en el relacionamiento y las implicaciones de estas en el bienestar y las posibilidades de autorrealización de los jóvenes, es fundamental profundizar en los aspectos macro, que abarcan y contienen dichas manifestaciones de la subjetividad; es entonces la salud mental del individuo un eje temático fundamental e inherente en el proceso de comprensión y abordaje de las implicaciones tanto objetivas como subjetivas que puedan derivar del relacionamiento, de pareja en este caso, pero especialmente en general del individuo, consigo mismo y con el mundo exterior.

Es por ello que el marco teórico constituye una referencia conceptual fundante desde la salud mental, que se extiende también a los procesos y dinámicas de relacionamiento que elige y sostiene el individuo desde sus creencias, consciencia emocional y patrones conductuales.

5.1 Salud mental en Maslow.

Cuando habla de *salud*, Maslow propone un modelo centrado en supuestos básicos sobre el ser humano. Plantea principalmente que cada uno posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto «natural», intrínseca, innata y, en un cierto sentido, inmutable, que la naturaleza interna de cada persona es en parte privativa suya y en parte común a la especie, esta naturaleza es posible de estudiar científicamente para descubrir cómo es (no inventar, sino descubrir).

Su supuesto empieza a tomar forma cuando manifiesta que esta naturaleza interna no es primordial ni necesariamente perversa o negativa, sino más bien que el ser humano consta de necesidades básicas, emociones humanas básicas y de potencialidades elementales, que tienden a ser neutras o positivas, en tanto la destrucción, la malicia, o la crueldad son sino reacciones violentas contra la frustración de estas necesidades intrínsecas. Plantea que puesto esta naturaleza interna es buena o neutra y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida, nos desarrollaremos *saludable, provechosa y felizmente*, por otro lado, si se niega o intenta abolir este núcleo esencial de la persona, ésta enfermará, unas veces con síntomas evidentes, otras con síntomas apenas perceptibles; unas veces como resultado inmediato y otras con alguna posterioridad al establecimiento de la causa.

Esta naturaleza interna es fuerte, dominante e inequívoca como el instinto lo es en los animales. Es débil, delicada, sutil y fácilmente derrotada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto. Aun cuando es débil, raramente desaparece en las personas normales e incluso puede ser que tampoco desaparezca en las enfermas. Aun cuando se la niegue, perdura calladamente presionando de continuo para salir a la luz.

Maslow resalta que existen expresiones con connotaciones no tan positivas que son completamente inevitables, como la disciplina, la ausencia o privación, el dolor y la tragedia... Estas experiencias resultan convenientes en la medida en que revelan y actualizan nuestra naturaleza interior. Resulta cada vez más claro que estas experiencias guardan relación con un sentimiento de consecución, de fortaleza del ego y, en consecuencia, con un sentimiento de auto respeto y autoconfianza saludables.

Quién no ha conseguido, resistido y superado, sigue dudando de su propia capacidad de hacerlo. Esto resulta cierto no sólo si lo aplicamos a los peligros que vienen desde fuera; lo es también en cuanto a la capacidad de control y dilación de los propios impulsos y, por tanto, de serenidad ante ellos.

Todos estos como principios básicos del funcionamiento del ser humano, sobre las cuales Maslow parte para explicar la salud, pero también la enfermedad en este caso mental (no necesariamente haciendo referencia a un trastorno sino a una falta). Manifiesta, por ejemplo, que la neurosis parece en esencia y en principios una enfermedad deficitaria: por tanto, una enfermedad que surge en privación de ciertas satisfacciones, que Maslow llama necesidades, como las biológicas, agua, aminoácidos, calcio, por hablar de algunas sustancias o mecanismos que el organismo necesita para funcionar óptimamente y los cuales inevitablemente si se carece significara para él enfermedad. La mayor parte de las neurosis incluían, junto con otros determinantes complejos, deseos insatisfechos de seguridad, entrega, identificación, de relaciones amorosas íntimas y de prestigio y respeto. Se asevera por Maslow, avalado en sus procesos terapéuticos e investigativos y por la comunidad científica de su época que, si se eliminan estas deficiencias, la enfermedad tiende a desaparecer.

Define entonces las características de una deficiencia duradera a partir de las siguientes, se tratará de una necesidad básica o de tipo instintivo, si:

1. Su carencia alimenta la enfermedad
2. Su presencia impide la enfermedad
3. Su restitución cura la enfermedad.
4. Bajo determinadas (y muy complejas) situaciones de libre elección, es preferida, por la persona afectada de su carencia, a otras satisfacciones.
5. Se encuentra inactiva, en retroceso, o funcionalmente ausente en la persona sana.

Dos características adicionales son ya de carácter subjetivo. Se trata *del anhelo y deseo, consciente o inconsciente, y del sentimiento de carencia o deficiencia*, como de algo que falta por una parte y, por la otra, de complacencia («sabe bien»).

Maslow define estas necesidades que son esencialmente déficits del organismo, hoyos vacíos, que, por decirlo así, que hay que llenar en defensa de la salud y que, lo que es más aún, deben ser llenados desde fuera por seres humanos distintos al sujeto, como *déficits o necesidades deficitarias*, y las presenta en contraste con otro y muy distinto tipo de motivación.

Por otro lado, y en contraposición el teórico propone, recogiendo además diversos fenómenos, qué el ser humano tiene una tendencia hacia el *desarrollo o la auto perfección*, incluso a pesar de los obstáculos que se puedan tener para alcanzarla. A Goldstein le pareció necesario inventar el concepto de autorrealización para explicar la reorganización de las capacidades de la persona tras una lesión, a través de los procesos terapéuticos se explica dicha tendencia pues si no existiera, la terapéutica resultaría inexplicable en la medida en que va más allá de la construcción de defensas contra el dolor y la ansiedad, la creatividad en general ha recibido mucha luz del estudio de las personas desarrollándose y desarrolladas saludablemente, especialmente si se las contrasta con las personas enfermas, la observación de los niños muestra cada vez con mayor claridad que los niños sanos disfrutan desarrollándose y avanzando, adquiriendo nuevas habilidades, facultades y poderes.

Por lo que se refiere al estado motivacional, las personas sanas han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y auto estima, de tal modo que ahora se sienten motivadas primordialmente por tendencias conducentes a la autorrealización (definida como realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión —o llamada, destino, vocación—; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de misma persona). Maslow define a las personas sanas mediante la descripción de sus característica observadas clínicamente, descritas a continuación:

1. Una percepción superior de la realidad.
2. Una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza.
3. Una mayor espontaneidad.
4. Una mayor capacidad de enfoque correcto de los problemas.
5. Una mayor independencia y deseo de intimidad.
6. Una mayor autonomía y resistencia a la indoctrinación.
7. Una mayor frescura de apreciación y riqueza de reacción emocional.
8. Una mayor frecuencia de experiencias superiores.
9. Una mayor identificación con la especie humana.

10. Un cambio (los clínicos dirían un mejoramiento) en las relaciones interpersonales.
11. Una estructura característica más democrática.
12. Una mayor creatividad.
13. Algunos cambios en la escala de valores propia.

Sin embargo, no percibe la autorrealización como un proceso estático o como fin último de la vida, sino más bien como el conjunto de los diversos procesos que conducen a la persona hacia la autorrealización definitiva, dicha definición se ajusta mejor al hecho observado empíricamente de que realmente se extiende a todo el período de la vida de la persona.

Además, considera el desarrollo no sólo como la satisfacción progresiva de las necesidades básicas hasta el punto de lograr su «desaparición», sino también como motivaciones específicas de desarrollo más allá y por encima de estas necesidades básicas. Talentos, cualidades, tendencias creativas, potencialidades innatas. Nos vemos también compelidos a darnos cuenta de que necesidades básicas y autorrealización no se contradicen mutuamente más de lo que puedan hacerlo niñez y la madurez. Una desemboca en la otra y es requisito previo de ella.

Maslow realiza una demarcación asidua de las motivaciones de los seres humanos y las sitúa además en función de las relaciones de estos consigo mismos, con su entorno, con sus pares y con todo lo que ello implica para el individuo, su desarrollo, autorrealización, bienestar y salud, al fin y al cabo.

Cuando tenemos la oportunidad de hablar de relaciones interpersonales, especialmente de relaciones de pareja o amorosas, podemos identificar que existen muy diversos factores y variables que están involucrados en que se den de una u otra manera, en este caso basadas en motivos por deficiencia o por crecimiento, la amalgama de posibilidades es amplia y subjetiva y será importante ver la situación bajo premisas amplias igualmente. Maslow describe algunos fenómenos relacionales del ser humano ya sea desde el déficit o desde el desarrollo, que se verán intrínsecamente vinculados a sus motivaciones en la relación de pareja de forma posterior.

5.2 La dependencia e independencia del medio ambiente.

Donde las necesidades de seguridad, pertenencia, relaciones amorosas y respeto sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona. Esto implica una considerable dependencia del exterior. De una persona que se encuentra en esta situación de dependencia, no puede decirse que se auto gobierne o que dirija su propio destino. Debe ser contemplada en

relación con las fuentes que proporcionan satisfacción a sus necesidades. Sus deseos, caprichos, sus reglas y leyes le gobiernan y debe apaciguarse a fin que no ponga en peligro dichas fuentes. Debe ser, hasta cierto punto, dirigido por los otros; y debe ser sensible a la aprobación, afecto y buena voluntad de los demás. Dicho de otra manera, debe adaptarse y ajustarse, mostrándose flexible, reaccionando y auto cambiándose, para acomodarse a la situación externa. Es variable dependiente; el medio ambiente es la variable fija e independiente.

De este modo, el hombre motivado por la *deficiencia debe temer más al medio ambiente*, porque siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudar. Sabemos en la actualidad que este tipo de ansiosa dependencia engendra asimismo hostilidad. Todo esto se suma a una mayor o menor falta de libertad, dependiendo de la buena o mala suerte del individuo.

En contraste con ella, el individuo que se autorrealiza —ya subvenido, por definición, en sus necesidades básicas—, es mucho menos dependiente, mucho menos espectador, mucho más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás, las personas motivadas por el desarrollo pueden, en la práctica, verse estorbadas por ellos. Tienen una especial preferencia por la intimidad, por el desasimiento y la reflexión. Tales personas se hacen mucho más autosuficientes y reservadas. Los determinantes que les gobiernan son primordialmente internos, antes que sociales o ambientales. Dichos determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior, sus potencialidades y capacidades, sus talentos, sus recursos latentes, sus impulsos creativos, sus necesidades de auto conocerse e integrarse y unificarse cada vez más, de ser cada vez más conscientes de lo que realmente son, de lo que realmente desean, de cuál va a ser su llamada, vocación o destino. Puesto que su dependencia de los demás es menor, también se muestran menos ambivalentes para con ellos, menos ansiosos y también menos hostiles, menos necesitados de su alabanza y afecto. Sienten menos desazón por los honores, prestigio y recompensas.

La autonomía o independencia relativa del medio ambiente implica también una independencia relativa de las circunstancias externas adversas, tales como la mala suerte, las dificultades arduas, tragedia, esfuerzo, privación.

Allport citado en Maslow (1962) ha subrayado, “la noción del ser humano como esencialmente reactivo, puesto en movimiento por estímulos externos, resulta completamente ridícula e insostenible con respecto a las personas que se autorrealizan”. Las fuentes de sus actuaciones son más internas que reactivas. Esta independencia relativa del mundo externo, de sus exigencias y presiones, no significa por supuesto una ausencia de comunicación con él o un respeto por su «estructura exigente». Significa tan sólo que, en estos contactos, los deseos y propósitos de quien se autorrealiza son los determinantes primordiales, mientras que no lo son las presiones del medio ambiente. A esto Maslow le ha llamado libertad psicológica, en contraste con la libertad geográfica.

5.3 Relaciones interpersonales interesadas y desinteresadas.

Maslow plantea que el hombre motivado por la deficiencia depende mucho más de los otros que quien está motivado predominantemente por el desarrollo. El primero es más «interesado», más necesitado, más dependiente y más ansioso que este último.

Dicha dependencia atenúa y limita las relaciones interpersonales. La contemplación de las personas esencialmente como solución de las propias necesidades o como fuentes de ayuda, es un acto de abstracción. No se las contempla como un todo, como individuos unitarios e integrados, sino tan sólo desde el punto de vista de su utilidad. Lo que no guarda relación con las necesidades del perceptor, es pasado por alto o produce aburrimiento, irritación o incluso un sentimiento de amenaza. Con ello nuestras relaciones se sitúan al nivel de las que mantenemos con las vacas, los caballos y las abejas, o de las que sostenemos con los camareros, taxistas, porteros y otros a quienes utilizamos.

Una percepción completamente desinteresada, objetiva y holística de otro ser humano sólo es posible cuando no se necesita nada que provenga de él, en una palabra, cuando no se le necesita. La percepción ideográfica, estética, de la persona como un todo, resulta mucho más fácil de conseguir para quienes se autorrealizan (o en momentos de autorrealización); además, la aprobación, admiración y amor se basan menos en la gratitud por una función utilitaria que en las cualidades objetiva e intrínsecas de la persona percibida. Se le admira por cualidades objetivamente admirables más bien que porque adule o alabe. Se le ama porque es digno de amor y no porque él proporcione amor.

Una de las características de las relaciones «interesadas» y sub venideras de necesidades, es que en un grado muy alto estas personas que satisfacen las necesidades del demandante, resultan intercambiables. Desde el momento en que, por ejemplo, una adolescente necesita admiración per se, poco importa quién proporcione la admiración; una fuente de admiración es tan buena como la otra. Lo mismo podemos decir con respecto a quién proporcione el amor y la seguridad. La percepción desinteresada, no recompensada, inútil y exenta de deseo de otra persona como ser exclusivo, independiente y fin en sí mismo (en otras palabras, como persona y no como instrumento), resulta más difícil cuanto más ansioso se encuentra el perceptor por satisfacer un déficit. Una psicología interpersonal de alto nivel, es decir, una comprensión del más alto grado posible de desarrollo en las relaciones humanas, no puede basarse en la teoría deficitaria de la motivación.

5.4 Amor deficitario y amor no-deficitario

Según Maslow, en tanto la necesidad amorosa tal como se estudia corrientemente —citando a Bowlby, Spitz y Levy (1962)— es una necesidad deficitaria. Es un vacío que hay que llenar, un hueco en el que se vierte amor. Si no puede disponerse de esta actividad curativa, surge como consecuencia una grave patología; si, en cambio, puede disponerse de ella en el momento preciso y en la cantidad y modo adecuados, se impide el estado patológico. Estados intermedios de patología y salud son consecuencia de estados intermedios de frustración y saciedad. Si la patología no es demasiado grave y es atendida con la suficiente prontitud, la terapéutica de reposición puede ser curativa. Es decir, la enfermedad, el «hambre de amor», puede ser curada en ciertos casos compensando la deficiencia psicológica. El hambre de amor es una enfermedad deficitaria, lo mismo que el deseo de sal o la avitaminosis. La persona sana, al no tener dicha deficiencia, no necesita recibir amor más que en dosis periódicas y pequeñas de mantenimiento, e incluso puede pasar sin él durante ciertos períodos de tiempo. Pero, si consideramos la motivación exclusivamente como cuestión de satisfacción de déficits y liberación consiguiente de necesidades, aparece inmediatamente una contradicción. La satisfacción de la necesidad debería provocar su desaparición o, por decirlo de otra manera, quienes han conseguido satisfacer sus relaciones amorosas ;deberían ser quienes con menor probabilidad proporcionan y reciben amor! Sin embargo, el estudio clínico de las personas más sanas, aquellas que han visto saciadas sus necesidades amorosas, muestra que, aunque tienen menos necesidad de recibir amor, están mucho más dispuesta a *proporcionar*. En este sentido, son personas más *amantes*.

Este descubrimiento demuestra por sí mismo lo limitado de la teoría ordinaria de la motivación (centrada en una necesidad deficitaria) e indica la necesidad de una «teoría de la meta-motivación» (teoría de la motivación del desarrollo o teoría de la autorrealización).

Describe el contraste entre las dinámicas del amor del-Ser (amor hacia el Ser de otra persona, amor no- deficitario, amor altruista) y amor Deficitario (necesidad de amor, amor egoísta). Llegados a este punto, me limitaré a utilizar el contraste entre estos dos grupos de personas para ejemplificar e ilustrar algunas de las generalizaciones hechas anteriormente.

1. El amor-del-Ser es recibido con agrado en la conciencia y disfrutado completamente. Puesto que no es posesivo y es admirativo más que necesitado, no produce dificultades y consiste casi siempre en proporcionar placer.

2. Nunca puede ser saciado; puede disfrutarse sin límite. Generalmente crece en vez de desaparecer. Es intrínsecamente agradable. Es un fin más que un medio.

3. A menudo se describe la experiencia del amor-del-Ser como idéntica y poseedora de los

mismos efectos que la experiencia estética o la experiencia mística «Experiencias Superiores».

4. Los efectos terapéuticos y psicológicos de la experiencia del amor-del-Ser son muy profundos y amplios. Efectos característicos similares tiene el amor relativamente puro de una madre saludable hacia su hijo, o el amor perfecto de su Dios que algunos místicos han descrito.

1. El amor-del-Ser es, sin sombra de duda, una experiencia más rica, «más elevada», subjetivamente más valiosa que el amor-Deficitario (que todos los amantes-del-Ser han experimentado previamente). Esta preferencia me ha sido también relatada por mis otros pacientes, mayores y más cercanos al término medio, muchos de los cuales experimentan ambos tipos de amor simultáneamente y en diversas combinaciones.

1. El amor-Deficitario puede ser satisfecho. El concepto «satisfacción» difícilmente puede aplicarse al amor admirativo hacia otra persona digna de amor y admiración.

1. En el amor-del-Ser hay un mínimo de ansia y hostilidad. A efectos humanos prácticos puede considerarse que no existen. Puede, sin embargo, haber ansiedad-por-el-otro. En el amor-Deficitario debe esperarse siempre un cierto grado de ansiedad y hostilidad.

8. Los amantes-del-Ser son más independientes el uno del otro, más autónomos, menos celosos o temerosos, menos necesitados, más individuales, más desinteresados, pero al mismo tiempo más ansiosos por ayudar al otro hacia su autorrealización, más orgullosos de los triunfos del otro, más altruistas, generosos y alentadores.

9. El amor-del-Ser hace posible la más verdadera y penetrante percepción del otro. Se trata de una reacción tanto cognoscitiva como conativa-emocional, según he destacado, frecuentemente confirmado por la posterior experiencia de otras personas que, lejos de aceptar la trivialidad de que el amor ciego a las personas, me siento cada vez más inclinado a pensar que la verdad estriba precisamente en lo contrario, es decir, que lo que nos ciega es el desamor.

10. Finalmente puedo decir que el amor-del-Ser, en un sentido profundo, pero que puede comprobarse, crea el compañero. Le proporciona una imagen de sí mismo, una autoaceptación, un sentimiento de ser digno de amor, todo lo cual le permite desarrollarse. Es una cuestión realmente problemática la de saber si es posible un desarrollo pleno del humano sin él.

5.5 Amor y relaciones de pareja

Hablar de lo que el amor puede significar para el ser humano representa un verdadero reto, se manifiesta de tan diversas maneras y termina por transversalizar tan profundamente la vida de las personas que sería reduccionista referirse a él como x o y cosa en particular, de lo que sí se puede tener certeza es que es determinante y fundamental en la percepción del mundo de cada individuo, Maslow (1962) -nos recuerda su inherente participación en la satisfacción y bienestar del ser humano, la nombra entonces como necesario- “a nadie se le ocurriría poner en entredicho que «necesitamos» yodo o vitamina C. Os recuerdo que la evidencia de nuestra «necesidad» de amor es exactamente del mismo tipo.”. La teorización es cada vez más amplia y converge en lo esencial, (Jankowiak y Fisher, 1992) manifiestan que “conocer sobre el amor es ahondar en la naturaleza biológica misma del hombre, no por nada hoy por hoy los dos aspectos más importantes del desarrollo de un individuo son el trabajo y la familia”. Muestra de ello es que la experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas.

El amor es uno de los fenómenos más estimulantes por los que atraviesa el ser humano y se encuentra mediado, por procesos biológicos y psicológicos, que no representan una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan Cid, Fernando (2011). Por otro lado, la relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma.

Según (Cid, 2011) en una recopilación teórica que realiza sobre relaciones de pareja, de ahí la importancia de establecer claramente las diferencias entre uno y otro, mientras que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana sociocultural de donde el individuo específico forma parte.

También Cid, manifiesta que “toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en sólo alguno o mezclas de estos elementos. Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.”

Define entonces que las relaciones tienen básicamente dos componentes: el biológico, que es el amor, y tres componentes sociales, intimidad, compromiso y romance.

Define el amor romántico como: Un proceso que según la neurobiología actual funciona dado por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Cita a Helen Fisher (1998, 2002) quién refiere que los mamíferos y las aves han desarrollado tres sistemas cerebrales de motivación-emoción que actúan en serie: El deseo o apetito sexual, con una finalidad de apareamiento con cualquier pareja apropiada; una atracción o amor romántico, con una finalidad reproductiva con una pareja específica y un apego duradero de pareja con un fin de crianza de la prole. Los tres procesos estarían mediados por neurotransmisores específicos: En el deseo sexual, los estrógenos y andrógenos; en el amor romántico, el aumento de dopamina (DA) y de la norepinefrina (NE) y la disminución de la serotonina (5-HT); en el apego de pareja, actúan dos neuropéptidos: la oxitocina (OT) y la vasopresina (VTP).

Donde el amor romántico es un generador de placer asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006). Se remite además a la monogamia y la fidelidad como procesos igualmente mediados por receptores neuronales, que pueden predisponer por las condiciones bien ambientales o sociales y que serán relativas a la estructura cerebral de cada individuo, al igual que la percepción general que se tenga sobre el amor, se verá inherentemente relacionada con las dinámicas estructurales del cerebro de cada uno. Cid (2011) “la atracción y el amor son procesos biológicos que dependen de la estructura cerebral de cada individuo.”

Los componentes sociales: intimidad, romance y compromiso: Para reconocer los componentes sociales mediados estructuralmente por el lenguaje Cid (2011) se basa en (Maureira, 2008) para decir que “cuando dos o más individuos se relacionan en una convivencia diaria sus conductas comienzan a adquirir significado, esto quiere decir que son entendibles por el otro o los otros con quien se relaciona y posteriormente las acciones conductuales comienzan a ser coherentes en todo el grupo, es decir, toda acción conductual comienza a representar un significado específico para todos, por lo tanto cada conducta que sea coherente en la experiencia que se ha generado en la diaria convivencia con el resto de los individuos del grupo permite que la relación con el otro o los otros sea entendible en base a sus acciones conductuales generando el lenguaje”.

Y en Maturana (1996) quién plantea que todo lo social tiene su origen en el lenguaje y por lo tanto será desde el lenguaje donde surgirán las relaciones humanas que fundarán todas las relaciones culturales. El lenguaje es lo constitutivo de lo humano y fuera de él lo humano no es posible, por lo tanto, sostenemos que todo análisis de dinámicas relacionales, incluida las relaciones de pareja, deben partir de la base del lenguaje como generativo de ellas.

Partiendo de estas premisas se reconoce los fenómenos por los cuales se encontrarán mediadas y permeadas a través de las culturas los componentes sociales de las relaciones de pareja para finalmente definir:

El ***compromiso*** como el interés y la responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación (Yela, 1997). La ***intimidad*** como la posibilidad y la apertura de mostrarse genuinamente ante el otro, por medio de la comunicación y el lenguaje, brindando y recibiendo contención emocional, comprensión y acompañamiento desde una perspectiva limpia, sin juzgamientos ni prejuicios.

Y el ***romance*** como las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro.

Relaciones de pareja en jóvenes universitarios

“La mayoría de los estudiantes entrevistados han tenido alguna relación de pareja, específicamente de noviazgo, aunque cabe decir que los significados que les otorgan son múltiples, y en ocasiones opuestos, que van desde relaciones tranquilas y cargadas de romanticismo, hasta las que son desgastantes, cargadas de celos y tempestuosas, o bien, las que son formales, casi como una preparación para el matrimonio, o sólo para pasar el rato.” Romo Martínez (2008).

Las perspectivas y posiciones respecto al amor romántico, a la sexualidad, al compromiso, los proyectos de vida, las perspectivas de género y la orientación sexual entre la multiplicidad de factores que abarcan el relacionarse sexo afectivas, es demasiado amplio, en este momento el mundo y los contextos se permiten estar en cambios abruptos y constantes, donde se ponen de manifiesto fenómenos interrelacionales que antes ni podían mencionarse, relaciones lgbtiq+ de todo tipo, abiertas, poligámicas, express, duraderas, tradicionales, hegemónicas todas hacen parte del espectro cuando pensamos en una generación joven y una comunidad universitaria del siglo XXI, especialmente después de lo abrupto y caótico que pudo resultar vivir y transitar una pandemia mundial.

Todo esto supone un desafío constante entre tantos del ambiente universitario, que muchas veces la comunidad universitaria no está preparada para asumir, ni cuenta con las opciones y herramientas propias para hacerle frente, dicha problemática puede verse reflejada en el sinnúmero de estudios y proyectos investigativos que indagan sobre la violencia de género o de pareja en las relaciones de estudiantes universitarios, el espectro tiende a los extremos y las consecuencias sociales y culturales siguen muy marcadas.

Para no irse muy lejos y abordarlo desde una de las posibles causas de fenómenos violentos y que se encuentra bastante invisibilizada nos podemos remitir a un estudio sobre sexismo en universidades ecuatorianas hace referencia a lo vigente y marcado que se encuentra en el contexto, desde el benevolente hasta el hostil que termina por acarrear algún tipo de violencia, ya sea física, psicológica o de cualquier otro tipo. Según Boira, S., Chilet-Rosell, E. Jaramillo-Quiroz, S, Reinoso, J. (2017) “los resultados identifican un alto nivel de sexismo en universitarios ecuatorianos. Asimismo, confirman que son los hombres los que presentan un mayor nivel de sexismo hostil hacia las mujeres. Podría llamar la atención que no haya diferencias en sexismo benevolente entre hombres y mujeres”. Este sexismo disfrazado de falso reconocimiento y afecto, muy presente en las y los estudiantes, refuerza el rol tradicional de la mujer, justificando las actitudes que implican violencia (Rodriguez & Lameiras, 2002).

El anterior fenómeno como un ejemplo de los que pueden presentarse de manera conflictiva o disruptiva dentro de las relaciones de pareja en los universitarios, las dificultades resultan apremiantes, constantes y abrumadoras para los jóvenes universitarios, dinamizadas con sus contextos socioculturales y sus propias desavenencias personales, los conflictos pueden resultar de todo tipo, relativos a cada realidad y dinámica particular al igual que la resolución de los mismos.

Es de resaltar que no hay un tipo “ideal” de relación de pareja. Cada universitario pone en juego sus habilidades y recursos y sus vivencias previas para iniciar, mantener o culminar una relación. Los factores asociados al conflicto en las relaciones de pareja aparecen como elementos propios de la dinámica de este vínculo, y en estos tienen gran valor el conocimiento, la consolidación de la relación o cambios propios de cada miembro de la pareja; pero en algunos casos se asocia a una constante de la relación, que se vuelve inherente a ésta, dando lugar a lo que se denomina en la literatura: relaciones conflictivas. Valencia, L (2011).

Por último, un estudio sobre comprensiones de pareja en la actualidad, de la Universidad de Antioquia nos deja un interrogante valioso ¿qué tanto bienestar o malestar pueden generar las relaciones que se construyen y se vivencian a partir del no compromiso, no vínculo afectivo y la no trascendencia en el tiempo y las expectativas? Blandon, A. Lopez, L (2017)

6 Diseño metodológico

6.1 Tipo de estudio

Este proceso investigativo se llevo a cabo bajo un enfoque cualitativo, con elementos fenomenológicos, a través de un énfasis claro en estudio de caso, en tanto el estudio de caso se caracteriza por ser “una investigación que, mediante procesos cuantitativos, cualitativos y/o mixto: *se analiza profundamente una unidad integral* para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar teoría” (Hernández, Sampieri y Mendoza 2008), pues se busca analizar la relación de pareja y los fenómenos que la sostienen desde la individualidad de los sujetos.

El abordaje cualitativo es valioso a medida que nos permite acercarnos a las realidades de los sujetos desde su propia perspectiva, en esta investigación se dará a través de una entrevista semiestructurada, que se caracteriza por facilitar profundidad y flexibilidad, propias del enfoque cualitativo. Así, buscando indagar en la naturaleza de las motivaciones de jóvenes universitarios del oriente antioqueño para elegir, establecer, mantener o terminar una relación de pareja.

6.2 Población y muestra

Población

La población serán jóvenes, mayores de 18 años, hasta los 28, que es lo que contempla la ley colombiana para la juventud. Habitantes de cualquier municipio del oriente antioqueño cercano, conformado por el Carmen de Viboral, el Retiro, el Santuario, Guarne, La Ceja, La unión, Marinilla, Rionegro y estudiantes de cualquier institución de educación superior, dentro o fuera del oriente antioqueño.

- Criterios de inclusión:

Tener entre 18 y 28 años.

Habitar el oriente antioqueño cercano.

Estar en una relación de pareja.

Estar matriculado en una IES

Firmar el consentimiento informado.

-Criterios de exclusión:

Estar pasando por un duelo o haber estado en uno en los últimos 6 meses.

Muestra

En la investigación participaron tres sujetos, una femenina de 23 años, estudiante de ingeniería de una universidad privada, con una relación de siete meses de duración, habitante del municipio de Rionegro a lo largo del informe la vamos a denominar **SM**, y dos participantes masculinos, el primero de 22 años de edad, estudiante de ingeniería, habitante del municipio de Rionegro con una relación de un año y medio de duración donde también hubo convivencia y crianza compartida de la hija de su pareja, lo denominaremos **MG** y un último participante, estudiante de derecho con 26 años, relación de pareja de dos años de duración, denominado **JC**. Los tres participantes cumplen con los criterios de inclusión y de exclusión, los tres están en parejas heterosexuales, hay variabilidad en la duración y etapa de la relación, hay una variable académica en función de la ingeniería y el derecho, los tres participaron de manera voluntaria en el estudio y fueron previamente informados de la naturaleza del mismo. El estudio va dirigido a cualquiera autodenomine relación de pareja y que cumpla con los cuatro componentes de la misma, independiente de los acuerdos de fidelidad, permanencia y preferencias sexuales que cada una de estas tenga. En este caso los tres participantes referían tener un noviazgo, con acuerdos de relación cerrada, donde se pueden compartir y negociar en función de que sea expuesto a la pareja.

6.3 Instrumentos

El instrumento se compone de una entrevista semiestructurada, con dos componentes, el primero un acercamiento sociodemográfico del sujeto participante y el segundo un derrotero de 37 preguntas, que abordan tópicos generales y específicos de la naturaleza de la relación de pareja a la perspectiva del individuo, tales como: Acuerdos implícitos o explícitos, modos y maneras de comunicarse, naturaleza y mecanismos de resolución de los conflictos, sensaciones subjetivas alrededor de la pareja, motivos de elección y permanencia, asuntos que valoran de la relación y asuntos que los incomoda, identificación, sensación o pensamiento en función de la pareja, todo eso enraizado el sistema de creencias y a los significados subjetivos que le otorga el individuo. Se proponen las preguntas orientadoras y se abre la conversación pidiendo una descripción detallada de la relación, a partir de allí se permite un espacio de escucha activa, donde se profundiza o cuestiona en función de reconocer los elementos anteriormente mencionados.

Para la construcción del instrumento se apeló a realizar una revisión teórica conceptual y en tanto a antecedentes, en función las dinámicas a explorar en la relación de pareja como los componentes que nos pueden permitir acercarnos a la posición del sujeto frente a su crecimiento o posibilidad de autorrealización.

Las entrevistas se dan de manera individual y se graban, previo consentimiento de los participantes, las tres tiene una duración promedio de cincuenta minutos, información que es transcrita y consignada en los anexos, junto con el instrumento.

Se prioriza el abordaje con entrevista semiestructurada en tanto nos permite profundidad y flexibilidad al momento de abordar los fenómenos y las perspectivas de los participantes.

6.4 Plan de análisis

Para el plan de análisis de la información se realiza un proceso de codificación de las entrevistas de manera manual a partir de las categorías previamente identificadas en la matriz categorial, misma que responden a los objetivos específicos planteados en la investigación y que se respaldan en la revisión teórica y conceptual previamente referido. Se analiza la unidad integral de la pareja, siendo así objeto de análisis tanto las expresiones o implicaciones relacionales como las individuales, en tanto las expresiones de crecimiento o de deficiencia de la relación de pareja, son inherentes a expresiones o motivaciones del individuo en respuesta, o como síntoma de sus propias construcciones, en tanto es responsable de elegir, establecer, mantener o terminar su relación evaluando deliberadamente.

Amparándonos de los fundamentos de la psicología existencial, entendiendo que, “el término existencial se relaciona con la palabra existencia, y se identifica con la corriente filosófica que resalta la idea de que la existencia es todo lo que cualquiera posee. Cada ser humano está solo en un universo insondable. Este punto de vista filosófico también subraya la idea de que cada uno de nosotros debe aceptar la responsabilidad por las decisiones que toma en la vida.” (Maslow 1991). Las expresiones de pareja son directamente correspondientes a las interpretaciones individuales, en tanto lo que se permite vivir o con lo que ya se identifica.

Las categorías que se analizan son:

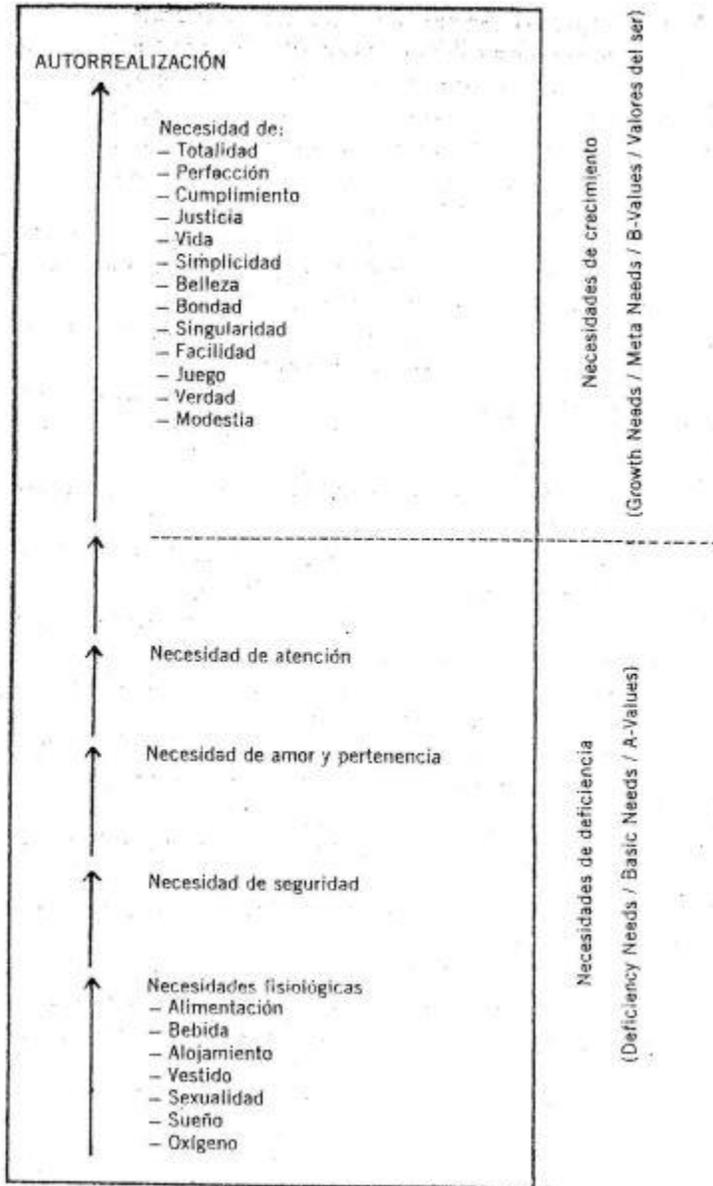
- *Expresiones basadas en motivos de crecimiento:* Esta categoría nos permite acercarnos a las expresiones de crecimiento tanto en dinámicas individuales como relacionales, dadas que respondan a expresiones verbales, conductas o mecanismos que propendan a una tendencia natural al desarrollo, en tanto partiendo desde el autoconocimiento, se permitan reorganizar sus capacidades tras una lesión. Implican, además procesos psicológicos de flexibilidad y responsabilidad, en tanto se procura la aceptación, la objetividad, la espontaneidad y la madurez emocional para permitirse ser genuinamente, de manera independiente de las necesidades del otro, cualquiera que esté sea. Se denomina: **EC**.
- *Expresiones basadas en motivos de deficiencia:* De igual manera nos permite acercarnos a las expresiones de deficiencia tanto individuales como relacionales, que correspondan a expresiones verbales, conductas o mecanismos que, en este caso, reflejen carencia o

necesidad de suplir algún anhelo o deseo, consciente o inconsciente, ya sea material o inmaterial, que por medios propios no pueda suplir o que la carencia aumente el malestar o la enfermedad, física o psicológica, o “vacíos que hay que llenar en defensa de la salud” (Maslow 1991). Se denomina: **ED**.

- *Implicaciones de las expresiones de motivación en la autorrealización del individuo:* Esta unidad de análisis busca identificar cuales son las consecuencias, subjetivas o las implicaciones ya sean, materiales, emocionales o perceptuales, de estas expresiones ya sean de crecimiento o de deficiencia en los procesos y mecanismos que permiten la autorrealización o no del individuo, en tanto se ven reflejadas las maneras de ser y de ver el mundo de los participantes, como se implican o permiten ellos que sus relaciones y vínculos los impliquen. Ya que, los vínculos emocionales transversalizan completamente al individuo, terminan por influir en sus elecciones de vida, en su sentido de vida y como se relacionan con ellos mismos. Se denomina: **IA**.

- *Motivos de permanencia en la relación de pareja:* Esta categoría corresponde a los motivos subjetivos que nombra el individuo en relación a la elección o no de permanecer con la pareja, responde a su sistema de creencias, a sus mecanismos de afrontamiento, la capacidad de gestión emocional y el autoconocimiento que le permite tomar la decisión correspondiente con su deseo. Se denomina **MP**.

Posterior a la codificación de la información en las categorías antes mencionadas, se realiza inicialmente un análisis de densidad categorial, seguido de un análisis horizontal y vertical que pone en conversación las categorías con lo referido por cada sujeto, da como resultado nueve análisis, cada sujeto con cada categoría, para lograr una descripción global de cada categoría, de allí surgen los resultados descriptivos. Que se ponen finalmente en consideración con la conceptualización en un análisis interpretativo y con los antecedentes referidos en la discusión. A continuación, se dispone un gráfico ilustrativo del marco conceptual de la naturaleza y motivación de las necesidades según Maslow.



1. Modelo ilustrativo naturaleza de las necesidades, Maslow, A (2016).

6.5 Consideraciones éticas

Dada la naturaleza del estudio no tiene consideraciones éticas significativas, en tanto se da al ritmo y la profundidad de lo que el participante voluntariamente quiera expresar, considerando que se basó en la premisa de ser un espacio empático, que permitiría la comunicación genuina y la contención en caso de ser necesario, además que los métodos y los tópicos fueron informados y previamente consentidos por los participantes, constatado por la firma del consentimiento informado.

Este estudio no representó ningún riesgo para la salud de los participantes y cumplió con todos los criterios establecidos por la Ley 1090 del 2006 para la regulación de la investigación en psicología.

7 Resultados

A continuación, en este capítulo se hará un recorrido por los resultados tanto descriptivos como interpretativos en función de las categorías abordadas en el desarrollo del estudio, para ello se abordará cada categoría, como se vincula con los participantes y cuales son los elementos esenciales para analizar estos resultados. Siendo así se dispone la densidad de cada elemento analítico.

Entrevistados / categorías	EC	ED	IA	MP	Total por sujeto
MG	20	14	7	5	46
JC	14	5	7	6	32
SM	20	9	8	6	42
Total por categoría	54	28	22	17	120

1. Tabla densidad categorial.

Se reconoce, además, que en cuanto la densidad categorial, si bien la densidad es más representativa en las expresiones de crecimiento, las expresiones de deficiencia evidencian en sí mismas espectros y fenómenos profundos en función de las necesidades, o las imposibilidades de objetividad, que terminan por fundamentar las expresiones de crecimiento. No se anulan per se, pero sí son muestras latentes de incoherencias o inconsistencias en tanto la percepción personal de los participantes.

7.1 - Expresiones basadas en motivos de crecimiento

Partir de reconocer la independencia y la individualidad es un factor común entre los entrevistados para referirse inicialmente a sus relaciones de pareja, reconocerse como otro divergente, con necesidades, proyecciones, perspectivas y formas de asumir la vida propia, que además requiere de tiempo y energía para asumir esa individualidad. *“En tema de acuerdos pues la confianza, el tiempo del otro, eso sí ha sido fundamental, mi universidad, su tiempo para el*

trabajo, para los amigos, mi tiempo para entrenar, mi tiempo con mis papás y no pues me siento como en paz, siento que es una relación tranquila” SM 10-13.

Expresiones que además son naturales de la subjetividad y que no siempre van en armonía y consonancia con la expectativa de la pareja”, *“yo si pienso que, para estar tranquilo en la vida, la transparencia es lo más importante, que uno sea lo que es” JC 12-14.* Se evidencia la posibilidad de admiración genuina de la pareja desde reconocer esa diferencia *“mi relación es de mucha fascinación por el otro, de mucha comprensión, mucha empatía, en muchas cosas sí, en otras no tanto, de por sí disfrutamos mucho.” MG 7-9.*

Esto denota el reconocimiento inherente de sí mismos, dando indicios de un amor que propende al crecimiento en tanto, *“no es posesivo y es admirativo más que necesitado, no produce dificultades y consiste casi siempre en proporcionar placer”.* Maslow 1962.

La relación se basa en establecer previos acuerdos consentidos con el otro para asumir el compromiso y reconocerse como pareja, no se parte de la ilusión o la suposición, pues es la comunicación el formato por excelencia para establecer la relación. *“la comunicación es fundamental, para establecer justamente esos acuerdos” JC 49-51.*

El identificar y conocer, además, las propias necesidades, las limitaciones y lo que se espera o no de una relación de pareja, es fundamental al momento de establecer los acuerdos que sostienen dichas relaciones, se parte desde el autoconocimiento para negociar, asumir o no el compromiso de adherirse a esos acuerdos, como una elección, reconociendo un vínculo que igual puede romperse en función de la defensa de esa individualidad. Entendiendo *“el **compromiso** como el interés y la responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación”* (Yela, 1997).

Reconociendo la responsabilidad de la elección, *“Creo que en ningún sentido que yo no lo haya decidido así, creo que sí, obviamente me cohíbo de cosas porque estoy en pareja y es lo que quiero, pero no por obligación de no poder hacer las cosas” MG 100-104.* Los tres participantes nombran el vínculo en función de ese compromiso, con capacidad de elección, consciente, deliberada y voluntaria de asumirlo, pero con la libertad de separarse de él, dos de ellos nombran el amor como una elección, que además requiere coherencia, al aceptar lo que la pareja es y lo que el propio individuo es en consecuencia de ello.

El aceptarse vulnerables y poder mostrarse genuinamente ante la pareja, genera sensación de seguridad y de estabilidad, lo nombran como *“poder ser quien soy” JC 20* o como *“yo siento que es un lugar seguro, que X es un lugar seguro, que yo puedo hablar de lo que fui, de lo que soy y de lo que quiero ser y estar bien con todas esas conversaciones” SM 309-310,* esto permite generar confianza y afianzar el vínculo, reconociéndose compatibles además con el otro, *“valida mis emociones y valida mis sentimientos, entonces me siento segura de decir, me siento*

incómoda, decir me molesta, decir deberíamos mejorar en esto, me brinda como mucha tranquilidad. Seguridad lo refiero como a la palabra tranquilidad” SM 23-25. Que es muestra de diversos elementos que responden a la tendencia a la autorrealización, pues requieren de aceptación genuina de sí mismos y de la posibilidad de ser espontáneos para compartir íntimamente eso que son con la pareja.

Es relevante la apertura que manifiestan los participantes a dar y recibir de la pareja en función de conocimiento, acompañamiento o apoyo personal, se evidencia en los tres el deseo y la premisa de *reciprocidad* para con la pareja, *“Siempre estoy dispuesto a darle mi opinión, mi apoyo a ofrecerle una perspectiva diferente a las cosas para que pueda buscar una solución más fácil una forma de desarrollar las cosas de una mejor manera” MG165-167.* Además, estar dispuesto a escuchar y cuestionar sus dinámicas en función de la perspectiva del otro, se permiten aprender y transmitir sus experiencias en búsqueda de crecimiento, *“Es importante, obviamente a mí me gusta mucho tenerlo en cuenta para tomar ciertas decisiones, pero hay muchas que netamente son mías” SM 199-200.* Esto responde a procesos de expansión en tanto *“los amantes-del-Ser son más independientes el uno del otro, más autónomos, menos celosos o temerosos, menos necesitados, más individuales, más desinteresados, pero al mismo tiempo más ansiosos por ayudar al otro hacia su autorrealización, más orgullosos de los triunfos del otro, más altruistas, generosos y alentadores” (Maslow, 1962 pág. 238).*

Las experiencias trascendentales en la subjetividad del individuo, varían desde el acompañamiento incondicional en lo cotidiano, la posibilidad de intimidad profunda en cuanto los temores y deseos más arraigados *“hemos compartido cosas que no hemos compartido con absolutamente más nadie y que son cosas que solamente sabe el uno del otro. Creo que son esos momentos en los que más afianzado y más conectado se siente uno en la relación” MG 120-123* o el compartir momentos determinantes y difíciles con la pareja. Se permite el reconocimiento genuino del otro y la gratitud como constante al referir estas situaciones.

En cuanto a la resolución de conflictos, todos refieren la comunicación como mecanismo primordial, *“tenemos una relación así muy sana yo siento que me aporta y yo le apporto, es eso de la comunicación, entonces eso ha hecho que yo le pueda expresar a ella eso que a mí no me gusta” JC 171-174.* Además, el participante manifiesta conductas muy dadas a la conciliación y la negociación previa y posterior a los mismo, *“siempre la conciliación, nosotros nunca hemos acudido a eso de la agresión física o del ignorarse o de tratar de imponer, o si no terminamos, no, todo siempre es un diálogo, nada es definitivo ni nada y yo creo que también el éxito es que nadie ha incurrido en ninguna cagada o así” JC 202-205.* Igualmente, la posibilidad de ser genuino con el otro se refiere como importante. Tanto el participante MG como la participante SM hacen énfasis no solo en el proceso comunicativo, sino también en la importancia de esperar o propiciar el momento adecuado, que haya posibilitado el trámite de la emoción. Los tres coinciden en un enfoque dirigido a la solución del problema, que promueve el bienestar tanto propio como el de la pareja.

7.2 Expresiones basadas en motivos de deficiencia

En cuanto a las expresiones de deficiencia, entre los participantes coinciden en puntos fundamentales, especialmente en el referir en la pareja la responsabilidad de dar o asumir un rol de seguridad o protección, que, si bien es necesario y se sule en función de la naturaleza social de los humanos especialmente, es limitante de la autorrealización cuando implica dependencia. Así podemos desarrollar varios ejemplos.

Uno de los participantes manifiesta, *“lo que más disfruto es saber que estoy con una persona en la que puedo confiar plenamente, o sea que literalmente puedo poner la mano en el fuego que sé que no me va a fallar como se puede decir vulgarmente hablando, sea tema de fidelidad, o ese tipo de cosas”* MG 31-34, se evidencian expectativas sobredimensionadas en la pareja, pues si bien la confianza es fundamental para construir vínculos sanos, no es realista esperar que el otro en su individualidad y, en el desarrollo normal de su ser y el cumplimiento de sus necesidades, nunca se salga de la expectativa de lo que es seguro, lo cual el mismo participante refiere posteriormente, lo que implica falta o pérdida de objetividad, poco autoconocimiento y elementos de incoherencia. *“Es complicado porque yo tengo certeza de que en ningún momento va a pasar algún tipo de infidelidad o algo, pero el pensamiento, creo que más que un pensamiento de celos tal vez de sentirme infligido por otra persona o así, sería más como el tema de que no siento que mi pareja se dé el lugar que me gustaría que se diera con ciertas cosas”* MG 203-207.

En cuanto a poner afuera la resolución de necesidades autónomas podemos explorar también las expresiones de la participante SM al referirse a su relación *“primero me da como mucha seguridad propia, porque a veces uno está en relaciones donde te dicen, deberías esto o deberías aquello y empieza uno a maquinar, entonces ¿parce está mal como estoy y debería cambiar?”* 20-22, donde denota que permite determinar su autoconcepto por valoraciones externas a ella, perdiendo inherentemente la autonomía y entrando en una dinámica de necesidad del otro y su concepto para redefinirse o validarse ella misma; Maslow 1991 refiere que el individuo que procura el crecimiento “es mucho menos dependiente, mucho menos espectador, mucho más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás” Maslow 1991.

En cuanto a hábitos, los tres participantes refieren haber cedido, por elección propia, a renunciar a ciertas dinámicas laborales, deportivas o incluso a hábitos de consumo de sustancias, en función de las predisposiciones de la relación de pareja. Los participantes refieren que, han abandonado o descuidado diversas actividades en función de sostener la dinámica de pareja *“¿Has interrumpido alguna actividad primordial para ti a causa de tu relación? Sí, tal vez el deporte, la constante relación con mi círculo social o mis amigos”* MG 105-106, *“yo me le estaba quitando a muchas cosas, al trabajo y a cosas y estaba procrastinando mucho por pasar tiempo con ella y de hecho yo se lo expresé”* JC 169-170. Igualmente manifestaron que habían iniciado o abandonado el consumo de sustancias en función de la relación de pareja: *“a tal punto*

que yo la empecé acompañar ahí en el cigarro, y ya pues soy consumidor super activo del cigarro, obviamente sé que está mal “Participante JC 91-92, “*desde que estoy con X yo dejé de consumir muchas cosas, y me siento muy bien con eso, mis emociones se sienten muy bien con eso*” 144-146 dado por la participante SM.

Independiente del ámbito que se vea afectado, o si la discriminación es positiva o negativa, la influencia significativa de un valor externo en tópicos fundamentales de la vida, denota falta de carácter, especialmente falencias en los mecanismos de identificar y procurar siempre el autocuidado, estableciendo límites sanos, manteniendo intactos los hábitos y las pasiones que son trascendentales a la individualidad o asumiendo posturas coherentes y de protección por reconocimiento de la propia valía y no por el refuerzo externo.

En análisis más concretos, se reconoce en las expresiones de los participantes, reiteradas necesidades no resueltas por el individuo, de las cuales termina siendo responsable el otro en el rol de pareja; el participante JC manifiesta que “*cuando estoy soltero estoy en ese son que me quita mucha energía, que qué le digo, qué le puedo decir, qué no, si sí me gusta, si no. Entonces ahorrarme ese camino, esa estabilidad, no tener que salir a buscar nada, sino que eso esté ahí y poder enfocar mi mente en otras cosas, hacer plata, estudiar*” 125-128, en contraposición, se reconoce que ha estado en una relación de pareja la mayor parte de su vida desde que inició una por primera vez en el colegio, podríamos identificar la necesidad de completar un espacio, que cuando se encuentra vacío genera malestar en función de la dependencia hacia el otro. Maslow define estas necesidades que son esencialmente déficits del organismo, hoyos vacíos, que, por decirlo así, hay que llenar en defensa de la salud y que, lo que es más aún, deben ser llenados desde fuera por seres humanos distintos al sujeto, como *deficits o necesidades deficitarias*

Un fenómeno similar podemos identificar en la participante SM cuando refiere en función de un latente malestar psicológico que “*por primera vez en mi existencia, X me saca de las cobijas y no me deja encerrar cuando me siento así, entonces me siento incómoda, no me siento como yo todo el tiempo.*” 248-250 y tiene amplios matices pues se permite la reorganización tras la incomodidad, pero únicamente a partir de la motivación externa, si bien la vinculación y el acompañamiento social son esenciales en las posiciones del individuo, que sean determinantes limita la posibilidad de expansión, pues siendo así, si el medio externo no está presente, no se dará en el futuro, reforzando la idea refiere que “*he vuelto a aprender de la niña que fui de la adolescente y de la mujer que empecé a ser y me estoy construyendo todos los días mejor basándome en todo lo que él me ha permitido traer con seguridad a mí. Entonces ha sido muy, me ha parecido muy lindo, me llena, eso me llena mucho*” 362-365. De este modo, expresa Maslow que el humano motivado por la *deficiencia debe temer más al medio ambiente*, porque siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudar. Sabemos en la actualidad que este tipo de ansiosa dependencia engendra asimismo hostilidad. Todo esto se suma a una mayor o menor falta de libertad.

7.3 Implicaciones de las expresiones de motivación en la autorrealización del individuo

Las implicaciones de las expresiones tanto de crecimiento como de deficiencia son profundas, bien son acercamientos a como el sujeto se identifica a sí mismo y como se reconoce en sus relaciones, en esta categoría se evidencia el énfasis en las necesidades de estima y se pone en conversación qué es lo que es importante para el individuo, cómo su pareja y su relación son una extensión compatible de su sistema de creencias, cualquiera que este sea; en este caso para el participante MG la sensación de hogar y familia era primordial y predominante en la motivación y el deseo, eventualmente eso implicaba su sentido de vida *“dentro de lo que cabe mi prioridad más grande se volvió mi relación y mi hogar por así decirlo y el resto de cosas pasaron a un segundo plano. También fue mi decisión hacerlo así. ¿Te sentías cómodo con esto? Sí.”* 116-123, eventualmente se convierte en una prioridad en función de que cumple con el deseo y la añoranza de hogar, *“creo que mi relación en algún momento significaba todo y tener el hogar o la familia que no había tenido durante mi vida”* MG 199 –200.

Este mismo fenómeno se evidencia en las expresiones de los otros dos participantes, SM refiere que *“siento que a diferencia de las otras relaciones que he tenido que han sido muy dependientes esta ha sido una relación muy libre que me permite ser full un montón mi ser y siento que él también a pesar de que somos personas tan diferentes”* 14-16 y el participante JC al manifestar las razones que transversalizan la relación con su pareja expresa que, *“pero son ese tipo de cosas que es incondicional, eso se llama incondicionalidad y firmeza, gente firme. Eso es lo que necesita uno en la vida, no solo en la pareja sentimental, sino en todas las relaciones que uno maneja”* JC 260 262. Nos permitimos evidenciar entonces no sólo la trascendencia que tienen las situaciones que se viven en pareja sino también cómo se encuentra transversalizado lo que reciben y lo que valoran con sus sistemas de creencias, es decir que así se movilizan en los demás aspectos de su vida.

Las implicaciones vienen también en función de tramitar y gestionar el abrir mi espacio personal al otro, de involucrarlo y vincularlo con mi propia interpretación del mundo, porque en consecuencia existen conflictos y discrepancias, así lo manifiestan los participantes, *“creo que tal vez haciendo una analogía con un restaurante que a veces te sirve platos excelentes y a veces te sirve platos que no están tan bien.”* 163- 164. Entender, vivir y responsabilizarse de la frustración que puede generar tener expectativas tan profundas frente a la pareja, que es otro, con distintas necesidades y realidad, *“últimamente ha sido raro porque había como una energía tensa y yo indagaba, le preguntaba como ¿qué pasa? Y él no sabía cómo expresarse, no pasa nada yo estoy bien, no pasa nada yo estoy bien, entonces llegó como un punto donde reventé y le dije como no yo no puedo estar así”* 39-42.

Si la relación se asume como un modelo y posibilidad de aprendizaje resultará muy fructuoso, en función del conocimiento del mundo y de los sujetos mismos: “Es el amor uno de los ámbitos en los que se relaciona el ser humano, que puede resultar más problemático y concluyente en tanto el bienestar y la salud mental de los individuos”. Díaz-Loving & Sánchez (2004) como se citó en de la Puerta y Fossa (2013).

Así lo viven los participantes, *“yo de un momento para otro, siento que somos una nada, como que somos una ilusión, todo es una ilusión que todo está montado, que somos una actuación, que hasta incluso ya hablando netamente de la relación, yo siento que soy un actor delante de X. Soy el ámbito en el que diría, menos me siento actor, porque como te digo soy muy auténtico con ella, pero yo igual actúo como novio, yo cuando estoy en el papel de novio, no es cuando estoy en el papel de abogado, no cuando estoy en el papel de músico.”* JC 103- 108, la relación como un lugar donde se permiten encontrar e identificar roles y dinámicas que no pueden asimilar en otro lugar o de otra manera, se reconoce la pareja como un espacio de construcción conjunta respetando las necesidades de crecimiento individuales, *“él me aporta mucha motivación, porque soy una persona que tiene muchas ganas de muchas cosas, pero son esas ganas, pero no, no procedo. Y él siempre quiere ser muy proactivo y siempre es pensando cómo lo hacemos, cómo lo logramos, siento que me da una chispita de motivación. Me ayuda a mover las nalgas”* SM 130-133.

Al ser un aspecto tan relevante en las vivencias, realidades y necesidades de los seres humanos, las relaciones de pareja pueden resultar bastante intensas, en algunos casos pueden representar para el individuo mucho goce y bienestar o por el contrario malestar e insatisfacción, asociado siempre a las herramientas y posiciones de estos mismos sobre sus relaciones, referente a ello, Maslow afirma que “a nadie se le ocurriría poner en entredicho que «necesitamos» yodo o vitamina C. Os recuerdo que la evidencia de nuestra «necesidad» de amor es exactamente del mismo tipo.” (Maslow, 1962 pág. 2004)

7.4 Motivos de permanencia en la relación de pareja.

En cuanto a los motivos de elección de permanencia o no en la relación se abordan principalmente dos variables, las razones tangibles y consecuentes por las cuales los participantes han considerado o considerarían dar por terminada su relación, inherentemente la ruptura de los acuerdos preestablecidos, además de otras situaciones a las que les otorgan valor, como la posición que se asume frente a terceros, *“los dos manejamos diferente cuando una persona trata de meterse o trata de faltarle el respeto a la relación”* MG 36-37, que implica

identificar el límite que se quiere establecer, reconociendo que la pareja está en la libertad de elegir sus propias posiciones y que como individuo se debe ser consecuente con ello.

También refieren cambios substanciales en las dinámicas ya establecidas, ya sea abruptas en el caso de JC *“a mí me lo haría cuestionar ver algún cambio actitudinal en ella, o sea ver algún cambio de lo que es ella en este momento que es lo que a mí me gusta”* 132 o de desgaste como es el caso de MG *“y por ese tema (monotonía-convivencia) ahora tal vez se dé por terminada mi relación, aunque todavía está ahí, digamos no está afianzada, pero está ahí en el aire”* 110.

Únicamente la participante SM hizo énfasis en esta categoría a las implicaciones emocionales de mantener o no la relación de pareja, cuando describe una situación determinante con su novio, *“después me dijo que no es que falte comunicación, es que estoy abrumado porque esto que estoy sintiendo nunca lo había sentido, nunca había querido construir algo con alguien y estoy muy asustado y no sé cómo manejarlo y mi excusa es no quererte lastimar, porque no sé cómo manejarlo, no sé si lo estoy haciendo bien, si lo estoy haciendo mal, si lo voy a saber manejar, si al final vamos o no vamos”* SM 45-49, la cual implica claramente, como ya se mencionó, el identificar y asumir el límite o la posición que se quiere y necesita bajo los conceptos de autocuidado, adoptar en estos casos.

La participante reconoce su red de apoyo y se ampara de ella y de su posibilidad de deliberar para asumir una posición activa y responsable con sus deseos, según lo que refiere, *“entonces no sé, pues yo también sentí mucho miedo e iba a salir corriendo, pero no, no lo hice, tomé la decisión y he aprendido y he escuchado mucho también de mis papás. Porque ya que lo ven a uno tan cogido ellos son como venga, es que es mera vuelta, no es tan sencillo como venga que lo quiero mucho, después va a ser muy duro y amar es una decisión. Entonces eso es lo que yo me repito todos los días”* 81-86.

Y en función de lo que los motiva a permanecer en la relación, son recurrentes el acompañamiento, el disfrute, la estabilidad y la seguridad que les brindan sus vínculos afectivos, *“tener una persona que sea parcerero, que sea además cuidador en el caso que toque ser cuidador, o además que uno adquiera esos deberes y a uno le toque ser cuidador, que sea esa persona que te acepta a vos, entonces ya. El tener eso resuelto, hasta lo íntimo, es fundamental”* JC 119-122, *“lo que te digo, la estabilidad, que ella es un lugar seguro, donde yo puedo ser auténtico”* 134.

“Esa seguridad y que yo con X sentía algo que yo no sentía. O sea, yo lo veo y es, yo no pensé que eso se pudiera sentir, yo he querido a muchas personas, pero yo lo veo y a mí me da una cosa aquí [en el pecho] que se me quiere salir el corazón, entonces esa sensación, entre adrenalina, felicidad, como nostalgia, son un montón de cosas juntas” 114-117. En este caso se ven involucrados fenómenos diferentes para una misma sensación, desde la perspectiva de la participante SM prima además de la seguridad, los sentimientos y las sensaciones alrededor de la relación, y para el participante JC prima la utilidad del vínculo.

Hay otro factor que resulta determinante en función de las motivaciones de la participante SM y es la percepción social de su relación; pues para ella es muy relevante como su red de apoyo concibe su relación y la naturaleza de su vínculo, la percepción del entorno, es importante en cómo ella percibe su relación también, *“entonces dice uno como, vale la pena, uno siente que vale la pena y si desde afuera las personas que están alrededor de uno que a veces, como espectadores ven cosas que uno no ve porque uno está enamorado, uno tiene un sentimiento de por medio, pues uno no lo ve. Pero en este caso no, en este caso todo el mundo percibe como el amor y la tranquilidad, la escucha y así seamos muy diferentes”* SM 122-126.

7.5 Resultados comparativos por categoría

Si bien las categorías responden a describir y abordar fenómenos particulares, todas de forma inherente se encuentran relacionadas, se interconectan, pues la disposición, percepción, consecuencia de las motivaciones en la pareja siempre van a repercutir en como el individuo se percibe a sí mismo, inherentemente esas sensaciones se relación estrechamente con la elección o no de permanencia, la autoestima, el autoconcepto y los patrones de vinculación entrelazan estas dos categorías, elección de permanencia e implicación en la autorrealización.

El factor social es determinante también en todas las categorías, las esferas personales, familia, amigos, para los tres participantes es esencial poder contar con esos espacios alternativos sin que genere fricción en la relación, ya que la función reguladora de la cultura se vuelve esencial para el individuo que busca mantenerse en coherencia y equilibrio entre él mismo y su relación de pareja.

8 Discusión

Cuando se pone en conversación el término satisfacción, Maslow (1969, pág. 56) refiere que “el amor-Deficitario puede ser satisfecho. El concepto «satisfacción» difícilmente puede aplicarse al amor admirativo hacia otra persona digna de amor y admiración”, en tanto se reconoce que la posibilidad de satisfacer necesidades materiales o inmateriales, de amor y de reconocimiento no debe y no puede recaer determinadamente en las dinámicas de las relaciones de pareja, además de que se pierde la posibilidad de la admiración del otro, genuinamente por lo que es. Sin embargo, en conversación con los antecedentes la satisfacción desde una perspectiva de autorrealización, correspondería al reconocimiento de la propia realidad desde el autoconocimiento y la aceptación, seguido de asumir una postura coherente con esa realidad ante el mundo y las relaciones que se decide mantener y sostener.

En este sentido los diversos estudios que abordan la satisfacción son reiterativos en lo relevante e inherente que es a la satisfacción en la elección y permanencia de una relación de pareja, la posibilidad de vincularse emocionalmente desde la apertura, la intimidad, el procurar procesos genuinos, oportunos y controlados de comunicación y la capacidad de gestionarse emocionalmente. En tanto las relaciones se establecen y se mantienen en función de factores biológicos y psicológicos, pues “el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias.” García, Fuentes Zarate, & Sánchez (2016, pág. 17)

En tanto lo que permite reconocer las relaciones como un lugar seguro que posibilita el crecimiento, viene en función de la intimidad, a través de establecer y mantener procesos comunicativos genuinos y eficientes, Londoño (2014) refiere que “estas parejas que se mantienen satisfechas tienen un diálogo claro, abierto y realista frente a todas las dificultades, con sinceridad, sin disfrazar y sin ocultar, compartiendo secretos de su vida de pareja que no afectan el entorno familiar sin callar las tensiones y problemas, en ellas las emociones son expresadas de manera natural, franca, se tienen confianza para enfrentar los problemas sin ocultarlos es directa y espontánea y valoran la idea acerca de que escucharse sin juzgarse es una de las claves de las parejas integradas.” (pág. 79). Para lograr estos estados se requiere de toda una construcción de pareja, pero inicialmente de la capacidad de los individuos de gestionar, tramitar y comunicar sus propias emociones, la madurez emocional y la capacidad de control y contención son fundamentales en la satisfacción subjetiva, pues, “ la expresión funcional de la ira y el bienestar psicológico también son variables que determinan la Satisfacción en la Relación de Pareja, definiendo la calidad de la relación y por ende brindando mayor estabilidad y

posibilidades de desarrollarse como una familia ante la sociedad (Vera, Laborín y Domínguez, 2000).” (Ayuso, Romero, & Correa 2018, pág. 9).

Pero son determinantes no solo en función de la satisfacción sino también como factores protectores y preventivos de inicio o escalada de ciclos de violencia, “cuanto más eficaz sea la estrategia de afrontamiento utilizada, menores serán los niveles de gravedad y las consecuencias del conflicto. Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, los universitarios pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja.” (Isaza 2011 pág. 14), esto responde además a la posibilidad de reconocerse como un individuo absolutamente independiente de la pareja, en tanto el otro no está en la obligación de responder a las propias expectativas, esto posibilita la responsabilidad y la apertura al crecimiento.

En contra posición, es innegable que en las dinámicas de relacionamiento se evidencian o se acentúan los asuntos no resueltos de cada individuo, es por esto que se generan y se perpetúan los ciclos de violencia ya sea económica, física o psicológica, todos responden a necesidades no cubiertas o insatisfechas,

(...) el abandono de una relación de pareja violenta supone una decisión extremadamente compleja y difícil de tomar. En cada caso existen unas circunstancias vinculadas a la víctima (por ejemplo, creencias y actitudes tradicionales, sentimientos de baja autoestima y de culpa, malestar emocional, miedo extremo, etc.), al agresor (por ejemplo, presencia de características antisociales, gravedad de la violencia, “arrepentimientos” intermitentes, amenazas de suicidio o de muerte a su mujer e hijos, etc.) y a la relación (dependencia económica, aislamiento, presiones familiares o sociales, dificultades para acceder a recursos comunitarios, etc.). Este conjunto de circunstancias, que tienen un peso diferente de unas personas a otras, dificulta enormemente el abandono de la relación. Amor & Echeburúa, (2010, pág. 6).

El abordaje es bien complejo porque implica la elección de permanecer motivado por muchos factores igualmente influyentes y desfavorables, los discursos culturales, lo que es esperable o no, los recursos limitados con los que cuentan los individuos, en este particular de violencia de pareja o intrafamiliar, especialmente las mujeres, responden también a un asunto sistémico y económico en el que históricamente los roles han estado marcados por el hombre que provee y la mujer que cuida, lo que genera inherente codependencia, no se reconoce la individualidad, ni la posibilidad de generar espacios que sostengan a cada sujeto como uno diferente del otro. Si bien este fenómeno particular se viene transformando históricamente, aun es muy latente en las expresiones culturales, nada más los índices de violencia de pareja o intrafamiliar son muy desfavorables, especialmente en América latina.

En esta investigación si bien se identifican fenómenos de codependencia en dinámicas principalmente emocionales o al momento de asumir posiciones personales, no se encuentran expresiones de violencia marcadas, que pueden referir estrategias y mecanismos eficientes de los jóvenes para prevenir y tramitar la violencia, sin embargo, sí es muy marcada la posibilidad de

que se vea afectada la salud mental y el bienestar en función de las elecciones relacionales, (Brennan et al., 1998) hacen referencia al fenómeno de elección, en función del apego, al que vale la pena prestarle atención, en tanto,

(...) las variables que determinan la satisfacción con la relación refieren al grado de ansiedad que experimentan los jóvenes ante el temor a perder al otro, lo que se asocia con estilos de apego inseguros, ya sea en la línea de los apegos preocupados o temerosos, que se caracterizan por presentar altos montos de ansiedad y por lo mismo, tienden a buscar la cercanía en las relaciones de pareja y mucho temor a su término. (pág. 6).

Idea que se contrasta con Rivera, Cruz, & Muñoz, (2011) en Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente quienes refieren que, “a su vez, el miedo a la intimidad es otra de las variables que disminuyen la satisfacción con la relación, dimensión que constituye una de las tareas del desarrollo emocional de los jóvenes.” (pág. 6); lo que se rescata realmente es que no existen extremos sanos al momento de relacionarse, que lo que debe procurarse es sostener un equilibrio sistémico a partir del autoconocimiento. Medina, Fuentes, Muñoz, & Tapia, (2011), refieren una reflexión muy valiosa al respecto

“se considera que cada persona que pretenda ubicarse en una situación pacífica, equilibrada, estable, autoorganizada, en donde haya el menor desgaste posible, debe orientarse a ser, hacer y vivir con y por agrado, no por necesidad u obligación, y sin intentar forzar situaciones, lo cual, como principio rector de la propia vida, podría aplicarse con similares resultados a la conservación y permanencia de la relación de pareja”,

En consecuencia, motivación al crecimiento y la reorganización en medida que lo demande el mundo. Es relevante entonces, profundizar en el permanecer en las relaciones de pareja como una elección y no como una imposición ligada a la necesidad y la codependencia del otro, ya sea por decisión propia o por la naturaleza intrínseca de las situaciones, el contexto, la cultura, en este sentido los jóvenes universitarios indagados cuentan con significativa libertad y privilegios en tanto su contexto y ellos mismos se reconocen como individuos en la capacidad de asumir posiciones deliberadas, idea que se fortalece en Romo (2008), cuando manifiesta que

“de acuerdo con las respuestas de los jóvenes, no hay un tipo ideal de relación de pareja; cada persona hace uso de sus recursos y habilidades, sus experiencias previas y expectativas, para iniciar, mantener y/o terminar una relación según lo que ésta le va ofreciendo y en la medida que dicha relación expresa una parte de su identidad. Se presentan como sujetos capaces de amar y de ser amados, de compartir, de dialogar, de crecer juntos, o de elegir terminar con una relación si ésta no les ofrece cariño, satisfacción, empatía, estabilidad o confianza”

Esto reafirma al individuo como un sujeto activo y determinante en su posibilidad de permanencia o no, de elección o no de la relación de pareja, lo que acentúa la responsabilidad innata de cada individuo en su realidad.

Finalmente, dentro de esa libertad es evidente que hay quienes eligen permanecer sin que la relación implique satisfacción, crecimiento o armonía, personal y/o relacional, los antecedentes si bien no refieren población universitaria, sí abordan este asunto. Se evidencia en la siguiente

investigación que la permanencia es un constructo independiente de la satisfacción marital, por consiguiente, encontramos relaciones de parejas estables, pero no satisfechas, lo que podría representar que las parejas estudiadas permanecen por otros elementos que no se encuentran vinculados a la satisfacción marital.” (Díaz).

Finalmente sería importante pensar, ¿Por qué permanecen las personas en una relación de pareja si no se encuentran satisfechos o en admiración constante de la misma?, posteriormente se abordaron fenómenos que en consecuencia pueden dar respuesta a ello, estados deficitarios de necesidades fundamentales, sin embargo, sería valioso profundizar en el contexto cuál es la prevalencia del fenómeno y a qué responde.

En tanto las limitaciones de este estudio se reconoce lo reducido de la muestra, que no favorece la posibilidad de profundizar alrededor de las temáticas planteadas.

9 Conclusiones

En cuanto a las expresiones de crecimiento se evidencia apertura, que posibilita la capacidad de comprometerse al vincularse emocionalmente con el otro, requiere de autoconocimiento para establecer límites y acuerdos de flexibilidad en tanto se reconoce a la pareja como un otro. En el discurso es recurrente el diferenciarse como un individuo independiente y autónomo de sus decisiones, sin embargo, no se es tan consecuente con las demás expresiones referidas. En términos generales, los sujetos se muestran activos en la posibilidad de su construcción personal, con la apertura de reorganizar sus capacidades en función de establecer relaciones de pareja que implican no solo satisfacción sino también responsabilidad.

Referidas a las expresiones que denotan deficiencia o necesidad latente de llenar un vacío, se evidencia un grado significativo de dependencia de la pareja en función de reconocimiento o cubrimiento de ciertas necesidades, dicha dependencia se genera a partir del previo vínculo emocional, que, si bien es positivo en cuanto parte de la confianza y el acompañamiento genuino, termina por limitar las expresiones y potencialidades individuales a la presencia o no de la pareja. Es latente además que los participantes tienden a la incongruencia en ciertos tópicos significativos del discurso, lo que demuestra limitado autoconocimiento y poca objetividad al momento de realizar lecturas de sus dinámicas relacionales, ya sea con ellos mismos o con otros, pues además se permiten transgredir o modificar trascendentalmente aspectos significativos de su vida en función de la dinámica de pareja.

Las relaciones de pareja son absolutamente trascendentales en los procesos personales de un individuo, lo implican en todas sus esferas y dinámicas, se ven reflejadas en como se percibe a sí mismo y como interacciona con el mundo, los individuos pretenden extender su sistema de creencias a sus relaciones de pareja, en busca de compatibilidad y resonancia con sus necesidades, la implicación se ve reflejada profundamente, incluso en asuntos no percibidos por el sujeto.

La elección de permanencia se da de manera vital en función de los acuerdos preestablecidos, en estos casos principalmente de fidelidad, el incumplimiento de esos acuerdos deriva en la ruptura o el cuestionamiento estructural de la relación, sin embargo, esta también permeada por dinámicas sociales, culturales, biológicas y de convivencia. Al final cada individuo en la capacidad de reconocer sus genuinas necesidades se posiciona a partir de sus experiencias previas en la elección que más resuena con él.

Las dicotomías que pueden presentarse en función de hacer o permitirse interpretaciones nuevas de uno mismo a través de lo vivido con la pareja, son una posibilidad de crecimiento pues el individuo se permite modificar su sistema de creencias, de valores, reorganizarse y crecer, sin embargo, se dan en función del déficit si estos escenarios dependen únicamente, en la actualidad

o en el futuro, es decir después de que se dan una primera vez, de la presencia o no de ese estímulo externo de la pareja o el mismo estímulo pero presente de otra manera. Es valioso en cuanto permiten una primera exploración, pero no si se genera dependencia del mismo para volverse a presentar.

Es reiterado el autoconocimiento como aspecto fundamental del relacionamiento del individuo, primero con el mismo y después con su entorno y sus relaciones, si existen incoherencias en el sistema de conocimiento del individuo de su propia realidad e interpretaciones no se van a permitir dinámicas de cuestionamiento o de crecimiento trascendentales. Debe procurarse como un estado constante de búsqueda, de reflexión y de cuestionamiento para que así cada individuo pueda garantizar su calidad de vida y su bienestar, especialmente si se comparte una relación íntima, afectiva y profunda con otro ser humano.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, V. E., de Giraldo, L. R., & Tovar, J. R. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento psicológico*, 3(8), 85-107.
- Amor, P. J., & Echeburúa, E. (2010). Claves Psicosociales para la Permanencia de la Víctima en una Relación de Maltrato Psychosocial Keys for the Permanence of the Victim in an Abusive Relationship. *Clínica*, 1(2), 97-104.
- Ayuso, R. C., Romero, S. V., & Correa, M. S. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1006-1008.
- Blandón-Hincapié, A. I. & López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 505-517.
- Boira, S., Chilet-Rosell, E., Jaramillo-Quiroz, S., & Reinoso, J. (2017). Sexismo, pensamientos distorsionados y violencia en las relaciones de pareja en estudiantes universitarios de Ecuador de áreas relacionadas con el bienestar y la salud. *Universitas Psychologica*, 16(4).
- Carrobles, J. A., Guadix, M. G., & Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 27-34.
- Craver, C. Scheier, M. (2014) *Teorías de la personalidad, séptima edición*. Always learning.
- Cid, F. M. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Díaz, A. C. B. Permanencia y satisfacción marital en las relaciones de pareja de la ciudad de Cartagena.
- de la Puerta, S., & Fossa, P. (2013). Narrativas del Amor de Pareja en una Muestra Multicultural: Un Estudio Exploratorio/Narratives of romantic love in a

multicultural sample: An exploratory study. *Revista de psicología GEPU*, 4(2), 74.

Derlega, VJ, Wilson, M. y Chaikin, AL (1976). Amistad y reciprocidad de divulgación. *Revista de personalidad y psicología social*, 34 (4), 578.

García, F. E., Fuentes Zarate, R., & Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 14(2), 284-302.

García, F. E., & Iabaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2008). El matrimonio cuantitativo cualitativo: el paradigma mixto. In JL Álvarez Gayou (Presidente), 6º Congreso de Investigación en Sexología. Congreso efectuado por el Instituto Mexicano de Sexología, AC y la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Villahermosa, Tabasco, México.

Huston, TL y Cate, RM (junio de 1979). Intercambio social en relaciones íntimas. En amor y atracción: una conferencia internacional (págs. 263-269).

Londoño Suárez, C. (2014). Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Estudio en la ciudad de Medellín.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.

Maslow, A. (2016). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Editorial Kairós.

Medina, J. L. V., Fuentes, N. I. G. A. L., Muñoz, M. A. T., & Tapia, N. C. R. (2011). Estrategias biológicas y psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 16(1), 57-72.

Quitman, H. (2006). *Psicología humanística*. Bogotá: Herder.

Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83.

Romo Martínez, J. M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista mexicana de investigación educativa*, 13(38), 801-823

Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 329-341.

Valencia, L. I. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 336-351.

Valdez Medina, J. L., González-Arratia López-Fuentes, N. I., Arce Valdez, J., & López Jiménez, M. D. C. (2007). La elección real e ideal de pareja: Un estudio con parejas establecidas. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 305-311.

Anexos

Instrumento de evaluación, entrevista semiestructurada.

Relaciones de pareja con motivos basados en el crecimiento o en el déficit.

Estructura sociodemográfica.

- Nombre completo
- Sexo, identidad de género.
- Edad
- Carrera que estudia
- Semestre que cursa, nivel avance.
- Lugar que habita
- ¿Dónde vive? ¿Con quién? ¿Qué relación tiene con estas personas?
- Actividad laboral o económica.
- Actividades alternas hobbies, ocio.

Cuerpo de la entrevista.

-Descríbeme la relación con tu pareja, procura ser lo más específico y profundo que puedas. (Duración, acuerdos, dinámicas, cosas que disfrutan hacer juntos, conflictos o problemáticas comunes, forma de resolución de esos conflictos, acuerdos, desacuerdos, fortalezas, formas de comunicarse)

¿Cómo funciona su relación? ¿Qué acuerdos explícitos tienen?

- ¿Qué es lo que más disfrutas de tu relación? ¿Qué es lo que menos disfrutas de ella?

-Si pudieras ¿Qué cambiarías de tu relación?

- ¿Cuál es tu principal motivación para permanecer en ella?

- ¿Qué crees que le aportas a tu pareja?

- ¿Qué te aporta a ti tu pareja?

- ¿Cómo suelen comunicarse? ¿Qué medios usan? ¿Que se comunican por lo general?

- ¿En algún momento has considerado dar por terminada tu relación de pareja? ¿Por qué?

- ¿Que es la violencia para ti? ¿Te has sentido violentado alguna vez dentro de tu relación de pareja? ¿De qué manera?

- ¿Cómo sueles reaccionar ante una situación que no es de tu agrado?

- ¿Consideras que de alguna manera tu libertad se ha visto comprometida con tu relación de pareja? ¿Cómo?

- ¿Has interrumpido alguna actividad primordial para ti a causa de tu relación?

- ¿Te sientes en la libertad de tomar tus propias decisiones independiente de la posición de tu pareja?

- ¿Cómo estableces prioridades entre tus esferas y tu relación de pareja?

- ¿Te sientes presionado por tu pareja a realizar actividades o tomar decisiones con las que no te sientes cómodo? ¿De qué manera?

- ¿Cómo se dan las retroalimentaciones entre ustedes?

- ¿Qué tipo de cumplidos o retroalimentaciones positivas le haces a tu pareja?

- ¿Qué tipo de afirmaciones recibes de tu pareja?

- ¿Te sientes respaldado por tu pareja? ¿Te sientes respetado y apreciado por tu pareja?

- ¿Qué cosas valiosas has construido con tu pareja?

- ¿Cómo describirías lo que te ofrece tu relación de pareja?

- ¿Cómo te describiría tu pareja? ¿Qué necesidades te complace tu pareja?

- ¿Cómo te sientes cuando no logras captar la atención de tu pareja de la manera que te gustaría?

- ¿Tu relación detona en ti pensamientos que te generan malestar? ¿De qué tipo? ¿Cómo?

- ¿Qué tanto disfrutas recibir muestras de cariño de tu pareja?

- ¿Cómo te sientes cuando el contacto con tu pareja se ve limitado?

- ¿Qué tan cómodo y capaz te sientes de proporcionar muestras de afecto a tu pareja? ¿Qué tan comprometido crees que estás con tu relación? ¿Qué significa para ti tu relación?

- ¿Qué piensas y sientes cuando vienen a ti sentimientos de celos o posesión? ¿Cómo se los transmites a tu pareja? ¿Qué opinas de ellos?

- ¿Qué tan frecuente es que la relación con tu pareja sea placentera? ¿Qué tan frecuente es que sea displacentera?

- ¿Cómo vives con tu pareja los momentos más profundos y trascendentales?

- ¿Cómo te sientes cuando estás compartiendo con tu pareja? ¿Después de compartir con ella? ¿Antes de verla nuevamente?

- ¿Cómo te sientes al compartir con tu pareja tus miedos, tus inseguridades, limitaciones? ¿Cuál es su posición cuando compartes aspectos íntimos e importantes de tu vida?

- ¿Qué tanta autonomía tienes en tu relación de pareja? ¿Qué aspectos de la vida suelen compartir? ¿Para cuáles aspectos es fundamental o preciso que tu pareja esté presente?

- ¿Que tan orgulloso te sientes de tu pareja? ¿De qué manera lo motivas a implementar sus proyectos? ¿Qué sientes cuando logra cumplir sus metas?

- ¿Te sientes apoyado por tu pareja? ¿Sientes que tu pareja disfruta de tus logros? ¿Te sientes motivado en tus aspiraciones?
- Si describieras la percepción de tu relación de pareja sería ¿objetiva o idealizada?