

## TEMA 2° : ATRACCIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES

### 1. INTRODUCCIÓN

La atracción, el amor o la pasión, ocupan un lugar pequeño y reciente en la Psicología científica.

La atracción interpersonal es un fenómeno complejo, que engloba fenómenos tan variados como la simpatía, la pasión o la admiración.

### 2. LA AFILIACIÓN

La afiliación es una tendencia humana básica que lleva a buscar la compañía de otras personas.

La función principal de la afiliación consiste en garantizar la supervivencia tanto del individuo como de la especie. Los resultados positivos que la afiliación puede proporcionar son innegables, tanto si esta tendencia es fruto de fuerzas biológicas, programadas genéticamente y enraizadas en su valor de adaptación para la evolución humana, como si es el resultado de cadenas aprendidas de reforzamientos.

Los resultados positivos de la afiliación son de muy diversa índole. Puede hacer que consigamos ciertos objetivos que no podemos obtener solos, proporcionándonos diversión y entretenimiento, incrementar nuestra autoestima, nos sirve para expresar nuestra sexualidad o nos ayuda a aprender aquello que no sabemos. Entre todas estas funciones, los psicólogos sociales se han centrado en dos: la afiliación nos sirve para reducir nuestra ansiedad y miedo nos brinda un criterio de comparación de nuestras propias actitudes y habilidades. Ambas son con frecuencia interdependientes.

Los resultados de las investigaciones muestran que buscaremos estar junto a otras personas siempre y cuando éstos nos sirvan para reducir nuestro estado de ansiedad.

Hay, sin embargo, situaciones en las cuales estar con otras personas puede incrementar nuestra ansiedad. Y en otras situaciones el papel tranquilizador de los demás es crucial. En un experimento que desarrolló Fox, el deseo de estar con compañía fue mayor que el de estar sólo en situaciones agradables y amenazadoras; en cambio, la gente prefería estar sola en situaciones desagradables y en aquellas que requerían concentración.

La afiliación está estrechamente asociada con la atracción. Sin embargo conviene remarcar que designan realidades diferentes. Surra y Bilardo distinguen entre redes "interactivas" (compuestas por personas con quienes mantenemos interacciones frecuentes) y redes "psicológicas" (formadas por personas a quienes el individuo se siente cerca y cree que son importantes).

### 3. ATRACCIÓN INTERPERSONAL

La atracción interpersonal se puede entender como el juicio que una persona hace de otra a lo largo de una dimensión actitudinal cuyos extremos son la evaluación positiva (amor) y la evaluación negativa (odio). Pero hay que añadir que este juicio o actitud no se suele quedar en esta dimensión cognitivo-evaluativa, sino que es frecuente que vaya asociado a conductas, sentimientos y otras cogniciones. ¿Qué es lo que hace que una persona nos resulte atractiva mientras otras apenas nos llaman la atención?. La respuesta no es simple.

#### 3.1 Explicaciones psicosociales de la atracción.

A lo largo de los años se han propuesto muchas explicaciones alternativas de este fenómeno.

##### 3.1.1 LA BÚSQUEDA DE CONSISTENCIA COGNITIVA.

El principio básico común a todas las teorías de la consistencia cognitiva era que las personas intentamos mantener la coherencia entre nuestras actitudes y entre éstas y nuestras conductas. Aplicando este principio al campo de la atracción interpersonal, podríamos citar como ejemplos de relaciones equilibradas o consistentes las siguientes: tener como compañeros de trabajo a personas que nos caen bien o ver muchas películas de nuestro actor favorito. En cambio como ejemplos de relaciones inconsistentes: discrepar profundamente en cuestiones ideológicas de nuestros amigos, tener aficiones opuestas a nuestra pareja... Las soluciones a tales situaciones desequilibradas podrían ser tan diversas como cambiar nuestra ideología, divorciarnos...

##### 3.1.2 LAS CONSECUENCIAS DE LA ASOCIACIÓN Y DEL REFUERZO.

Los efectos de la asociación sobre la atracción interpersonal, siguiendo los principios formulados en el condicionamiento clásico, consisten en que nos sentiremos atraídos hacia quienes aparezcan asociados a experiencias buenas para nosotros y nos desagradarán quienes estén asociados a malas experiencias. El hecho de que las personas conozcamos, aunque sea intuitivamente, los efectos de la simple asociación, puede explicar el denominado *efecto MUM*, consistente en que las personas nos resistimos a transmitir malas noticias a los demás, las distorsionamos, las hacemos menos negativas o nos las callamos, aunque no tengamos nada que ver con tales noticias. La razón parece estar en que creemos que, al transmitir las, apareceremos asociados al evento negativo ante los ojos del receptor y le resultaremos poco atractivos.

Otro mecanismo básico del aprendizaje es el refuerzo. Aplicado en el caso de la atracción interpersonal, este mecanismo significaría que nos sentiríamos atraídos hacia quienes nos recompensan.

### 3.1.3 INTERCAMBIO E INTERDEPENDENCIA.

Los dos tipos de mecanismos anteriores se refieren básicamente a los efectos, cognitivos o evaluativos, que una persona produce en nosotros. Pero estos efectos generalmente no tienen un valor en sí, independientemente del contexto de interacción en el que a menudo tienen lugar los procesos de atracción. De acuerdo con la teoría del intercambio social, una persona nos resultará atractiva si creemos que las recompensas que se derivan de tal relación son mayores que los costes que implica.

La teoría de la interdependencia es más específica, centrándose en la interacción entre dos personas. El juicio sobre lo beneficioso que resulta o puede resultar una relación para nosotros y, en consecuencia, el juicio del atractivo de la persona implicada en dicha relación, depende de las comparaciones que efectuamos utilizando dos criterios:

- a) el nivel de comparación, que se refiere a la calidad de los resultados que una persona cree que se merece. Este nivel se basa en las experiencias pasadas y cualquier situación actual sólo será juzgada como beneficiosa si excede dicho nivel de comparación. Por supuesto este nivel cambia con el tiempo.
- b) El nivel de comparación con alternativas.

Lo importante de estos últimos enfoques es su énfasis en el papel que las evaluaciones subjetivas tienen en el proceso de intercambio social.

## 3.2 Factores que influyen en la atracción.

Además de las explicaciones alternativas que se han propuesto para dar cuenta del fenómeno de la atracción, parece fuera de duda la existencia de múltiples factores que desempeñan un papel más o menos importante en su aparición y en su intensidad.

### 3.2.1 PROXIMIDAD.

Resulta obvio que no podemos sentirnos atraídos, de la misma manera que no podemos odiar, a quien no conocemos.

Hay dos tipos de factores que influyen en que las personas coincidamos unas con otras: factores sociales o institucionales, y las características personales del individuo.

¿Por qué parece tan importante la proximidad física para el desarrollo de la atracción?. Varias son las explicaciones que se han sugerido:

- las personas más cercanas físicamente también lo son generalmente, las más accesibles.
- En nuestra sociedad, se nos ha enseñado que puede ser adecuado, o incluso peligroso, tratar con extraños.
- La proximidad puede incrementar la familiaridad y ésta puede, a su vez, aumentar la atracción. Este efecto fue denominado por Zajonc el efecto de la mera exposición.
- La semejanza, es otro factor que puede explicar la mayor atracción hacia quienes tenemos más cerca.
- Según las teorías de la consistencia cognitiva, pasar mucho tiempo con alguien y que este alguien resulte desagradable, es una relación desequilibrada, pues no hay coherencia entre ambas cogniciones. Ese desequilibrio pondrá en marcha ciertas fuerzas para restablecer el equilibrio, cambiando el signo de algunas de las dos relaciones: cambiando nosotros de trabajo o de destino, o descubriendo que dicha persona no es tan desagradable como creíamos.

### 3.2.2 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS.

Siendo todo lo demás igual, una persona con apariencia física agradable resulta más atractiva que otra con apariencia física menos agraciada. Las características físicas pueden influir decisivamente en que existan o no posteriores contactos. Rodin considera que cuando nos encontramos con desconocidos, el primer proceso que ocurre consiste en decidir si dicha persona tiene o no algún interés para nosotros. Si no lo tiene, es ignorada. Rodin denominó a este proceso ignorancia cognitiva, así ahorramos tiempo y energía.

¿Pero qué hace atractiva a una persona?. Centrándonos en las características físicas, algunas investigaciones han mostrado que un rostro femenino atractivo es aquel de aspecto infantil o con características de madurez. En esto coincidían hombres y mujeres y personas de diferentes razas. Respecto al atractivo físico de los hombres los estudios son más escasos y el consenso menor.

Otras características físicas que pueden influir en el atractivo, como es la estatura, positivamente en los varones y negativamente en las mujeres o de la estructura corporal.

En la evaluación que los varones realizan del atractivo de las mujeres, la estructura corporal tiene un peso incluso mayor que el rostro.

¿Por qué nos resulta atractivo un físico agradable?. Existen varias explicaciones:

- una es las Teorías Implícitas del Personalidad (lo que es bello es bueno). Existe también la tendencia o efecto halo

a suponer que quien tiene buena calidad también tendrá otras cualidades buenas.

- Una segunda explicación lo constituye el hecho de que cuando nos asociamos con una persona de esas características atractivas, nuestra imagen pública se ve favorecida.
- También pudiera ser que las personas atractivas se comporten de una manera que incremente su evaluación y las haga realmente más atractivas.

### **3.2.3 OTRAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES SOCIALMENTE VALORADAS.**

No sólo la apariencia física influye en lo atractiva que nos resulta una persona. Cualquier atributo susceptible de ser aplicado a una persona puede evaluarse según su mayor o menor grado atractivo. Algunos estudios han mostrado que los rasgos más valorados en las personas se agrupan en dos conjuntos: afecto y competencia. El primer grupo engloba rasgos e importantes señales no verbales y disposiciones actitudinales. El segundo conjunto comprende habilidades sociales, inteligencia y competencia.

El valor de una característica positiva suele aumentar cuando hace referencia a una cualidad que puede beneficiarnos. El proceso contrario ocurre con los rasgos negativos: son más negativos cuando se refieren a las relaciones interpersonales.

Además de las características de personalidad, otros atributos de las personas son de considerable importancia en la evaluación que se hace de su atractivo. Gran parte de estos atributos pueden resumirse en su capacidad para informarnos del poder, prestigio o posición social de la persona que percibimos. En general, cuando mayor es la presentación de estas características, mayor es el atractivo, especialmente cuando se trata de varones. En general, las mujeres ofrecen atractivo físico y buscan seguridad financiera, mientras que los hombres ofrecen posición financiera y solicitan ciertas características físicas.

### **3.2.4 SEMEJANZA.**

Cada uno de nosotros puede ser parecido o diferente a los demás en muchas dimensiones o aspectos: edad, procedencia geográfica, actitudes, valores, atractivo físico, personalidad y aficiones. Los resultados de la investigación psicosocial muestran que, en general, conforme aumenta la semejanza entre las personas también aumenta la atracción.

Las investigaciones muestran que las personas que son semejantes en procedencia étnica, geográfica, religión, nivel cultural, clase social y edad, tienden a sentirse atraídas entre sí. Las explicaciones son diversas y no del todo claras.

No obstante, las dos dimensiones de semejanza que han sido más estudiadas por los psicólogos sociales son la semejanza actitudinal y la de personalidad. También numerosos estudios de laboratorio han ratificado la relación entre semejanza actitudinal y atracción. En el caso de la semejanza de personalidad, los resultados de las investigaciones son menos consistentes. En general, cuando la dimensión de personalidad se manifiesta con claridad, la semejanza produce mayor atracción que la diferencia, al menos en el caso de las siguientes características: orientación del rol sexual, depresión, conducta Tipo A, búsqueda de sensaciones y estilo cognitivo. Las razones por las que la semejanza produce la atracción coinciden con las explicaciones psicosociales de la atracción que vimos:

- en el caso de las actitudes, según las teorías de la consistencia cognitiva, ser semejante a alguien y no sentirse atraído por esa persona es una relación de desequilibrio; el equilibrio ocurre cuando alguien es semejante y nos gusta, o cuando no nos gusta y es diferente.
- La semejanza es, con frecuencia, reforzante. En ocasiones, la diferencia puede ser más reforzante que la semejanza.
- En tercer lugar, la elección de personas semejantes a nosotros en ciertas dimensiones, puede ser fruto de un proceso de comparación y evaluación de las diversas alternativas que tenemos y de sus costes y beneficios.

### 3.2.5 RECIPROCIDAD.

Los anteriores factores que influyen sobre la atracción pueden operar sin que medie necesariamente interacción. Uno de los factores que influyen en el desarrollo de estas relaciones es la existencia o no de reciprocidad en la relación.

## 4. EL AMOR

Quizás pocas palabras se utilizan en nuestra lengua con mayor profusión y diversidad de significados que esta.

Sin embargo, a pesar de esta diversidad de significados, el estudio científico del amor ha de partir de las concepciones que las personas tenemos de él. Porque probablemente según una persona entienda el amor, sus antecedentes y consecuencias, así sentirá, pensará y actuará en lo que concierne a sus relaciones amorosas.

La primera tarea de muchos investigadores ha consistido en definir y delimitar el tipo de amor que pretenden estudiar, diferenciándolo de otras variantes de este fenómeno.

#### 4.1 Amor y cariño.

Cariño es una actitud positiva hacia otra persona, pero sin mucho compromiso. Sin embargo, la diferencia entre ambos conceptos no parece ser sólo una cuestión de grado. Robin, uno de los primeros psicólogos sociales que estudió el amor, consideraba que "sentir cariño" y "querer" eran dos fenómenos bastante diferentes. Según su concepción, el cariño se basa fundamentalmente en el afecto y en el respeto, mientras que el amor descansa en la intimidad, el compromiso con la otra persona y la preocupación por su bienestar.

La sexualidad parece ocupar un lugar importante en el amor, pero no en el cariño.

#### 4.2 Amor apasionado o enamoramiento.

Quizá una de las formas de amor más extendidas en nuestra sociedad, hasta el punto de que cuando se habla en abstracto del amor lo más probable es que la gente piense en él, es el amor apasionado o enamoramiento.

Cualquier intento de definir uno de los fenómenos más intensos e importantes en la vida de las personas a la fuerza ha de parecer incompleto o inexacto.

Hatfield y Walster definen el amor pasional como un estado de intenso deseo por la unión con otra persona. El amor recíproco está asociado con la realización y el éxtasis. El amor no correspondido lo está con el vacío, la ansiedad o la desesperación.

Considerando tanto las aportaciones de quienes han definido el enamoramiento de forma teórica, como las de quienes lo han hecho de una manera empírica, preguntándoles, por ejemplo, a las personas qué sienten, hacen o piensan cuando están enamoradas, las principales características definitorias de este tipo de amor serían:

- a) un estado cargado de emociones y excitación fisiológica: atracción, deseo sexual, celos, sentimientos negativos cuando el otro está ausente o no corresponde, excitación general.
- b) Pensamientos característicos que consisten, fundamentalmente, en pensar con mucha frecuencia en la persona amada, idealizada y desear conocerla con profundidad. El contenido de estos pensamientos suele estar relacionado con la necesidad de la otra persona, la preocupación por ella, y otros pensamientos ya mencionados.
- c) Cierta patrón de conductas.

Hasta ahora nos hemos limitado a señalar lo que la gente parece sentir, pensar y hacer cuando están enamorados. Un tema de crucial importancia que no hemos mencionado es cómo llega la gente a este estado. Existen diversas explicaciones. Algunas tienen un carácter exploratorio y están en estado incipiente, mientras que otras han sido elaboradas y reformuladas en virtud de la evidencia empírica a lo largo de varios años, sin que esto signifique que sean completamente aceptadas. Algunas hacen hincapié en los orígenes evolutivos del amor, considerando las manifestaciones del amor como algo que está profundamente al servicio de la búsqueda de pareja, retención de ésta, procreación y cuidado de la prole. Otros

consideran el amor como fruto de diversos cambios que se producen en la química de nuestro organismo. Otros hacen hincapié en procesos psicosociales, como Hatfield y Walster, y según ellas para que se dé el enamoramiento tienen que darse tres condiciones:

- la persona tiene que haber aprendido que el amor es una respuesta apropiada.
- Que aparezca una persona que reúna las características adecuadas para ser el objeto de nuestro amor.
- Ha de haber un estado de excitación emocional relacionado con la otra persona.

### 4.3 El amor compañero.

No todos nuestros amores son pasiones desenfrenadas. Con frecuencia nuestros sentimientos hacia otra persona consisten en una gran preocupación por su felicidad y bienestar. Se trata de un proceso mutuo de apoyo social, comunicación y comprensión. El tono emocional del amor compañero es más moderado que el del pasional, aunque esto no quiere decir que la intensidad de este amor, entendiendo por intensidad la fuerza con que afecta a la vida del individuo, sea menor, sino simplemente que la ternura, el afecto o la satisfacción, son emociones más comunes que las pasiones extremas, como la desesperación o el ensimismamiento característicos del amor pasional. Este tipo de amor constituye frecuentemente la base de la mayoría de las relaciones duraderas.

A veces, este tipo de relación surge con posterioridad, aunque puede darse también de forma simultánea, al amor pasional, a medida que las personas enamoradas estrechan sus vínculos y empiezan a compartir intereses, actividades y la vida misma. Otras veces es el resultado de un ambiente social determinado.

### 4.4 Otras formas de amor.

Son muchas las clasificaciones que se han hecho de las formas o tipos de amor.

#### 4.4.1 EL AMOR COMO DECISIÓN-COMPROMISO.

Comprende, según Sternberg, dos aspectos. El primero, a corto plazo, consiste en la decisión de que uno quiere a alguien; el segundo, a largo plazo, es el compromiso por mantener ese amor. Ambos aspectos no van necesariamente juntos. Aunque este tipo, o componente de amor, suele darse conjuntamente con otros componentes o tipos, también puede darse en solitario.

#### 4.4.2 EL AMOR COMO JUEGO.

Este tipo de relación se caracteriza porque no hay fuertes vínculos emocionales, las cualidades de la persona amada no son los determinantes fundamentales de la atracción, pues con frecuencia se cambia de una persona a otra de características completamente



opuestas, el contacto frecuente es evitado, hay ciertas dosis de engaño, aunque asumido a veces por ambas partes, y los celos y la posesividad no son algo esencial.

#### 4.4.3 EL AMOR ALTRUISTA.

Este tipo de amor es el que aparece como elemento esencial de la religión cristiana, entre otras. Consiste básicamente en el cuidado incondicional, la entrega completa al otro, o a los otros, sin esperar nada a cambio. Se trata de una decisión cognitiva más que emocional y la sexualidad es un componente ausente de este tipo de amor. No obstante, los diferentes tipos de amor de los que hemos venido hablando, no suelen darse de forma aislada y pura en nuestras relaciones, sino combinándose entre sí. Sternberg considera que hay tres componentes básicos en el amor: la intimidad, la pasión y el compromiso. Tales tipos, en su forma pura, forman los vértices de un triángulo equilátero. Este modelo ha recibido bastante apoyo empírico.



Este autor también señala que cada uno de los tres componentes básicos del amor tiene una evolución temporal diferente. La intimidad se desarrolla gradualmente conforme avanza la relación y puede continuar siempre creciendo. La pasión es muy intensa al principio y crece de forma vertiginosa, pero suele caer de la misma forma conforme la relación avanza, estabilizándose en niveles moderados. El compromiso, crece también despacio al principio, más

lento incluso que la intimidad, y se estabiliza cuando las recompensas y costes de la relación aparecen con nitidez.

## 5. PROBLEMAS EN LAS RELACIONES AMOROSAS

Las relaciones amorosas no sólo se componen de sentimientos, actitudes y conductas positivas. La parte más oscura de nosotros mismos y de la realidad que nos rodea también está presente en nuestras relaciones afectivas.

Se trata de que muchos de los componentes genuinos del amor conllevan ineludiblemente su vertiente negativa.

Una consideración a todos los posibles problemas que pueden darse en unas relaciones amorosas: envidia, celos, culpabilidad, depresión, angustia, frustración, obsesión, dependencia, sumisión y otros excederían de nuestros propósitos.

Pero presentaremos tres aspectos.

### 5.1 Los celos.

La mayoría de las definiciones de celos coinciden en señalar que se trata de un estado emocional negativo provocado cuando una persona percibe que su relación amorosa con otra se ve amenazada por una tercera, sea ésta real o imaginada. Las emociones más vinculadas a los celos son ansiedad, tristeza e ira. Dos aspectos distintos, aunque relacionados, pueden apreciarse dentro de los celos. Por un lado, el dolor, la frustración o la rabia por la pérdida o amenaza de pérdida del otro. Y por otro lado, sentimientos causados por la disminución de la autoestima y del amor propio. Las investigaciones sugieren que estos dos aspectos son relativamente independientes.

Los celos, tienen en general, efectos negativos sobre la relación y provocan muchos pensamientos, sentimientos y conductas negativas. Sin embargo, en ocasiones la provocación de celos en pequeña proporción es utilizada deliberadamente por los miembros de la pareja con el fin de obtener efectos beneficiosos sobre la relación. La aparición de los celos depende de tres tipos de variables, referidas a características de la persona que los experimenta, de la relación y de la situación. Así, tienden a ser celosas las personas de baja autoestima y sentimientos de no ser la pareja adecuada, ansiedad, neurosis, insatisfacción, locus de control externo, dogmatismo, dependencia de la pareja, pobres habilidades de comunicación, deseo de exclusividad sexual y excitabilidad.

Hay cierta controversia también en torno a las diferencias entre hombres y mujeres. También han aparecido notables diferencias culturales en la experiencia de los celos.

### 5.2 Insatisfacción y ruptura de las relaciones.

La ruptura en las relaciones permite ilustrar algunos factores que llevan a su fracaso. Nos vamos a interesar por el fracaso en general de la relación, tanto si acaba en ruptura como si no. Ésta depende en gran medida de condiciones sociales.

Los siguientes factores están relacionados con la ruptura de las relaciones amorosas entre las personas de distinto sexo, tanto si se trata de relaciones firmemente establecidas, como si son relaciones relativamente incipientes.

### **5.2.1 INTIMIDAD E IMPLICACIÓN EN LA RELACIÓN.**

Son factores relacionados con la continuación o no de relaciones, tanto si se trata de relaciones prematrimoniales como matrimoniales. La idea central de la teoría de la equidad, una versión de la teoría del intercambio social que se ha aplicado con cierto éxito a las relaciones interpersonales. Según esta teoría, la gente en una relación compara sus costes y beneficios con los de la otra persona. Si ambos están equilibrados, la relación produce satisfacción y, en consecuencia, tiene estabilidad. En cambio, el desequilibrio es aversivo y pone en marcha ciertas fuerzas psicológicas. Es importante decir que el desequilibrio se produce tanto cuando una persona cree que están dando más a la relación que la otra, como cuando cree que está dando menos. Varias investigaciones muestran que cuando las relaciones son equitativas, su éxito es más probable, si bien hay otros resultados que no confirman la relación entre equidad y calidad y estabilidad de la relación. Una derivación importante de esta teoría es que las personas que tienen relaciones conflictivas y problemáticas no tienen por qué percibir las necesariamente como malas, pues todo depende de qué tipo de relación creen que merecen.

No conviene sobreestimar la importancia de la equidad en las relaciones de pareja. Primero, porque estas relaciones son más bien de tipo comuna y no de intercambio. Y segundo, porque el nivel de recompensas parece ser un mejor predictor de la satisfacción que la justicia o igualdad.

También una de las características que más diferencian entre las parejas felices e infelices es su estilo de comunicación: las más felices se caracterizan por una comunicación abierta y centrada en la solución de problemas. Pero las parejas son más infelices cuanto más se comunican intentando evitar los conflictos, ignorándolos o de manera destructiva.

### **5.2.2 SEMEJANZA Y AJUSTE.**

En el estudio de las parejas de Boston, los resultados mostraron que era más probable que la pareja continuara junta si sus integrantes estaban relativamente igualados en edad, perspectivas educativas, inteligencia y atractivo físico. En cambio el hecho de que fueran semejantes en clase social, religión, ideología del rol sexual, religiosidad o número de hijos deseado, no diferenciaba entre las parejas que continuaban juntas y las que no lo hacían. Pero, hay que

indicar que ya de entrada todas las parejas del estudio estaban bastante igualadas en esos índices.

La semejanza es un determinante fundamental de la tracción y es crucial en el inicio de las relaciones. El hecho de que surjan en la pareja diferencias importantes puede influir negativamente en la evolución de la relación. Estas diferencias no están presentes a veces al principio de la relación.

### 5.2.3 LA RUTINA Y EL ABURRIMIENTO.

Aunque no hay muchos resultados que los indiquen, la rutina y el aburrimiento son un factor en la separación de las parejas.

### 5.2.4 EVALUACIÓN NEGATIVA.

Generalmente, cuando se inicia una relación amorosa, las personas implicadas intercambian multitud de señales verbales y no verbales que revelan afecto y sentimientos positivos. A medida que la relación avanza en el tiempo aparecen, las tareas del hogar, los hijos..., muchas de estas señales comienzan a desaparecer, perdiéndose importantes reforzadores mutuos. Pero más desastrosa para la relación es la aparición de la crítica y la evaluación negativa.

En general, quienes están insatisfechos con su relación tienden a responsabilizar de los problemas a su pareja, realizando atribuciones globales y estables.

## 5.3 La soledad.

No todas las personas tienen las relaciones afectivas que quisieran. La soledad nos afecta a cada uno de nosotros en algún momento de nuestra vida, y en muchas personas constituye una situación crónica.

La soledad ha sido definida como "una discrepancia subjetiva entre el nivel de contacto social logrado y el deseado", siendo habitual diferenciar entre dos tipos de soledad: social y emocional.

En esta definición pueden destacarse tres aspectos:

- el déficit percibido puede ser cuantitativo o cualitativo.
- La soledad tiene un carácter subjetivo.
- La soledad constituye una vivencia o sentimiento negativo.

La soledad puede afectar a cualquiera, sin embargo, hay personas que tienen un mayor riesgo de padecerla.

- a) Características de personalidad. Las personas más propensas tienen a ser introvertidos, tímidos y ansiosos, así como propensos a la depresión.
- b) Autoestima. La soledad está relacionada con una autoestima disminuida, siendo tanto causa como consecuencia de ésta.
- c) Habilidades sociales. Las personas tímidas a menudo no saben cómo comportarse adecuadamente en sus relaciones.

- d) Características sociodemográficas. La edad y el estado civil de las personas ha aparecido relacionados con la soledad. Las personas más solas son las jóvenes y las solteras más que las casadas.
- e) Experiencias infantiles. Los niños de padres separados con frecuencia sacan la conclusión de que no se puede confiar en las personas y de que no vale la pena relacionarse.

Además de estos factores, existen factores situacionales que influyen considerablemente en la experiencia de soledad. No obstante, las situaciones estresantes no influyen de manera directa e inequívoca sobre la soledad, sino que el que este sentimiento se de o no depende de la existencia de mecanismos amortiguadores. Entre ellos, uno es el apoyo social.