

TEORÍAS DE FORMACIÓN DE PAREJA



Tener pareja es una de las experiencias normativas por las que pasan la gran mayoría de adultos, y la pareja es todavía hoy la forma más común de organizar un hogar y una familia. Por ello, saber más acerca de este tipo de relación, tan importante durante la mayor parte de la vida adulta para una mayoría de personas, nos permite comprender mejor una buena parte de la experiencia cotidiana para las personas jóvenes, de mediana edad y mayores (Villamizar ,20009).



¿Sabías Que?



Detrás de la elección de tu pareja hay una teoría que lo explica...

¿Cuál es la tuya?



Teoría Sociológica

 Presión social para tener una pareja

Ya cástate si no te vas
a quedar para vestir santos



Ya deberías de conseguirte
novia ya estas vieja

Teoría complementaria

- ☾ Personas con gustos diferentes se sienten atraídos.
- ☼ Cada miembro de la relación encuentra recompensas de ella.



Teoría psicoanalítica

☾ En la edad adulta se busca una pareja similar al padre o madre.

Tu pareja es mas grande que tu, incluso físicamente pueden parecernse a tu madre/padre.



Teoría biológica

- ☀️ **Acción de supervivencia.**
- ☀️ **Atracción física – reproducción.**

Por naturaleza el ser humano busca como parte de su auto realización y con ello mantener la especie humana.



Teoría del vínculo

 **De acuerdo a necesidades o clases sociales.**



Eliges a tu pareja
por conveniencia.

Teoría sistémica



Unidad social

La unión de dos sistemas que permiten llegar a acuerdos funcionales para la pareja.



Estructura: adquirir nuevos elementos que conforman la personalidad.



Autoconocimiento: Conocer aquello que no sabíamos que existía dentro de nuestro comportamiento.



Teoría del intercambio

 **Tener una pareja con características semejantes.**

Suelen tener los mismos gustos e intereses.



Teoría del estímulo valor y función

Esta pareja toma en cuenta estos aspectos:



1. Estímulo --- la actitud, la forma de pensar la forma de vestir, la forma de caminar, la sonrisa el peinado etc. Emitiendo un juicio.



2. Valor --- evalúa propios gustos.



3. Función --- si pueden funcionar como pareja.



Teoría del apego



Les genera seguridad emocional tener a la pareja que eligieron, sin llegar a la dependencia.



Teoría de relaciones objétales

- ☾ Se elije a la pareja de acuerdo al prototipo de quien cuidó durante su infancia, para posteriormente presumirla como un trofeo.



Eliges a tu pareja por conveniencia.

Enfoque cognitivo conductual

 **Uso de detalles para tener una pareja.**



Eligen a la pareja por sus detalles y atención.

Teoría triangular del amor

Según las posibles combinaciones Sternberg afirma que existen distintas formas de amar. Estas formas de amar pueden ser entendidas de manera aislada o como etapas:

1. Cariño

El cariño hace referencia a la amistad verdadera. Solo hay intimidad, pero no existe pasión ni compromiso. Los miembros de la relación se sienten cercanos y confían el uno con el otro, pero no hay deseo de tener relaciones íntimas ni compromiso como pareja.

2. Encaprichamiento

En esta forma de amar hay mucha pasión, no obstante, no hay ni intimidad ni compromiso lo que convierte este tipo de relaciones en superficiales. Sería una especie de romance pero que termina pronto o el principio de una relación, en la que existe mucho deseo por tener relaciones íntimas pero no hay suficiente confianza ni compromiso.

3. Amor vacío

El amor vacío se caracteriza por un elevado compromiso, sin pasión ni intimidad. Esto es habitual en las relaciones interesadas o en las de larga duración, cuando no existe ni confianza ni relaciones íntimas, pero sí que existe compromiso por estar juntos.



Teoría sistémica

4. Amor romántico

El amor romántico es una forma de amar en la que los miembros de la relación sienten **atracción y excitación**, además, tienen confianza y cercanía. El amor romántico ha inspirado miles de novelas y películas, es el amor que sienten Romeo y Julieta. Si esta etapa continúa con grandes experiencias juntos, podría acabar provocando el compromiso.

5. Amor sociable

Amor sociable suele ocurrir en relaciones duraderas. **Existe intimidad y compromiso, pero no pasión.** Es el tipo de amor que puede manifestarse cuando la pareja carece de deseo y excitación hacia la otra persona, pero la convivencia, los hijos y las experiencias juntos los mantienen unidos. Esta relación puede parecer satisfactoria para los miembros y durar mucho tiempo.

6. Amor fatuo

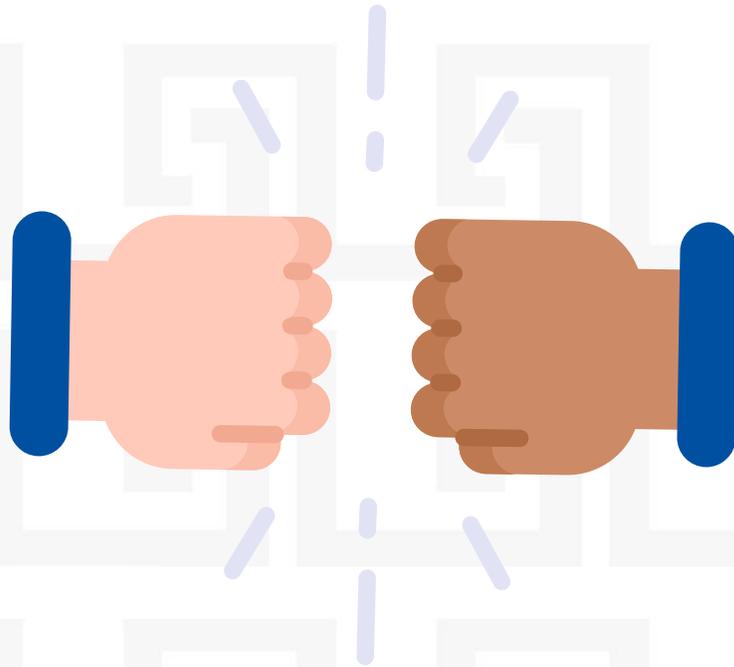
En el amor fatuo predomina la **pasión y el compromiso, pero no existe intimidad.** El amor fatuo puede producirse porque los miembros de la pareja quieren estar juntos, pues existe el deseo y la excitación de vivir experiencias íntimas, sin embargo, no tienen muchas cosas en común.

7. Amor consumado

Este es el amor completo. Está formado por los tres elementos de la teoría piramidal de Sternberg. **El amor consumado es el principal arquetipo amoroso, es el amor ideal y también recibe el nombre de amor maduro.**



**Si tu y tu pareja se
identificaron con las teorías...**



¡Felicidades su relación tiene futuro!

Referencias:

- Acevedo, H., Restrepo, L., y Tovar, J. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 8, 85-107.
- Bornstein, P. (1992), *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*. Madrid. Ed. Pirámide, S.A.7
- Corbin, J. (2021). *La teoría triangular del amor de Sternberg*. Psicología y Mente. México.
- Hendrick, S., Hendrick., C., y Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: love, satisfaction and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.
- Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Yarnoz, S. (1989). El amor romántico a la luz de la teoría del apego. En A. Echevarría y D. Páez (Eds.), *Emociones: perspectivas psicosociales*. Madrid: Fundamentos.
- Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor. Algunas matizaciones al modelo de Sternberg. *Revista de Psicología Social*, 11, 131-149.
- Villamizar, D. (2009). *Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo*. [Tesis de Doctorado, Universidad Rovira I Virgili]. Tarragona, España.
- Virseda, J. (1995). Elección de pareja. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 3, 20- 30.