

**Tema 1. Componentes de la relación de pareja: primer paso para el diagnóstico**

**Introducción**

Alguna vez te has preguntado, ¿cómo puedo saber quién es mi media naranja?, ¿qué debe tener la persona para que sea mi pareja ideal?, ¿qué fue lo que no funcionó en la relación si todo estaba bien? ¿Qué otras preguntas o dudas has tenido con respecto a tu pareja? Si tu respuesta es muchas, es comprensible pues la relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes para las personas pero requiere



muchos cuidados para mantenerla así. De acuerdo con Páez (2006), desde tiempos muy remotos la relación de pareja ha llamado la atención y se ha expresado en pinturas, esculturas, poemas y canciones, entre otras manifestaciones. Esta idea romántica del amor se nos ha transmitido pero muchas veces la realidad no corresponde a esta imagen idealizada.

En este tema conocerás cómo se elige una pareja así como en qué consiste el enamoramiento y el amor, lo cual te ayudará a identificar cómo es tu relación actual y cómo puedes establecer relaciones futuras.

**Subtema 1. ¿Cómo elegir a mi pareja?**


Leticia y Raúl son dos jóvenes recién egresados de sus carreras, tienen 22 años y se conocieron en la fiesta de graduación de uno de ellos, un amigo en común los presentó y durante la fiesta conversaron y bailaron; al despedirse intercambiaron sus teléfonos para seguir en contacto. Leticia está emocionada de que él haya tenido esta iniciativa pues se sintió atraída por Raúl pero al mismo tiempo está temerosa de iniciar una relación pues recientemente concluyó un noviazgo con otro chico que le

gustaba mucho, pues era muy atractivo, y por ello aceptó ser su novia. No obstante, a medida que transcurría el tiempo, Leticia se dio cuenta que él era muy celoso y posesivo; empezó a limitarle la convivencia con sus amigos y a prohibirle actividades que ella disfrutaba como ir al gimnasio y asistir a reuniones; ella no quiere vivir de nuevo una situación así. ¿Crees que Leticia puede establecer una nueva relación de pareja?, ¿qué debería saber ella antes de iniciar esta relación?

Generalmente, las relaciones de pareja se inician desde una atracción física que poco a poco empieza a llevar a la pareja al enamoramiento y a la demostración de amor. Ahora bien, en cuanto a la **atracción interpersonal**, de acuerdo con Cervantes (2010), se puede dar por varias causas como éstas:

**Causas de la atracción interpersonal**

<b>Similitud</b>	<b>Proximidad</b>	<b>Contacto social</b>
<b>Atractivo físico</b>	<b>Complementariedad de las necesidades o satisfacción de necesidades</b>	<b>Semejanza actitudinal</b>

### **Similitud**

Se ha demostrado que factores como raza, religión, clase social, lugar de residencia, ingresos, edad y nivel de educación, influyen en la elección de pareja; mientras más afines entre sí sean las personas en cuanto a intereses y valores culturales es más probable que tengan una relación feliz comparada con parejas que tienen grandes diferencias.

### **Proximidad**

Es fácil que surja atracción cuando las personas se encuentran con frecuencia y se empieza a dar mayor familiaridad en el trato y, por lo tanto, un mejor conocimiento de la forma de actuar de la otra persona. No obstante, la disminución de la distancia física entre ambas personas y el contacto frecuente pueden producir un aumento o decremento de atracción.

### **Contacto social**

La constancia en el contacto social facilita la interacción y, a su vez, el conocimiento de cada uno que permite encontrar los puntos en común que van favoreciendo la atracción.

### **Atractivo físico**

A pesar de que este punto ha sido poco estudiado, se ha visto que ciertos factores como los olores, los elementos visuales, etc. llaman la atención; sin embargo, en los encuentros iniciales no llega a ser tan determinante como cuando se dan acercamientos frecuentes y se va haciendo más perceptible la belleza o compatibilidad de atractivo físico; de no llegar a darse esta situación las personas tienden a alejarse y no se da la relación.

### **Complementariedad de las necesidades o satisfacción de necesidades**

Estos dos enfoques explican la elección de la pareja; por un lado, las personas buscan parejas para satisfacer sus necesidades dentro de lo posible. Por ejemplo: una persona dominante buscará a alguien sumiso. Por otro lado, también hay parejas que buscan personas con las que puedan complementar sus características, por ejemplo: una persona con poca habilidad social se sentirá atraído por alguien que tenga tal habilidad desarrollada.

### **Semejanza actitudinal**

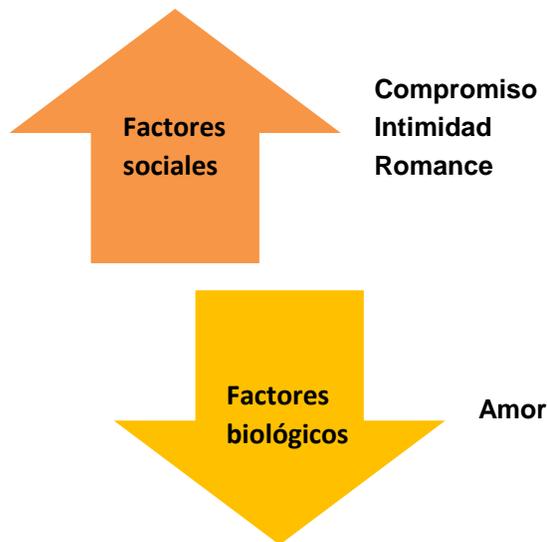
Se llega a dar una atracción interpersonal cuando las personas coinciden en su forma de pensar, en sus valores, actitudes e intereses; es decir, en la visión que tienen del mundo.

## Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

Cuando no se da armonía entre las causas de la atracción interpersonal puede generarse un malestar y se tiende a abandonar la relación.

Dentro de la relación de pareja existen factores sociales y biológicos; de acuerdo con Yela (1997), algunos de los factores son los siguientes:



En este subtema analizaremos los tres primeros factores y en el subtema tres nos enfocaremos en el amor.

Iniciamos con el **compromiso**, que dentro de una relación romántica, se refiere al interés y a la responsabilidad que siente una persona hacia la otra y que aunque existan

dificultades, se mantiene el interés por el otro debido a que se tiene una confianza en la relación. El compromiso puede ir en aumento conforme pasa el tiempo y cada uno de los integrantes va teniendo interdependencia tanto material como personal.

## Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

Para Yela (1997), la **intimidad** se encuentra relacionada con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad para compartir cosas personales y profundas a la pareja, también incluye la confianza, el apoyo que se brindan, la disposición de cada uno para compartir temas, intereses, economía y emociones. Todo esto tiende a aumentar con el tiempo la duración de la relación así como de las metas, amistades, emociones, lugares, etc.

El **romance** se refiere a las atenciones, detalles, cariño y cuidados que se dan en la pareja; puede llegar a ser muy importante para algunas personas y no tanto para otras. Debes tomar en cuenta que a algunas personas se les dificulta expresar sus sentimientos o ser detallistas como le gustaría a su pareja. Por ejemplo: a Patricia le gusta mucho que su novio la sorprenda con flores, notas en su coche, mensajes al iniciar el día, etc.; sin embargo ella se limita a expresar su romanticismo y solo se lo demuestra a su novio a través de una cena preparada por ella por lo menos una vez al mes.

En lo que respecta al amor, lo revisaremos detenidamente más adelante.

Hasta este momento conociste los factores que están implícitos en una relación pero, ¿qué pasa con ellos en el noviazgo? Durante el noviazgo se tiende a agrandar las semejanzas y a ignorar o pasar por alto las diferencias mientras la pareja se siente atraída, en cambio, cuando no es gratificante la relación, se agrandan las diferencias y se minimizan las semejanzas, esto obstaculiza la situación y se llega a la separación.

## Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

Pero la separación o la no concretización de la relación también pueden deberse a otros factores como los siguientes:

Otros factores que pueden dificultar el ajuste de la pareja

- Unión antes de los 20 años o después de los 30.
- Conocer o casarse al poco tiempo de alguna pérdida.
- Unión previa a un período de noviazgo de seis meses o posterior a tres años.
- Residencia muy cercana o muy lejana de las familias de origen.
- Patrones de relación de pareja de la familia de origen inestables.
- Deseo de separarse de la familia de origen como el móvil para iniciar una relación.
- Diferencias de los miembros de la pareja como son educación, religión, clase social, edad, etc.

De acuerdo con lo anterior y retomando el caso de Leticia y Raúl, ¿qué posible riesgo tendría Leticia al iniciar una relación con Raúl en este momento?, ¿tú qué harías si estuvieras en una situación así?, ¿conoces casos en los que hayan iniciado una relación al poco tiempo de haber finalizado otra?, ¿qué ha sucedido con esas parejas?



Como pudiste conocer a lo largo del tema, son varios los factores que acercan o alejan a las personas, además, las relaciones se van dando poco a poco y conforme cada uno de los integrantes va permitiendo o deteniendo la frecuencia de los encuentros, según se vaya dando la atracción, para ir dando paso al enamoramiento.

Es importante conocerse a sí mismo y a la otra persona, además de saber qué es lo que se quiere y qué se busca en la otra persona para evitar falsas ilusiones. En el caso de Leticia, ¿qué decisión le aconsejarías que tomara? Y en el caso de Raúl, ¿consideras conveniente que siga insistiendo?, ¿crees que se pudiera dar la relación entre ambos?, ¿has estado en una situación similar?, ¿qué fue lo que hiciste y qué resultado te dio?

Hay casos de parejas que refieren que cuando iniciaron su relación, uno de ellos no estaba enamorado del otro, sin embargo, fue mucha la insistencia que terminó por acceder a iniciar una relación y con el tiempo se enamoró. ¿Te ha pasado algo así?

## Subtema 2. Los pros y los contra del enamoramiento



Claudia y Jesús se conocieron en la primaria pues eran compañeros del mismo grupo, ahora han pasado a la secundaria y están en grupos diferentes. Cierta día, en la clase de educación física, juntaron dos grupos y coincidieron, esto propició que pudieran platicar sobre sus experiencias de la secundaria y los maestros; días después se inició una

competencia deportiva y se volvieron a encontrar, platicaron más tiempo y recordaron cosas de la primaria y así empezó una amistad más cercana entre ellos y aunque ninguno de los dos decía nada de lo que sentía, hacían cosas como hablar constantemente del otro, buscarse y aparentar que se encontraban casualmente; la distancia física se acortaba y cuando estaban juntos sus latidos eran más acelerados, cada uno pensaba en el otro y solo esperaban el momento para encontrarse. Esto, ¿te suena familiar?, ¿alguna vez te has sentido enamorado?, ¿por qué me enamoré? Enseguida lo sabrás.

Nos enamoramos cuando conocemos a alguien con quien nos sentimos identificados, cuando las características entre ambos son similares a las de nosotros y cuando existe atracción y sensualidad entre ambos. Para sentir esto no hay edad, lo mismo se puede sentir desde la adolescencia que en la madurez. Cuando nos encontramos en esta situación podemos decir que estamos como en

la “locura”, todo repercute en tu vida. La persona de la que te enamoraste se convierte en el eje de tu existencia y puedes llegar a tener las siguientes formas de actuar:

<b>Miras el mundo desde otra perspectiva</b>
<b>Te distraes con facilidad</b>
<b>Distorsionas toda tu realidad</b>
<b>Te enfocas solo en lo que te interesa de esa persona</b>
<b>Magnificas todo lo que te parece agradable de la persona</b>

A nivel bioquímico, tu cuerpo experimenta: sudoración, taquicardia, aumento en la irrigación sanguínea, ensoñación, paso fácil del lagrimeo a la risa, suspiros profundos y continuos. Todos estos cambios se deben a que tu cuerpo genera sustancias como las feromonas, que influyen en la atracción corporal; este estado alterado de conciencia puede llegar a durar hasta 90 días para luego, paulatinamente estabilizarse o incluso llevarla hasta estados de frustración.

El enamoramiento es irracional, no pensamos de quién nos enamoramos y por lo tanto no permite ver la realidad, por eso se dice que no elegimos de quién enamorarnos sino que simplemente sucede. Maroto y Haddad (2014) explican que en realidad nos enamoramos del amor, del sentimiento de “sabernos especiales” para la otra persona o de la interpretación que hacemos de sentirnos acompañados. Al encontrarnos en estado de enamoramiento, donde se valora lo positivo de las personas, es recomendable evitar tomar decisiones con respecto a la relación; lo más recomendable es “poner los pies en la tierra” para analizar, aprender, cuestionar, observar, etc. y elegir de manera consiente a la persona con la que quieres compartir el resto de tu vida.

Por ejemplo: hay personas que deciden iniciar una relación más seria como el matrimonio, con alguien que van conociendo pero que sienten que están enamoradas pero lo recomendable es que esperen un tiempo a conocerse mejor, a ver cómo se comportan en diferentes situaciones, cómo son sus familiares, su grupo de amigos, sus conocidos, etc. y tomar la decisión cuando se está seguro de que realmente cumple con las características con las que pueden vivir ambos; esto ayuda a que más adelante se eviten desilusiones y falsas expectativas.

Es importante reconocer que algunas veces este enamoramiento no llega a ser recíproco; si has experimentado esta situación tal vez hayas tenido sentimientos de frustración y de tristeza, quedando confundido sobre esta situación y hasta hayas pensado que algo hiciste mal o incluso llegaste a autodevaluarte; sin embargo, es necesario tomar en cuenta que no siempre las personas se enamoran de quien está enamorado de ellas y no necesariamente es porque hayas hecho algo mal, simplemente así llega a pasar. Es recomendable tener en cuenta que cada quien es responsable de las elecciones que hace y aunque no siempre se entienden las razones de los demás, puedes llegar a estar de uno o de otro lado; lo importante es tomar en cuenta que a veces no es el momento con esa persona y buscar otras opciones ya que cuando alguien no quiere una relación con esa persona o en ese momento, la decisión se debe respetar pues no se puede obligar a nadie a que se enamore de ti. Piensa que tal vez está pasando por un mal momento, o tiene problemas que no quiere compartir, o probablemente para esa persona no eres quien reúne las características que desea que tenga su pareja, así que lo mejor es entender estas diferencias individuales.

Recuerda que entre las personas existen diferencias, cada quien ha sido educado de diferente forma, cada uno ha vivido experiencias muy diversas y ha seleccionado una lista de valores, intereses y compromisos que al ponerlos en una balanza pueden llegar a ser más importantes que incluso la misma relación.

Por ejemplo: Mario y Sofía llevaban varios años de noviazgo y Sofía decidió que ya era el momento de casarse, así que habló con Mario y éste fue a pedir a Sofía para formalizar la relación; el asombro de Sofía fue cuando después de esa fecha no volvió a saber nada de Mario ya que cuando le hablaba por teléfono, simplemente no contestaba y solamente le decían a Sofía que no se encontraba. Ante esta situación, pasaron muchos pensamientos por la mente de Sofía, incluso llegó a autoculparse por la actitud de Mario y llegó a pensar que algo había hecho mal, hasta que un amigo en común le explicó a Sofía que el comportamiento de Mario se debía a que él hizo la petición de casamiento por insistencia de ella pero él no estaba convencido pues aún no se quería casar. Mario no pudo ser sincero por temor a que Sofía se enojara e hiciera un escándalo. Cuando las situaciones no se hablan y cada uno de los integrantes de la pareja no son sinceros desde el noviazgo, la relación no funcionará más adelante con éxito; para evitar este tipo de situaciones se recomienda esperar a que la intensidad del enamoramiento se estabilice.

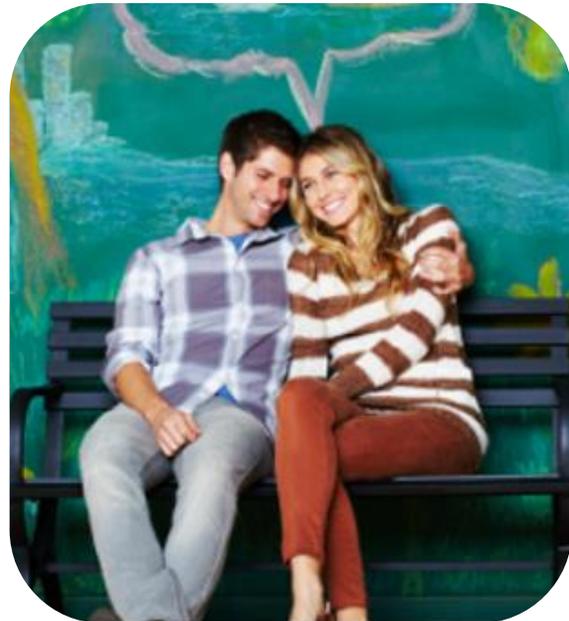
¿Recuerdas cómo te sentías cuando te enamoraste? Todo parecía diferente, los colores, las horas pasaban rápido cuando estabas con esa persona y lento cuando estaban lejos, tu pensamiento lo ocupaba él o ella la mayor parte del tiempo y

encontrabas todo lo positivo en la persona de la que estás o estabas enamorado. En esta etapa de enamoramiento se tiende a ver todo diferente, podemos creer que todo ha cambiado y en ocasiones llegar a tomar decisiones equivocadas por estar cegado a la realidad. Tal vez te ha sucedido que en una relación, tú y tu pareja no se dan cuenta de muchas cosas que proyectan de su relación y que para otros son muy notorias, por ejemplo: los frecuentes desacuerdos entre ambos, la forma de tratarse, de tomar decisiones, etc.

Pero, ¿qué pasa cuando el enamoramiento disminuye?, ¿se ha acabado el amor?, ¿qué hacer en ese momento? Ahora vamos a ver qué es el amor y las manifestaciones que se dan, así como los diferentes tipos de amor que catalogan algunos expertos.

### Subtema 3. Aspectos para reconocer el amor en la pareja

Algunas personas llegan a confundir el “**enamoramiento**” y “**el amor**”; para aclarar las diferencias recurriremos a la explicación de los psicólogos. Erick Fromm (2005), en su libro El arte de amar, menciona que el **enamoramiento** es cuando compartimos con esa persona nuestros sentimientos y pensamientos llegando a sentir una conexión. El enamoramiento hace que te sientas feliz y de buen humor todo el día, tiendes a ver a tu pareja como lo mejor que puede haber; cuando dejas de estar enamorado vas dando paso al **amor** y, es precisamente cuando empiezas a ver las cosas diferentes, cuando requieres



tiempo para conocer a la persona, para ver lo bueno y lo malo que puede haber en la relación. Cuando dos personas se aman pueden ver los defectos y cualidades de la otra persona y ambos pueden ayudarse a superarlos ya que se encuentran en la realidad y son conscientes de lo que quieren y de lo que pueden compartir, dar, recibir, de sus intereses y sueños y sobre todo, de la convivencia entre ambos. Enamorarse no es amar, no puedes decidir de quién enamorarte pero sí puedes decidir a quién amar, más adelante verás las razones.

¿Estás enamorado o amas? Es importante que identifiques si te encuentras enamorado o si quieres amar a esa persona a la que conoces y con la que puedes compartir sus cualidades y sus defectos porque la amas pues aunque parezca algo sencillo, puede marcar la pauta entre una relación duradera y una de poco tiempo. El amor ha sido tema de canciones, poesía, esculturas, etc. y ante esto la psicología se ha encargado de buscar el origen de estas conductas que se dan y que son características del amor. Para ello se ha tenido que recurrir a la biología para encontrar respuesta a esta experiencia desde el punto de vista neurobiológico.

De acuerdo con Jankowiak y Fisher (1992), el amor es una experiencia que se encuentra en todas las culturas y es una de las situaciones más estimulantes en la vida de las personas. Rubin (1970), fue el primero en investigar el amor desde dos puntos de vista: **amar y gustar**. Después Lee en 1977, identificó tres componentes primarios del amor: **amor pasional, amor amistoso y juego del amor**. Posteriormente, Stenberg (1989) estableció tres bases fundamentales del amor: **intimidad, pasión y compromiso**, además distinguió siete tipos de amor:

#### Siete tipos de amor (Stenberg, 1989)

Tipo de amor	Características
<b>1. Cariño</b>	En esta relación existe un alto grado de intimidad, verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
<b>2. Encaprichamiento</b>	Es una relación con alto grado de pasión pero sin intimidad ni compromiso, por lo que se puede disolver con facilidad.
<b>3. Amor vacío</b>	Esta relación tiene un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
<b>4. Amor romántico</b>	Esta relación solventa la intimidad y la pasión.
<b>5. Amor sociable</b>	En esta relación existe la intimidad y el compromiso pero no hay pasión. Llega a ser muy común en los matrimonios de larga duración.
<b>6. Amor fatuo</b>	Este amor se basa en la pasión y el compromiso.

<b>7. Amor consumado</b>	En esta relación podemos observarlos tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.
--------------------------	--

De acuerdo con lo anterior, ¿puedes distinguir las características en tu relación actual? Y en caso de que en este momento no tengas pareja, ¿cómo fue tu relación anterior?, ¿qué tipo de amor predominaba en tu relación?, ¿podrías encontrar qué faltó o sobró en esa relación para que fuera un amor maduro?, ¿qué fue lo que los limitó?

El amor es un proceso biológico y está relacionado con la reproducción y la crianza, esto quiere decir que también está relacionado con los cambios bioquímicos que se llevan a cabo en tu organismo, específicamente en tu cerebro y que te llevan a actuar y a sentirte diferente. Las emociones del enamoramiento pueden edificar un amor maduro que lleve a una relación duradera. La mujer siente un gran sentimiento de placer al decirle a su pareja “te amo” y el hombre siente emoción al escucharlo porque hay afecto y atracción mutuos, fundamentados en lealtad, confianza y fidelidad que llevan a un amor más fuerte y profundo.

Para poder llegar a un amor maduro la pareja necesita revisar cómo han caminado en la etapa del enamoramiento y realizar los ajustes necesarios para tener equilibrio en su relación. Por ejemplo: cuando las cosas se ven más objetivamente y se han aceptado las diferencias individuales, cuando se pueden percibir los sentimientos de la otra persona sin interpretaciones, cuando se pueden poner en el lugar del otro y percibir cómo se siente; para ello se requiere que la pareja se comprometa en la relación poniendo cada uno disposición y comunicación para llevar las mejores relaciones. Los componentes de un amor maduro son los siguientes:

#### **Los sentimientos de cariño**

Reemplazan la intensidad del enamoramiento (idealización, pensamiento obsesivo hacia el ser amado, desesperación al estar separados) conforme pasa el tiempo. Esto se puede ver en parejas de cuarenta años o más.

#### **La solicitud**

Se puede ver desde dos facetas reflejadas en el bienestar del cónyuge y a la buena disposición para ayudar o proteger a su pareja.

**Las expresiones de afecto**

Es el despertar de sentimientos tiernos hacia la pareja, incluye gestos afectuosos, los apretones y los susurros de palabras de amor.

**La aceptación**

Tiende a ser incondicional, se pueden pasar por alto las diferencias en ideas respecto a la religión, la política, la gente, las debilidades, etc. y no mostrar problema en la aceptación de ambos, logrando un trabajo conjunto de buena conducta.

**La empatía**

Es la habilidad de sintonizar con los sentimientos del compañero llegando a experimentar de cierta forma dolor, placer, sufrimiento, alegría, etc.

**Sensibilidad a las preocupaciones y puntos vulnerables del compañero**

Esta cualidad debe cultivarse, aunque para algunas personas suele ser natural, es importante conocer los miedos del cónyuge para comprender las reacciones ante ciertas señales.

**El entendimiento**

Está relacionado con la sensibilidad aunada a la comprensión; es decir, uno comprende al otro sin que el cónyuge explique lo que le sucede.

**El compañerismo**

Es una ventaja dentro del matrimonio ya que permite compartir actividades mejorando la planificación y el compromiso.

**La intimidad**

Son los detalles de la vida diaria y que pasan a instantes de sentimientos íntimos que no se comparten con nadie y que llegan hasta la relación sexual.

**La amistad**

Es el auténtico interés por el cónyuge como persona.

**Complacer al compañero**

El placer debe ser mutuo para dar satisfacción y puede ir desde el cubrir necesidades sociales, materiales, acciones, etc.

### **Apoyo**

Es la transmisión de seguridad a su cónyuge cuando juntos solucionan problemas, cuando por parte de los dos hay una disposición de defensa al otro.

### **Contacto estrecho**

Implica más que un acercamiento físico sino calidad de tiempo, es compartir asuntos de importancia, reflexionar sobre triunfos o fracasos, demostrar afecto, aceptación y apoyo en mayor intensidad dentro de ellos.

Cuando la pareja ha pasado la etapa del enamoramiento pero no ha sido capaz de llegar a varios de los componentes antes mencionados, es muy probable que haya faltado algo por hacer de parte de los dos o de alguno de ellos y por lo tanto, la relación no esté muy sólida y finalice al poco tiempo; los factores pueden ser muy diversos, sin embargo, cuando alguien no quiere o no se encuentra cómodo en una relación tarde o temprano finalizará y lo mejor es que sea en las mejores condiciones y mediante un diálogo sincero, sin faltarse al respeto, solamente haciendo saber a la persona que algo está sucediendo en sí mismo y que ya no quiere seguir en la relación.

Como has podido ver a lo largo de este tema, para encontrar tu pareja ideal o tu media naranja, hay muchos factores que necesitas tomar en cuenta, como la compatibilidad de intereses, formas de pensar, metas a futuro, prioridades, etc. y una vez que todo esto ha coincidido, lo que sigue es una etapa de enamoramiento que incluye el conocimiento de ambos, acercamientos frecuentes, atracción física, comunicación, etc. que en ocasiones ayudan a que las personas se den cuenta si esa persona es a quien buscaban; este es el momento en que la pareja puede acercarse para dar paso al amor y llegar a hacer que madure. O por lo contrario, puede ocurrir que te des cuenta que no es la persona a quien has estado esperando, que no son el uno para el otro y toman la decisión de continuar solo como amigos o separándose definitivamente.

En el siguiente tema analizaremos cómo se da la comunicación y la interpretación de lo que decimos dentro de la relación de pareja.

### ¡Quiero más!

- Para conocer más sobre **la relación de pareja**, te invitamos a ver el siguiente video titulado 4 Secretos Para Tener Una Relación De Pareja Feliz | AutoayudaPractica.com en/ [http://www.youtube.com/watch?v=gt\\_k0RMRJrU](http://www.youtube.com/watch?v=gt_k0RMRJrU)
- Te invitamos a revisar el artículo **Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida** de la Revista Mexicana de Investigación Educativa, Vol.13, No. 38, julio-septiembre 2008, pp. 801-823, del Consejo Mexicano de Investigación Educativa, A.C. México, en/<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14003806>
- Para conocer más sobre el amor, te recomendamos leer el libro: Fromm, Erick (2005). *El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor* (1ª ed.). Barcelona: Paidós Ibérica. ISBN: 9688530894

### Mi Reflexión

Ahora que has podido revisar a lo largo de este tema los factores que intervienen en una relación de pareja y los factores que debes tomar en cuenta para la elección de ésta, podrás realizar un análisis de la relación actual con tu pareja y observar cuáles son las necesidades para que logren una relación de amor maduro. Te has puesto a pensar en estas preguntas ¿hay colaboración entre ustedes?, ¿han tomado el tiempo para compartir planes, metas, estrategias para lograr algo?, ¿pueden pensar o platicar sobre qué tan empáticos o incondicionales han sido de un tiempo a la fecha? Si no lo has hecho, ahora es tiempo de reflexionar sobre todo esto y tal vez cambiar algunas cosas para enfocarse a construir una relación de amor maduro.

### Bibliografía

Cervantes, M. (2010). *Fortalezas y debilidades en la relación de pareja* (1ª ed.). México: Trillas.

ISBN: 978-607-170636-2

Fromm, Erich. (2005). *El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor* (1ª ed.). Barcelona, Paidós Ibérica.

ISBN: 9688530894

Jankowiak, Fisher, H. (1992). *A cross-culture perspective of romantic love*. Buenos Aires: Ethos. Pp. 19-155.

Lee, J. (1977). *A typology of stiles of loving*. Personality and social Psychology Bulletin.

Maureira, F. (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Revista de Psicología de Iztacala Vol. 14 No. 1; Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México.

Rubin, L. (1984). *Intimate Strangers: Men and woman together*. Nueva York: Harper & Row.

Stenberg, R. (1986). *Triangular Theory of love*. Psychological Review. No. 93, Vol. 2, 119-135.

Beck, T. (2014). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja* (9ª ed.) México: Paidós.

ISBN: 978-968-853-170-9

## Glosario

- **Bioquímico:** Referente a lo relativo de la Biología y la Química así como a los fenómenos que estudian e investigan. Estudia la estructura y las funciones de los seres vivos.
- **Feromonas:** Sustancia química de composición variable que al ser segregada por un animal influye en los comportamientos de otros de la misma especie.
- **Amor fatuo:** Es un tipo de amor en el que hay pasión y compromiso, sin embargo, tiende a ser poco realista pues requiere de mayor conocimiento de la otra persona para que también exista intimidad. Puede darse cuando la pareja lleva poco tiempo de conocerse y decide casarse aún sin llegar a los componentes de la confianza más profunda.

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.*

*El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.*

*Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*