



**UNIVERSIDAD LATINA  
DE COSTA RICA**  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES®

**CAMPUS HEREDIA**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Escuela de Psicología**

**Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología.**

**Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica.**

**Tutor:**

Mario Alonso Madrigal Jiménez

**Estudiante:**

Bach. Johanna Soto Herrera

I Cuatrimestre, 2021

### Tribunal Examinador

Este trabajo final de graduación titulado: "Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica", realizado por la estudiante: Johanna Soto Herrera, fue aprobado por el tribunal examinador en la carrera de Psicología de la Universidad Latina de Costa Rica, Campus Heredia, como requisito del grado académico de Licenciatura en Psicología.

MARIO ALONSO  
MADRIGAL  
JIMENEZ  
(FIRMA)

Firmado digitalmente  
por MARIO ALONSO  
MADRIGAL JIMENEZ  
(FIRMA)  
Fecha: 2021.05.20  
13:52:22 -06'00'

---

M.Sc. Mario A. Madrigal Jiménez

**Tutor**

JOSHUA  
EMMANUEL  
CARBALLO  
CHAVARRIA  
(FIRMA)

Firmado digitalmente  
por JOSHUA  
EMMANUEL CARBALLO  
CHAVARRIA (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.19  
20:07:47 -06'00'

---

MSc. Joshua Carballo Chavarría

**Lector**

JOU MASIS  
PORTUGU  
EZ (FIRMA)

Firmado digitalmente por  
JOU MASIS  
PORTUGUEZ  
(FIRMA)  
Fecha: 2021.05.19  
17:42:49 -06'00'

---

M.Sc. Jou Masís Portuquez  
**Representante de Rectoría**

## Comité Asesor

MARIO ALONSO MADRIGAL JIMENEZ (FIRMA)  
Firmado digitalmente por MARIO ALONSO MADRIGAL JIMENEZ (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.20 13:51:46 -06'00'

---

M.Sc. Mario A. Madrigal Jiménez  
Tutor

JOSHUA EMMANUEL CARBALLO CHAVARRIA (FIRMA)  
Firmado digitalmente por JOSHUA EMMANUEL CARBALLO CHAVARRIA (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.19 20:08:25 -06'00'

---

M.Sc. Joshua Carballo Chavarría  
Lector

JOU MASIS PORTUGUEZ (FIRMA)  
Firmado digitalmente por JOU MASIS PORTUGUEZ (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.19 17:41:59 -06'00'

---

M.Sc. Jou Masis Portuguez  
Representante de Rectoría

## Sustentante

JOHANNA PAOLA SOTO HERRERA (FIRMA)  
Firmado digitalmente por JOHANNA PAOLA SOTO HERRERA (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.21 21:10:13 -06'00'

---

Johanna Soto Herrera

## **Agradecimiento**

He tenido la suerte de encontrarme con personas en la vida que me han hecho cuestionarme la forma en la que vivimos en general, en aspectos culturales, económicos, políticos, sociales y por supuesto no podría faltar, relacionales.

Quiero agradecer a todas esas personas que me han acompañado en este camino de descubrimientos e interrogantes, entre tardes de café o noches de vino. Quiero seguir intentando responder a los porqués y los cómo de muchas cuestiones que sí, son del área de Psicología, pero también ir más allá, que tienen que ver con la cultura, la historia, la biología y muchos campos más. Este trabajo de investigación fue una oportunidad para ello, fue un reto también a desarrollar capacidades que todavía debo seguir trabajando.

No puedo dejar de lado el agradecimiento a las personas que de alguna forma también me apoyaron en esta investigación, algunas con gestos de apoyo, otras con sugerencias y críticas constructivas, las que también me regalaron de su tiempo y se abrieron a contar sus relatos, un profundo agradecimiento por esto.

## **Dedicatoria**

Se lo dedico a mis padres, hermanos, hermana y a mi pareja. Ellos son mi vida, mi fuente de alegría y motivación. A ellos, este trabajo que con ilusión culmino, que llevó consigo una montaña rusa de emociones. A ellos lo dedico.

A mi tutor, Mario Alonso, por haber sido siempre ese apoyo desde que decidí culminar la licenciatura; también por ser una guía en la enseñanza de la Psicología Cognitiva, la cual cada día me apasiona más.

Finalmente, a las personas participantes del Colectivo Más Amor, por su tiempo y sus testimonios. Los libros han sido una buena guía para conocer acerca del poliamor, pero las vivencias narradas ha sido una experiencia maravillosa que siempre me acompañará como un recuerdo más, de aquellos que me han hecho suspirar a lo largo del recorrido del estudio de la Psicología.

“El poliamor no es para todo  
el mundo, la monogamia  
tampoco.”

Anónimo

## Contenido

Resumen .....	11
Capítulo I .....	13
Problema y propósito .....	13
1.1 Antecedentes del problema.....	14
1.1.1 Antecedentes nacionales.....	14
1.1.2 Antecedentes internacionales.....	15
1.2 Planteamiento del problema .....	24
1.3 Justificación.....	26
1.4 Objetivos .....	30
1.4.1 Objetivo General.....	30
1.4.2. Objetivos Específicos .....	30
1.5 Alcances y limitaciones .....	31
1.5.1 Alcances .....	31
1.5.2 Limitaciones .....	32
Capítulo II.....	33
Fundamentación teórica.....	33
2. Referente Conceptual .....	34
2.1 El amor y las relaciones de pareja a lo largo de la historia.....	36
2.1.1 El amor y las relaciones afectivas. ....	45
2.2. Emociones.....	52
2.2.1 Tipos de emociones .....	55
2.2.2 Gestión emocional .....	58

2.2.3 Necesidades emocionales de los vínculos afectivos.....	61
2.3 Poliamor y relaciones no monógamas.....	64
2.3.1 Construcción del sujeto poliamoroso .....	67
2.3.2 Transición de la monogamia a la no monogamia .....	70
2.3.3 Conflictos potenciales en las relaciones no monógamas .....	74
2.4 Creencias y mitos del amor romántico .....	77
2.5 Marco referencial interpretativo .....	82
2.5.1 Teoría de la triangulación del amor de Robert Sternberg .....	82
2.5.2. Aportaciones teóricas de Richard Lazarus .....	89
Capítulo III.....	93
Marco Metodológico .....	93
3.1 Tipo de investigación .....	94
3.1.1 Paradigma: Naturalista.....	94
3.1.2. Enfoque: Cualitativo.....	95
3.1.3. Método: Fenomenológico .....	95
3.1.4 Carácter: Descriptivo .....	96
3.2 Sujetos y fuentes de información .....	96
3.2.1 Contextualización de los participantes .....	97
3.2.2. Criterios de inclusión .....	97
3.2.2.3 Criterios de exclusión.....	98
3.3 Definición de categorías de análisis.....	100
3.3.1 Definición conceptual: .....	100
3.3.2 Definición operacional .....	100

3.3.3 Definición instrumental .....	100
3.4 Técnicas e instrumentos utilizados .....	105
3.4.1 Entrevista abierta.....	105
3.5 Sustentación de la dependencia y la credibilidad de la información .....	106
3.5.1 Procedimiento de recolección de datos .....	107
3.5.2. Criterios para garantizar la calidad de la información .....	108
3.6. Ética y calidad.....	109
Capítulo IV:.....	110
Análisis de los datos .....	110
4.1. Primera categoría: Emociones que experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros .....	111
4.1.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg .....	111
4.1.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus.....	112
4.1.3. Síntesis de la primera categoría.....	114
4.1.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 1.....	115
4.2. Segunda categoría: Posible presencia de celos en las personas participantes de la investigación, cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.....	116
4.2.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg .....	116
4.2.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus.....	117
4.2.3. Síntesis de la segunda categoría .....	119
4.2.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 2.....	120

4.3. Tercera categoría: Condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos participantes de la investigación denominan compersión en la experiencia poliamorosa.....	121
4.3.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg .....	121
4.3.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus.....	123
4.3.3. Síntesis de la tercera categoría:.....	125
4.3.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 3.....	126
4.4. Cuarta categoría: Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas investigadas para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con vivencia del poliamor.....	127
4.4.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg .....	127
4.4.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus.....	129
4.4.3. Síntesis de la cuarta categoría .....	133
4.4.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 4.....	134
.....	134
4.5. Quinta categoría: Principales razones que motivan en los sujetos investigados, la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos .....	135
4.5.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg .....	135
4.5.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus.....	138
4.5.3 Síntesis de la quinta categoría: .....	140
4.5.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 5.....	141
Capítulo V:.....	142
Conclusiones y recomendaciones.....	142
5.1 Conclusiones .....	143

5.2 Recomendaciones .....	147
Lista de referencias .....	149
Anexos.....	160

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, conocer cuál ha sido la gestión emocional por parte de personas que se denominan poliamorosas y que pertenecen al Colectivo Más Amor. Para este análisis se toma en cuenta, por un lado, los planteamientos teóricos con respecto al amor de Robert Sternberg y su teoría Triangular del amor, por otro, las aportaciones teóricas de Richard Lazarus acerca de las estrategias de afrontamiento en la gestión emocional. Se tomó en cuenta las categorías de: emociones sentidas en las prácticas del poliamor, gestión de los celos, la compersión, los principales conflictos que surgen en la práctica, así como las estrategias de solución utilizadas y las razones y/o motivos detrás de dicha práctica.

Para la recolección de la información se contó con la participación de 14 personas pertenecientes al Colectivo Más Amor. Entre las principales conclusiones, se encuentra que la práctica del poliamor trae consigo una serie de emociones y sentimientos, tanto placenteros como displacenteros, desde el amor, la felicidad y el placer, hasta el miedo, la culpa y los celos.

Se requiere una reestructuración cognitiva por parte de los sujetos en donde surgen cuestionamientos acerca del amor y las relaciones de pareja tradicionalmente heredados. Esto implica por parte de los mismos autoconocimiento y creación de bases ideológicas sólidas referentes a su práctica.

Con respecto a la formación de diferentes vínculos y el compromiso que conlleva, se maneja lo que se llama la responsabilidad afectiva, entendida como la apertura en la

comunicación para la creación de acuerdos y establecimiento de límites, esto con el fin de generar un entorno de transparencia y honestidad relacionadas a las expectativas y necesidades, permitiendo proteger y tratar con respeto a las personas con las que se comparte.

Por último, varias son las razones mencionadas respecto al poliamor, sobre todo tiene que ver con una forma de vivir el amor, el afecto y la sexualidad más acorde a creencias e ideología personales que abren un abanico de posibilidades mayores y más flexibles, permitiendo compartir con diferentes personas, de manera que la monogamia no lo permitiría.

# **Capítulo I**

## **Problema y propósito**

## **1.1 Antecedentes del problema.**

Se realiza una búsqueda en diferentes bases de datos, con el objetivo de conocer que tanto se ha abordado el tema de interés. Se puede observar que existen investigaciones acerca de éste, sobre todo a nivel internacional, tanto literatura como investigaciones con poblaciones no monógamas, pero en Costa Rica, a pesar de que también es un fenómeno actual, no se encontraron investigaciones que aborden esta temática específicamente.

### **1.1.1 Antecedentes nacionales**

Acuña (2019) de la Universidad de Iberoamérica en su investigación *Percepción de la satisfacción sexual, los celos y la fidelidad en parejas practicantes del estilo de vida Swinger*, describe la vivencia de la sexualidad de 5 parejas practicantes del estilo de vida Swinger de edades entre 30 y 54 años de edad, con 10 a 20 años de convivencia y que participan del estilo de vida Swinger en un rango de 2 a 18 años. Se analiza la percepción de los celos, la fidelidad, la satisfacción sexual. A su vez, describe la vivencia de estas parejas en cuanto a sus normas de cultura. El trabajo se realiza por medio de una entrevista semiestructurada, implementando un análisis de contenido de tipo cualitativo. Se concluye, que el ingreso en un estilo de vida swinger, tiene como objetivo una búsqueda de alternativas para mejorar la relación de la pareja. Algunas parejas lo hacen por exploración y búsqueda de experiencias, otras para unir la relación, salir de la rutina y monotonía o para rescatar su relación de una posible separación. Muestran ser relaciones con mucha comunicación y énfasis en la transparencia, negociación de límites dentro de un marco de complicidad, respeto y lealtad. Las experiencias de tipo swinger, son realizadas

como un disfrute físico en relación a lo sexual. Se deja en claro que el aspecto emocional, el plan o proyecto de vida, siguen dándose únicamente dentro de la pareja. La fidelidad está definida como el respeto a los acuerdos y reglas negociadas previamente. Los celos suceden cuando no existe buena comunicación, confianza, seguridad y satisfacción. En el caso de las parejas entrevistadas, expresan no sentir celos, dado que la comunicación fluye, incluso cuando hay afectación por parte de alguno de los miembros. Con respecto a la satisfacción sexual, describen un incremento del placer y la excitación, tanto cuando interactúa sexualmente con otros, así como un reforzamiento en su vida sexual de pareja. Por último, con respecto a la percepción social, apuntan que existe una percepción negativa de la sociedad hacia ellos, que los señala como promiscuos e inestables, por lo que prefieren vivir estas experiencias de manera hermética y solo pocas personas llegan a saber de su participación en el ambiente Swinger.

### **1.1.2 Antecedentes internacionales**

Silva (2020), de la Universidad de Antioquia, realiza su trabajo de graduación titulado *Relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor*. El objetivo de dicha investigación es identificar la relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor. Desde la experiencia y voz de cuatro sujetos poliamorosos, se realiza un análisis fenomenológico del discurso, utilizando la psicología positiva y el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los hallazgos arrojan aceptación en la práctica, producto de un sustento filosófico, ético, político y subjetivo. La dimensión de crecimiento personal guarda una estrecha cercanía con este concepto, es decir, depende de la autoaceptación. Se observa

crecimiento personal, sobre todo al contrastar sus relaciones actuales con las relaciones pasadas. En torno al propósito de vida, se presenta una relación con las deconstrucciones, donde se consideran nuevas alternativas de acompañamiento diferentes a la norma, que incluyen la fraternidad, la colectividad, la amistad, el cuidado mutuo y la solidaridad, los cuales son ejes para articular proyectos en común, que pueden incluir convivencia estable y permanente. La autonomía está presente también en el discurso de los participantes donde se percibe coherencia en el respeto a la determinación de las propias decisiones. Con respecto al dominio del entorno la vivencia de la práctica ha implicado una depuración vivencial y teórica que los empodera, por último, respecto a las relaciones positivas se observa una proyección de bienestar psicológico. Por todo ello, se concluye que en general hay concordancia entre la singularidad del bienestar psicológico constituido a partir de las concepciones y prácticas del poliamor llevadas a cabo por los sujetos del estudio.

Teijeiro (2019), de la Universidad da Coruña España, realiza una investigación llamada *Los nuevos vínculos relacionales: los jóvenes ante las monogamias*, analiza formas afectivas sexuales alternativas. La investigación pretende conocer cuáles son los valores y elementos culturales de los jóvenes que eligen la no monogamia para establecer vínculos. De allí se desprende conocer cuáles son los motivos intrínsecos, las fuentes de información y herramientas utilizadas, el grado de aceptación por parte de los grupos que rodean a estos jóvenes y si existen prejuicios por este tipo de prácticas, su percepción acerca del matrimonio monogámico y esbozar qué camino deben tomar para la visibilización en sociedad. Se utiliza el método cualitativo, es una investigación de carácter exploratorio con entrevistas a profundidad,

semiestructurada y la observación participante. Se realiza a 18 jóvenes entre los 18 y 30 años. Se concluye que entre las principales causas que llevaron a estos jóvenes a esta práctica, son los sentimientos de frustración y malestar de estar en relaciones monógamas, buscar de alguna manera que la relación sea igualitaria y justa por lo que sus valores y creencias tienen un fuerte componente feminista, sucede una deconstrucción ideológica con respecto al amor, cuestionamientos acerca de los mitos del amor; algunas de las formas de no monogamia a su vez tienen un fuerte componente de pensamiento sociopolítico y sexual. Una de las prácticas más importantes es el diálogo, el cual es indispensable para llevar a cabo acuerdos y llevar las relaciones de manera ética y sana, así como para la gestión de los celos, existe un rechazo hacia los valores del matrimonio y viven sus relaciones de forma privada por temor a la estigmatización. El internet es uno de los medios utilizados para buscar información sobre estas prácticas; mencionan el blog *Golfixs con Principios* y los libros *Ética promiscua* y *Opening Up*. Estos medios de información son utilizados ya que se demanda un conocimiento previo con respecto al tipo de prácticas y el manejo de las emociones. Por último, consideran que debe existir una mayor visibilización de este tipo de vínculos en los medios de comunicación.

Alberich (2019) de la Universidad Complutense de Madrid escribe un artículo de investigación con el título *¿Poliamor, amor libre o en libertad? Potencialidades y dificultades*, el cual habla sobre el poliamor, los diferentes conceptos que lo componen, las dificultades en el desarrollo de dicha práctica, el análisis de los celos y mitos de amor romántico. Se concluye que en su práctica no es en una estructura rígida, sino que puede funcionar con diferentes modelos de relaciones, lo que si debe haber siempre es confianza, información, transparencia, pluralidad

afectiva, consentimiento mutuo, ética y honestidad. Dentro de las mayores dificultades se encuentran la inseguridad y los celos, finalmente dice que el poliamor no debe de ser algo deseable para todo el mundo sino una opción entre otras, una forma de amor libre.

Aldana (2018) de la Universidad Nacional de Colombia realiza una investigación llamada *Del poliamor y otros demonios*, en la cual se propone analizar la práctica del poliamor por medio de la observación participante en talleres de Poliamor en un grupo autodenominado Colectivo Poliamor Bogotá, da relatorías de estos encuentros y además hace uso de su propia experiencia y auto etnografía como practicante del poliamor. Describe a los participantes de los talleres como un núcleo heterogéneo, algunos con asistencia regular, con más frecuencia que otros, algunos han ido una única vez y siempre recibiendo nuevas personas que desean acercarse al colectivo. Suelen ser en general de clase social media o media alta, la mayoría con nivel educativo en grado universitario, con edades entre los 18 y 25 años, aunque también hay personas que realizan estudios de posgrado con edades de 40 años. En su reflexión afirma que este tipo de amor, parte fundamentalmente de dos elementos que son: la deconstrucción del amor romántico, y la ruptura entre amor y sexo. Otro segundo elemento para definir el tipo de amor que se busca, es que pretende establecer y reconocer vínculos más allá del amor sexo- afectivo y con esto tener al mismo nivel jerárquico otras relaciones, es decir, pretende no ser sexo céntrico, por lo que les da un valor horizontal a las relaciones por ejemplo de amistad, familiares, platónicas, etc. En este aspecto, agrega que defiende prácticas sexuales o eróticas no normativas como el BDSM o los fetiches; es crítico con la heterosexualidad, dando espacio y reivindicación a la diversidad en cuanto a orientaciones sexuales. Dentro de los aportes más importantes se encuentra el

feminismo, de donde provienen ideas como las de cuidado y responsabilidad emocional. Se concluye, que el poliamor en la práctica implica una serie de técnicas por medio de las cuales se construye el sujeto poliamoroso, el cual es un ejercicio sobre sí mismo que implica dificultad y sufrimiento, un desafío interior y un desafío del otro, es decir, el poliamor se entiende como una práctica y un arte de vida, en donde el sujeto es soberano de sí mismo y capaz de conducirse racionalmente, esto también conduce a un tipo de amor que se considera político, al oponerse a un sistema capitalista que favorece las relaciones heteropatriarcales. Es un estilo de vida que no tiene un modelo ideal.

Santiago (2018), de la Universidad de Almería en España realiza una investigación de tipo cualitativa llamada *El Poliamor como construcción amorosa dialogada. Estudio cualitativo*, con el objetivo de conocer el concepto a profundidad y las características de las relaciones poliamorosas, así como la gestión de las emociones. Se realizan entrevistas en torno a tres ejes principales: el concepto y características esenciales, la estructura relacional y la gestión emocional dentro de la relación. Participan 10 personas con un rango de 22 a 40 años, 3 varones, 6 mujeres y una persona que se identifica con el género fluido. Se agruparon las parejas en dos tipos, poliamor igualitario y poliamor jerárquico. Los resultados muestran que el concepto es amplio y diverso entre las personas implicadas aunque se manejan ciertos elementos en común como el compromiso de ofrecer cuidados, la comunicación, la sinceridad y la libertad, además la persona involucrada en esta dinámica a lo largo del proceso va cambiando dado que rompe con los supuestos de tradicionalidad y estereotipos existentes en las relaciones amorosas hacia uno más libre, la gestión emocional es continua y permanente y esto puede suponer un desgaste extra

que no se vivencia en la relación monógama. Se concluye que es una orientación relacional válida, que conlleva esfuerzos personales, pero también beneficios a nivel personal.

Enciso (2015) de la Universidad Autónoma de Barcelona realiza una investigación llamada *Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor o lo que las palabras callaban sobre el cuerpo*, explora la relación entre la Psicología Social y los Estudios del Afecto en las prácticas de poliamor en Catalunya. Dicha investigación está conformada por una base teórica que incluye: el Giro Afectivo, un análisis de datos extraídos de tipo etnográfico para explicar la conexión entre los Estudios del afecto y la Psicología Social, para ello formula tres propuestas: la transición de la monogamia como un proceso afectivo liminal, un segundo proceso llamado *palabras carnales*, centrado en el análisis de las palabras en las relaciones materiales que tienen lugar en el cuerpo y la identificación de un proceso llamado *domesticación del afecto* que implica un adiestramiento del cuerpo en concordancia con el proceso político llamado poliamor. Concluye que las teorías afectivas en conversación con la Psicología Social enriquecen la forma de producir conocimiento. Observa que en el poliamor hay una relación directa, no solo en cuestión de adquirir una ideología sino también de estar consciente con lo que el cuerpo está haciendo, ya que el mismo se afecta, así como las emociones, los afectos, las relaciones, la subjetividad y el compromiso político afectan el comportamiento, el corazón, el estómago, la garganta y estos procesos corporales direccionan la experiencia del paso de la monogamia al poliamor. Esto implica un asunto de reencuentro y domesticación. A su vez, se logra desmitificar la falsa idea de que se nace apto para amar a más de dos personas al mismo tiempo, o de nunca sentir celos y que todo es fácil. Se concluye que detrás de la práctica del

poliamor hay un trabajo que cuestiona la monogamia, se toma una postura informada de perspectivas feministas, cadena de desmontaje del patriarcado, cuestionamiento de privilegios, implica armarse de valor y a su vez una red segura, una comunidad que ayuda a construir desde la cercanía, una re-educación de la comunicación y la negociación, incluso un nuevo vocabulario para las nuevas formas de sentir, esto implica estar pendiente del cuerpo y su relación con el poliamor. Fue por medio de la mezcla entre Afecto y Psicología Social que se logró realizar la investigación en torno a la construcción de las emociones de las personas que practican el poliamor y ver cómo comprenden sus prácticas.

Amaia Aguirre (2014) de la Universidad del país Vasco España, escribe un artículo llamado *La gestión de la sexualidad en parejas con ideología igualitaria. De la monogamia dada por sentada a la negociación* que forma parte de una investigación llevada a cabo para una tesis doctoral con el título *Procesos de negociación en modelos emergentes de parejas. Discursos y prácticas de parejas con ideología feminista*. Se pretende conocer cuál es el papel que tienen las negociaciones con respecto a la monogamia en la estructuración de la pareja e identificar en caso de que existieran nuevos modelos emergentes en la práctica o no de la monogamia. El punto de partida es que las parejas incluidas compartan un ideal paritario o feminista, residen en la Comunidad Autónoma Vasca y tienen entre 25 y 50 años. Se realiza una entrevista a profundidad a 30 personas, 15 entrevistas realizadas por separado, sobre aspectos como los términos, acuerdos, negociaciones y conflictos que se generan en la relación de pareja. Con dicha investigación se pudo concluir que por un lado la monogamia sigue siendo un concepto primordial en la definición de pareja, uno de los términos clave que la diferencia de

otros tipos de relaciones afectivas, sin embargo, se han podido observar diferencias con respecto a la importancia que se le otorga a su concepto y esto va depender de que la ideología paritaria esté más o menos desarrollada en la pareja. Además, depende de que las prácticas sean homosexuales o heterosexuales, en las parejas homosexuales la “monogamia normativa” entra a debate planteando modelos alternativos, en las prácticas heterosexuales no se plantea dicho debate en el tanto no haya un conflicto, es decir, la problematización de la situación es una condición necesaria para que se pongan en marcha negociaciones y para ello debe existir un detonante.

Carlos Sirvent (2011) de la Fundación Instituto Spiral, España, en su artículo *Fidelidad y compromiso en la relación de pareja (El trinomio fidelidad, compromiso y monogamia)*, presenta un estudio de investigación que tiene como objetivo conocer la percepción y actitud de la sociedad frente a temas como fidelidad sexual y social y compromiso en relaciones de pareja, dicha investigación se realiza en las ciudades de Madrid y Oviedo, a 211 personas elegidas al azar entre los 17 y 65 años de edad, con 95 mujeres y 116 hombres, dividiendo los resultados por grupos de edad y sexo. Con respecto a los resultados obtenidos de acuerdo al sexo, se concluye lo siguiente: ambos sexos valoran la fidelidad social pero los hombres valoran mucho más la fidelidad sexual, para las mujeres las cualidades más valoradas en la pareja fueron la sinceridad y la fidelidad, para los hombres el atractivo físico; las mayores amenazas al matrimonio de parte de las mujeres es la falta de respeto y para los hombres la infidelidad; ambos coinciden en la pérdida del amor y la falta de comunicación, cuando se les pregunta si están enamorados de su pareja un 15% de las mujeres dice no estarlo. Con respecto a

las franjas de edad las conclusiones son las siguientes: todas las edades señalan que la confianza como los mayores atributos del amor, los jóvenes le dan mayor importancia a la pasión y los ideales, conforme se avanza en la edad se considera que el compromiso de estar juntos y los hijos incentivan el amor. A su vez, conforme a mayor edad se considera que la pareja es la forma ideal de convivencia, el mito de la persona predestinada se desmonta con los años, con respecto a la fidelidad, los jóvenes son más radicales, tolerantes y abiertos. Los resultados con respecto a datos relevantes según franja de edad y sexo concluyen que todas las edades consideran la infidelidad y la falta de respeto como una causa principal de ruptura de la relación, la falta de pasión y sexo era más importante para los jóvenes, la rutina como causa de importancia creciente conforme mayor edad, por sexos se determina en mayor medida como causa de ruptura de la relación la pérdida de amor. Con respecto a la exclusividad sexual y afectiva, más del 70% en todas las franjas de edad afirman que la pareja es exclusiva en ambas, el mismo resultado para la franja de sexo. Con respecto a la consulta de si se puede querer a más de una persona a la vez, entre más jóvenes la respuesta fue más asertiva, con respecto al sexo las mujeres rechazan mayoritariamente el amor simultáneo. El autor concluye que lo natural más no aceptado es la fidelidad social (o emocional) y la infidelidad sexual, concluye a su vez que la pregunta no debería estar formulada en el porqué de la fidelidad sino por qué no ser infiel, según indica los argumentos contra la infidelidad son “contra natura” se cuestiona cuál es el origen de la fidelidad y el compromiso.

## 1.2 Planteamiento del problema

Uno de los vínculos más importantes y significativos de las personas son los relacionados al amor, el cual está influido por el entorno, los valores de la sociedad en la que viven y las expectativas que lo rodean. Muchas veces estas expectativas son poco realistas y generan frustraciones.

Hoy la forma en que se desarrollan algunos vínculos amorosos, ha cambiado, hay concepciones, necesidades y demandas diferentes, lo cual hace que surjan nuevos espacios de interacción y nuevas libertades. Los valores y las costumbres están transformándose y esto hace necesaria una evaluación del fenómeno amoroso desde la Psicología.

El poliamor así como otras prácticas de relaciones abiertas son nuevos vínculos en el plano amoroso que existen actualmente y se han formado justamente demandando otras formas de relacionarse debido a que las normas, valores y límites de la monogamia tradicional no satisfacen las necesidades y expectativas con respecto al amor.

A su vez en diferentes países se han formado colectivos de personas afines al poliamor que tienen como objetivo informar y visibilizar estas nuevas formas de vinculación. Son espacios de aprendizaje, acompañamiento, sensibilización y comunicación. Uno de ellos en Costa Rica es el Colectivo Más Amor.

Es por ello que se plantea el problema principal, basándose en la Teoría Triangular del Amor de Robert Sternberg y los aportes teóricos respecto al manejo de las emociones de Richard

Lazarus ¿Cómo es la gestión emocional asociada a vínculos y relaciones de pareja, en personas que se autodenominan poliamorosas, pertenecientes al grupo denominado Colectivo Más Amor de Costa Rica?

Del planteamiento anterior también se desprenden las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Qué emociones experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros?
- ❖ ¿Sienten celos las personas que mantienen relaciones poliamorosas cuando la pareja tiene una nueva relación? ¿Cómo se gestionarían emocionalmente en estas situaciones?
- ❖ ¿Cuáles son las condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos denominan compersión en la experiencia poliamorosa?
- ❖ ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por parte de los sujetos para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con la vivencia del poliamor?
- ❖ ¿Cuáles son las principales razones que motivan la creación de vínculos poliamorosos y las necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos?

### **1.3 Justificación**

Del interés sobre el poliamor surgen una serie de interrogantes como son: la gestión emocional dentro de los vínculos poliamorosos y la deconstrucción personal que sucede para el paso de la monogamia hacia el poliamor. En este proceso intervienen cambios cognitivos como son la modificación de pensamientos, creencias y sus respectivas respuestas emocionales.

Las relaciones interpersonales son puntos medulares en la vida de las personas. Dado que el ser humano es por naturaleza un ser social, necesita del contacto con otras personas. Hay un beneficio implícito en este intercambio que afecta directamente la calidad de vida. Es importante conocer cómo se lleva a cabo la vivencia del poliamor, cuál es su base ideológica, que es vista por muchos que lo viven como un proyecto político. Hay un disgusto o inconformidad con el proyecto social tradicional el cual se percibe como insuficiente.

Desde la Psicología, es necesario investigar las dinámicas del poliamor y como son vividas por parte del sujeto. Existe una demanda real de crear una nueva forma de vincularse que podría implicar para el sujeto incomodidad, dolor, negociaciones internas y contradicciones, esto porque el sujeto ha sido construido culturalmente de una manera y esta construcción lo atraviesa y lo afecta, incluso si hay una visión clara de que las formas actuales de relacionarse no resuelven o satisfacen.

Las decisiones de los sujetos son afectadas por dos aspectos; los pensamientos y las emociones. La sucesión de ambos no es lineal, se contraponen, uno desencadena el otro y

viceversa. El estudio de la gestión emocional en el poliamor implica el desafío de conocer la realidad de esta situación desde el sujeto, entendiendo como sucede en las prácticas del poliamor propiamente.

Se está produciendo un cambio en las dinámicas amorosas. Hay que observar y analizar esas transformaciones y cómo afectan al individuo tanto a nivel personal como en sus vínculos amorosos, entender al sujeto desde su realidad y su perspectiva.

Al respecto Taormino (2008) comenta lo siguiente:

Los manuales y cursos mayoritarios para relaciones y estructuras familiares rara vez incluyen información sobre no monogamia y poliamor. Hay casos de profesionales que creen que cualquier forma de no monogamia- incluso la consensuada-es disfuncional y patológica. La no monogamia no es, por su naturaleza, un problema psicológico. Las personas no monógamas se merecen que su salud mental sea cuidada por profesionales de mentalidad abierta con buena información sobre estos temas. (p.277).

Al igual que en las relaciones de pareja monógamas, en las relaciones poliamorosas surgen conflictos por diversas situaciones propias de su dinámica, se deben tomar acuerdos, se atraviesan emociones y situaciones difíciles, es necesario desde la psicología, desde la clínica, poder ofrecer espacios para las personas que deseen un acompañamiento en este camino.

Para una persona, pasar de la monogamia al poliamor implica una serie de procesos y experiencias que es necesario que puedan ser resueltas, esto es parte del equilibrio personal que

permite que esta faceta del sujeto sea funcional. Son las bases ideológicas construidas las que permiten entender este camino y reconciliarse con las emociones displacenteras que puedan aparecer:

Desde la ruptura formal de la monogamia hasta la construcción de relaciones no monógamas y consensuadas se pasa por muchas etapas. Por muchas dudas, conversaciones, roces, conflictos, complejos de culpa, chantaje sentimental, miedo, pasitos adelante, pasitos atrás. Cambiar de paradigma y de modelo implica dolor, vulnerabilidad, pero también cuidado, vínculos, empatía, aventura, descubrimiento, libertad. (Etxebarria, 2016, p. 157).

Aquellos que consideren que las normas y costumbres tradicionales no les son válidas enfrentan dificultades tanto a nivel social, así como a nivel interno en sus vínculos amorosos:

Quienes estamos dispuestos a cuestionar valores preestablecidos y hegemónicos, quienes nos atrevemos a ser libres en nuestra esfera personal, en nuestro día a día cotidianamente, quienes rompemos moldes, debemos de saber que habrá planos contrapuestos. Uno, un ámbito placentero, gozoso, lúdico, de aprendizaje. Y otro con un costo social. (Etxebarria, 2016, p. 236).

Así como históricamente se ha logrado romper con los prejuicios con respecto a formas de vincularse diferentes a las heteronormativas, es importante la visibilización del

poliamor como una forma más de vivir los vínculos amorosos, afectivos y/o sexuales, de manera que no exista un costo social por ello.

El concepto de amor y las relaciones de pareja no es estático, son fenómenos sociales que se reinventan, se alimentan de supuestos que tiempo después pueden considerarse inválidos, y es menester de la psicología entender dichos acontecimientos y su afectación en los sujetos. El amor, por ejemplo, no se escapa de estar viciado en creencias irracionales y mitos que pueden generar frustraciones en las parejas al no ver plasmados esos supuestos en sus relaciones de pareja. El poliamor apuesta por romper con estos mitos los cuales considera violentan e invalidan el amor y el afecto.

La vivencia de las relaciones afectivas siempre ha sido objeto de estudio desde la psicología debido a la importancia que para las personas tiene en sus vidas. Así como se ha buscado un equilibrio tanto desde lo vivencial como desde lo teórico de entender dicho fenómeno, así también desde diferentes frentes ha estado viciado y cargado de creencias que poco suman a la sana vivencia por parte del sujeto.

Uno de los aspectos menos entendidos y que generan más displacer en los vínculos afectivos es la falta de comprensión de las emociones, tanto las que se sienten como las que son percibidos por el otro, si es que alcanzan a percibirse, sin entender al final de que trata la gestión emocional en los vínculos afectivos. El poliamor es una propuesta nueva de dicha vivencia, con particularidades que hacen de la misma una demanda necesaria en el reconocimiento de la función de las emociones y de la importancia de las mismas en la generación de vínculos

funcionales. Los retos que implican el poliamor no invalidan su dinámica, todo lo contrario, es una propuesta que apunta a una nueva forma de comprender los afectos y a solucionar algunas de las problemáticas que plantean los vínculos tradicionales.

## **1.4 Objetivos**

A partir de las interrogantes acerca del poliamor y de la gestión emocional que se lleva a cabo en la vivencia de su práctica surgen los siguientes objetivos de investigación.

### **1.4.1 Objetivo General**

Analizar desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg y desde los planteamientos teóricos de Richard Lazarus, la gestión emocional asociada a vínculos y relaciones de pareja en personas que se autodenominan poliamorosas pertenecientes al grupo denominado Colectivo Más Amor de Costa Rica.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- ❖ Conocer qué emociones experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros.
- ❖ Examinar en las personas participantes de la investigación, la posible presencia de celos cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.

- ❖ Identificar cuáles son las condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos participantes de la presente investigación denominan compersión en la experiencia poliamorosa.
- ❖ Indagar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con la vivencia del poliamor.
- ❖ Identificar las principales razones que motivan la creación de vínculos poliamorosos y las necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos.

## **1.5 Alcances y limitaciones**

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) los alcances de la investigación descriptiva pretenden especificar las propiedades, características, perfiles de personas o comunidades, se recolecta información para así, (valga la redundancia) describir lo que se investiga.

### **1.5.1 Alcances**

La presente investigación permitió familiarizarse con la práctica del poliamor, conocer en qué consistía, las dinámicas que se llevan a cabo, no solo a nivel de relaciones sino a nivel personal por parte de los participantes, de manera que permitió ahondar en las emociones sentidas y las cogniciones asociadas a ellas.

A su vez, permitió conocer cuáles son las creencias de las que se parte para conciliar la práctica y las reestructuraciones cognitivas que cada sujeto realizó ya sea para romper con la

monogamia o para conciliar sus conceptos de cómo vivir el amor y las relaciones sexo-afectivas desde una forma más afín a sus convicciones particulares.

Se lograron identificar las emociones comúnmente sentidas, las razones, motivos y necesidades que se satisfacen en el poliamor, así como los conflictos asociados a la práctica y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

### **1.5.2 Limitaciones**

Entre las principales limitaciones se encontró la situación actual vivida de la pandemia, lo cual no permitió poder realizar un acercamiento físico con los participantes e implicó la utilización de medios electrónicos. A pesar de ser una herramienta que ahorra costos de logística y tiempo, no permite percibir sensaciones y limita las interacciones y expresiones que suceden cara a cara entre entrevistador y entrevistado, por lo que la interacción fue limitada.

El tamaño de la muestra, ya que para los alcances de la investigación hubiera sido relevante abarcar mayor cantidad de testimonios de acuerdo a los diferentes tipos de relación poliamorosa, específicamente polisoltería, polifidelidad y anarquía relacional.

## **Capítulo II**

### **Fundamentación teórica**

## 2. Referente Conceptual

Actualmente, las relaciones de pareja se han conformado en su mayoría de manera monógama. Las relaciones sexuales y afectivas fuera del vínculo de pareja han sido un tema de investigación enfocado en encontrar las causas, motivaciones y consecuencias de dicho fenómeno.

Perel (2017) aborda los vínculos fuera de la pareja, como el de la infidelidad, con el objetivo de entender que hay detrás del deseo por los amoríos. Plantea posibles causas:

Algunas infidelidades son pequeñas rebeliones encendidas por un sentimiento de tedio, un deseo de novedad o la necesidad de saber que uno mantiene el poder. Otras revelan un sentimiento nunca antes conocido - una abrumadora sensación de amor que no puede ser negada-. Paradójicamente, muchas personas van fuera de sus matrimonios para preservarlos. Cuando las relaciones se vuelven abusivas, la transgresión puede ser una fuerza generadora. Desviarse puede hacer sonar una alarma que alerte la urgente necesidad de poner atención o puede ser la sentencia de muerte que le otorgue a una relación su último respiro. Los amoríos son un acto de traición y también son una expresión de anhelo y pérdida. (p. 27)

Pareciera ser, dado que la infidelidad es un fenómeno constante y numeroso, que, aunque la norma es la monogamia, un gran porcentaje de la población desea y vive la experiencia romántica y/o afectiva desde la no exclusividad, aunque de forma clandestina. Hay

deseos y motivaciones intrínsecas que no son evaluados de manera frontal por parte del sujeto y en general de la misma sociedad.

Detrás de todo comportamiento y decisión hay una necesidad, aquí es donde las emociones son relevantes y al mismo tiempo parte del proceso. Para los alcances de esta investigación, la no monogamia pretende ser analizada con un nuevo enfoque, en donde quienes la practican en lugar de la transgresión buscan la negociación y conciliación por medio de acuerdos.

Resulta importante aclarar que se emplea el término *no monogamia*, debido a que las poblaciones y colectivos de relaciones poliamorosas se autodefinen de esta manera. No se utiliza el término *poligamia*, debido a que no es equivalente con *poliamor*. De acuerdo con la RAE se define como “Estado o condición de la persona, especialmente del hombre, que tiene simultáneamente más de un cónyuge”. Así, en este tipo de sistema (poligámico), a diferencia del poliamor, hay una relación desigual de derechos en los implicados:

La poligamia establecida como sistema social en el que no todos los individuos tienen los mismos derechos, pues se favorece a un género, mayoritariamente al hombre, en detrimento del otro. La poliginia (hombre casado con varias mujeres) y la poliandria (una mujer casada con varios hombres) no aparecen juntos en una misma sociedad: los dos sistemas son generalmente excluyentes y conlleva una relación de dominante/dominado de los sexos. (Thalman, 2007, p.34)

A continuación, se hace de un recorrido histórico en el fenómeno del amor y las relaciones de pareja para conocer las fluctuaciones que se han dado hasta el momento actual. Posteriormente se definen los conceptos acerca del amor y otros componentes relacionados como el afecto y el deseo sexual, los cuales buscan satisfacerse por medio de los vínculos ya sean estos amorosos, afectivos y/o sexuales.

Dado que el poliamor es una nueva forma de experimentar los afectos, se quiere conocer cómo es la gestión emocional en los vínculos, teorizando primero qué son las emociones, tipos de emociones, características y su relación con las necesidades, la comunicación y la intimidad.

Por último, la teoría debe de aproximar al lector acerca de que es el poliamor, las diferentes formas en que se estructuran dichas relaciones, las creencias con respecto al amor, un acercamiento en general a su ideología y contrastar al final la información recopilada con aquella que los informantes puedan proveer desde su subjetividad y vivencia.

## **2.1 El amor y las relaciones de pareja a lo largo de la historia**

La humanidad ha ido cambiando la conformación de los vínculos amorosos y/o afectivos influida por el contexto en que se encuentre inmerso en un momento determinado. Cada momento posee una serie de factores propios, ya sean estos económicos, sociales, políticos, entre otros. Karandashev (citado por Díaz, 2017) señala que:

Los comportamientos y actitudes hacia el amor y las relaciones de pareja han cambiado mucho a lo largo de distintas etapas de la historia, esto ha dado matices culturales actuales y muchos conceptos todavía se encuentran vigentes, aunque adoptando otras formas, por lo que es necesario conocer los orígenes en este terreno. (p. 30)

Partiendo de las sociedades tribales, hay hallazgos antropológicos que sugieren tanto la conformación monógama como en no monogamia. Dicha ciencia explica las ventajas y posibles razones de porqué los humanos decidieron hace muchos años atrás criar su descendencia con una única pareja, así como también las ventajas de relaciones múltiples.

Fisher (2004) menciona con respecto a la monogamia en la antigüedad:

Cuando nuestros antepasados empezaron a vivir sobre el peligroso suelo, formar pareja se convirtió en algo imperativo para las mujeres y práctico para los hombres. Y de esta manera se desarrolló la monogamia, es decir, el hábito de formar pareja con un individuo a la vez. (p. 152).

Por otro lado, Ryan y Jetha (2012) sugieren que la norma social no era la monogamia:

Existen indicios de distinto tipo que sugieren que nuestros antepasados pre agrícolas (prehistóricos) vivían en grupos en los que la mayoría de los individuos adultos sostenían varias relaciones sexuales al mismo tiempo. Estas relaciones, aunque a menudo esporádicas, no eran aleatorias ni intrascendentes. Todo, al contrario: reforzaban los lazos

sociales, imprescindibles para mantener unidas a comunidades tan interdependientes. (p. 27)

Pasando a la Edad Antigua (aproximadamente desde la invención de la escritura hasta el siglo V de la era actual), en la sociedad occidental, Yela (2000) describe lo siguiente respecto a los vínculos en la cultura griega:

En la Grecia Clásica las relaciones amorosas estaban estrechamente ligadas con las sexuales (sobre todo las homosexuales), por ejemplo, en la obra *El Banquete* de Platón y Jenofonte. A su vez estaban separadas radicalmente del matrimonio, Platón habla de la búsqueda de Eros, búsqueda de la belleza metafísica mediante favores sexuales entre filósofo-sabio-maestro y discípulo, el cual educaba a cambio de favores sexuales. El matrimonio era asimétrico, solo la esposa debía ser fiel y el sexo en el matrimonio era con fines de procreación. (p. 59)

En cuanto al Imperio Romano, Da Silva (2014) explica que en la “paterfamilia” romana, fuerte y jerárquica sucedía lo siguiente:

No cabía el amor dentro de las uniones matrimoniales, sino con el objetivo de tener hijos, especialmente varones para poder ceder la herencia y continuar con el linaje, se quería frenar el ímpetu de las mujeres con obras como *Leyes Julianas* o *Arte de Amar* de Ovidio, los cuales incluían temas sobre sexo y adulterio, así como el placer que tales prácticas proporcionaban. (p. 61)

En ambas civilizaciones existía una concepción del matrimonio como un arreglo, una transacción estratégica para asegurar la descendencia, de ahí la importancia de que especialmente fueran varones los hijos de esa unión. El amor y la pasión (conceptos que posteriormente se definirán de forma apropiada en este trabajo) se vivían por medio de encuentros esporádicos, ya sea con prostitutas, concubinas o en orgías.

Durante la Edad Media (siglos VI-XI) las relaciones de pareja, el amor y el sexo comienzan a ser regulados por la iglesia católica. Existe represión en todo lo que respecta a la sexualidad con prácticas como la condena de relaciones pre-matrimoniales y extra-conyugales, castigo de actos sexuales sin fines de procreación, desaprobación del amor excesivo entre esposos y el derecho y deber del hombre sobre la mujer. (Yela, 2000)

Tanto para el hombre como para la mujer hay una condena sobre la conducta sexual considerada inapropiada. Sin embargo, es todavía más fuerte para la mujer ya que el hombre puede tener cierto control sobre ella. Incluso las conductas sexuales fuera de los parámetros establecidos eran peor vistas en la mujer.

Luego, surge el llamado “amor cortés”, en donde la mujer se convierte en un ser inalcanzable y el amor para ser consumado por parte del hombre debe de hacerlo a través de actos heroicos. Este amor es representado por medio de los caballeros de Europa, los caballeros debían mostrar su amor de forma pública y heroica, denotando valentía. Las mujeres eran frágiles doncellas que debían de ser protegidas y consentidas. (Flores, 2019)

Este tipo de amor son los cimientos de lo que es conocido como “amor romántico” el cual está cargado de creencias irracionales, disfuncionales e incluso nocivas. La mujer a la espera del príncipe como el centro de su vida, quien vendrá a rescatarla:

Los románticos nunca supieron disfrutar del amor: para ellos el amor más bello era el amor platónico, el que no está contaminado por la vulgar realidad. Si las mujeres objeto que ellos deseaban les hubieran correspondido, no habría habido romanticismo en el siglo XIX. (Herrera, 2019, p. 73)

Díaz (2017) menciona con respecto al amor cortés:

El amor cortés estaría formado por el amor puro, que consiste en el deseo del reencuentro con la persona amada, debido a que la separación de los amantes y la osadía de llevar a cabo un amor secreto incrementaba el deseo de volver a encontrarse en forma furtiva. (p. 36)

Hasta este momento, el amor y la pasión no estaban contemplados en el matrimonio, ya que el acto sexual con fines pasionales sucedía fuera de él y dentro únicamente para la procreación. Con el amor cortés, pasa a ser fuente de sufrimiento y agonía, la mujer inalcanzable, un ser pasivo y divino.

Da Silva (2014) hace mención de tres grandes momentos históricos con sus respectivas consecuencias sociales y en consecuencia su influencia en el fenómeno del amor y los vínculos sexo-afectivos: Renacimiento, Ilustración y Romanticismo:

En el Renacimiento (siglos XV y XVI) la transformación que sucede con el amor es la admisión del uso de los afectos en la elección del cónyuge y la aceptación del placer sexual, la concepción del ser amado como un ser divino pasa a ser como un ser humano. En la Ilustración, el amor es una experiencia racional y ordenada, se creía que la pasión y la intimidad pertenecían a la esfera cognitiva y no a los sentimientos y motivaciones. Aquí sucede una relativa disminución del poder de la Iglesia, lo que se conoce como la Edad de la Razón. En el Romanticismo (principios del siglo XIX), movimiento que surge contra el racionalismo de la Ilustración se creía que el amor era incontrolable, se relaciona con los sentimientos, se reconoce por primera vez que los seres humanos son libres para elegir su pareja, buscar la felicidad y la igualdad entre los sexos que anteriormente no había sido planteada. (p. 68)

Hasta este momento, se puede observar como el amor y los vínculos afectivos, se van acercando un poco más al concepto de amor conocido actualmente, es aceptada la elección de la pareja, hay mayor igualdad entre hombres y mujeres, el amor es entendido como un fenómeno que incluye elementos como la pasión y los sentimientos.

En la época de la Revolución Industrial, época de migraciones del campo a la ciudad, problemas salariales y nuevas formas de trabajo, suceden cambios sociales que atraviesan la experiencia amorosa: “Esto originó que el amor se convirtiera en un elemento de apoyo en un mundo no cercano a la estabilidad y asociado al matrimonio de la clase media”. (Díaz, 2017: p. 37)

En este período llamado Edad Contemporánea (siglo XIX) se añade la denominada revolución sexual, liberación de las actitudes amorosas y sexuales, aumento de la variedad y cantidad de relaciones amorosas, accesibilidad a los métodos anticonceptivos y la liberación de la mujer. (Yela, 2000)

Actualmente, en la llamada Era Posmoderna existen diferentes opiniones y hallazgos respecto al fenómeno del amor y los vínculos sexo-afectivos. Algunos autores la definen como una época más volátil en donde las relaciones amorosas son atravesadas por esa volatilidad.

Zygmunt Bauman (2003) detalla con respecto a los compromisos:

La moderna racionalidad líquida recomienda los abrigos livianos y condena las corazas de acero. La moderna razón líquida ve opresión en los compromisos duraderos, los vínculos durables despiertan su sospecha de una dependencia paralizante. Para la moderna racionalidad líquida del consumo, no existe la necesidad ni uso que justifiquen su existencia. Las ataduras y los lazos vuelven impuras las relaciones humanas, tal y como sucedería con cualquier acto de consumo que proporcione satisfacción instantánea, así como el vencimiento instantáneo de cualquier objeto consumado. (p. 45)

Esta realidad se ve reflejada en diferentes fenómenos sociales como por ejemplo el aumento en la cantidad de divorcios, formación de vínculos más flexibles como la convivencia en unión libre, el no querer etiquetar el tipo de relación amorosa, etc. Disolver un matrimonio solía ser más difícil a nivel legal y tenía un peso moral importante. Las personas permanecían como lo dictaba la religión “hasta que la muerte los separe”.

Beck (2001), al respecto comenta lo siguiente:

Aún en los años setenta la familia, el matrimonio y el trabajo eran vinculantes para organizar los planes de vida, las situaciones de la vida y las biografías. Entre tanto, en todos los puntos de referencia han cambiado las posibilidades y obligaciones de elección... Se puede comprender todo esto como un desacoplamiento y diferenciación de los elementos de vida y de comportamientos reunidos (antes) en la familia y en el matrimonio. En consecuencia, cada vez más difícil poner en relación al concepto con la realidad. (p. 133)

Perel (2017) contrasta esta visión de ligereza en las relaciones afectivas con una más bien en donde la pareja es el vínculo central de la vida y que además debe de satisfacer todas las necesidades que antes solían satisfacerse en comunidad:

En la transición del campo a la ciudad, nos volvimos más libres, pero también más solitarios...la elección de pareja fue infundada con aspiraciones románticas que estaban orientadas a contrarrestar el creciente aislamiento social de la vida moderna...Esperamos que una persona nos dé todo aquello que solía proveer un pueblo entero y, ahora que vivimos el doble de tiempo, resulta demasiado para una unión de dos. (p. 61)

Esto a su vez, genera disyuntivas que son difíciles de conciliar, ya que el sujeto posmoderno desea satisfacer todas aquellas necesidades que provee la pareja (seguridad, amor,

apoyo, afecto y compañía) pero al mismo tiempo no quiere renunciar a la libertad, a experimentar emociones nuevas y desconocidas.

De acuerdo con Rogers (citado por Díaz, 2017) los rasgos que reflejan el amor en la actualidad son una mayor libertad y variedad en las relaciones sexuales, basándose en el placer, no centradas en la procreación, con una gran carga de intimidad. La estabilidad de las relaciones dependerá de las satisfacciones mutuas más allá del compromiso legal.

Por último, un elemento de la era actual que influye directamente en la forma en la que las relaciones amorosas y sexo-afectivas se crean y desenvuelven es la tecnología. Ahora más que nunca la experiencia amorosa es atravesada por la era de la comunicación virtual.

Sánchez (1994) con respecto a los avances tecnológicos, explica que provocan un cambio que proporciona altas comodidades y beneficios que dan lugar a una visión de mundo basado en la inmediatez y una disminución de la tolerancia a la frustración y la capacidad de espera, lo cual también se puede trasladar a la pareja. (Díaz, 2017)

Ha surgido un cambio en los paradigmas del comportamiento social por ende el comportamiento amoroso en donde la conducta y la moral ya no están sujetas o contenidas por medio de instituciones como la familia, la religión o el estado.

Actualmente la vivencia del amor y las relaciones sexo-afectivas están en función de la propia verdad de los sujetos, sus experiencias y emociones. Ciertamente hay una autoridad moral llamada sociedad, que dicta el común de los comportamientos y actitudes esperados. Sin

embargo, el ser humano se ha empeñado actualmente en encontrar su propia verdad y vivir en función de ella. Hay un mayor cuestionamiento de las normas e imposiciones que generan displacer y frustración a nivel amoroso. Consecuencia de ello, hay personas que buscan nuevas formas de relacionarse con acuerdos y negociaciones diferentes que permitan respetar los vínculos y a su vez satisfacer los deseos personales.

A continuación, se explican diferentes conceptos importantes con respecto al amor, el afecto, las relaciones de pareja y diferentes elementos que forman parte de dichas dinámicas.

### **2.1.1 El amor y las relaciones afectivas.**

Desde diferentes corrientes psicológicas se ha intentado definir el amor, el cual es un concepto complejo y fluctuante. A su vez, está influido por las subjetividades y percepciones que los sujetos le atribuyen al mismo. Sin embargo, es válido intentar hacer una aproximación al fenómeno amoroso.

Desde la teoría psicoanalítica, Freud plasma su visión a través del filtro de la sexualidad sublimada. Parte de que las personas buscan incrementar su actividad sexual tanto con respecto a la frecuencia como a número de parejas sexuales y lugares en general, por lo que el amor tendría dos objetivos, en primer lugar, llevar a un plano asumible esos deseos menos populares y segundo, canalizar la frustración que sienten los niños y niñas al no poder satisfacer su deseo hacia el progenitor del sexo opuesto. (Díaz, 2017)

La corriente conductista, en su clásica asociación estímulo respuesta, da una aproximación al concepto desde lo corpóreo y emocional, Yarnoz (1989) menciona a S. B. Watson (1924); quien define el amor como:

Una respuesta emocional provocada por estimulación cutánea de las zonas erógenas- las cuales, como es sabido, son mucho más amplias que los meros órganos sexuales-. No es que el amor sea la propia excitación, sino que esta es el estímulo (E) que provoca la respuesta (R) amorosa: E (estimulación cutánea) = excitación fisiológica = R emocional (amor). Obviamente esta definición no agota, ni mucho menos, todas las formas de amor, ya que en la mayoría de las ocasiones el amor romántico surge sin que se haya producido ninguna estimulación cutánea de las zonas erógenas (e, incluso, en ocasiones, sin anticipación cognitiva concreta de tal estimulación, aunque esta expectativa pueda ser más o menos frecuente). (Yela, 2000, p. 101)

Un concepto más trascendental del amor es el definido por Fromm quien percibe el amor como el logro de unión interpersonal, la fusión con el otro, un deseo que es el impulso más poderoso del ser humano y lo que sostiene a las personas, la familia y la sociedad. Considera que la humanidad lo necesita para su supervivencia, caso contrario supondría destrucción. Es un elemento activo en el sentido de dar, aportar, no de recibir, por lo que el amor produce amor, en este punto la persona supera la dependencia y el egoísmo. (Díaz, 2017)

Como se observó inicialmente en el recorrido histórico del amor, hay ciertos elementos asociados a él que ya sea tienden a confundirse con amor o más bien se fusionan con él. El afecto

y la pasión son dos de ellos. Sangrador (1993) considera que el amor puede entenderse como una suerte de combinación a partir de dos componentes básicos, a los que cabría denominar amor-afecto y amor-pasión, el cual pivotaría sobre esta tensión irresuelta entre la referencia básica a uno mismo (quiero ser feliz y para ello necesito al otro porque me hace feliz, amor-pasión) o la referencia básica al otro y otros (con un carácter más altruista, amor-afecto).

El concepto de amor que para efectos de la presente investigación se utiliza es el de Robert Sternberg, quien plantea dicho fenómeno como un evento no estático, que fluctúa en el tiempo y va provocando transformaciones y cambios en el vínculo amoroso.

Sternberg (1989) elabora una concepción teórica sobre el amor la cual consta de tres componentes:

- ❖ **Intimidad:** Se refiere a aquellos sentimientos dentro de la relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Incluyen una serie de elementos como el deseo por el bienestar de la persona amada, felicidad y respeto, entendimiento mutuo, apoyo emocional recíproco, comunicación íntima. Resulta de fuertes interconexiones e inicia con la autoexposición. Tiende a ser relativamente estable en las relaciones próximas.
- ❖ **Pasión:** es un deseo intenso de unión con el otro. Se ve reflejada en la expresión de deseos, necesidades tanto físicas como psicológicas, un ejemplo de ello es la satisfacción sexual. Tiende a ser inestable y puede fluctuar de un momento a otro.
- ❖ **Decisión y compromiso:** comprende dos aspectos, a corto plazo que es la decisión de amar al otro y el de largo plazo que implica mantenerse en ese amor. Este componente es

esencial para atravesar momentos difíciles. Tiende a ser relativamente estable en las relaciones próximas.

Es necesario para efectos de la presente investigación entender de qué trata el afecto, su relación con el amor y con los vínculos. Los vínculos afectivos se forman para satisfacer necesidades de afecto. Aquí entran una serie de componentes como son la atracción hacia el otro, el deseo sexual, el cariño y/o el amor. Dependiendo del tipo de relación que se tenga así los sentimientos que surjan dentro de la misma.

Se habla de vínculos amorosos, afectivos, sexo-afectivos, sexuales, etc. La conformación de dos o más sujetos en un ámbito diferente al amistoso posee diferentes matices. Con respecto al vínculo afectivo, este se define como:

La capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El vínculo afectivo se establece tanto en el plano personal como en el de la sociedad mediante significados simbólicos y concretos que lo ligan a otros aspectos del ser humano. (Zapata y Gutiérrez, 2016, p. 48)

Sarráis (2015) define la afectividad como “La facultad psíquica por la que las vivencias conscientes nos afectan. Esas vivencias de la consciencia pueden ser percepciones, imaginaciones, recuerdos, pensamientos, deseos y comportamientos”. (p. 21) Añade a su vez que los afectos fueron llamados “pasiones” por muchos siglos desde la filosofía, pues son fenómenos que se padecen en oposición a aquello que el sujeto produce.

De alguna manera, se asocian entre sí, aunque el componente pasional está más asociado a la sexualidad y al deseo. Los afectos tienen que ver con sentimientos que suceden producto de la interacción con el otro. Relaciones afectivas o vínculos afectivos, son aquellos que producen emociones, generan conexiones en diferentes grados de intimidad.

Con respecto a los afectos López (2013) refiere lo siguiente:

Suponen representaciones estables del otro y de la interacción que se tiene/espera de él, sentimientos asociados a esa relación, con la posibilidad de llegar a compartir emociones y sentimientos, en conexión emocional (intimidad) y que decidimos mantener en tiempo, con compromisos que compartimos, e incluso podemos llegar a anunciar ritualmente en la comunidad. (p. 48)

El amor y el afecto por algunos autores viene siendo un sinónimo, pero varía con respecto al tipo de amor sentido en función de hacia quién va dirigido, la intensidad y el tipo de intimidad que sucede a raíz de estos sentimientos.

Consuegra (2010) define el amor como: “Sentimiento afectivo intenso que se experimenta hacia otra persona, que puede ser o no del sexo opuesto. Afecto y vínculo intenso hacia otra persona, basado en lazos personales o familiares, y en experiencias o intereses compartidos”. (p. 16)

Reidl (2005) sintetiza el afecto de la siguiente manera: “El término afecto es una rúbrica muy amplia que se refiere a todo lo emocional; puede haber diferentes formas específicas

de lo afectivo, como los sentimientos, las preferencias, las emociones, los estados de ánimo y los rasgos afectivos”. (p.16)

Otro de los elementos presentes en los vínculos afectivos, sean estos románticos o no es el deseo y placer sexual. “El deseo es una excitación que es sentida psicológicamente, impulsando a actividades sexuales que producen placer”. (López, 2013, p. 72) El deseo sexual no siempre sucede en un contexto de interacción romántica o afectiva.

El deseo sexual está más directamente asociado a la atracción física, Yela (2000) lo explica de la siguiente manera:

La atracción física es un tipo de atracción, basada fundamentalmente en el atractivo físico y en el deseo sexual, que suele ser corriente durante el enamoramiento y en las primeras fases del proceso amoroso (disminuyendo posteriormente su intensidad), pero que puede producirse de forma totalmente independiente de ellos (como sucede con las aventuras nocturnas y/o estivales). El deseo sexual es la base (la infraestructura) sobre la que comienza a establecerse toda la superestructura sentimental amorosa (mediante el enamoramiento), pero en muchas ocasiones su fin es simplemente la interacción sexual, sin ir más allá. (p. 108)

La atracción es considerada por muchos autores como uno de los elementos de la antesala al amor, puede suceder en la etapa inicial, con una fuerte carga pasional y con el tiempo mutar y

permanecer dentro del vínculo. Sternberg (1989) indica lo siguiente con respecto al amor y la atracción:

El amor podría ser una parte de la atracción, podemos sentirnos atraídos por alguien a quien no amamos; pero si amamos a alguien, es muy probable que nos hayamos sentido atraídos, en un principio, por alguna cualidad impactante de esa persona (aunque no sea necesariamente por su apariencia física. (p. 135)

Las relaciones de amistad, no románticas también generan sentimientos de afecto entre las personas. A su vez, se puede sentir atracción hacia una persona sin que haya además un sentimiento de amor o amistad. La pasión no siempre sucede dentro de un vínculo amoroso. Se puede sentir cariño hacia otro y no sentir amor al mismo tiempo o necesidad de afiliación. En otras palabras, todos estos sentimientos que surgen en los vínculos pueden estar o no presentes, varían en intensidad de acuerdo a cómo transcurra dicho vínculo.

La presente investigación tiene como objetivo analizar la gestión emocional de las personas que viven una relación poliamorosa, la manera en que experimentan sus emociones, a nivel individual y con sus vínculos. A continuación, se explica qué son las emociones, cómo influyen en los sujetos y la gestión de las mismas dentro de los vínculos amorosos o sexo-afectivos.

## 2.2. Emociones

La emoción ha sido conceptualizada de múltiples maneras. Fernández (2010) indica que la emoción es: “Un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia”. (p. 17)

Po su parte, Consuegra (2010) define la emoción como: “Estado afectivo, reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene una función adaptativa”. (p. 92)

La emoción es innata, tiene una función adaptativa y a su vez se manifiesta a través del cuerpo, por ende, también tiene una función comunicativa. Gluck (2009) la describe como:

Un grupo de tres clases de respuestas distintas pero interrelacionadas: respuestas fisiológicas, conductas manifiestas y sentimientos conscientes. Las respuestas fisiológicas asociadas con la emoción incluyen cambios en la tasa cardiaca, así como incrementos en la transpiración y la respiración, etc. Algunos ejemplos de conductas manifiestas (u observables) son las expresiones faciales, el tono vocal y la postura. Los sentimientos conscientes asociados con la emoción son las experiencias subjetivas de tristeza, felicidad, etc. La función de la emoción es reunir recursos del cuerpo para poder responder ante una situación importante. (p. 383)

Las emociones tienen un componente fisiológico y otro psicológico. El componente fisiológico está compuesto por respuestas físicas internas y manifiestas como frecuencia cardíaca, alteración en la respiración y expresiones faciales, el componente psicológico es la experiencia consciente y el comportamiento consecuente. (Zepeda, 2008)

Este componente físico de la emoción tiene una función importante a nivel social, ya que es por medio de la expresión corporal que se transmite a los otros lo que se está sintiendo. En una interacción con otra persona, cuando se siente tristeza, por ejemplo, esta se ve reflejada y al mismo tiempo demanda una respuesta de parte del otro.

Las emociones tienen diferentes funciones: adaptativas, sociales y motivacionales. Uno de los primeros en referirse a la función de la adaptación fue Darwin, ya que las emociones están intrínsecamente relacionadas con la supervivencia. Cuando la emoción predispone a la acción la función se refiere a motivar la conducta. Por último, la función social que tiene que ver con comunicar a los otros los sentimientos y a su vez influir en ellos. (Bisquerra, 2007)

Revisando los diferentes conceptos y características atribuidas a la emoción, se puede concluir que es una reacción física y psicológica producida por un estímulo, ya sea externo o interno. Tiene una duración breve y prepara a la acción, es decir, motiva la conducta en función de la supervivencia y es por ello que se le atribuye que es adaptativa.

Las emociones y los sentimientos están intrínsecamente relacionados. Es importante diferenciar ambos conceptos. Rodríguez (2015) explica lo siguiente:

Así como la emoción es la sensación corporal que empuja a la acción, el sentimiento se podría definir como la afección corporal acompañada de la consciencia de que se está dando... El sentimiento necesita de una vivencia corporal por mínima que sea, aunque sea causada por una rememoración de la circunstancia en la que alguna vez se dio. (p. 93)

Pallarés (2010) describe los sentimientos como un producto de la observación por parte de la mente de los cambios generados por las emociones, es decir, que las emociones además de generar acciones pueden también crear sentimientos:

Podemos definir los sentimientos como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración. (p. 74)

Los afectos son sentimientos. Según Kemper (citado por Reidl, 2005) los afectos o sentimientos son las emociones a largo plazo; mientras ocurren, el individuo se encuentra sintiendo constantemente la misma emoción porque existe una situación estímulo continua o recurrente. Los sentimientos de amor, ternura, odio, felicidad, son afectos.

En síntesis, se entiende que los sentimientos son emociones a largo plazo, es decir que se mantiene en el tiempo sobre una persona o cosa, por ejemplo, cuando una persona dice que ama a alguien refiere a un estado afectivo permanente por un tiempo limitado, a diferencia de la emoción que es de corta duración.

### 2.2.1 Tipos de emociones

Existen diferentes formas de clasificación de la emoción, una de ellas es clasificarlas en emociones primarias (básicas) y secundarias (complejas). De acuerdo con la teoría evolutiva existen las llamadas emociones básicas, conocidas así por su carácter universal, es decir, pueden ocurrir en todas las sociedades independientemente de la cultura. Estas emociones son las siguientes: sorpresa, tristeza, miedo, disgusto-repugnancia-asco, alegría, ira-enojo-cólera (Zerpa, 2009). Rodríguez (2015), explica cada una de ellas:

1. **La Sorpresa:** Reacción ante situaciones novedosas. El organismo no sabe a lo que se enfrenta por lo que actúa en estado de alerta sin saber si es placentero o dañino. La reacción suele ser de incertidumbre.
2. **El asco:** es un cierto temor de algún elemento dañino, en situaciones no muy intensas puede producir reacción de vómito o contracción del estómago. El movimiento instintivo es de retirada. Los motivos del asco tienen que ver con que es algo desagradable o insalubre para los sentidos. De ahí la transformación que del término se hace a una aplicación moral, “me da asco la mentira”.
3. **El miedo:** tiene que ver con diferentes peligros para la supervivencia, puede llevar a la huida, inmovilización, enfrentamiento o sumisión. El instinto y la experiencia van determinando en el sujeto que objetos o situaciones son de miedo.

4. **La alegría:** Posibilita una reacción de acercamiento, disposición receptiva, la característica principal es la afirmación de un objeto o situación como producto de una actividad placentera. No es una emoción simple de placer, sino que implica la totalidad del sujeto.

5. **La tristeza:** puede provocar retraimiento de las actividades vitales, va desde un simple decaimiento a la depresión. Suele provocar pérdida en el disfrute de hacer actividades, falta de motivación, incluso pérdida de sentido de la vida.

6. **La ira:** relacionado a la frustración, empuja a la acción, puede desencadenar en una conducta agresiva por lo que culturalmente ha sido obligada a ser sublimada en otras formas de expresión.

Bisquerra (2007) define las emociones secundarias de la siguiente manera: “También se denominan complejas o derivadas. Se derivan de las primarias o básicas, generalmente por combinación entre ellas” (p. 80). No todos los autores están de acuerdo con esta delimitación de básicas y complejas. Para los que sí existe una diferencia, esta radica en que básico refiere a genérico y a partir de estas se pueden clasificar las demás como subordinadas. (Reidl, 2005)

También se habla de emociones positivas y negativas. Ante un estímulo si al sujeto le parece que el cambio detectado puede ser beneficioso se experimenta una emoción positiva, esto le provoca acercarse a la fuente del estímulo, con sentimientos de alegría, amor, paz, ternura, caso contrario la emoción es etiquetada como negativa, reaccionando con ansiedad, odio, rabia, miedo, en general acciones de huida o lucha. (Pallarés, 2015)

Cuando se habla de emociones como interés, sorpresa y alegría, las cuales tienden a un acercamiento, se habla de emociones positivas (placenteras). Emociones como el miedo, la angustia, el enojo, la tristeza y el asco, son emociones negativas (displacenteras), ya que tienden a generar alejamiento por parte del sujeto.

La alegría es la mayor de las emociones positivas y viene acompañada por un conjunto de circunstancias orgánicas que significan apertura y acercamiento a aquello que nos causa la emoción...Así como las emociones negativas tiene conductualmente un componente de retraimiento, las emociones positivas lo tienen de expansión. (Rodríguez, 2015, p. 103)

Dentro de las emociones displacenteras que pueden suceder en las relaciones amorosas, están la culpa y la ansiedad. La culpa surge como el resultado de cuatro emociones básicas: el odio hacia el acto cometido, el cual se valora como malo, lo que genera un calificativo hacia sí mismo como responsable del acto, la pena, producto de la interpretación de haber hecho algo malo, el coraje y por último el temor, al sentir ser acreedor del castigo venidero, justificado con la maldad cometida. (Zepeda, 2008).

En el caso de la ansiedad:

El sentimiento base es el temor, pero se distingue de él en que mientras que en el segundo el objeto juzgado como invencible está claramente identificado, en la ansiedad se teme al futuro sin poder precisar correctamente hacia qué aspecto del mismo se experimenta dicho sentimiento. (Zepeda, 2008, p. 301)

Una vez entendido el concepto de emoción, sus características y funciones se puede abordar la gestión emocional. Esto significa para el sujeto sentir y reconocer una emoción, tomar una decisión con respecto a ella, estrategias de afrontamiento, recursos personales, así como entender qué papel juegan las emociones dentro de los vínculos amorosos y/o afectivos.

### **2.2.2 Gestión emocional**

Ante un suceso determinado el proceso cognitivo que sucede se sustenta en la información que se tenga almacenada, sobre la cual ya existe contenido internalizado más allá de la situación actual. Además de los esquemas cognitivos, están los esquemas afectivos, motivacionales, instrumentales y de control:

Los esquemas cognitivos contienen conjuntos de creencias nucleares relacionadas con la visión del mundo, de los otros y sobre uno mismo y su interacción con los demás. Los esquemas están organizados según esas funciones. Por ejemplo, los esquemas cognitivos tienen que ver con la abstracción, la interpretación y el recuerdo; los esquemas afectivos son responsables de la generalización de los sentimientos, los esquemas motivacionales se relacionan con los deseos, los esquemas instrumentales preparan la acción y los esquemas de control están involucrados en la autoobservación y la inhibición de las acciones. Los procesos cognitivos son las reglas transformacionales a través de las cuales los individuos seleccionan del medio la información que será atendida, codificada, almacenada y recuperada. Cuando los individuos se enfrentan a una situación estimular determinada, no analizan la información disponible, sino que atienden a indicios que ya están contenidos o

son congruentes con la información de esquemas cognitivos preexistentes. (Ruíz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. 2012, p. 369)

Los conceptos que se tienen sobre el amor, el respeto, el compromiso y la fidelidad, moldean las relaciones afectivas que se tienen con los otros, marcan los límites personales y dentro de los vínculos amorosos. Al mismo tiempo, se presta atención a la vivencia corporal que provocan las situaciones:

En el Poliamor, observamos cómo se afectan los cuerpos, las emociones, los afectos, las relaciones: percibimos como la subjetividad y el compromiso político afectan el comportamiento, el del corazón, estos procesos corporales están direccionando la experiencia del proceso de transformación que va de la monogamia al poliamor, a las prácticas del poliamor. El sostener prácticas poliamorosas no es solamente una cuestión de adquirir una ideología, implica además un contacto profundo con el cuerpo, un estar consciente de lo que el cuerpo está haciendo. (Enciso, 2015, p. 140)

Una de las emociones más citadas en la literatura sobre el poliamor, que tiene que ver con eventos amenazantes o de movilización de recursos de afrontamiento son los celos:

Los celos tienen muchas caras porque, al revés que la sorpresa, el miedo o el enfado, están contruidos con muchas emociones. Inseguridad, miedo a la pérdida, territorialidad, ineptitud, baja autoestima, miedo al abandono...todas estas emociones pueden

acumularse unas sobre otras para construir lo que sentimos como celos. (Veaux y Rickert, 2014, p. 196).

White (citado por Reidl, 2005) define los celos como: “una etiqueta que se pone a un complejo interrelacionado de procesos conductuales, emocionales y cognoscitivos que siguen a una amenaza dirigida hacia una relación romántica” (p. 115).

Dada su incidencia y regularidad, es necesario conocer la gestión de los mismos, identificar los recursos que utilizan los sujetos para gestionar las sensaciones displacenteras que provocan, ya sea que la gestión se realice de manera individual o con el vínculo.

Otra faceta de la gestión emocional tiene que ver con la manera en la que las emociones atraviesan los vínculos afectivos, ya que son un medio para percibir al otro y percibirse a sí mismo dentro del vínculo. Las emociones también una función social, son formas de comunicar las necesidades que se demandan.

En lo que respecta a la gestión emocional en el amor, las emociones son gestionadas desde el sujeto de manera individual y a su vez con el otro. Las emociones son una forma de comunicar las demandas y necesidades que del vínculo se espera sean satisfechas.

Detrás de cada emoción también hay un deseo o necesidad que es demandada: “Hay que destacar que debajo de estas emociones primarias, de miedo, de tristeza y agresividad están asociados los deseos de ser cuidado y sentirse adecuadamente cerca y tener algún sentimiento de control sobre su propia seguridad” (Díaz, 2003, p. 100).

Ahora bien, hablar de gestión emocional en el vínculo amoroso también es hablar de la construcción de la intimidad, uno de los tres componentes del amor que crece por medio de la convivencia en la experiencia amorosa. Es por ello que se debe de explicar la relación que tienen las emociones con las necesidades propiamente del amor y el afecto.

“En el caso de las relaciones interpersonales íntimas, es especialmente importante aprender a compartir las emociones (empatizar), porque ésta es la condición básica de lo que llamamos intimidad, tal vez el logro interpersonal que produce mayor bienestar” (López, 2013, p. 38).

### **2.2.3 Necesidades emocionales de los vínculos afectivos**

Las emociones tienen un papel crucial en el vínculo amoroso. La satisfacción de las necesidades comienza por comprender que se necesita y que es lo que está demandando el otro. A su vez, son las emociones las que devienen a sentimientos que se solidifican en una relación:

Gestionar una necesidad es también darnos cuenta de que precisamos entrar en contacto con alguien o con algo del mundo. Es, asimismo, aprender a desarrollar recursos para ese negocio con el mundo. Tal aprendizaje de la interacción nos hará, de un modo inevitable, elevar el umbral de la frustración. Nos enseñará, podríamos decir, a frustrar un poco nuestro impulso inicial sin por ello experimentar un sufrimiento insoportable. (Antoni y Zentner, 2015, p. 40)

Las emociones y las necesidades van de la mano. Para poder satisfacer las necesidades propias y las de los otros y así crear vínculos afectivos satisfactorios es necesario comunicarse y percibir del otro sus demandas:

Acceder a la desesperación de la soledad conduce naturalmente a un claro deseo de contacto y reaseguramiento. El contar con el sentimiento asociado con la violación de nuestros propios límites, conduce a un claro deseo de definir estos límites más claramente. La conciencia de nuestras propias necesidades es ciertamente necesaria antes de que un compañero pueda presentar tales necesidades a su consorte. (Díaz, 2003, p. 96)

Una de las necesidades primordiales en los vínculos afectivos es propiamente la necesidad de afecto, López (2013) explica en qué consiste:

Requiere que la persona se sienta aceptada, amada, querida, comprendida y empatizada, saber que sus sentimientos son recíprocos, tener el sentimiento de que otras personas están dispuestas a ayudarla sin esperar algo a cambio, saber que su bienestar está entrelazado con el de personas y sentir que otras personas quieren estar cerca física y emocionalmente. En definitiva, la persona necesita amar y sentirse amada como es. (p. 58)

Johnson y Greenber (1994) mencionados por Díaz (2003) describen las principales perspectivas de la emoción en las relaciones íntimas:

La expresión y la experiencia emocional son el bloque primario de la construcción de relaciones íntimas en los adultos. Emociones como el amor son adaptativas para el ser humano, el apego forma una base segura que se caracteriza por la disponibilidad del otro y la respuesta del cuidador, así como un sentimiento de sí mismo como valioso y amado. Es un sistema de señalización, sobre todo la comunicación no verbal. La expresión emocional cambia la experiencia emocional y la conducta del otro, así como puede cambiar la experiencia y la conducta subjetiva, es decir es reguladora de sí mismo del otro. Estructura las posiciones interaccionales, es decir son elementos críticos en la determinación de los ciclos que crean los vínculos. La experiencia emocional proporciona el acceso a las necesidades y deseos, no ser consciente de estos corta una fuente esencial de información y motivación para construir un vínculo satisfactorio. (p. 95)

Para poder tener acceso a las emociones del otro es necesario de alguna manera percibir lo que el otro está sintiendo, de allí que la empatía es un sentimiento que forma parte de la intimidad: “El entendimiento de lo que siente la otra persona, como si lo estuviésemos experimentando nosotros mismos” (Zepeda, 2008, p. 345).

Finalmente, habiendo realizado un recorrido en el fenómeno del amor y las relaciones de pareja, conceptos del amor, componentes asociados y la gestión emocional, se debe entender en qué consiste el poliamor, sus características y bases ideológicas.

### 2.3 Poliamor y relaciones no monógamas

No hay un acuerdo de en qué momento apareció el término poliamor, en lo que sí hay consenso es en su significado:

Poliamor es una palabra nueva, que fue acuñada por Morning Glory Ravenheart Zell alrededor de 1990, su traducción sería “amar a muchos”, ha sido adoptada para describir un estilo de vida, para referirse a relaciones de convivencia en grupo, otros para emplearla como una palabra tipo comodín, para cubrir todas las formas de sexo y amor y asuntos domésticos fuera de la monogamia convencional (Easton y Hardy, 2009).

Thalmann (2008) la define como una palabra que refiere a muchos en el acto de amar, lo define como:

Un neologismo que apareció por primera vez en los años sesenta, pero cuya popularización data de la década de los noventa. Construido a partir de la raíz griega poly, que significa muchos, traduce la idea de los amores múltiples, es decir, con muchas personas y muchas formas al mismo tiempo. (Alberich, 2019, p. 105)

Veaux y Rickert (2014) explican que literalmente significa varios amores, cuyo punto fundamental es que se hace con el pleno consentimiento y conocimiento de todas las personas involucradas. Significa tener múltiples relaciones románticas, a menudo, a largo plazo, al mismo tiempo, por mutuo acuerdo.

Enciso (2015) define la práctica del poliamor como una alternativa dentro del abanico de la no monogamia consensuada:

Se define como una relación de amor, compromiso y largo plazo entre más de dos personas al mismo tiempo, donde todas las personas involucradas tienen conocimiento de todas las relaciones y no es necesariamente sexual (Haritaworn, Lyn, Klesse, 2001; Barker y Landrige, 2011, p. 131).

No todas las personas que practican las relaciones poliamorosas estructuran su relación o relaciones de manera jerárquica. “El poliamor considera que las relaciones son, ante todo, algo personal minuciosamente adaptado a las necesidades específicas de todas las personas involucradas” (Veaux y Rickert, 2014, p. 43).

Porta y Musante (2016) añaden lo siguiente con respecto a los límites y flexibilidad en que se estructuran las relaciones poliamorosas:

La flexibilidad en la delimitación de las formas relacionales es una característica interesante, podríamos decir que el poliamor y las relaciones abiertas comparten con el amor libre: no hay estructuras prefabricadas, se trata de vínculos sociales en construcción, en mutación y resignificación constante. (Alberich, 2019, p. 107)

Algunas personas que practican el poliamor prefieren que su relación de pareja tenga una forma de jerarquía con respecto a los demás vínculos (poliamor jerárquico), otros prefieren que todas las personas implicadas en los vínculos amorosos estén en condiciones de igualdad

(poliamor no jerárquico). Incluso hay quien prefiere no etiquetar a alguien o etiquetarse dentro de un tipo de relación, esto varía de acuerdo a las necesidades y límites que las personas demandan.

Las formas que puede adoptar el poliamor son muy variadas, hasta el punto que es difícil ordenarlas. Por otra parte, tampoco existe un término comúnmente aceptado y utilizado para designar a los compañeros poliamorosos. Su punto común, que es a la vez su especificidad, reside en la posibilidad de amar simultáneamente a varias personas; en otras palabras, la no exclusividad amorosa. (Thalman, 2007, p. 39)

Algunas de las definiciones más comúnmente mencionadas, para poder explicar el tipo de vínculo amoroso que vive una persona en relación no monógama, son las siguientes:

**Anarquía relacional:** Es el grado máximo de independencia. Es un enfoque que rechaza la necesidad de clasificar y jerarquizar las relaciones en absoluto, así como también crear normas o definir roles. No privilegia las relaciones sexuales o románticas por encima de las otras (Veaux y Rickert, 2014).

**Polisoltería:** Refiere a personas que no quieren tener parejas, pero si relacionarse con varias personas (Taormino, 2008).

**Pareja abierta:** Es un ejemplo de poliamor jerárquico, se vive como la oportunidad de tener relaciones sexuales fuera de la pareja, los acuerdos varían, algunos lo ven como relaciones

extraconyugales toleradas, mientras que otros aman abiertamente a muchas personas, pero tienen intimidad sexual con una de ellas (Thalman, 2007).

**Swingers:** Son parejas que intercambian con otras para satisfacer deseos meramente eróticos o sexuales. Estos intercambios suelen hacerse en casas o clubes. Dentro de sus principales características son la exclusividad y la discreción, no implica compromiso ni cuidados de relaciones externas (Etxebarria, 2016).

**Polifidelidad:** Consisten en grupos de tres o más personas bajo el entendimiento de que todas ellas son la relación principal entre sí. Pueden convivir, aunque no necesariamente, y son relaciones que permanecen en el tiempo, toman decisiones con respecto al amor y sus vínculos externos en conjunto (Taormino, 2008).

Ser poliamoroso va más allá de no creer en la exclusividad en el amor y los vínculos afectivos, implica una deconstrucción y un cuestionamiento de las bases hegemónicas del fenómeno amoroso en general, por lo que el sujeto concilia sus pensamientos y creencias con una nueva base teórica y práctica.

### **2.3.1 Construcción del sujeto poliamoroso**

Detrás de la vivencia y práctica del poliamor hay una reestructuración cognitiva que hace posible su práctica, un trabajo que implica honestidad consigo mismo y cuestionamiento de lo conocido acerca del amor:

Escuchar lo que tienen que confesar las palabras, nos da la oportunidad de explicar el proceso por el que una persona ha pasado, al decidir practicar el poliamor. Es develar los procesos, los corporales y también los políticos, porque este solo es el inicio de un gran cambio. Porque cuando una resuelve sostener las prácticas de poliamor hay un trabajo detrás, hay cuestionamiento de la monogamia, una decisión, una postura informada de perspectivas feministas, una cadena de desmontaje del patriarcado, un cuestionamiento a los privilegios, a lo dado por sentado. (Enciso, 2015, p. 140)

Las personas que practican la no monogamia entendida como una práctica consensuada con sus vínculos, sientan las bases en una concepción diferente a las normas morales y valores de la sociedad actual, uno de sus pilares es la honestidad. Etxebarria (2016) expresa lo siguiente:

La infidelidad es un recurso excesivamente fácil como para no echar mano de él. Pero la infidelidad implica mentir, traicionar y dañar. Y en la mayoría de los casos, si se descubre supone el fin de la relación. En semejantes circunstancias ¿nos resulta raro que algunas relaciones intenten convertir una realidad innegable, pero oculta en una situación aceptada y legitimada con normalidad, en lugar de vivir mintiendo y traicionando? ¿Nos sorprende que algunas personas decidan practicar la no monogamia eliminando obligaciones, engaños e hipocresías que condicionan el amor? (p. 119).

El sujeto poliamoroso, más allá del deseo de poder tener relaciones sexuales y afectivas fuera de la relación tradicional, cuestiona esta forma de vivir el amor, no cree en la

exclusividad en el amor y considera que puede vivirse de otra forma siempre y cuando haya honestidad y comunicación.

Los sistemas de creencias culturales pueden estar muy profundamente enraizados en la literatura, leyes y arquetipos, lo que significa que ser capaz de debilitarlos desde sus propios valores puede ser complicado. Pero el primer paso para explorarlos es, por supuesto, reconocerlos. (Easton y Hardy, 2009, p. 60)

Una de las críticas más fuertes con respecto al amor, desde el poliamor, es que está basado en mitos y creencias irreales, o que son tomadas como la única forma posible de amar y que fuera de esa estructura considerada rígida, cualquier otra forma de vincularse es vista como patológica o inmoral.

Veaux y Rickert (2014) mencionan que las relaciones amorosas no sólo están influidas por mitos sobre el amor, sino también por lo que ellos denominan como creencias tóxicas con respecto al sexo. Algunas son:

1. Que le debes sexo a la persona con quien tienes una relación.
2. El deseo sexual es algo que puede ser ofrecido o denegado.
3. La falta de deseo sexual es señal de que algo está mal en la relación o peor aún que hay una mala intención.

Con respecto al dolor que provoca en una pareja monógama la falta de deseo o actividad sexual dentro del vínculo añaden lo siguiente:

Es desafortunado que patologicemos algo tan normal y que asumamos que las relaciones sin sexo deben romperse. El poliamor permite la posibilidad de que mantengamos relaciones que nos importan y tener sexo cuando (y solo cuando) lo deseamos, porque lo deseamos y no porque debemos tenerlo por miedo a perder a alguien que nos importa. (Veaux y Rickert, 2014, p. 57)

### **2.3.2 Transición de la monogamia a la no monogamia**

Entre las primeras inquietudes que surgen con respecto a las relaciones abiertas es saber qué hace que dos personas decidan no tener exclusividad en los vínculos amorosos. Según Taormino (2008) las siguientes son las razones más comunes:

- ❖ **Satisfacción sexual y fantasías:** para quienes tienen una relación principal y quieren únicamente tener nuevos encuentros sexuales, el deseo erótico es la razón.
- ❖ **Rechazo de la monogamia:** algunas personas han vivido en relaciones monógamas y se han dado cuenta que no es una opción para ellas, consideran su estructura y expectativas restrictivas, opresivas y forzadas.
- ❖ **Libertad y apertura:** muchas personas agradecen tener la libertad de poder reconocer su atracción hacia otras personas y puedan seguir sus impulsos.

- ❖ **Matrimonios de orientación mixta:** existen parejas heterosexuales en donde alguno de los dos decide “salir del armario” pero a su vez no desean terminar su relación de pareja actual.
- ❖ **Crecimiento personal y espiritual:** se eligen las relaciones abiertas como un camino de crecimiento personal y el de sus relaciones, desean que sus relaciones las lleven a enfrentarse a emociones como los celos, el apego, la posesividad y trabajar esas emociones para lograr una mayor autocomprensión. (p. 63).

Perel (2017) comenta con respecto a algunas de las inquietudes sobre el amor y las relaciones abiertas:

Algunas parejas están interesadas en abrazar a la multiplicidad de compañeros íntimos desde su inicio; otras, después de décadas de exclusividad, se vuelven curiosas acerca de cómo dibujar nuevas líneas alrededor de su dinámica largamente establecida. Y también están aquellas que, como consecuencia de un amorío, se preguntan si abrir las puertas de su relación sería una respuesta más madura a la crisis que cerrarles la puerta a décadas de vida en compañía. (p. 269)

Muchas personas experimentan algunos de estos deseos o necesidades en las relaciones de parejas monógamas tradicionales, no desean terminar su relación actual y tampoco quieren faltar al compromiso de honestidad y respeto hacia el otro por lo que proponen una apertura del vínculo.

De acuerdo con Thalman (2007) ser poliamoroso consiste en:

Abrirse al amor y responder favorablemente, cuando se presente, trabajar continuamente los celos y la posesividad, establecer con respeto las relaciones amorosas elegidas y cuidarlas, esforzarse en comunicarse de forma clara y auténtica con sus parejas, renunciar a las mentiras, los engaños y la manipulación, cultivar un espíritu de gratitud por lo que se recibe más que exigir sea lo que sea de sus parejas, aceptar que tendrá que enfrentarse a la incompreensión, la desaprobación y el rechazo de los demás. (p. 52)

La transición a la no monogamia consensuada, es un camino que no solo se realiza en pareja, en donde se da un apoyo mutuo y conciliación de acuerdos, también implica una reestructuración cognitiva constante, ya que implica una serie de retos, superación de temores y aceptar que muchas reglas que se utilizaban en la monogamia para “protegerse y proteger el vínculo” serán suplantadas por nuevos acuerdos.

Existen una serie de factores interpersonales que hacen que una relación de pareja funcione como son la similitud en: las expectativas amorosas, el grado de compromiso deseado, el estilo amoroso manifestado, el grado de intimidad y pasión que se espera de la relación, así como la importancia que concedan al amor dentro de sus vidas. (Yela, 2000).

Con respecto a las relaciones no monógamas Taormino (2008), menciona una serie de factores interpersonales necesarios para que el vínculo pueda ser satisfactorio y mantenerse en el tiempo:

- ❖ **Consentimiento:** No se debe sentir presión o coerción, complacencia en satisfacer los deseos del otro o para evitar conflictos, ninguno de estos son razones válidas para abrir una relación de pareja.
- ❖ **Autoconocimiento:** este aspecto está relacionado con la inteligencia emocional, ya que refiere a conocer las propias emociones, necesidades, expectativas con respecto al amor y la relación de pareja.
- ❖ **Comunicación:** posterior al autoconocimiento, la comunicación es muy importante ya que a partir de la expresión de los sentimientos, temores, emociones y necesidades se plantea la manera en la que desean vivir en una relación no monógama.
- ❖ **Honestidad:** la comunicación constante y sincera sobre los sentimientos que se experimentan proveen de seguridad y conexión con la pareja.
- ❖ **Límites:** refiere a los límites personales como medio de expresión de las necesidades y deseos.
- ❖ **Confianza:** permite gestionar los celos, la competitividad, la posesividad y el miedo, esto porque la ansiedad disminuye.
- ❖ **Fidelidad y compromiso:** fidelidad en las relaciones abiertas tiene que ver con creer en el amor, las relaciones y las promesas acordadas. (p. 87)

Las relaciones de pareja ya sean monógamas o relaciones abiertas tienen elementos en común que hacen que las mismas sean satisfactorias y funcionales. Demandan comunicación, compromiso, honestidad y respeto. La diferencia radica en que se basan en acuerdos diferentes en su base como lo es la no exclusividad.

Otra diferencia importante es que en los vínculos poliamorosos los acuerdos la forma de relacionarse con otras personas no es estática, siempre está en negociación de acuerdo a como se sientan conforme a lo que van experimentando.

### **2.3.3 Conflictos potenciales en las relaciones no monógamas**

A pesar de que exista una idea clara de la forma en la que se quiere vivir el amor, puede suceder que en la práctica suceden eventos que afecten al sujeto y a sus vínculos, emociones contradictorias y dolorosas que necesiten ser evaluadas y entendidas.

La transición de lo que se piensa con respecto al amor y cómo se vive no siempre es lineal, puede generar conflictos o contradicciones internas, ya que parte de percepciones, emociones sentidas, experiencias previas, historias de vida y elaboraciones internas. Todas las personas lo experimentan de manera diferente.

Los conflictos son inherentes en cualquier tipo de relación interpersonal. Las emociones tienen una importante función social y nos ayudan a relacionarnos con los demás, siendo inherentes a todo tipo de conflictos, pero, sobre todo, en aquellos que surgen en relaciones interpersonales íntimas. (Valor, 2010. p. 132)

Aunado a ello, en algunos casos se viven estas relaciones al margen del conocimiento de ellas con sus grupos de pares, familiares y sociedad en general. Por temor al señalamiento e incompreensión los sujetos viven y experimentan sus emociones en soledad. Incluso puede suceder que al necesitar ayuda terapéutica no encuentren especialistas que ofrezcan consulta psicológica sin el sesgo de patologizar el no vivir en una relación monógama.

A su vez, la experiencia relacional en el plano amoroso parte del sujeto, su personalidad, autoestima y salud mental, lo cual al igual que sucede en las relaciones de pareja monógama, al entrar en estas dinámicas puede que requiera trabajar sobre aspectos como autoestima, inseguridad, situaciones en el pasado que todavía le generan malestar, para poder tener relaciones funcionales, como también reconocer si es el tipo de relación que le es funcional y desea vivir.

Cuando se intenta decidir sobre los límites a establecer en la apertura de una relación no siempre es fácil saber si se basan en la realidad, en el temor o espejismos, primero se deben de localizar áreas donde hay inseguridad, posibilidad de carencia y esto requiere búsqueda interior y honestidad (Easton y Hardy, 2009).

Otros de los conflictos que surgen dentro de las relaciones poliamorosas es la negociación y gestión de los tiempos, ya que una persona puede sentirse desplazada si no siente que se le está dedicando el tiempo que demanda dentro del vínculo.

Una de las emociones más frecuentes son los celos: “Los sentimientos de celos tienen un origen en un sentimiento de pérdida o miedo a esa pérdida. Las conductas derivadas de los celos son normalmente intentos de recuperar el control sobre las cosas a las que tenemos miedo” (Veaux y Rickert, 2014, p. 197).

En contraste con los celos, la comunidad poliamorosa refiere al sentimiento de compersión: “Es un estado emocional de felicidad empática experimentada al ver a otro individuo experimentar felicidad y alegría, describe el sentimiento positivo que experimenta un poliamoroso al ver a su pareja disfrutando de otra relación” (Etxebarria, 2016, p. 341).

Otra emoción común en el poliamor es el enamoramiento, definido de acuerdo a la literatura del poliamor como la ENR (energía de la nueva relación), sucede cuando un sujeto inicia una nueva relación fuera del vínculo amoroso, puede inicialmente sentirse desbordado por la energía que de ella deviene. Taormino, (2008) explica lo siguiente respecto a ella:

Es un estado eufórico de amor o deseo en el que el mundo parece girar en torno a esa nueva persona. Es a la vez maravilloso y peligroso, es maravilloso porque te sientes con mucha energía, vitalidad, excitación y la emoción de haber encontrado una conexión mutua con alguien. (p. 260)

Es responsabilidad de los miembros de la pareja saber manejar esta “energía”, el enamoramiento o etapa inicial del amor, que está cargada de emociones fuertes que pueden

afectar la relación actual. Un mal manejo de esta fase podría incluso desembocar en la ruptura de acuerdos y negociaciones realizadas previamente con la pareja principal.

El poliamor cimienta sus bases no solo en la no monogamia consensuada sino también en la ruptura de creencias consideradas nocivas con respecto al amor, estas son llamadas mitos del amor romántico, ya que se basan en ideales más que en realidades, imaginarios contruidos por medio de la música, la televisión (mención especial por ejemplo a los “Amores Disney”) y la literatura, generando frustraciones en los vínculos al no verse materializados.

#### **2.4 Creencias y mitos del amor romántico**

Partiendo de que el fenómeno amoroso está influido por los entes socializadores y que, además, es susceptible de ser conceptualizado desde las subjetividades de los sujetos que lo experimentan y lo describen, es pertinente hablar sobre las creencias y mitos sobre el amor en la sociedad actual.

El sentimiento de estar enamorado debe ser aprendido por los niños durante el periodo de socialización, junto con lo que significa tal sentimiento. Hay pues un conjunto de normas sociales y culturales que sutilmente se cuelan en los entresijos de las mentes infantiles explicando cuándo, cómo, de quién, de quién no, etc. Puede uno enamorarse. (Sangrador, 1993 p. 185)

Cuando se habla de mitos de amor romántico, esto refiere a una serie de creencias que se asumen como supuestos sobre las cuales basar la relación de pareja, estos mitos se transmiten

por medio de la cultura. Medios de comunicación masiva como la televisión, la radio, las redes sociales, la música, el arte son fuentes transmisoras de esa información.

Garzón (2006) parte de dos premisas para comprender la forma en que las personas configuran su visión del amor y su propia imagen dentro de la relación: Por un lado, los individuos organizan sus experiencias según el entorno y época en la que viven, generando así afirmaciones que simplifican la realidad en la que están insertos. Por otro, tienden a compartir esas afirmaciones, debido a su pertenencia a una época y organización social concreta. Por tanto, las percepciones del mundo que les rodea estarán ampliamente extendidas (Díaz, 2017).

Los mitos y creencias con respecto al amor forman parte de esas representaciones mentales que el sujeto crea y recrea en sus relaciones amorosas. Yela (2000) cita los siguientes como mitos de amor romántico:

- ❖ **Mito de la media naranja:** creencia de que se ha elegido la pareja que se tenía predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección potencialmente posible.
- ❖ **Mito de la exclusividad:** creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).
- ❖ **Mito del matrimonio o convivencia:** creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituyéndose en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).

- ❖ **Mito de la omnipotencia:** creencia de que “el amor todo lo puede”, y debe permanecer ante todo y sobre todo (y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos e internos sobre la pareja).
- ❖ **Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna):** creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días (y noches) de convivencia.
- ❖ **Mito de la fidelidad:** creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja.
- ❖ **Mito del libre albedrío:** creencia de que los sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológico-culturales ajenos a la voluntad propia y, generalmente, la consciencia.
- ❖ **Mito de la equivalencia:** creencia de que los conceptos de amor y enamoramiento son equivalentes, y, por tanto, si se deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.
- ❖ **Mito del emparejamiento:** creencia de que la pareja (un hombre y una mujer- o en su caso dos personas del mismo sexo-) es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.
- ❖ **Mito de los celos:** creencia de que los celos son un indicador de “verdadero” amor. (p. 72)

Estos mitos generan en los sujetos insatisfacciones al no verse plasmados en sus vínculos amorosos. Con el paso del tiempo, componentes del amor como lo son el enamoramiento y la

pasión sexual cambian o disminuyen y pueden interpretarse dichas transformaciones naturales como un fracaso en su vínculo sentimental, generando a su vez sentimientos de culpa y resentimientos.

El componente pasión resulta ser el más difícil de sostener, pues está menos sujeto al nivel consciente y expuesto a un rápido deterioro. La motivación experimentada por una persona es una función que se desarrolla rápidamente, pero asimismo se desvanece y afecta negativamente la relación”. (Páez y Fernández, 2015, p. 14)

Hay vínculos amorosos que se sostienen en el tiempo bajo el mito de que el amor todo lo puede y lo resolverá en el tiempo, generando frustración y dolor en las personas e incluso incertidumbre. Además, se deposita en el vínculo amoroso y sobre todo en la persona a quien se ama una serie de expectativas que socavan la realidad de lo que es el amor y de lo que puede ofrecer.

En el pequeño aro que es el anillo de matrimonio, se encuentran ideas muy contradictorias. Queremos que nuestra persona elegida nos ofrezca estabilidad, seguridad, predictibilidad y fiabilidad: todas las experiencias que nos permiten bajar el ancla. Y queremos que esa misma persona nos suministre sorpresa, misterio, aventura y riesgo. Dame confort y dame emoción. Dame familiaridad y dame sorpresa. (Perel, 2017, p. 60)

Es por ello que se pretende analizar cómo es que se perciben las relaciones amorosas, la respuesta emocional y conductual de los sujetos que practican el poliamor. El poliamor es una

forma relacional de vivir la experiencia amorosa que desea romper con las creencias y mitos del amor romántico.

Existe un esquema cognitivo con respecto al amor, es individual y al mismo tiempo colectivo, ya que influye sobre el sujeto y su conducta en el plano amoroso:

El modelo cognitivo sostiene que los individuos ante una situación estimular no responden automáticamente, sino que antes de emitir una respuesta emocional o conductual perciben, clasifican, interpretan, evalúan y asignan significado al estímulo, en función de sus supuestos previos o esquemas cognitivos. (Ruíz, M. Díaz, M. Villalobos, A. 2012, p. 368)

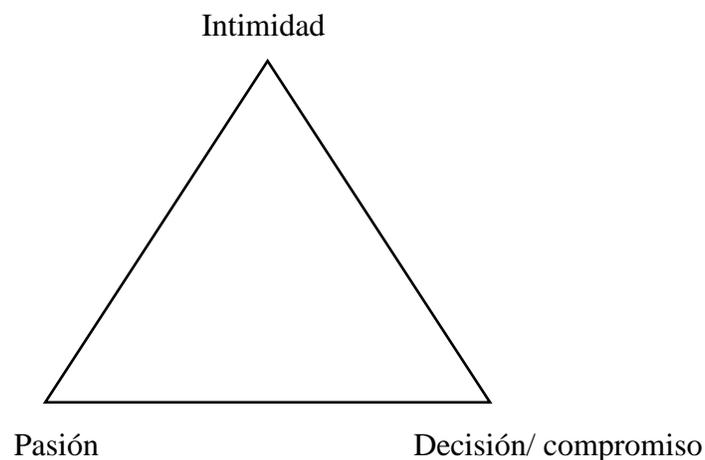
## 2.5 Marco referencial interpretativo

A continuación, se expondrán los referentes conceptuales que se utilizaron para el análisis de la información. En primer lugar, se encuentra la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg. En segundo lugar, para abordar el manejo de las emociones en los sujetos de estudio, se utilizarán las aproximaciones teóricas de Richard Lazarus.

### 2.5.1 Teoría de la triangulación del amor de Robert Sternberg

Robert Sternberg, explica el amor desde la Teoría Triangular del amor, para él, el amor está compuesto por tres componentes principales que son el compromiso, la intimidad y la pasión. Mediante el siguiente gráfico se muestra el “El triángulo del amor”:

*Figura 1. TRIÁNGULO DEL AMOR*



Fuente: Sternberg, 1989.

La geometría de cada triángulo puede variar de acuerdo a los componentes del amor de cada sujeto, así puede suceder que no haya una geometría parecida en la triangulación del amor en una pareja, lo que hace que el amor sea vivido de manera diferente por cada uno. A su vez, los triángulos de cada sujeto no necesariamente son equilibrados, en el sentido en que puede suceder que un componente este con una proporción mayor o menor.

Yela (2000) añade a la teoría de Sternberg una modificación del componente de la pasión, la cual se divide en pasión erótica y pasión romántica. La primera tiene que ver con la vivencia de los besos y necesidades de carácter fisiológico mientras que la pasión romántica refiere a necesidades fundamentalmente psicológicas como la idealización del ser amado, el pensar constantemente en él y la adscripción a creencias románticas. Para él, el curso de la relación amorosa varía en intensidad de los cuatro componentes, atravesando las etapas de enamoramiento, amor romántico y amor compañero.

La relación entre el factor tiempo y los componentes del amor explicados desde ambos autores es que los mismos van a variar en intensidad y así van a demarcar la etapa en la que se encuentra la relación amorosa. Es por ello, que otros autores utilizan los componentes para explicar el fenómeno amoroso, a su vez que denominan dichas etapas como tipos de amor.

La disminución o carencia en alguno de los componentes del amor pueden ya sea generar la culminación de la relación, o la fluctuación a una nueva etapa. Esto último siempre y cuando los miembros se sienten bien y pueden permanecer en el tiempo. Ello va depender de las

demandas personales, dado que si se percibe por parte del ser amado desigualdad en la intensidad sobreviene malestar.

Contrario a pensar que el amor muere o se agota con el tiempo, sucede que fluctúa en sus componentes, con y sin voluntad de los implicados en la pareja. La pasión es un componente más volátil y difícil de controlar: “A medida que la pasión va disminuyendo y la intimidad y el compromiso aumentando, cabe hablar del paso de un amor pasional, erótico o romántico a un amor compañero” (Yela, 2000, p. 111).

Para Sternberg (1989) citado por Páez y Fernández (2015): “Cada uno de los tres componentes del amor tiene un curso diferente, y las modificaciones de cada uno a través del tiempo producen casi inevitablemente cambios en la naturaleza de la relación amorosa. Así tenemos que la disminución de la intimidad experimentada y la comunicación ineficaz en una relación son elementos centrales para explicar el fracaso en una relación” (p. 14).

Los componentes vinculados al fenómeno amoroso lo influyen, lo describen y forman parte de él. Estos componentes deben tomarse en cuenta para efectos de identificarlos y describirlos dentro de los procesos psicológicos ya que están presentes en las relaciones íntimas entre las personas.

La teoría de Sternberg indica que la forma ideal del amor combina la intimidad, pasión y compromiso, lo cual logra el llamado amor consumado.

“Sternberg planteaba los tres componentes como lados interactivos de un triángulo. Por ejemplo, un mayor compromiso puede llevar a una mayor intimidad, mientras que una mayor intimidad puede llevar a una mayor pasión. Las relaciones pueden constar de una combinación de cualquier de los tres componentes, dando como resultado los ocho tipos diferentes de amor”. (Black, A., Collin, C., Ginsburg, J., Hemmings, J. y Lazyan, M. 2018, p.158)

El compromiso implica pensar y ponerse en el lugar del otro. A diferencia de la pasión y la intimidad, que son elementos que suceden, este implica una decisión directa de voluntad hacia hacer o dejar de hacer algo. “Hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese, a las dificultades que puedan surgir” (Maureira, 2011, p. 327).

El compromiso con el ser amado considerado como la decisión de amar a determinada persona con el compromiso por mantener ese amor, esto es, la decisión consciente de amar, compartir su cotidianidad, estar juntos en pensamiento y puede darse a corto plazo cuando se toma la decisión de estar enamorado, o a largo plazo, cuando el compromiso implica la decisión de cultivar y mantener la relación amorosa. (Mazadiego, 2011, p. 3)

La pasión es un elemento fugaz, que suele suceder al inicio de las relaciones y que baja en intensidad. “El amor pasional, lo describe como aquel que se da primeramente en el vínculo amoroso, el cual es predominantemente físico, de este modo su desaparición también se genera en forma muy rápida” (Carizo, 2011, p. 8).

Profundizando en cada uno de los componentes, Sternberg (1989) refiere a la intimidad como aquellos sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión, e incluye los siguientes elementos:

- ❖ Deseo de promover el bienestar de la persona amada.
- ❖ Sentimiento de felicidad junto a la persona amada.
- ❖ Gran respeto por el ser amado.
- ❖ Capacidad de contar con la persona amada en momento de necesidad.
- ❖ Entendimiento mutuo con la persona amada.
- ❖ Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada.
- ❖ Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada.
- ❖ Entrega de apoyo emocional a la persona amada.
- ❖ Comunicación íntima con la persona amada.
- ❖ Valoración de la persona amada.

Dentro de las claves de la construcción de la intimidad considera los siguientes elementos: la confianza, la honestidad, el respeto, el compromiso, la seguridad, la generosidad, la reciprocidad, la constancia, la comprensión y la aceptación.

La intimidad se construye a lo largo de la relación, con el tiempo puede ir profundizando, es un elemento que se cultiva y se nutre de la comunicación. “Tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la

confianza, la seguridad que se siente en el otro, temas y preferencias en comunes, el dar el apoyo”. (Maureira, 2011, p. 327).

La intimidad, es uno de los componentes del amor que sostiene los vínculos cuando surgen los conflictos, dado que es la receptividad emocional y la apertura la que permite ser empático con el otro. Dentro de la misma línea, Sternberg (1989), refiere:

La intimidad probablemente se inicia con la autoexposición. Para intimar con alguien, es necesario derribar los muros que separan una persona de la otra. Es bien conocido que la autoexposición engendra la autoexposición: si uno quiere saber cómo es el otro, debe mostrarle cómo es él mismo. (p. 39)

Johson (2008) explica que la relación en pareja es como un manejo de equilibrio de cuerda, y que no son los conflictos lo que se traen abajo una relación, sino, la creciente ausencia de interacciones íntimas receptivas y que el conflicto aparece más tarde: “Para mantenernos en la cuerda debemos cambiar los movimientos de nuestra pareja, responder a sus emociones. Al conectar compensamos el movimiento del otro. Estamos en equilibrio emocional” (p. 507).

La tipología del amor varía en función de la intensidad de sus componentes por lo que de acuerdo con la propuesta de Sternberg existen los siguientes tipos de amor:

**Tabla 1***Tipología del amor*

Tipo de amor	Intimidad	Pasión	Decisión/Compromiso
Cariño	+	-	-
Amor apasionado	-	+	-
Amor Vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor compañero	+	-	+
Amor fatuo	-	+	+
Amor consumado	+	+	+

*Nota.* Los signos + y – representan la presencia o ausencia de los componentes según cada tipo de amor. De *Factores psicosociales en la separación de pareja*, D. Páez y I.

Fernández, 2015, Portal temático en Humanidades. Akademos. Vol. 3, n 2,2001, pp.7-35

Como puede observarse, bajo esta premisa no existe una única forma de amar. El autor menciona los diferentes tipos de amor sentido. De acuerdo a la tipología del amor existe por ejemplo el cariño que incluye únicamente al componente de la intimidad, el amor con el único componente de la pasión, llamado “amor insensato o apasionado”, el amor vacío, únicamente con el componente del compromiso, el amor romántico cargado de pasión e intimidad, el amor compañero, compuesto por intimidad y compromiso, el cual suele verse en los matrimonios de larga duración donde la atracción física ha disminuido.

El amor vano o fatuo, carece de intimidad, son relaciones que no suelen durar ya que la pasión es un componente fugaz. Por último, el ideal de amor, es el amor consumado, ya que cuenta con los tres elementos y debe de ser cuidadosamente preservado.

Sternberg (2008) concluye con respecto al amor sentido lo siguiente:

Aunque el amor puede ser sentido como una sola cosa, no lo es: cuando uno experimenta amor, experimenta un gran conjunto de sentimientos, deseos y pensamientos en su totalidad, conducen a que la persona llegue a la conclusión de que ama a alguien. (p. 23)

### **2.5.2. Aportaciones teóricas de Richard Lazarus**

Uno de los aspectos de la gestión emocional implica el manejo que realizan los sujetos al experimentar física y emocionalmente diferentes emociones, sean estas placenteras o displacenteras. Lazarus (1966) explica que existen dos aspectos evaluativos principales en el abordaje emocional: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. En la evaluación primaria

se puede distinguir tres tipos: irrelevante, benigno-positivo y dañina o peligrosa-productora de estrés. Estas últimas incluyen daño/pérdida, amenaza o reto. En la situación daño/pérdida ya se ha dañado a la persona; en la situación de amenaza, se anticipan situaciones de daño /pérdida: en las de reto, se exige la movilización de esfuerzos de confrontación y se centra en la ganancia o crecimiento potencial que pueda provocar el encuentro. Cuando el individuo se encuentra en desventaja o peligro; se tiene que hacer algo para controlar la situación, esta evaluación se denomina evaluación secundaria (Reidl, 2005).

La evaluación viene dada por factores personales y factores situacionales. Los primeros tienen que ver con los compromisos y creencias del individuo. Implica componentes cognoscitivos (valores, preferencias, metas) e implicaciones motivacionales. Las creencias pueden ser, inmutables, aprendidas y aspectos existenciales. Los factores situacionales son la novedad, lo predecible y la incertidumbre del evento (Reidl, 2005).

Dado que en el poliamor hay nuevos significados, las creencias y conceptos sobre lo que es amar también cambian. Se pensaría, por ejemplo, que desde la apertura en las relaciones hacia una posibilidad de tener relaciones sexo-afectivas con otras personas, las situaciones tradicionalmente consideradas amenazantes dejan de serlo y pasan a ser una situación benigna-positiva o irrelevante.

Las reevaluaciones pueden llevar de una interpretación no amenazadora a una amenazadora y viceversa, y pueden no implicar una distorsión de la realidad. El sujeto considera una gran variedad de interpretaciones posibles, al presentarse nuevamente el estímulo o al seguir

pensando sobre él y lo reevalúa, por ende, excluye varios significados o se añaden otros (Lazarus, 2009).

El objetivo del afrontamiento de una emoción tiene que ver con regular la respuesta emocional ante el problema. Entre las formas de afrontamiento y los recursos se encuentran las siguientes:

- ❖ Centradas en la emoción: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y buscarle lo bueno a lo malo.
- ❖ Centradas en el problema: definir el problema, generar soluciones alternativas, sopesar alternativas en términos costo-beneficio, escoger entre ellas y actuar. Esto puede dirigirse hacia el individuo mismo o hacia el ambiente.
- ❖ Recursos: salud y energía, creencias positivas, habilidades para resolver problemas, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales. Las restricciones podrían ser: personales, ambientales y el nivel de amenaza percibido. (Reidl, 2005, p. 39)

Para Lazarus, las emociones son el producto de la razón, se derivan del modo en que se valora lo que está sucediendo. “El modo en que evaluamos un suceso determina nuestra forma de reaccionar emocionalmente al mismo. Esto es lo que conlleva hablar de la emoción cognitiva” (Lazarus, 2000, p. 100). Desde las corrientes teóricas cognitivas de la valoración, es justo la valoración la raíz nuclear para entender por qué las mismas situaciones son experimentadas de manera diferentes por los sujetos:

La valoración por parte del sujeto de diversos aspectos del ambiente sería un elemento clave del proceso emocional que permitiría entender qué hace que a una emoción diferente de otra y porqué se dan diferencias individuales en respuesta a idénticas situaciones; en definitiva, aspectos relativos a la cualidad e intensidad de las emociones. (Fernández, 2010, p. 64)

Es decir, las valoraciones que se hacen de las situaciones no solo dependen de las creencias internalizadas, sino que a su vez son gestionadas de forma diferente producto de las características de los sujetos, para algunos una situación puede ser abrumadora, para otros es asimilable y no implica una sensación de peligro:

Unas lo hacen de forma meditada, tranquila, responsable, mediada por el lóbulo frontal. Estas son personas que poseen una tolerancia amplia a los estímulos. Otras reaccionan de manera violenta, con odio, ira o miedo, ante iguales o similares estímulos. Son las que poseen una ventana de tolerancia estrecha a los estímulos. (Pallarés, 2010, p. 80)

Esto está intrínsecamente relacionado con lo que Lazarus define como expectativas de eficacia, que es el grado en que una persona considera que puede modelar o influir una relación persona ambiente particular, proviene de evaluaciones internas que el individuo hace sobre las demandas de la situación, recursos de afrontamiento, opciones y habilidades (Reidl, 2005).

## **Capítulo III**

### **Marco Metodológico**

### **3.1 Tipo de investigación**

A continuación, se detallan las características y datos relevantes de la investigación realizada.

#### **3.1.1 Paradigma: Naturalista**

Para los alcances y objetivos de esta investigación la construcción de la realidad y del vínculo amoroso es necesaria conocerla desde la vivencia y narración de los sujetos implicados. Esto permitirá conocer qué es ser poliamoroso, las necesidades y motivaciones que participan en dicho fenómeno. Al respecto Sosa (2003) refiere que “la realidad es una construcción intersubjetiva, es decir, existe en forma de construcciones múltiples, fundamentadas social y experiencialmente, locales y específicas, que dependen en su forma y contenido de los sujetos que las proponen” (p. 28).

El objetivo del investigador consiste en observar la interpretación que los actores hacen de su realidad, el modo en que asignan significado a las acciones y a las cosas, reconstruir su punto de vista y enfatizar en el proceso, se elige la subjetividad porque justo ahí se pueden descubrir las construcciones de los sujetos (Sosa, 2003).

### **3.1.2. Enfoque: Cualitativo**

De acuerdo con Vasilachis (2014) “Las investigadoras e investigadores cualitativos indagan en situaciones naturales, intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en los términos del significado que las personas les otorgan” (p. 24).

Es por ello que se utiliza el enfoque cualitativo. Botía (2013) describe los alcances de esta metodología: Posibilita la intersubjetividad e interpretación, aborda las interacciones que se establecen en los espacios sociales concretos, tomando en cuenta las estructuras, las instituciones, así como la percepción de las relaciones en la vida social. Es más capaz de detectar lo relevante, le interesa el sentido que los sujetos le dan a sus acciones, abierta a la voz de quienes son investigados.

### **3.1.3. Método: Fenomenológico**

El diseño o marco de abordaje a utilizar es de tipo fenomenológico, ya que las preguntas de la investigación se basan en la esencia de las experiencias con respecto al fenómeno poliamoroso. “Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos comunes de tales vivencias”. (Hernández, Fernández y Baptista. 2014, p. 526).

Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto, el objetivo es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad,

conocer las vivencias por medio de los relatos, historias y anécdotas es fundamental ya que así se comprende la naturaleza de la dinámica del contexto. (Fuster, 2019).

#### **3.1.4 Carácter: Descriptivo**

El carácter de la investigación es descriptivo. “Se busca especificar las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe las tendencias de un grupo o población”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 92).

Se pretende comprender, desde la experiencia del sujeto que narra su testimonio, para a partir de allí interpretar y describir lo que para él es importante. Más allá de escuchar, se procura analizar, extraer contenido y conclusiones que aporten una respuesta de lo que se está buscando, en este caso la gestión de las emociones y las cogniciones que suceden con la práctica del poliamor.

### **3.2 Sujetos y fuentes de información**

La población seleccionada estuvo conformada por 14 personas que pertenecen al colectivo llamado Más Amor. Los participantes viven los vínculos amorosos desde las diferentes categorías existentes: poliamor jerárquico, poliamor no jerárquico, anarquía relacional, polisoltería, Swinger y por definir. Por definir, es un término que utilizó una participante ya que indica que no le gusta ponerle algún nombre específico al tipo de relación poliamorosa. Se trata de adultos jóvenes que residen en su mayoría en el Área Metropolitana de Costa Rica, aunque una participante reside en la provincia de Limón. Se realizaron entrevistas individuales con el objetivo de recopilar la información de interés.

### **3.2.1 Contextualización de los participantes**

El colectivo Más Amor se formó en redes sociales en agosto de 2019, pero existían desde 2017. Está conformado por 6 líderes que crearon el colectivo, además, de los seguidores de la página. Estos líderes realizan trabajos de divulgación sobre temas relacionados al poliamor, realizan periódicamente actividades como cafés virtuales y/o presenciales. El objetivo es crear un espacio para conversar con respecto a poliamor, no monogamia consensuada, ética en el amor, feminismo, mitos de amor romántico, entre otros temas afines. Cuenta con 1820 seguidores.

Para la investigación se solicitó a dos de los líderes, que consultaran a personas que formaran parte del colectivo acerca de quiénes estarían interesadas en participar de las entrevistas y fue a partir de allí que se logró contactar a unas 16 personas, de las que finalmente, 14 participaron.

### **3.2.2. Criterios de inclusión**

Para la escogencia de los participantes se tomó en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- ❖ Autodenominarse poliamoroso
- ❖ Pertenecer al Colectivo Más Amor
- ❖ Haber experimentado o estar experimentando el estar en un vínculo de relación abierta.

### 3.2.2.3 Criterios de exclusión

Se tomaron como criterios de exclusión los siguientes:

- ❖ Pertenecer al Colectivo Más Amor y estar en una relación monógama
- ❖ Autodenominarse Swinger más no poliamoroso.

Dentro de las personas que forman parte del Colectivo Más Amor hay tanto personas que se denominan poliamorosas, así como personas que son monógamas y son afines a la página, esto porque la misma posee contenido sobre temas diversos de interés como lo son mitos del amor romántico, feminismo, responsabilidades y ética en el amor, indistintamente del tipo de dinámica relacional. Además, hay personas que realizan prácticas Swinger que también forman parte del colectivo.

**Cuadro 1. Participantes de la investigación**

Código del participante	Edad	Género	Sexo	Residencia	Religión	Grado universitario	Orientación sexual	Tipo de relación poliamorosa	Estado civil	Años practicando el poliamor
<b>A</b>	28	H	H	Alajuela	No/Defsta	Universitaria incompleta	Heterosexual	Poliamor jerárquico	Casado	1 año y 1/2
<b>B</b>	44	M	M	San José	No/ Creyente	Universitaria completa	Heterosexual	No definido	Casada	Más de 10 años
<b>C</b>	26	M	M	Alajuela	No	Universitaria incompleta	Bisexual	Poliamor jerárquico	Casada	2 años y medio
<b>D</b>	40	H	H	San José	No/Ateo	Posgrado	Heterosexual	Poliamor jerárquico	Casado	14 años
<b>E</b>	29	M	M	San José	No/Agnóstica	Universitaria completa	Bisexual	Poliamor jerárquico no	Unión libre	10 años
<b>F</b>	27	No binario	H	Heredia	Si/Anglicana	Universitaria completa	Pansexual	Poliamor jerárquico	Soltero/ Noviazgo	7 años
<b>G</b>	36	No conforme	H	San José	No/ No practicante	Universitaria completa	Heterosexual	Anarquía relacional	Divorciado/ Noviazgo	13 años
<b>H</b>	32	H	H	San José	No/ Ateo	Secundaria completa	Bisexual	Poliamor jerárquico	Unión libre	2 años
<b>I</b>	31	M	M	Alajuela	No/ Católico no practicante	Universitaria completa	Heterosexual	Relación abierta	Soltera/ Noviazgo	1 año
<b>K</b>	35	H	H	Heredia	No/ Ateo	Posgrado	Bisexual	Poliamor jerárquico	Soltero/ Noviazgo	6 años
<b>L</b>	27	M	M	San José	No/ Agnóstica	Universitaria completa	Bisexual	Polisoltería	Soltera	4 años
<b>M</b>	25	Mujer Transgén	H	Limón	Si/ Católica no practicante	Universitaria incompleta	Pansexual	Polisoltería	Soltera	5 años
<b>N</b>	24	No binario	M	San José	No	Secundaria completa	Pansexual	Poliamor jerárquico no	Soltera	4 años
<b>O</b>	30	M	M	Heredia	No/ No practicante	Universitaria incompleta	Bisexual	Poliamor jerárquico	Unión libre	2 años y medio

Fuente: Elaboración propia, 2021.

### **3.3 Definición de categorías de análisis**

Las categorías se pueden definir como los atributos que se estudian, forman parte de los objetivos que se pretenden investigar y al mismo tiempo guían la investigación. Debe de haber una definición clara de cada una de ellas de manera que permitan abarcar las preguntas que se quieren responder por medio de la investigación.

#### **3.3.1 Definición conceptual:**

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) se trata de definiciones de diccionarios o libros especializados. Son las definiciones que se enmarcan para poder realizar las preguntas requeridas.

#### **3.3.2 Definición operacional**

De acuerdo con Batthyány y Cabrera (2011) la operacionalización de conceptos: “Consiste en la transformación de conceptos y proposiciones teóricas en variables. En el extremo más abstracto de este proceso están los conceptos teóricos, y en el menos, los referentes empíricos directos o indicadores” (p. 51).

#### **3.3.3 Definición instrumental**

La definición instrumental tiene que ver con el diseño de las herramientas de medición. En este caso la guía de la entrevista con cada una de las categorías definidas.

**Cuadro 2: Detalle de las categorías y sus respectivas definiciones conceptuales, operacionales e instrumentales**

Objetivo específico	Pregunta derivada	Categoría	Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental
<p><b>Primer objetivo específico:</b> Conocer que emociones experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros.</p>	<p>¿Qué emociones experimentan los sujetos implicados en las relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros?</p>	<p>Emociones que experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros.</p>	<p>Consuegra (2010) define <b>emoción</b> como: “Estado afectivo, reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene una función adaptativa” (p.92).</p> <p>Reidl (2005) sintetiza el <b>afecto</b> de la siguiente manera: “El término afecto es una rúbrica muy amplia que se refiere a todo lo emocional; puede haber diferentes formas específicas de lo afectivo, como los sentimientos, las preferencias, las emociones, los estados de ánimo y los rasgos afectivos” (p.16).</p> <p><b>Deseo sexual:</b></p> <p>“Es la necesidad o interés de sentir placer. Consiste en una tensión psicosomática que necesita ser descargada; de este modo, la persona siente ganas de tener una experiencia sexual y de relacionarse con estímulos sexuales. Está influido por gran cantidad de elementos, que pueden ser orgánicos,</p>	<p>Entrevista a profundidad con base en la guía de indagación diseñada para esta investigación.</p> <p>(Ver guía de entrevista para más detalles).</p>	<p>Ejes temáticos de la guía de entrevista (ver anexo 1) números 1, 2, 3 y 4.</p>

			<p>psicológicos, cognitivos y ambientales”. (Zapata y Gutiérrez, 2016, p. 69)</p> <p>Veaux y Rickert (2014) explican con respecto al <b>poliamor</b> lo siguiente: “Del griego poli que significa varios y del latín amor. Significa tener múltiples relaciones románticas, a menudo a largo plazo, al mismo tiempo, por mutuo acuerdo, con honestidad y transparencia” (p. 28).</p>		
<p><b>Segundo objetivo específico:</b> Examinar en las personas participantes de la investigación, la posible presencia de celos cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.</p>	<p>¿Se sienten celos cuando la pareja tiene una nueva relación y cómo se gestionan emocionalmente en estas situaciones?</p>	<p>Posible presencia de celos en las personas participantes de la investigación, cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.</p>	<p>White, citado por Reidl (2005) indica que los <b>celos</b> son “Una etiqueta que se pone a un complejo interrelacionado de procesos conductuales, emocionales y cognoscitivos que siguen a una amenaza dirigida hacia una relación romántica” (p. 115).</p> <p>Con respecto a <b>gestión emocional</b>, que tiene que ver con manejo de las emociones Larios (1995) menciona los objetivos que una persona debe de lograr: a) Conocer en que consiste la emoción que experimenta y como se manifiesta; b) Identificar las necesidades y motivos que la provocan.</p> <p>Expresar dichas emociones de manera tal que no cause daño a ninguna de las personas que rodean a la persona que las experimenta (Zepeda, 2008, p. 72).</p>	<p>Entrevista a profundidad con base en la guía de indagación diseñada para esta investigación.</p> <p>(Ver guía de entrevista para más detalles).</p>	<p>Ejes temáticos de la guía de entrevista (ver anexo 1) números 5, 6, 7 y 8.</p>

<p><b>Tercer objetivo específico:</b> Identificar cuáles son las condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos participantes de la investigación denominan compersión en la experiencia poliamorosa.</p>	<p>¿Cuáles son las condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos denominan compersión en la experiencia poliamorosa?</p>	<p>Condiciones y elementos necesarios para que suceda, lo que los sujetos participantes de la investigación, denominan compersión en la experiencia poliamorosa.</p>	<p><b>Compersión:</b> “Es un estado emocional de felicidad empática experimentada al ver a otro individuo experimentar felicidad y alegría, describe el sentimiento positivo que experimenta un poliamoroso al ver a su pareja disfrutando de otra relación” (Etxebarria, 2016, p. 341).</p>	<p>Entrevista a profundidad con base en la guía de indagación diseñada para esta investigación.  (Ver guía de entrevista para más detalles).</p>	<p>Ejes temáticos de la guía de entrevista (ver anexo 1) números 9, 10 y 11.</p>
<p><b>Cuarto objetivo específico:</b> Indagar cuales son las estrategias de afrontamiento utilizadas por parte de las personas investigadas, para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con vivencia del poliamor.</p>	<p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por parte de las personas investigadas, para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con la vivencia del poliamor?</p>	<p>Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas investigadas para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con vivencia del poliamor.</p>	<p>Para Lazarus y Folkman, <b>afrontamiento</b> se define como el “constante cambio de esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como impositivas o excediendo los recursos de la persona (Reidl, 2005, p.38).</p> <p>Las evaluaciones de control situacional refieren al grado en que una persona cree que puede modelar en una relación persona ambiente, dicha evaluación son producto tanto del individuo que analiza las demandas de la situación, así como de sus recursos de afrontamiento, opciones y habilidades. “Entre los recursos que el individuo tiene para afrontar</p>	<p>Entrevista a profundidad con base en la guía de indagación diseñada para esta investigación.  (Ver guía de entrevista para más detalles).</p>	<p>Ejes temáticos de la guía de entrevista (ver anexo 1) números 12, 13, 14 y 15.</p>

			<p>las situaciones se tienen: salud y energía, creencias positivas, habilidades para resolver problemas, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales” (Reidl, 2005, p.39).</p> <p><b>Poliamor y relaciones poliamorosas:</b> Ver definición conceptual establecida para categoría 1.</p>		
<p><b>Quinto objetivo específico:</b> Identificar entre los sujetos investigados, las principales razones que motivan la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos.</p>	<p>¿Cuáles son las principales razones que motivan en los sujetos investigados, la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos?</p>	<p>Principales razones que motivan en los sujetos investigados, la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos.</p>	<p><b>Poliamor y relaciones poliamorosas:</b> Ver definición conceptual establecida para categoría 1.</p>	<p>Entrevista a profundidad con base en la guía de indagación diseñada para esta investigación.</p> <p>(Ver guía de entrevista para más detalles).</p>	<p>Ejes temáticos de la guía de entrevista (ver anexo 1) números 16, 17, 18 y 19.</p>

### **3.4 Técnicas e instrumentos utilizados**

Con el propósito de obtener respuestas y perspectivas del entrevistado sobre el tema en cuestión se utilizó la entrevista abierta.

#### **3.4.1 Entrevista abierta**

La entrevista abierta se caracteriza por su apertura, flexibilidad y dinamismo, así como por su potencialidad para ofrecer testimonios personales que son interesantes, en tanto que constituyen una expresión biográfica de lo social. Es una técnica que responde al objetivo de aprender, y no tanto de extraer respuestas de los sujetos sociales. (Botía, 2013, p. 449)

El acceso al discurso directo de personas sobre su propia experiencia afectiva a través de entrevistas a profundidad cumple con el objetivo de obtener descripciones amplias de la propia experiencia de los/las informantes, así como del valor y significados que les asignan, poniendo de relieve que la realidad social y específicamente humana se construye, se aprende, se organiza e interpreta; en ella confluyen no solo intereses y funciones, sino fundamentalmente creencias, sistemas de valores y significados culturales. (Verdú, 2013, p. 172)

### **3.5 Sustentación de la dependencia y la credibilidad de la información**

Para la recolección de datos por parte de los informantes se realizaron entrevistas en donde en primer lugar se les informó acerca de los alcances de la investigación y la importancia de la confidencialidad. Es por ello que toda herramienta utilizada incluyó el consentimiento informado: “Documento que tiene como objetivo informar a los participantes de estudio de forma escrita sobre el objetivo de éste, el uso que se dará a la información y contar con su autorización formal-por escrito- para ello” (Bernal, 2016, p.275).

Un aspecto importante para lograr credibilidad en la investigación y respaldo científico es el manejo de las fuentes de información, la correcta utilización de las citas, teorías propuestas por los autores que permitan dar un sustento de contenido relevante.

Cuando se habla de referencias bibliográficas se entiende como el conjunto de elementos o partes que conforman a los documentos o fuentes de consulta que se utilizan para la elaboración de investigaciones, trabajos escolares o académicos y que contienen los libros, tesis, monografías, revistas, artículos o periódicos de los que se extrae información para conocer a detalle quiénes y cuándo lo elaboran, qué y cuántas páginas contiene y el lugar de procedencia. (Pimienta y De la Orden, 2017, p. 121)

Existen diferentes estilos para hacer referencia de las fuentes de información utilizadas. Para la presente investigación se utiliza el formato APA:

APA es la sigla de la American Psychological Association, entidad que emite el Manual de publicaciones APA, para darles unidad a los textos científicos publicados en el área de humanidades y ciencias sociales, en cuanto a edición, citación, referenciación, presentación de tablas y figuras, etc. (Moreno, 2017, p. 11).

### **3.5.1 Procedimiento de recolección de datos**

- **Fase 1:** Reunión con dos de los líderes del Colectivo Más Amor.

En esta fase se les explicó los alcances de la investigación y se solicitó la participación de personas pertenecientes al colectivo.

- **Fase 2:** Recolección de la información y consentimiento informado.

En esta fase se llevó a cabo las entrevistas. Con el objetivo de cumplir con los lineamientos del Ministerio de Salud relacionados con la pandemia, se realizaron las entrevistas de manera virtual mediante la plataforma Zoom. Se envió por correo electrónico el consentimiento informado, el cual se les presentó previo a la entrevista.

- **Fase 3:** Análisis de la información

Una vez realizadas las entrevistas se procedió a transcribirlas y organizarlas. El análisis de los datos obtenidos se realizó tomando en cuenta las categorías de análisis previamente identificadas.

- **Fase 5:** Elaboración del informe

Se presentan los datos obtenidos por medio de la tesis.

- **Fase 6:** Defensa de la tesis.

### **3.5.2. Criterios para garantizar la calidad de la información**

Se elaboró una entrevista abierta tomando en cuenta los objetivos de investigación. El instrumento fue revisado y corregido por el tutor Mario Alonso Madrigal Jiménez, MSc. en Psicología Clínica y Salud Mental, con código de incorporación al Colegio de Profesionales número 4468.

Posteriormente, fue revisado y validado por Walter Ramírez, psicólogo clínico con 25 años de experiencia en terapia de niños y adolescentes, posee un Diplomado en Adolescencia y Salud, es profesor universitario, actualmente trabaja en el Hospital de Niños, con código de incorporación al Colegio de Profesionales número 568. Al experto se le explicó en qué consistía la investigación, los alcances y categorías de análisis para que su criterio fuera orientado en ese sentido. Recomendó consultar acerca de las razones de las personas para practicar el poliamor, vínculos previos en su historia de vida y sus historias de vida familiares. Además, avaló los criterios utilizados y la herramienta. De las sugerencias tomadas, las razones para practicar el poliamor y la ruptura con la monogamia, estaban de manera intrínseca en las categorías, con respecto a la historia familiar, en el momento de realizar las entrevistas, se ahondó en el tema siempre y cuando el participante lo mencionara.

### **3.6. Ética y calidad**

Previo a la entrevista al participante se lee el consentimiento informado y a su vez se envía por correo electrónico, por lo que previo a escuchar cada testimonio los participantes conocen los alcances de la investigación, la voluntariedad y confidencialidad de la misma, la posibilidad de no seguir participando en caso de que lo deseen y la posibilidad de realizar cualquier consulta que consideren importante. Durante y después de la investigación se mantiene la confidencialidad de los participantes. No se remunera la participación.

Con el objetivo de proteger la confidencialidad de los participantes, la transcripción de cada una de las entrevistas no se incluye dentro del informe de investigación. La bibliografía y fuentes de información se realizaron bajo los lineamientos de APA.

# **Capítulo IV:**

## **Análisis de los datos**

#### **4.1. Primera categoría: Emociones que experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros**

A continuación, se realiza el análisis de la primera categoría la cual tiene que ver con las emociones experimentadas cuando las personas con quienes se tiene una relación sexo-afectiva tienen nuevos vínculos. Se analiza por un lado desde la Teoría triangular del amor de Robert Sternberg la cual será utilizada como referencia para el análisis de la dinámica en los vínculos. Con respecto a la gestión de las emociones y estrategias de afrontamiento de los informantes el análisis se realiza desde la propuesta teórica de Richard Lazarus.

##### **4.1.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg**

La atracción sexual hacia un tercero es en general más manejable en comparación con el percibir afecto hacia otro por parte de la pareja, hay personas que no reportan ansiedad alguna o que por el contrario dicen sentir excitación sexual. En algunos casos se menciona que puede haber temor de que la situación de la relación actual cambie o una sensación de temor en general. Para algunas personas, si sienten que sus necesidades están siendo satisfechas no hay sensaciones displacenteras. Se menciona, por ejemplo, la tranquilidad de saber que el otro está bien y que de alguna manera se es parte de ello.

De acuerdo con Sternberg uno de los componentes del amor es la intimidad, sentimiento que promueve acercamiento y conexión, es por ello que, en situaciones de vulnerabilidad, el

grado de intimidad que tengan los vínculos puede hacer que situaciones que usualmente podrían ser dolorosas, generando temor o ansiedad sean más manejables o que incluso no generen ningún tipo de displacer. Es el caso de algunos informantes que indican que, si han logrado tener espacios de calidad en sus relaciones, hay una sensación de bienestar en general, indistintamente de si su vínculo realiza actividades con otra persona.

En algunos casos se manifiestan sentimientos de alegría y se menciona la compersión con los nuevos vínculos de la pareja. Con respecto a la pasión, que es otro de los componentes del amor, así como la teoría lo explica, no necesariamente está asociada a situaciones de amor, sino que es producto de la atracción y el deseo.

#### **4.1.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus**

Hay mención de emociones displacenteras como por ejemplo la ansiedad, el estrés, la tristeza, el miedo, los nervios, la incomodidad y el enojo. La más común es la inseguridad. En algunos casos se acompaña de manifestaciones corporales como temblores, náuseas, palpitaciones y cogniciones asociadas a cuestionamientos de la práctica, comparaciones con el nuevo vínculo, dificultad para concentrarse o rumiación de pensamiento. Estas situaciones surgen sobre todo al inicio de la práctica del poliamor, para algunas personas conforme pasa el tiempo es más manejable.

Para algunos informantes esta situación displacentera la asocian con creencias internalizadas con respecto al amor que quieren modificar. También hay casos donde consideran el malestar emocional sentido con cogniciones y creencias arraigadas producto de relaciones familiares disfuncionales pasadas o malas figuras paternas, esto porque la ansiedad o el temor sentido se relaciona con sentimientos de abandono vividos.

Asimismo, hay mención de compersión sentida asociada al bienestar de pensar que la otra persona tiene la oportunidad de compartir con el alguien más. Para algunas personas está asociado a que la persona con quien la pareja tiene un nuevo vínculo es alguien con características positivas, que generen confianza.

De acuerdo con Lazarus, cuando el sujeto se encuentra frente a una situación concreta realiza una evaluación de la misma, esta puede ser vista como dañina o peligrosa, por lo que se movilizan esfuerzos de confrontación. Por ejemplo, al sentir celos o ansiedad el sujeto realiza un análisis del contexto donde puede suceder que se descubre el origen del malestar como producto de relaciones del pasado o creencias irracionales acerca de los celos y el amor.

La reevaluación o reinterpretación se refiere al cambio de la evaluación sobre la base de nueva información proveniente del ambiente. En este caso, podría interpretarse lo que los participantes denominan la deconstrucción del amor romántico como las cogniciones adquiridas con nuevas características subjetivas que se integran a la experiencia. Durante este proceso en cuestión la raíz de las emociones displacenteras y pensamientos negativos se someten a

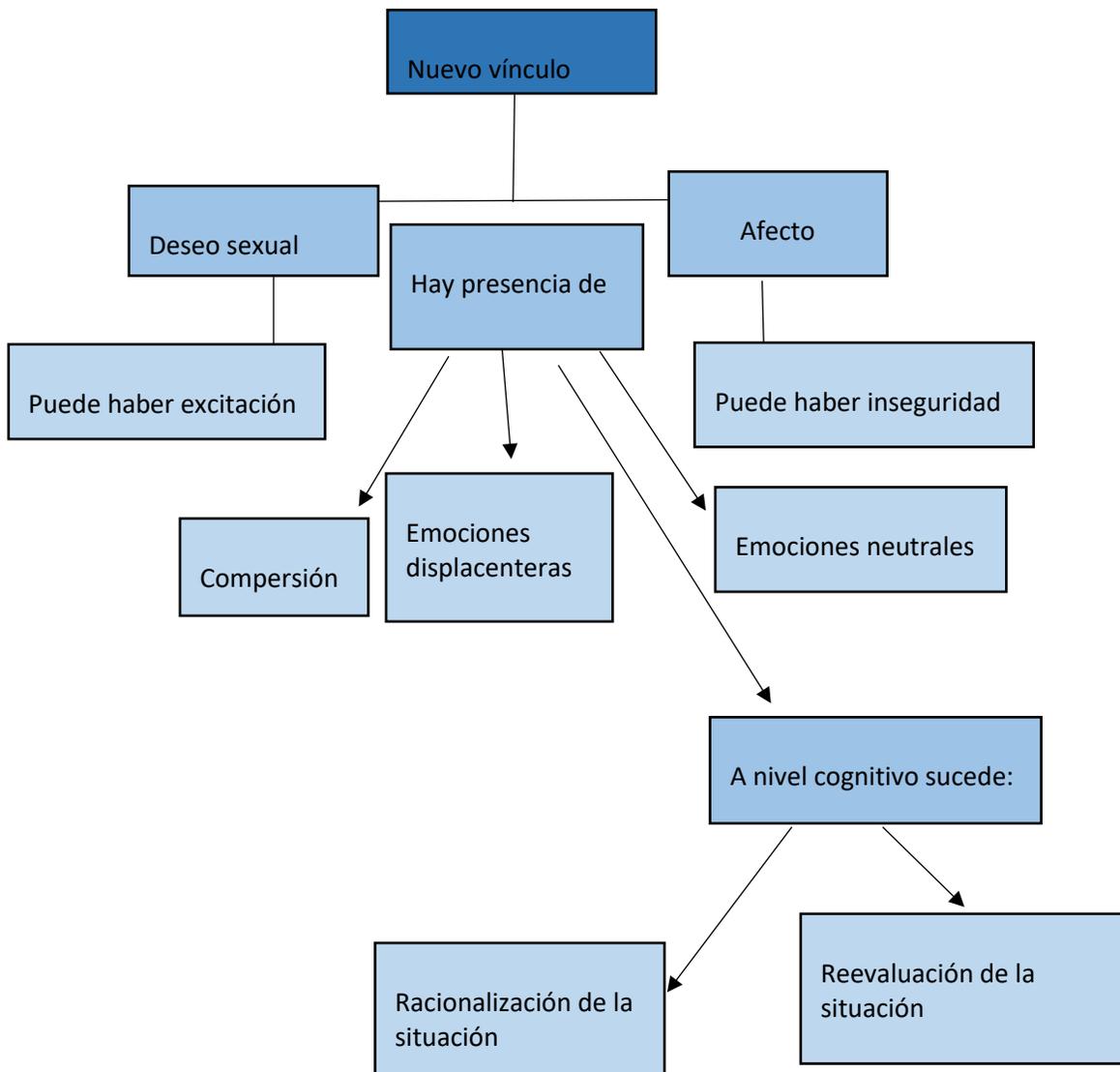
valoración provocando una interpretación del contexto más manejable, hay un cambio en la programación social que había sido adquirida previamente.

#### 4.1.3. Síntesis de la primera categoría:

ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE RICHARD LAZARUS	ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE ROBERT STERNBERG
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presencia de emociones displacenteras.</li> <li>❖ Asociación de las emociones displacenteras a creencias internalizadas con respecto al amor.</li> <li>❖ Presencia de compersión.</li> <li>❖ El pasado familiar puede afectar la forma en la que se evalúa la situación actual, por ejemplo, cuando hay figuras paternas negativas.</li> <li>❖ Se considera que se debe de replantear el concepto del amor y las formas de vincularse tradicionalmente conocidas.</li> <li>❖ La reevaluación de la situación puede cambiar las emociones displacenteras hacia emociones más manejables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ El deseo sexual hacia un tercero puede generar excitación sexual.</li> <li>❖ El afecto hacia un tercero es más difícil de manejar que el deseo sexual.</li> <li>❖ Cuando hay sensación de necesidades satisfechas dentro del vínculo no hay presencia de sensaciones displacenteras o son más manejables.</li> <li>❖ Algunas personas no experimentan sensaciones displacenteras con los nuevos vínculos.</li> <li>❖ En algunos casos las emociones están en función de la nueva persona con quien el vínculo se está relacionando, por ejemplo, se espera que sea alguien de confianza.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### 4.1.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 1



Fuente: Elaboración propia, 2021.

**4.2. Segunda categoría: Posible presencia de celos en las personas participantes de la investigación, cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.**

A continuación, se realiza el análisis de la segunda categoría, la cual indaga acerca de la presencia de celos, el manejo de los mismos ya sean propios o de las personas con quienes se tiene una relación y la importancia del compromiso.

#### **4.2.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg**

Uno de los componentes del amor de acuerdo con la teoría de Sternberg es el compromiso, el cual se define como la decisión de amar a otra persona y acoplarse a algo o alguien. En el caso de los participantes, todos coinciden en que este es necesario, entendido como el tener la voluntad de conocer las necesidades de los otros, pactar acuerdos en función de lo que se desea y crear expectativas reales a partir de ello. Esto se conoce como responsabilidad afectiva.

Uno de los informantes menciona que, a diferencia de la práctica de la monogamia, el poliamor genera diferentes calidades de compromiso, las cuales están en función del rango de expectativas y manejo de promesas en donde no se debe de dar nada por sentado y por el contrario es importante la explicitud de los mismos.

Para muchos de los participantes es muy significativo el poder conversar acerca de los celos con sus vínculos, sentir validadas sus emociones, esto genera una sensación de apoyo y

compañía. Las interconexiones fuertes, frecuentes y diversas fortalecen la intimidad. La informante E, por ejemplo, menciona que antes de una situación que ella considera que pueda provocar celos hay acompañamiento y cuidados.

El poder conversar conjuntamente acerca de las emociones sentidas, genera fortaleza en el vínculo, aumenta la seguridad y la confianza. Para el informante I, por ejemplo, el haber experimentado estar con otras personas y al mismo tiempo percibir que su relación no cambia le genera la empatía que necesita para lidiar con las emociones displacenteras.

Dado que en el poliamor los acuerdos suelen ser flexibles y pueden fluctuar, la expresión de las emociones es necesaria, porque puede desembocar en cambios en la dinámica que se consideren necesarios. Esto inicia con la autoexposición, lo que puede implicar sentirse vulnerable y podría ser difícil para algunas personas.

#### **4.2.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus**

La gestión de los celos se realiza inicialmente de manera individual, identificando las posibles causas, las cuales se asocian usualmente a inseguridades que se considera se deben de suprimir por medio de procesos de racionalización. Se describen como sentimientos de tristeza, ansiedad y desconfianza. Se percibe rumiación de pensamientos. Para algunos participantes incluso les genera malestar y tristeza consigo mismos al pensar que tenían un mejor manejo de los mismos.

Al igual que con las sensaciones displacenteras asociadas a los nuevos vínculos, la gestión de los celos es algo que para algunos con el paso del tiempo ha sido más manejable. Esto se interpreta como un producto de una reevaluación de la situación, percibida inicialmente como amenaza, que con nueva información incorporada la situación deja de considerarse peligrosa. En algunos casos, el displacer proviene de la ambigüedad de la situación, por lo que, al tener mayor información, puede generar más tranquilidad.

Lazarus explica que, en condiciones naturales de máxima incertidumbre, se tiende a evaluar la situación como nociva, esto se asocia con una reducción en la percepción de control. De la misma manera, entre más inminente o próximo sea un evento, más intensa su evaluación, entre menos inminente se puede tener tiempo para pensar o reevaluar, de ahí la importancia de la comunicación. Es decir que, si un evento sucede de manera inesperada, la percepción sobre el control que se tiene va ser menor, porque no hay margen para poder analizar la situación.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, algunos participantes inicialmente utilizan la evitación y el distanciamiento, por ejemplo, con prácticas de respiraciones o distracciones. Posteriormente, se acude a las formas de afrontamiento centradas en el problema en donde sucede la interpretación del evento, la racionalización y la búsqueda de soluciones. Para algunos participantes lo que siente es territorialidad, competencia o envidia. La psicoterapia, ha sido una de las herramientas utilizadas para afrontar las situaciones displacenteras, en donde sucede una modificación de conductas automáticas y pensamientos irracionales con el objetivo de una reinterpretación de la realidad, también esto ha permitido

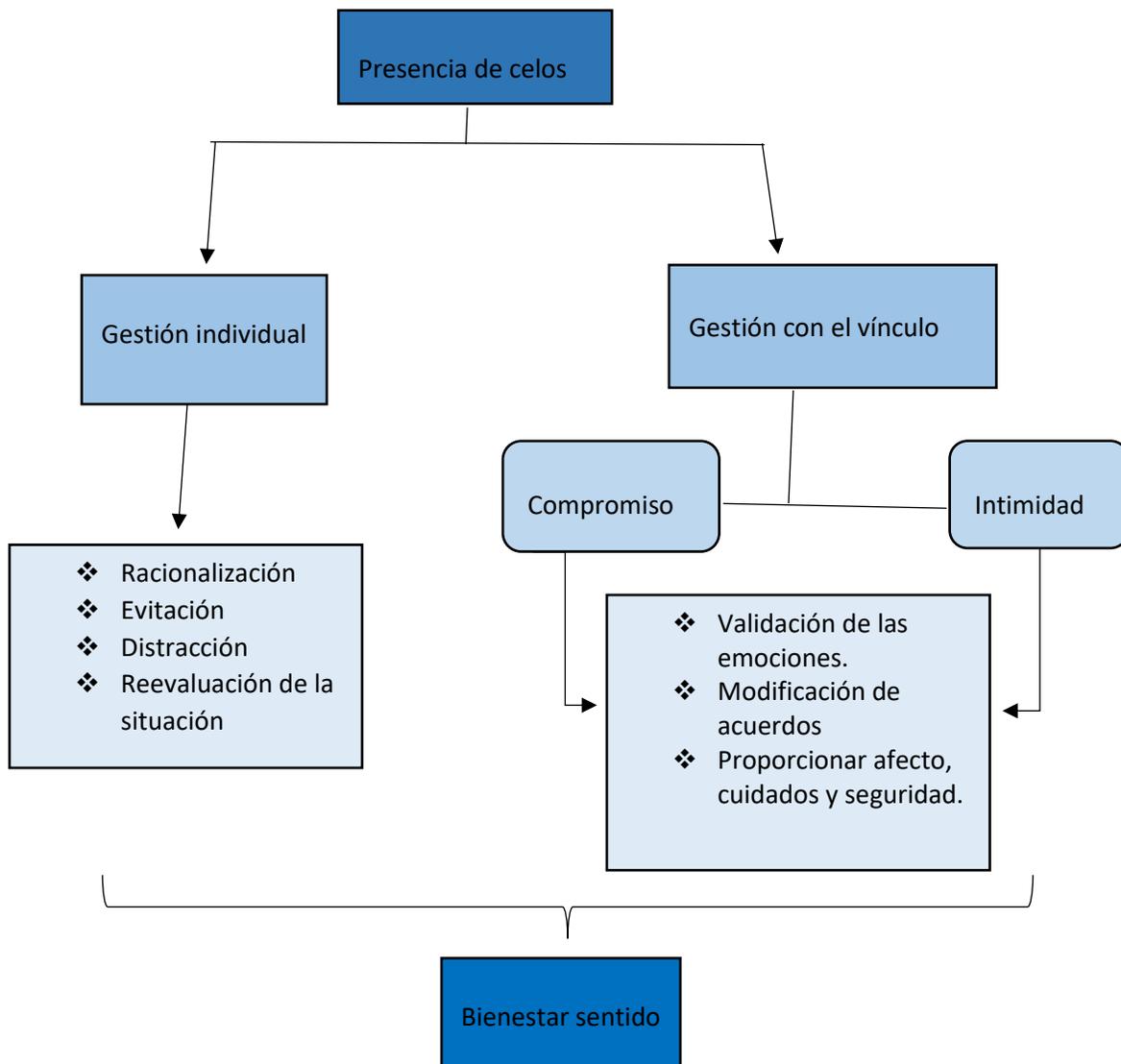
confrontar la raíz de los miedos e inseguridades. Un mayor conocimiento acerca de la práctica del poliamor, los nuevos planteamientos acerca del amor y la eliminación de creencias sobre el amor romántico han sido otra de las herramientas utilizadas.

#### 4.2.3. Síntesis de la segunda categoría:

ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE RICHARD LAZARUS	ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE ROBERT STERNBERG
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La gestión de los celos inicialmente se realiza de manera individual.</li> <li>❖ Algunas veces se asocian a inseguridades personales y pensamientos irracionales.</li> <li>❖ Con el paso del tiempo se percibe un mejor manejo.</li> <li>❖ Parte de las estrategias de afrontamiento pueden ser la evitación o distracción.</li> <li>❖ La psicoterapia es una de las herramientas utilizadas ya que permite una reinterpretación de la realidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ La posibilidad de la gestión de los celos de manera conjunta genera sensaciones de fortaleza, seguridad y confianza.</li> <li>❖ La empatía también es una herramienta utilizada para confrontar los celos propios y de los demás.</li> <li>❖ El compromiso se considera indispensable, entendido como la responsabilidad afectiva para con las personas con quienes se tiene un vínculo, esto implica conocimiento de las necesidades, manejo de expectativas reales y cumplimiento en los acuerdos pactados.</li> <li>❖ La intimidad que exista en el vínculo permite una mayor apertura, lo cual proporciona cuidados, afecto y seguridad.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### 4.2.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 2



Fuente: Elaboración propia, 2021.

### **4.3. Tercera categoría: Condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos participantes de la investigación denominan compersión en la experiencia poliamorosa**

La compersión es definida por la comunidad poliamorosa como la alegría sentida por la experiencia del vínculo al estar con otras personas, en otras palabras, viene siendo lo opuesto a los celos. Se quiere conocer cómo es que se siente, que provoca el ver la compersión en el vínculo y que es necesario a nivel personal y en el vínculo para que suceda.

#### **4.3.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg**

La compersión algunos la describen como una especie de complicidad y validación en su práctica, para otros es como si ellos mismos fueran los que están experimentando esa alegría. A su vez, para algunos informantes hay una especie de alivio de ver que la pareja tiene a alguien más como fuente de apoyo y felicidad.

También se menciona la alegría y excitación sexual al saber que la pareja va a tener o tuvo un encuentro sexual con alguien. Cuando es percibida por parte del vínculo da un sentimiento de validez y legitimidad en la práctica del poliamor, para algunos produce la sensación de agradecimiento, calidez, hospitalidad y de sentirse afortunado.

Entre los pilares para que suceda, debe de existir confianza, comunicación con transparencia, respeto a los acuerdos, una sana relación, apoyo, seguridad en sí mismo, tener la posibilidad de expresar tanto las emociones placenteras como displacenteras, honestidad,

empatía y compasión. La salud emocional de la pareja influye en que los encuentros con otras personas produzcan ansiedad o por el contrario tranquilidad, esto implica que debe haber cuidados para que los vínculos no se deterioren.

Uno de los informantes, menciona que es necesario que existan espacios para que las personas con quienes se tiene una relación puedan compartir y conocerse, ya que de esta manera considera que esto permite humanizar al otro en el sentido de que deja de ser un rival y es ahí donde la compersión sucede de manera genuina.

No en todos los casos sucede, de acuerdo con Sternberg, un mayor compromiso lleva a una mayor intimidad. Es por ello que, de acuerdo a los testimonios, estos apuntan a que para que suceda la compersión el compromiso es importante, entendido como el respeto a los acuerdos y la sensación de cuidado por parte de los vínculos.

Dentro de los componentes de la intimidad que se observan en la compersión están el deseo de promover el bienestar de la persona amada, felicidad junto a la persona amada (aunque la felicidad provenga de afuera del vínculo), respeto, capacidad de contar con el otro, entendimiento mutuo, entrega de uno mismo, recepción y entrega de apoyo emocional, comunicación íntima y valoración de la persona.

La pasión es un componente fugaz y no depende de la voluntad directa de las personas, sin embargo, ciertas prácticas pueden generar pasión, en este caso se menciona por ejemplo que los encuentros sexuales con otras personas pueden generar deseo y pasión hacia el vínculo.

#### **4.3.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus**

De acuerdo con los informantes, para que suceda la compersión debe haber ciertos elementos presentes en las relaciones, entre ellos, no se debe de sentir la sensación de amenaza por parte de los otros vínculos, respetar los acuerdos, y tener claridad acerca de que se quiere y que no se quiere a nivel relacional. El no experimentar la amenaza por parte de un nuevo vínculo, genera una especie de equilibrio entre la relación de la pareja y el nuevo vínculo.

Con respecto a los componentes personales debe de haber inteligencia emocional, replanteamientos acerca de lo que es el amor y las relaciones de pareja. A nivel de conceptualización del amor y las relaciones de pareja uno de los informantes comenta que se debe de partir de la abundancia, la seguridad, la responsabilidad afectiva y la madurez, de ahí la importancia en conocer cuáles son los objetivos que se tienen con respecto a la práctica del poliamor.

También se señala, que debe realizarse una nueva conceptualización con respecto a los celos, en donde tradicionalmente se asocian con amor. Lazarus menciona entre los recursos del individuo para el manejo de sensaciones displacenteras: las creencias positivas, habilidades para resolver problemas, apoyo social, recursos materiales, entre otros.

La racionalización con respecto a las emociones sentidas, puede generar la modificación hacia cogniciones positivas en situaciones donde el vínculo tiene un encuentro con un tercero,

pasar de la percepción tradicional de una traición o sustitución a otra en donde existe cabida a la posibilidad de compartir este tipo de prácticas y que además eso no implica el rechazo automático de uno mismo. En otras palabras, se da un proceso de categorización del encuentro de manera diferente, cambian los significados y así la importancia que se le da a los mismos.

Con respecto a los factores vinculares, se habla de los compromisos, estos expresan lo que es importante para las personas. Los participantes han indicado que algunas veces las situaciones con el tiempo son más fáciles de llevar. Aquí se observa como la nueva información proveniente del ambiente modifica a su vez las reacciones de las personas por lo que no sucede la anticipación de daño o pérdida.

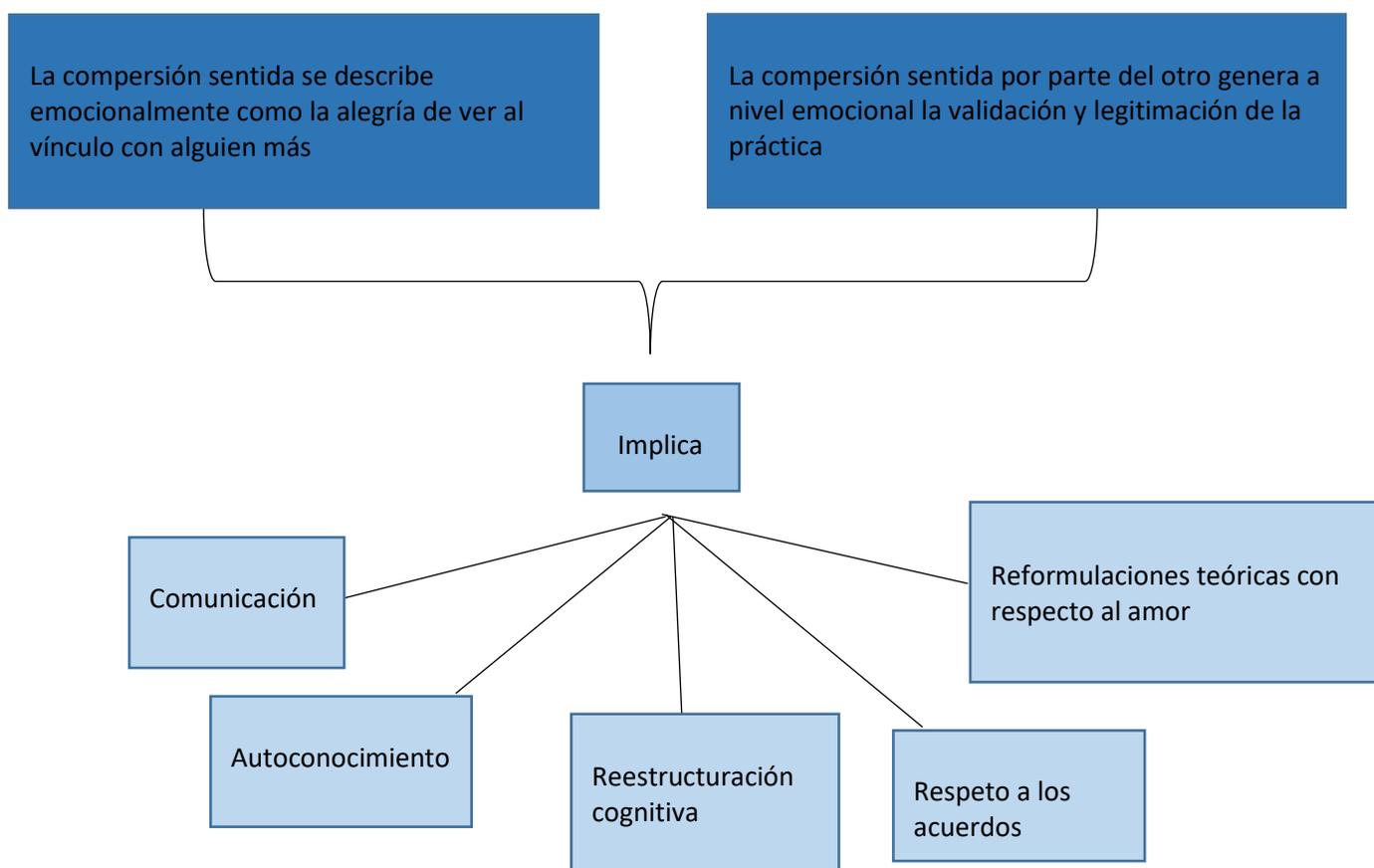
La comunicación y el compromiso son entonces factores motivadores de la comprensión. Uno de las circunstancias que afectan la evaluación de las situaciones es la vulnerabilidad percibida, esto está directamente relacionado con la habilidad para afrontar. Los factores situacionales del evento juegan un papel importante en la definición de una situación como benigna o amenazante. Cualquier cambio en la relación de la persona con el ambiente lleva a una reevaluación.

### 4.3.3. Síntesis de la tercera categoría:

ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE RICHARD LAZARUS	ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE ROBERT STERNBERG
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ A nivel individual debe de haber seguridad en sí mismo y autoconocimiento acerca de lo que se desea y lo que no.</li> <li>❖ Se deben de modificar supuestos y eliminar creencias con respecto al amor y las relaciones de pareja tradicionales.</li> <li>❖ La reevaluación cognoscitiva de un evento puede cambiar la percepción de amenaza sentida tradicionalmente al ver a la pareja con otra persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Puede haber sensación de alegría por la alegría del vínculo.</li> <li>❖ Se menciona que esta alegría provoca validez y legitimación en la práctica del poliamor.</li> <li>❖ Excitación sexual al saber que su vínculo tiene o tendrá un encuentro sexual con otra persona.</li> <li>❖ Debe de haber confianza, comunicación con transparencia, respeto a los acuerdos y espacio para compartir.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### 4.3.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 3



Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### **4.4. Cuarta categoría: Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas investigadas para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con vivencia del poliamor**

A continuación, se realiza el análisis de la cuarta categoría la cual tiene que ver con las estrategias de afrontamiento utilizadas para hacer frente a las emociones displacenteras, los conflictos más comunes y los recursos utilizados, el papel de las emociones en la toma de acuerdos y manejo de los límites.

##### **4.4.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg**

Dentro de los conflictos más comunes, se mencionan sobre todo los celos, seguido del manejo del recurso del tiempo, el saber organizarse para poder tener relaciones satisfactorias con los involucrados. Otros de los conflictos son el temor al abandono, los sentimientos de culpa, el no escuchar o no ser escuchado, el manejo de las expectativas iniciales en los vínculos, la disolución de los mismos, en donde a diferencia de la monogamia donde lo usual es la ruptura, aquí puede suceder una transformación, el paso de lo sexual a lo no sexual, del amor al cariño.

El informante G, por ejemplo, explica que las parejas poliamorosas tienen ciertas etapas o estadios que se van atravesando. De manera longitudinal, puede haber dificultades respecto a cómo hacer una negociación, una segunda etapa en esta transición es el manejo de los límites y los malestares sentidos a raíz de los encuentros primerizos. Finalmente, ya una vez más asentada la práctica las personas involucradas deben cuidar de los detalles o deslices que puedan suceder.

Con respecto al papel de las emociones en los acuerdos, estas pueden influir en función de las demandas, dado que hay deseos e intereses diferentes en cada uno de los involucrados que deben de hablarse y aclararse. Los sujetos refieren que las emociones pueden tanto ayudar a tomar acuerdos, como a reconocer límites propios o límites que quieren llevar a su práctica y que no son negociables. Es decir, ayudan a identificar qué situaciones están anuentes a conciliar, así como áreas personales que requieren una reestructuración cognoscitiva, al identificar carencias personales, inseguridad, baja autoestima, etc.

La autopercepción de los sentimientos y pensamientos puede ser afectado con las acciones y viceversa, esto tiene un efecto en el triángulo del amor de la otra persona y las emociones sentidas, es decir que las acciones realizadas inciden inevitablemente en el otro y así mutuamente se refuerzan los actos y prácticas o las extinguen.

Se considera en general, que el mejor momento para tomar decisiones con respecto a los acuerdos y los límites es cuando emocionalmente se tiene autocontrol, ya que, en caso contrario, podría haber manipulación de alguna de las partes donde las sugerencias y peticiones provienen de la insatisfacción personal, sin haber realizado una racionalización previa de la situación que permita una panorámica óptima. Muchos límites que se van estableciendo son producto de situaciones a las que hubo que enfrentarse, por lo que es la práctica misma la que permite ir conociendo como se quiere llevar.

Dentro de las áreas a nivel vincular que se deben fortalecer, está en primer lugar la comunicación, el poder expresar lo que se siente, la empatía y la responsabilidad afectiva. La

informante B externa que lo que lleva al fracaso a una relación de pareja no está en función del tipo de relación que tienen en términos de la exclusividad sexual y afectiva sino de la calidad misma de la relación.

Esta comunicación constante ayuda a la unión en los vínculos, se siente mayor fortaleza cuando se da el espacio para la comunicación. La intimidad permite sostener los vínculos cuando hay conflictos, la receptividad emocional y la apertura permite ser empático con el otro. Además, el compromiso lleva a las personas hacia conciliaciones y negociaciones.

Sternberg explica con respecto a los triángulos del amor, que existen los triángulos reales versus los ideales, el primero representa lo sentido por la otra persona, el segundo representa al otro ideal de esa relación, entre mayor simetría en ambos mejor satisfacción percibida en general.

#### **4.4.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus**

Dentro de las estrategias de afrontamiento mencionadas se encuentran la psicoterapia, la cual es utilizada como una herramienta que permite analizar con expectativa de aceptación y realizar un aprendizaje nuevo, además ayuda a identificar las emociones como celos y ansiedad.

Uno de los informantes indica prácticas de autoconocimiento como introspección, reflexión, meditación y artes marciales, todas ellas las utiliza para la autoobservación. Para este informante es importante reconocer los propios sentimientos y ser responsable de ellos evitando hacer de los otros depositarios de sus conflictos personales.

Para algunos participantes es necesario guardar distancia para tener mayor claridad de los pensamientos y emociones sentidas y después conversar sobre ellos, por lo que en algunos momentos se utiliza la realización de actividades lúdicas o de evasión como recursos de afrontamiento.

Otros de los recursos mencionados son las redes sociales informativas y la literatura sobre poliamor, la cual permite la validación de las emociones y el reconocimiento de personas en la misma situación.

Este abordaje teórico es el que provee de la ayuda a la reformulación de nuevas creencias y cogniciones con respecto al amor y las relaciones de pareja, también permite cuestionar las normas y reformular una nueva concepción que este más acorde con la visión de mundo que se desea y la creación de lo que se llama una base política o ideológica que vaya de acuerdo a lo que se quiere vivir en la práctica.

Las amistades y el Colectivo Más Amor son otros de los recursos utilizados, este último es un espacio en donde se puede conversar con personas que conocen las particularidades de la dinámica y hay sensación de acompañamiento y validación de lo que se siente.

Como origen de los conflictos se menciona el no realizar un trabajo de autoconocimiento acerca de las creencias, emociones y pensamientos en general con respecto al poliamor, ya que esto puede devenir en inseguridades posteriores. También se mencionan pensamientos catastróficos producto de pensamientos anticipatorios como origen de malestar sentido.

Los juicios de valor y la no aceptación familiar con respecto al estilo de vida que se ha decidido llevar generan malestar, sobre todo al ver una contradicción en una sociedad que juzga y señala la práctica, pero al mismo tiempo se describe como deshonesto, mientras que en el poliamor se pretende llevar las relaciones con ética y transparencia.

Las áreas personales que se considera deben ser fortalecidas en la práctica del poliamor son la autoestima, el conocimiento de los límites propios, la seguridad en sí mismo, el cuestionamiento de lo establecido para tener claridad mental, habilidades en el manejo emocional, inteligencia emocional, amor propio para no depositar las carencias propias en otros y una sana relación con el propio cuerpo.

Se menciona el saber que la felicidad depende sí mismo para así poder marcar los límites. La superación de heridas producto de relaciones disfuncionales familiares o del pasado donde hubo infidelidad que puedan afectar las relaciones actuales.

Se menciona la capacidad de autoobservación, autocrítica, auto reconocimiento lo cual deviene a una mejor capacidad y disposición al diálogo entendido como la capacidad de escucha y negociación. Es necesario tener conocimiento de las emociones sentidas, flexibilidad en los acuerdos que están en función de las necesidades que se demanden, capacidad de reconocer los límites y la finitud de las libertades.

Entra en juego los factores personales y los factores situacionales, de ahí la importancia del autoconocimiento acerca de las diferentes prácticas ya mencionadas. El factor situacional

tiene que ver también con la calidad de los vínculos, en donde se debe percibir que efectivamente hay un respeto hacia los involucrados y la llamada responsabilidad afectiva.

En la monogamia tradicional se observan situaciones de violencia, prácticas deshonestas socialmente validadas, como la invasión a la privacidad o la sensación de propiedad sobre la pareja, en donde las mujeres particularmente han experimentado mayores desigualdades. Es por ello que, dentro de las bases teóricas e ideológicas, consideran que el feminismo debe de estar presente. La práctica del poliamor no suprime automáticamente los desequilibrios y abusos del machismo, pero el reconocimiento de esta realidad lo consideran un paso importante para tomar una dirección diferente en las dinámicas relacionales.

#### 4.4.3. Síntesis de la cuarta categoría:

##### ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE ROBERT STERNBERG

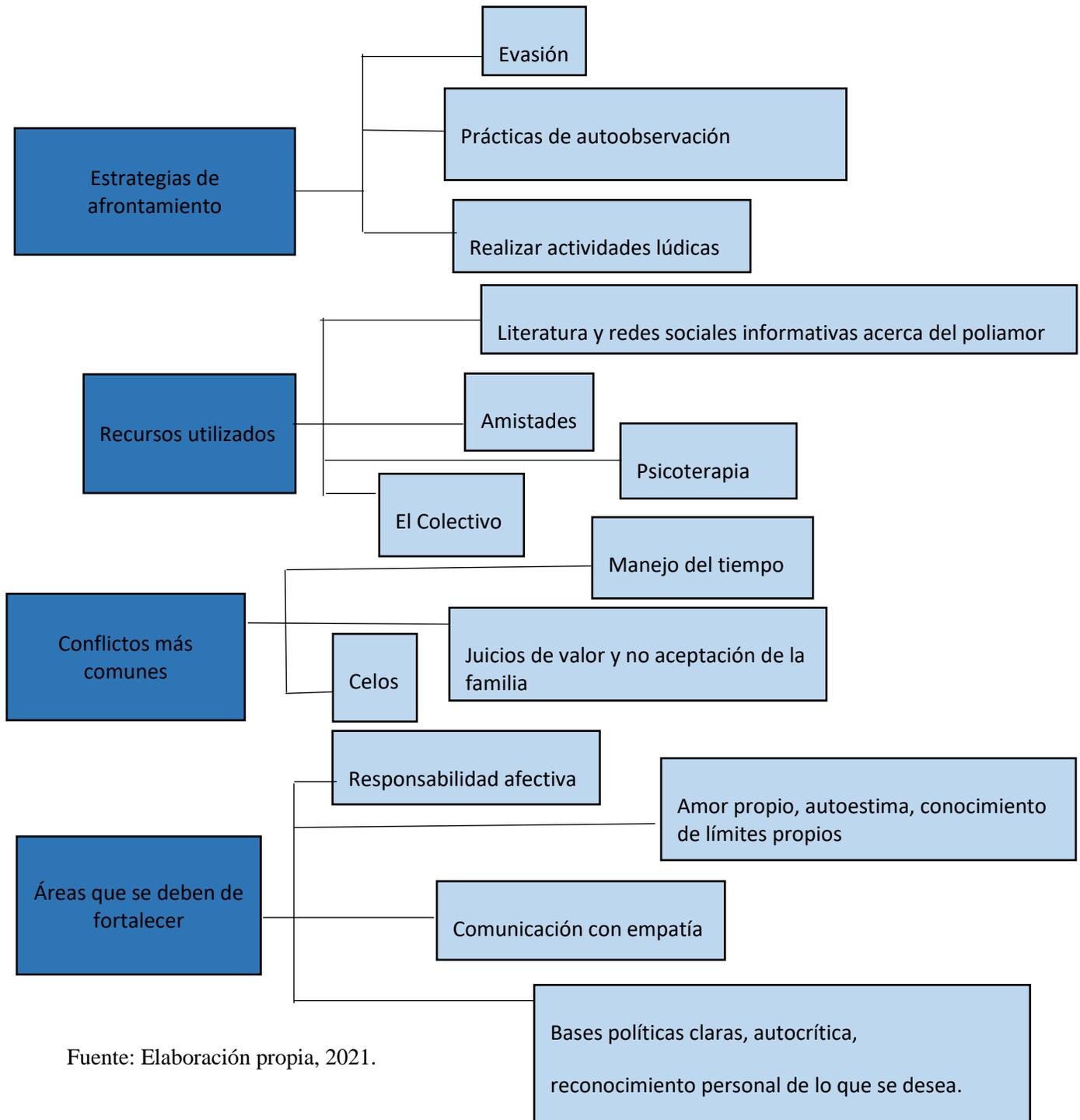
##### STERNBERG

- ❖ Los celos son el conflicto predominante en la práctica del poliamor. El manejo del recurso tiempo es otro conflicto común. Se debe de buscar una buena organización del mismo para que las relaciones sean saludables.
- ❖ La comunicación es la herramienta más importante, debe de haber empatía, apertura y claridad. Es importante la responsabilidad afectiva y la comunicación no violenta.
- ❖ Los acuerdos deben de ser flexibles y están en función de las expectativas y necesidades de las partes.
- ❖ Las relaciones poliamorosas tienen etapas o estadios donde suceden diferentes tipos de conflictos.

##### ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE RICHARD LAZARUS

- ❖ La psicoterapia es una de las herramientas utilizadas ya que permite identificar las emociones y analizar las situaciones.
- ❖ La literatura y las redes sociales son medios utilizados. El Colectivo es un espacio en donde se puede conversar con personas que conocen las particularidades de la dinámica, hay sensación de acompañamiento y validación de lo que se siente.
- ❖ El autoconocimiento, la capacidad de autoobservación, la autocrítica, la autoestima, el manejo emocional y el amor propio son áreas que deben de ser fortalecidas.
- ❖ Se menciona la necesidad de una base política e ideológica clara que permite tener convicción y claridad en lo que se cree y se desea.
- ❖ Las emociones juegan un papel importante en el reconocimiento de los límites, sin embargo, requiere un análisis para reconocer cuales se desean eliminar.

#### 4.4.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 4



Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### **4.5. Quinta categoría: Principales razones que motivan en los sujetos investigados, la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos**

A continuación, se realiza el análisis de la quinta categoría en la cual se abordan las razones o motivos para experimentar el poliamor, emociones sentidas con la ruptura de la monogamia, necesidades que se satisfacen y emociones vividas en el poliamor.

##### **4.5.1. Análisis desde la Teoría Triangular del amor de Robert Sternberg**

Dentro de las razones y motivos se mencionan la posibilidad de no tener una única pareja para toda la vida, mayores redes de apoyo, la oportunidad de ser transparentes y poder hablar de las emociones sentidas con una mayor apertura y tranquilidad. Se considera que es una oportunidad para poder decidir cómo se quiere vivir el amor y las relaciones sexo-afectivas sin cumplir con un rol establecido y rígido, sin un guion, lo cual se siente más auténtico, da una autopercepción de poder ser genuino y legítimo.

El poliamor da la oportunidad de tener un proyecto de convivencia en pareja, pero al mismo tiempo no sentir culpa si hay atracción hacia alguien más y sentir la libertad de poder experimentar nuevas relaciones.

Se satisfacen necesidades de atención, compañía, placer sexual, diversión y aventura. Para algunas personas en relaciones monógamas la experiencia no fue satisfactoria, con las

parejas monógamas había insatisfacción, negación de deseos de estar con otras personas y malestar en la censura de no poder decir abiertamente que había atracción hacia terceros.

Uno de los informantes menciona en su experiencia, el descubrimiento de que la monogamia era algo que no quería, no lograba tener relaciones monógamas satisfactorias y con el poliamor tiene la oportunidad de poder relacionarse con las personas y tener estímulos diferentes o en aspectos en los que con su pareja no hay gustos compartidos.

Hay testimonios de experiencias desagradables pasadas en la dinámica monógama, relaciones disfuncionales producto del control, los celos y las privaciones, por lo que el poliamor se contrasta como una opción para una mayor apertura a la comunicación, acuerdos claros y responsabilidad afectiva, con la posibilidad de amar a varias personas a la vez y sin sensaciones de posesión sobre otros.

También se menciona el deseo de diversidad sexual en las parejas y poder satisfacerlo por medio del poliamor, esto se siente como una decisión ética con el placer personal y al mismo tiempo con las personas involucradas, se contrasta con la situación en la monogamia donde la satisfacción de este deseo implicaría estar terminando y comenzando relaciones o incurrir en prácticas de engaños y mentiras, lo cual se considera peor.

Dentro de las emociones sentidas con mayor mención están la alegría, el enamoramiento, el amor, los celos, la tristeza, el enojo, la sensación de sentirse desplazada, la incertidumbre y la satisfacción sexual. Se menciona también la empatía, la ternura, los cuidados, el apoyo, la

compersión, la compañía, la intimidad física, la lujuria, la euforia, el placer, la diversión, la culpa, la frustración, la impotencia y la ira en momentos de discusiones.

Hay mención de emociones displacenteras a causa de la falta de comunicación de las expectativas de parte de los vínculos. Dado que las particularidades de la dinámica lo permiten, los informantes mencionan con frecuencia la sensación de enamoramiento, esto los definen como la “energía de la nueva relación” descrita como sentimientos de deseo y afecto por la nueva persona con la que se están vinculando.

La ruptura con la monogamia también implicó para algunas informantes, emociones ambivalentes, por un lado, alegría y euforia y al mismo tiempo dolor y tristeza. Describen como producto de una reestructuración cognitiva han logrado conciliar la práctica con las emociones sentidas, sobre todo las displacenteras, lo cual genera una sensación de orgullo producto del mejor manejo en general de la dinámica, el autoconocimiento y autocontrol desarrollados.

Una participante cuenta que fue la opción dada por su pareja a raíz de una infidelidad, cometida por parte de ella, lo cual le pareció la mejor opción, pues les permitió a ambos sentirse libres y acordes a sus ideas, lo que considera, ha fortalecido la relación.

Sternberg menciona que existen diferentes tipos de amor, a su vez que la experiencia de cada sujeto respecto a amar a alguien tiene que ver con los deseos, sentimientos y pensamientos alrededor de su situación particular. En el poliamor se da la oportunidad de vivir la experiencia vincular de diferentes formas, en algunas situaciones tiene que ver con relaciones pasionales, en

otros con gustos o intereses particulares que con otros vínculos no se viven, en general, no hay limitaciones rígidas en la práctica.

#### **4.5.2. Análisis desde los planteamientos teóricos referentes a las estrategias de afrontamiento de Richard Lazarus**

Se mencionan entre las razones o motivos para vivir el poliamor la sensación de libertad, oportunidad de cambiar conductas aprendidas, satisfacer necesidades fuera del vínculo principal, en donde existe la oportunidad de escuchar los deseos, experimentar y explorar sin que eso implique una ruptura. Las creencias existenciales de los sujetos les permiten tener un significado de lo que es la vida y de cómo quieren vivirla.

La informante E, por ejemplo, menciona que hubo malestar emocional, miedo, inseguridad, culpa y sensaciones intensas de dolor ante el desafío de romper con la monogamia. Las creencias heredadas con respecto al amor y la monogamia influyen en la percepción, nuevas cogniciones pueden usarse para aminorar o regular una respuesta emocional.

Para algunos, la ruptura con la monogamia no fue una revelación, un informante menciona que desde joven tenía cuestionamientos y veía contradicciones en el discurso monógamo y la práctica, todavía le parece una mentira y un mandato social que se cumple más por presión social que porque naturalmente las personas sean monógamas.

Además del paso hacia el poliamor a nivel personal, la elaboración de las convicciones propias de cómo se quieren vivir las relaciones, está el escenario de enfrentarse a las situaciones

sociales, por ejemplo, hubo testimonios de dificultad en poder encontrar personas con quienes vincularse que entendieran y desearan relacionarse de esa manera.

Varios informantes lo describen como una experiencia de crecimiento emocional y personal y una oportunidad de autoconocimiento de los límites propios. Este proceso puede incluir sensaciones de confusión, desorientación y ansiedad. Una informante dice que le ha permitido ser más humilde y ejercitar la empatía, la valentía y el carácter, desafiar la verdad y reflexionar sobre sí misma.

La sensación de pertenencia a un grupo es un reforzador muy importante e influyente de la práctica, ya que, valida la dinámica, hay acompañamiento y oportunidades para compartir con personas que entienden lo que implica el poliamor, ayuda a disminuir la presencia de sentimientos de culpa o los pensamientos de que hay algo malo en ello.

La ruptura con la monogamia en general no fue fácil para los participantes ya que se debió realizar una reevaluación con respecto a la información que con respecto al amor y los vínculos sexo-afectivos se tenían, sin embargo, siempre estuvo presente una incomodidad con la monogamia.

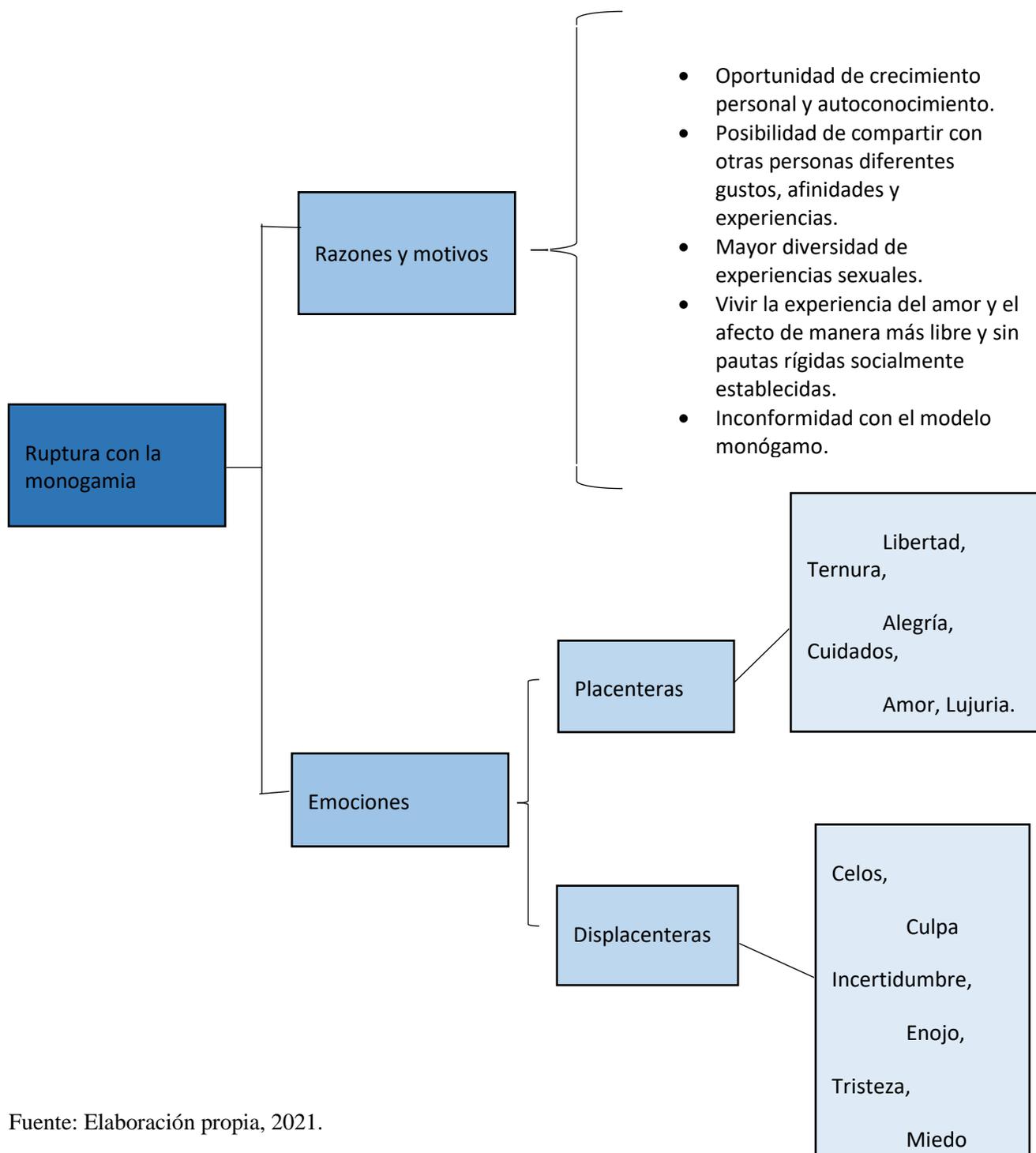
Después de reestructuraciones cognitivas a nivel personal y en algunos casos negociaciones y conversaciones con la pareja se da el paso hacia el poliamor lo cual ha implicado un afrontamiento personal y movilización de recursos constantes que se consideran necesarios y que vale la pena realizar.

### 4.5.3 Síntesis de la quinta categoría:

ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE RICHARD LAZARUS	ASPECTOS MÁS RELEVANTES CON RESPECTO AL ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE ROBERT STERNBERG
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se perciben sensaciones de libertad, oportunidad de permanecer en el vínculo y al mismo tiempo tener nuevas experiencias.</li> <li>❖ Da la posibilidad de compartir con diferentes personas una variedad más amplia de experiencias, gustos y afinidades.</li> <li>❖ Es una oportunidad de crecimiento personal y autoconocimiento.</li> <li>❖ Se considera en muchos casos que la monogamia no es natural.</li> <li>❖ Algunas personas siempre habían cuestionado la estructura monógama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presencia de emociones positivas como alegría, amor, libertad, ternura, cariño, apoyo, enamoramiento y lujuria.</li> <li>❖ Presencia de emociones negativas como celos, inseguridad, tristeza, enojo, culpa, miedo y frustración.</li> <li>❖ Da la posibilidad de tener intimidad física, compañía, amistad, empatía, relaciones sexuales y afectivas y mayores redes de apoyo.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### 4.5.4. Mapa conceptual de los conceptos relevantes de la categoría 5



Fuente: Elaboración propia, 2021.

## **Capítulo V:**

# **Conclusiones y recomendaciones**

## 5.1 Conclusiones

Esta investigación se llevó a cabo gracias a la participación de 14 personas pertenecientes al Colectivo Más amor. Después de analizar la información obtenida, se puede llegar a varias conclusiones generales. Primeramente, se concluye que la ruptura con la monogamia a nivel ideológico no elimina necesariamente las emociones displacenteras en la práctica del poliamor. Para algunas personas es más fácil lidiar con el deseo sexual que con el afecto sentido por parte de su vínculo hacia un tercero.

Mientras que el afecto puede provocar pensamientos asociados con temor a la pérdida, el abandono o a dejar de ser especial en la vida del otro, el deseo sexual provoca en algunos casos excitación y placer al imaginar a la pareja con otra persona. Esto depende de varios factores, como el tipo de dinámica poliamorosa, el plazo que se lleva en la práctica del poliamor y factores personales.

El factor tiempo es relevante para algunos, ya que con el tiempo se adquiere experiencia y habilidades en la elaboración de acuerdos y límites. A su vez, el proceso de racionalización, modificación de creencias y reestructuraciones cognitivas colaboran en un mejor manejo de la práctica.

La empatía y el haber tenido la oportunidad de experimentar con otros vínculos también es un factor coadyuvante a la hora de lidiar con las emociones displacenteras. No necesariamente

es la norma en todos los casos entrevistados, ya que para algunas personas desde el inicio las emociones eran placenteras.

También sucede que se siente algún tipo de rivalidad o competencia hacia el nuevo vínculo. Hay presencia de ansiedad en algunos casos, sobre todo asociada a la incertidumbre, es por ello que la comunicación con los vínculos debe de ser constante para hacer más manejables las emociones displacenteras.

Con respecto a los celos, aunque hay casos excepcionales donde no se menciona la presencia de ellos, si fue una de las emociones más mencionadas y difíciles de tratar. Los propios se manejaban muchas veces de manera individual sobre todo inicialmente para posteriormente comentarlos con el vínculo en caso de considerarlo necesario, esto porque se considera que no necesariamente hay una razón justificable de sentirlos y que más bien puede ser producto de creencias internalizadas acerca del amor, descritas como mitos del amor romántico las cuales se consideran perjudiciales y que deben de ser desaprendidas.

También algunos de los entrevistados detectan que detrás de los celos sentidos hay historias de pasados familiares disfuncionales, asociados al abandono por parte de la figura paterna, así como relaciones pasadas donde hubo infidelidades. Con los vínculos se utiliza la empatía, validando las emociones y escuchando al otro. Esto tiene que ver con la llamada responsabilidad afectiva en el manejo de las expectativas y los acuerdos tomados.

Para algunos informantes que el vínculo pueda tener la oportunidad de compartir con otras personas e incluso satisfacer ciertas facetas de su vida genera la sensación de alivio y apoyo eliminando la presión de cumplir con todas las expectativas de la persona amada. El ver la compersión por parte de los vínculos también genera la sensación de legitimidad en la práctica y de que las cosas se están haciendo bien. No siempre sucede, a nivel personal se necesita seguridad en sí mismo.

Varios son los conflictos asociados a la práctica del poliamor, el más mencionado son los celos. También se menciona el manejo del tiempo que implica la organización para poder tener vínculos de calidad, el manejo de las expectativas, los acuerdos pactados, los cuales se consideran deben de ser flexibles. Para algunos, la situación familiar y social es una problemática ya que no todas las personas que rodean a una persona poliamorosa entienden o aceptan la práctica, por lo que puede haber presencia de juicios de valor.

Se considera como áreas a fortalecer a nivel individual: el autoconocimiento, la autocrítica, la autoestima y el amor propio. Un mejor conocimiento acerca de las razones personales para practicar el poliamor permite lidiar con situaciones que puedan ser consideradas amenazantes.

A nivel vincular es importante la comunicación con empatía y el respeto. Las emociones influyen en los acuerdos y límites, pero no necesariamente para marcarlos sino para entenderlos, a partir de allí reconocer qué es negociable y qué no.

La práctica del poliamor va más allá de no ser exclusivos en el amor, tiene que ver con una ideología, un estilo de vida en donde se quiere romper con prácticas que se consideran disfuncionales en el amor, violencias encubiertas de prácticas deshonestas, como la mentira y la infidelidad. Este tipo de prácticas suelen ser más aceptadas socialmente en hombres. Es por ello que el feminismo es una de sus bases ideológicas.

Dentro de los motivos o razones, se menciona que racionalmente no se considera sostenible la monogamia, se considera antinatural y que es producto de un mandato social, hay un deseo por poder tener la oportunidad y libertad de tener relaciones con otras personas, en diferentes niveles.

Algunas personas desde temprana edad sentían que no querían ser monógamas en sus relaciones, mientras que para otros fue algo que decidieron posteriormente, dado que la relación monógama no era del todo satisfactoria.

Se mencionan sentimientos de culpa, incertidumbre y dolor sobre todo al inicio de la práctica, también emociones placenteras como amor, alegría, placer sexual y sentimientos de pertenencia al grupo.

## **5.2 Recomendaciones**

Una vez realizada la investigación se consideran relevantes las siguientes recomendaciones en los ámbitos académico, de investigación y clínico.

### **5.2.1 En el ámbito académico de la Universidad Latina:**

- Se recomienda a los estudiantes de Psicología y futuros psicólogos, instruirse con respecto al poliamor, las características de las relaciones, las complejidades que podrían enfrentarse y en general la gestión emocional.
- Se recomienda a la Escuela de Psicología incitar a los estudiantes a investigar con respecto al poliamor, ya que es novedoso y poco conocido, además, hay una población emergente que necesita que los psicólogos estén familiarizados con este tema.

### **5.2.2 En el ámbito de la investigación:**

- Se recomienda ahondar en la temática de la crianza de hijos e hijas en familias de personas poliamorosas, campo que no fue desarrollado para los alcances de esta investigación.
- Otro tema que no ha sido abordado y que sería importante investigar es la vivencia del amor en dinámicas poliamorosas con enfoque de género. De acuerdo a lo investigado, la práctica del poliamor es una propuesta que quiere romper con prácticas hegemónicas heredadas del patriarcado, las cuales afectan de manera más desventajosa a la mujer, por lo que sería importante conocer los alcances logrados bajo esta nueva dinámica.

- Como propuesta para futuro, sería importante conocer cómo afecta a nivel vincular y desde las teorías del apego, el pasado familiar de las personas que practican el poliamor, ya que hay mención por parte de algunos participantes de problemáticas relacionales actuales asociadas a figuras paternas y patrones familiares pasados.
- Realizar investigación orientada al desarrollo de herramientas y procedimientos terapéuticos que permitan ofrecer terapia de pareja a personas que practican el poliamor, de manera que esta población pueda contar con profesionales expertos en la temática.

### **5.2.3 En el ámbito clínico:**

- A los psicólogos se les recomienda capacitarse en esta temática; la propuesta teórica en la que se basa la ideología y práctica, el tipo de problemáticas que podría enfrentar la persona que practica el poliamor, a nivel individual y vincular, para así ofrecer estrategias de afrontamiento en la gestión de las emociones que le permita relacionarse de manera plena y funcional.

### **Lista de referencias**

- Acuña, E. (2019). Percepción de la satisfacción sexual, los celos y la fidelidad en parejas practicantes del estilo de vida Swinger. Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Tibás, Costa Rica.
- Alberich, T. (2019). ¿Poliamor, amor libre o en libertad? Potencialidades y dificultades. *MLS Psychology Research* 2 (1), 99-116 doi: 10.33000/mlspr.v2i1.212
- Aldana, A. (2018). Del poliamor y otros demonios. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá. Vol. 32. pp. 185-198.
- Aguirre, A. (2014). La gestión de la sexualidad en parejas con ideología igualitaria. De la monogamia dada por sentada a la negociación. Universidad del País Vasco. Vol. 13, núm 1,87-10.
- Antoni, M., y Zentner, J. (2015). Las cuatro emociones básicas. Herder Editorial. Barcelona, España: Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/45725?page=41>.
- Batthyány, K., y Cabrera, M. (2011). Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial. Universidad de la República Uruguay.
- Bauman, Z. (2003). Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. Editor digital: bigbang951.
- Barberá, E. (1998). Psicología del género. 1era Edición. Editorial Ariel. S.A. España

- Beck, U. (1998). La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad. Ediciones Paidós Iberoamérica. Barcelona.
- Bernal, C. (2016). Metodología de la investigación. Cuarta Edición. Pearson. Colombia
- Bisquerra, R. Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales (Emotional Competences). Educación XX1, 10, 61-82. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1112272984?accountid=32236>
- Bisquerra, R. (.2007). Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis. España.
- Black, A., Collin, C., Ginsburg, J., Hemmings, J., y Lazyan, M. (2018). Cómo funciona la psicología. Editorial Penguin Random House.
- Bonilla, C., y Rodríguez, P. (1997). Más allá del dilema de los métodos. Editorial Norma. Bogotá.
- Botía, C. (2012). Cómo diseñar una investigación para el análisis de las relaciones de género. Aportaciones metodológicas. Universidad Pablo de Olavide. Departamento de Sociología. pp.443-470
- Calvo, G. (2019). Amor Romántico y Estereotipos de Género en Adolescentes del Colegio las Américas. Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Tibás, Costa Rica.

- Calvo, S., y Mora, S. (2015). Relación del sexismo ambivalente-auto-concepto, Depresión y ansiedad en las relaciones de pareja con más de 5 años de convivencia en el Gran Área Metropolitana. Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Tibás, Costa Rica.
- Carizo, S. (2011). Adolescencia y estilos de amor. Tesis de licenciatura. Universidad Abierta Interamericana. Lomas de Zamora.
- Consuegra, N. (2010). Diccionario de psicología. Primera Edición. Colombia. Ecoe Ediciones.
- Delgado, K. (2010). El afrontamiento del conflicto en la relación de pareja adolescente en Costa Rica desde una perspectiva de género: una experiencia con adolescentes de 16 a 18 años del Liceo del Este. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación. Heredia, Costa Rica.
- Da Silva, V. (2014). Comportamiento amoroso de pareja: mitos y paradojas románticas: un estudio comparativo entre Brasil y España. Tesis doctoral. Madrid, España.
- Díaz, J. (2003). Prevención de los conflictos de pareja. Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/47682>
- Díaz, M. (2017). Amor y formación de pareja: Factores implicados en la adolescencia. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.

- Easton, D., y Hardy, J. (2009). *Ética promiscua. Una guía para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras*. Editorial digital: Rojo.
- Enciso, G. (2015). *Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor o lo que las palabras callaban sobre el cuerpo*. Tesis. Doctorado en Psicología Social. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Etxebarria, L. (2016). *Más peligroso es no amar. Poliamor y otras formas de relaciones sexuales y amorosas en la actualidad*. 1ed. España. Penguin Random House.
- Fernández, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., y Domínguez, F. (2010). *Psicología de la Emoción*. 1era Edición. Editorial Universitaria Ramón Areces. España.
- Fisher, H. (2004). *Porqué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*.
- Flores, V. (2019). *Mecanismos para la construcción del amor Romántico*. Universidad Autónoma de México. La Ventana, Núm. 50. México.
- Fuster, G. D. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229
- Garro, T. y Rojas, J. (2013). *Análisis de los factores psicosociales asociados a la elección de pareja en adolescentes de 16 a 18 años de edad del Colegio Gregorio José Ramírez Castro entre los meses de agosto y noviembre de 2013*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Heredia, Costa Rica.

- Gaviria, P. (2016). Factores psicosociales relacionados con la violencia en relaciones de noviazgo. Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Tibás, Costa Rica.
- Gluck, Mark A., et al. (2009). Aprendizaje y memoria: del cerebro al comportamiento, McGraw-Hill Interamericana, ProQuest Ebook Central. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/laureatemhe/detail.action?docID=4508674>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, R. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill. 6Ta Edición. México.
- Hernández, S. (2016). ¿Satisfecha(o) por mandato o por elección? Justificación del sistema de género, satisfacción en las relaciones de pareja y satisfacción personal en parejas de hombres y mujeres jóvenes en Costa Rica. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. San José, Costa Rica.
- Herrera, C. (2019). Hombres que ya no hacen sufrir por amor. Transformando las masculinidades. Catarata. Madrid.
- Johson, S. (2008). Abrázame fuerte. Siete conversaciones para un amor duradero. Alba Editorial. Nueva York, Estados Unidos.
- Lara, D., y Enciso, G. (2013). El Giro Afectivo. Athenera Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social. Vol. 13, Núm. 3. Disponible en: <https://atheneadigital.net/article/view/v13-n3-lara-enciso>.

Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud. Editorial Desclee de Brouwer. <http://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/4765?>

Lazarus, R. S. (2009). Adaptación, psicología y emociones. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. <http://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/4916?page=11>

López, F. (2013). Amores y desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivas. Biblioteca Nueva. <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/111776>

Martín, O. (2016). El impacto de las emociones: un recorrido por nuestra interioridad para conocernos, experimentarnos y desarrollarnos. SB Editorial. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/77095>

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja). Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol.14. No. 1.

Mazadiego, T. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. Facultad de Psicología, Universidad Veracruzana. *Psicolatina*, 22 1-10,2011.

Montoya, C., Cendrós, G., y Govea de Guerrero, M. (2007). Naturalismo o antinaturalismo en la investigación. *Revista de Ciencias Sociales*, 13(2), pp.346-354.

Moreno, F. (2017). Estilo APA en acción: cómo citar y elaborar referencias. Universidad del Norte. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/ulatinacr/titulos/70034>

- Páez, D., y Fernández, I. (2015). Factores psicosociales en la separación de pareja. Portal temático en Humanidades. Akademos. Vol. 3, n 2,2001, pp.7-35.
- Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos: donde se forman y cómo se transforman. Marge Books. <https://elibro.net/es/lc/ulatinacr/titulos/41930>
- Pedroza, R. (2015). Los cambios del vínculo amoroso en la posmodernidad. Universidad Autónoma del Estado de México. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas. Vol. 4, Núm. 8.
- Perel, E. (2017). El dilema de la pareja. 1ed. Editorial Planeta Mexicana. México.
- Pérez, T. (2005). La perspectiva constructivista en la investigación social. Revista Tendencias & Retos. N 10: pp.39-64.
- Pimienta, J., y De la Orden, A. (2017). Metodología de la investigación. Tercera Edición. Pearson. México.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. UNIFE. Av. psicol. 12(1) Enero-Julio.
- Real Academia Española. Diccionario panhispánico del español jurídico. Consultado el 04 de abril de 2021 en el sitio: [Dpej.rae.es/lema/poligamia#:text=.,simultáneamente%20más20de%20de%20un%20cónyuge](http://dpej.rae.es/lema/poligamia#:text=.,simultáneamente%20más20de%20de%20un%20cónyuge).

- Reidl, L. (2005). Celos y envidia: emociones humanas. 1era Edición. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Rodríguez, F. (2015). El sujeto emocional; la función de las emociones en la vida humana. Editorial Thémata. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/59905>
- Ruiz, E., y Estrevel, L. (2007). La ideología y la transformación del sujeto. Univ. Psychol. Vol 7. pp. 33-41.
- Ruíz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. RGM, S. A.-Urduliz. Bilbao.
- Ryan, C., y Jethá, C. (2012). En el principio era el sexo. Los orígenes de la sexualidad moderna. Cómo nos emparejamos y porque nos separamos. Paidós. Barcelona, España.
- Salas, S. (2014). Estilos de apego a la pareja en relaciones heterosexuales y estructura comunicacional durante la resolución de un conflicto. Tesis para optar por el grado de Maestría en Investigación psicológica. San José, Costa Rica.
- Sánchez, A. (2002). Psicología social aplicada. Prentice Hall. México. D.F.
- Sangrador, J. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. Universidad de Oviedo. Psicothema. Vol. 5, núm. pp. 181-196, España.
- Santiago, L. (2018). El poliamor como construcción amorosa dialogada. Estudio cualitativo. Universidad de Almería.

Sarraís, F. (2015). *Afectividad y sexualidad*. 1era Edición. EUNSA. España.

Silva, D (2020). *Relación entre la percepción de bienestar psicológico y la vivencia del poliamor*. Trabajo de graduación para optar por al título de psicólogo. Universidad de Antioquia. Medellín.

Sirvent, C. (2011). *Fidelidad y compromiso en la relación de pareja (El trinomio fidelidad, compromiso y monogamia)*. Fundación Instituto Spiral. Ovideo y Madrid. Norte de salud mental, vol. IX, N 40: pp.57-71.

Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso*. 1era Edición. Editorial Paidós. México.

Sosa, J. R. (2003). *Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa*. Investigación educativa, 7 (12), pp. 23-40

Taormino. T. (2008). *Opening up. Una guía para crear y mantener relaciones abiertas*. 1 ed. Editorial Melusina S. L. España.

Thalman, Y. (2007). *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples*. 1 ed. Plataforma Editorial. España.

Teijeiro, N. (2019). *Los nuevos vínculos relacionales: los jóvenes antes las no-monogamias*. Universidad da Coruña.

- Valor-Segura, I., Expósito, F., y Moya, M. (2010). Emociones poderosas y no poderosas ante conflictos de pareja: diferencias de género. *Psychosocial Intervention*, 19(2), pp.129-134.
- Vasilachis de Gialdino, I. (2014). *Estrategias de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa. Recuperado en <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/131063>
- Verdú, A. (2015). *El amor como objeto de estudio del feminismo del siglo XXI*. Universidad Técnica Particular de Loja.
- Wainstein, M., y Wittner, V. (S.F.) *Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas*. Departamento de Psicología. Universidad de Palermo, Buenos Aires.
- Yáñez, K. (2014). *Experiencias y significados de la infidelidad femenina*. Universidad Autónoma de México. vol 22. no 2, pp.25-35.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social. Ni tan libres, ni tan racionales*. 1ed. Ediciones Pirámide. Madrid: España.
- Zapata, B., y Gutiérrez, M. (2016). *Salud sexual y reproductiva*. Editorial Universidad de Almería.
- Zepeda, F. (2008). *Introducción a la psicología. Una visión científico humanista*. Tercera Edición. Pearson Educación. México.

Zerpa, C. (2009). Sistemas Emociones y la Tradición Evolucionaria en Psicología. Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento. Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela. Recuperado de:  
[dialnetSistemasEmocionalesYLaTradicionEvolucionarEnPsic--3020386%20\(1\).pdf](#)

## **Anexos**

## Anexo 1: Guía de entrevista a profundidad

Lo siguiente, correspondió a una guía para realizar una entrevista a profundidad a 16 personas que se autodenominan poliamorosas y son pertenecientes al Colectivo llamado Más Amor.

La misma se desarrolló de manera que pueda responder a los objetivos específicos de la investigación, pero contemplando en primer lugar, datos sociodemográficos.

### 1. Datos socio-demográficos

1. Edad \_\_\_\_\_

2. Se identifica como

Mujer

Hombre

Mujer transgénero

Hombre transgénero

No binario

Otro \_\_\_\_\_

3. Sexo:

Hombre

Mujer

4. Nacionalidad

Costarricense

Extranjero \_\_\_\_\_

5. Provincia de residencia

San José

Alajuela

Heredia

Cartago

Guanacaste

Puntarenas

Limón

6. Practica alguna religión:

Sí. ¿Cual? \_\_\_\_\_

No

Se identifica como agnóstico, ateo, creyente no practicante \_\_\_\_\_

7. Grado académico

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Técnico

Universitaria incompleta

Universitaria completa

Posgrado

8. Orientación sexual reportada

Heterosexual

Homosexual

Bisexual

Otro \_\_\_\_\_

9. Estado civil

Soltero

Casado

Divorciado

Unión libre

Otro \_\_\_\_\_

10. Actualmente mantiene relación o relaciones de pareja (noviazgo, matrimonio, otro)

Sí

No

11. Tipo de relación poliamorosa

Anarquía relacional

Polisoltería

Pareja no monógama (relación abierta)

Swingers

- Polifidelidad
- Poliamor jerárquico
- Poliamor no jerárquico
- Otro \_\_\_\_\_

12. Años de practicar el poliamor:

## 2. Ejes temáticos de indagación en la entrevista

A continuación, se presentan los temas sobre los cuales versa la entrevista. Los mismos están subdivididos, de manera que puedan aportar la información requerida para alcanzar cada objetivo específico.

### **Ejes temáticos de indagación relacionados con el primer objetivo específico:**

1. Descripción de las emociones experimentadas cuando las personas con quienes se tiene una vinculación sexo-afectiva tienen nuevas relaciones.
2. Emociones experimentadas al percibir de su pareja el deseo sexual hacia otros.
3. Emociones experimentadas al percibir de su pareja el afecto hacia otros.
4. Sensaciones de ansiedad asociadas al percibir atracción hacia otros por parte de las personas con quienes tiene un vínculo sexo-afectivo.

### **Ejes temáticos de indagación relacionados con el segundo objetivo específico:**

5. Experiencias de celos sentidas y efecto emocional que esto genera.

6. Gestión de los celos propios.
7. Gestión de los celos de las personas con quienes tiene una vinculación sexo- afectiva.
8. Compromiso como componente necesario para la construcción de relaciones sexo-afectivas en el poliamor.

**Ejes temáticos de indagación relacionados con el tercer objetivo específico:**

9. Experiencias de compersión sentidas y efecto emocional que esto genera.
10. Elementos necesarios para que suceda la compersión.
11. Experiencias de compersión expresadas por la pareja y efecto emocional que esto genera.

**Ejes temáticos de indagación relacionados con el cuarto objetivo específico:**

12. Manejo de las sensaciones displacenteras que puedan suceder en la práctica del poliamor.  
Conflictos emocionales más comunes en una relación poliamorosa y estrategias llevadas a cabo para su solución.
13. Recursos utilizados para el manejo de sensaciones displacenteras (amistades, familia, terapia, redes sociales, grupos de apoyo, literatura).
14. Áreas personales que deben de ser fortalecidas en una persona poliamorosa
15. Acuerdos y límites con las personas con quienes se tiene una vinculación sexo-afectiva y el papel las emociones en estos.

**Ejes temáticos de indagación relacionados con el quinto objetivo específico:**

16. Razones o motivos para experimentar relaciones poliamorosas.

17. Emociones experimentadas con respecto a la ruptura de la monogamia.
18. Necesidades que se satisfacen por medio de los vínculos poliamorosos.
19. Emociones experimentadas en las relaciones poliamorosas.

**Anexo 2: Plantilla para transcripción y análisis de entrevistas.**

<b>DATOS GENERALES</b>	
<b>Fecha</b>	
<b>Hora</b>	
<b>Número de entrevista</b>	
<b>Código asignado a la persona</b>	
<b>Se identifica como</b>	
<b>Nacionalidad</b>	
<b>Provincia de residencia</b>	
<b>Practica alguna religión ¿cómo se identifica en este aspecto?</b>	
<b>Grado académico</b>	
<b>Orientación sexual</b>	
<b>Estado civil</b>	
<b>¿Mantiene relación de pareja actualmente?</b>	
<b>Tipo de relación poliamorosa</b>	
<b>Años de practicar el poliamor</b>	
<b>Duración de la entrevista</b>	

<b>TRANSCRIPCIÓN Y ANÁLISIS</b>		
<b>Categoría</b>	<b>Transcripción textual</b>	<b>Análisis de entrevista (Contenido subyacente)</b>
Emociones que experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros.		
Posible presencia de celos en las personas participantes de la investigación, cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.		
Condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos participantes de la investigación denominan compersión en la experiencia poliamorosa.		
Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas investigadas para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con vivencia del poliamor.		
Principales razones que motivan en los sujetos investigados, la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos.		

<b>ANÁLISIS DE CONTENIDO POR CATEGORÍAS</b>	
<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
Emociones que experimentan los sujetos implicados en relaciones poliamorosas cuando la atención, el afecto y el deseo sexual de las personas con quienes tienen vínculos sexo-afectivos son dirigidos hacia otros.	
Posible presencia de celos en las personas participantes de la investigación, cuando su pareja tiene una nueva relación y la forma en que se gestiona emocionalmente estas situaciones.	
Condiciones y elementos necesarios para que suceda lo que los sujetos participantes de la investigación denominan compersión en la experiencia poliamorosa.	
Estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas investigadas para hacer frente a las emociones displacenteras que puedan sentirse en relación con vivencia del poliamor.	
Principales razones que motivan en los sujetos investigados, la creación de vínculos poliamorosos y las posibles necesidades que buscan satisfacerse por medio de los mismos.	

Fuente: Elaboración propia, 2021.



## **Anexo 4: Consentimiento informado**

### **Consentimiento informado para guía entrevista a profundidad**

**Tesis de licenciatura: Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica.**

Nombre de la persona investigadora: Johanna Soto Herrera, Bachiller en psicología, cedula 1-1174-0293

Nombre de la persona participante:

Mediante el presente documento:

Se le informa a la persona participante que la entrevista, será realizada por Johanna Soto Herrera, estudiante de Licenciatura en psicología de la Universidad Latina, como su trabajo final de graduación.

Se le explica que todo el proceso se rige sobre el manejo ético y confidencial de la información que el entrevistado suministre durante dicha entrevista.

La presente tesis tiene como objetivo investigar acerca de la gestión emocional en la vivencia del poliamor. La persona sujeto de esta entrevista acepta brindar información, la cual será grabada. Toda la información recopilada se conservará por medio escrito.

La participación en esta investigación es de carácter confidencial, y los resultados publicados o divulgados será únicamente con fines académicos y/o científicos y esto se hará de forma anónima.

La participación de la persona sujeta de estudio es voluntaria y esta tiene derecho a negarse a participar o dejar de participar en el estudio en cualquier momento.

La persona participante antes de firmar su autorización tiene derecho a ser informada de modo oral sobre los contenidos de este consentimiento por parte de la investigadora, así como a tener un espacio para aclarar sus preguntas con respecto a la participación y obtener respuestas satisfactorias.

Si firma esta hoja significa que:

1. Usted ha leído (o se le ha leído) toda la información descrita de este formulario.
2. Se le ha explicado adecuadamente las implicaciones de su participación en este estudio.
3. Ha podido realizar preguntas para aclarar sus dudas y/o preocupaciones al respecto.
4. Se le han contestado de modo satisfactorio sus preguntas.
5. Por tanto, accede a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Firmado a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año

Nombre, cédula y firma de la persona participante

Nombre, cédula y firma de la investigadora.

**Carta de Aprobación de Tutor de Trabajo Final de Graduación  
Modalidad Tesis**

Abril 20, año 2021

**Señores/as Miembros del Comité de Trabajos Finales de Graduación**

**Universidad Latina, Sede Heredia**

**Distinguidos/as señores/as:**

He dado revisión y corrección al Trabajo Final de Graduación modalidad Tesis, elaborado por la estudiante Johanna Paola Soto Herrera, cédula 111740293, titulado: "Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica", como requisito para optar por el Grado de Licenciatura en Psicología.

Considero que dicho trabajo cumple con los requisitos formales y de contenido, exigidos por la Universidad y por lo tanto lo recomiendo para su defensa oral ante el Consejo Asesor.

Se despide cordialmente:

**MARIO ALONSO** Firmado digitalmente  
**MADRIGAL** por MARIO ALONSO  
**JIMENEZ** MADRIGAL JIMENEZ  
**(FIRMA)** (FIRMA)  
Fecha: 2021.04.20  
11:07:21 -06'00'

**Tutor: Mario Alonso Madrigal Jiménez**

**Psicólogo. Cód: 4468**

30/04/2021

**Carta de Aprobación del lector de Tesis**

Señores/as: Miembros del Comité de Trabajos Finales de Graduación  
Universidad Latina, Sede Heredia

Distinguidos/as señores/as:

Por medio de la presente yo Joshua Carballo Chavarría, en mi calidad de lector, manifiesto mi conocimiento y aprobación del trabajo final de graduación, titulado: "Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica", elaborado por la estudiante Johanna Soto Herrera portadora del documento de identidad número 1-1174-0293, como requerimiento para optar por el título de Licenciatura en Psicología.

Informo que dicho trabajo reúne los requisitos formales y de estructura académica exigidos por la Universidad, para que el Consejo Asesor asigne la fecha de su defensa oral conforme al protocolo.

Se despide cordialmente,

JOSHUA  
EMMANUEL  
CARBALLO  
CHAVARRIA  
(FIRMA)

Firmado digitalmente  
por JOSHUA  
EMMANUEL CARBALLO  
CHAVARRIA (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.01  
19:51:20 -06'00'

Joshua Carballo Chavarría

Lector

## Carta de Filólogo.

San José, 10 de mayo de 2021.

Señores  
Universidad Latina de Costa Rica  
Presente

Estimados señores:

Por este medio yo, Rosa Elena Picado Rivera, mayor, divorciada, profesora, incorporada al Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes Costa Rica, con el número de camé 33891, vecina de Paraíso, Cartago, portadora de la cédula de identidad número 108060434, hago constar:

- Que he revisado el trabajo final de graduación para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología denominada "Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica".
- Que el trabajo final de graduación es sustentado por la estudiante Johanna Soto Herrera.
- Que se le han hecho las correcciones pertinentes en acentuación, ortografía, puntuación, concordancia gramatical y otras del campo filológico.

En espera de que mi participación satisfaga los requerimientos de la Universidad Latina de Costa Rica, se suscribe atentamente:

**ROSA ELENA  
PICADO  
RIVERA**  
Firmado digitalmente por  
ROSA ELENA  
PICADO RIVERA  
Fecha: 2021.05.10  
17:54:19 -06'00'

Rosa Elena Picado Rivera  
Nombre y apellidos  
Grado académico: Licenciatura  
Número de cédula: 108060434  
Camé: 33891

## “Carta autorización del autor (es) para uso didáctico del Trabajo Final de Graduación”

Vigente a partir del 31 de Mayo de 2016, revisada el 24 de Abril de 2020

*Instrucción: Complete el formulario en PDF, imprima, firme, escanee y adjunte en la página correspondiente del Trabajo Final de Graduación.*

Yo (Nosotros):

Escriba Apellidos, Nombre del Autor(a). Para más de un autor separe con " ; "

Soto Herrera, Johanna

De la Carrera / Programa: **Psicología**

autor(es) del trabajo final de graduación titulado:

" Poliamor como construcción de una nueva forma de vincularse. Análisis de la gestión emocional de relaciones no monógamas del Colectivo Más Amor en Costa Rica "

Autorizo (autorizamos) a la Universidad Latina de Costa Rica, para que exponga mi trabajo como medio didáctico en el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI o Biblioteca), y con fines académicos permita a los usuarios su consulta y acceso mediante catálogos electrónicos, repositorios académicos nacionales o internacionales, página Web institucional, así como medios electrónicos en general, Internet, intranet, DVD, u otro formato conocido o por conocer; así como integrados en programas de cooperación bibliotecaria académicos, que permitan mostrar al mundo la producción académica de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido.

De acuerdo a lo dispuesto en la Ley No. 6683 sobre derechos de autor y derechos conexos de Costa Rica, permita copiar, reproducir o transferir información del documento, conforme su uso educativo y debiendo citar en todo momento la fuente de información; únicamente podrá ser consultado, esto permitirá ampliar los conocimientos a las personas que hagan uso, siempre y cuando resguarden la completa información que allí se muestra, debiendo citar los datos bibliográficos de la obra en caso de usar información textual o paráfrasis de la misma.

La presente autorización se extiende el día (Día, fecha) 21 del mes mayo de año 2021 a las 19:30 pm. Asimismo doy fe de la veracidad de los datos incluidos en el documento y eximo a la Universidad de cualquier responsabilidad por su autoría o cualquier situación de perjuicio que se pudiera presentar.

Firma(s) de los autores

Según orden de mención al inicio de ésta carta:

**JOHANNA PAOLA SOTO HERRERA (FIRMA)** Firmado digitalmente por JOHANNA PAOLA SOTO HERRERA (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.21 21:09:08 -06'00'