

Volumen 2 - Número 3 - Julio/Septiembre 2015

REVISTA INCLUSIONES

REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-4706

Homenaje a

Juan Antonio Seda

MIEMBRO DE HONOR COMITÉ INTERNACIONAL
REVISTA INCLUSIONES



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS
CAMPUS SANTIAGO

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

CUERPO DIRECTIVO

Directora

Mg. Viviana Vrsalovic Henríquez
Universidad de Los Lagos, Chile

Subdirectora

Lic. Débora Gálvez Fuentes
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda
Universidad de Los Lagos, Chile

Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

Héctor Garate Wamparo
Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés – Francés

Lic. Ilia Zamora Peña
Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón
Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Lic. Carolina Cabezas Cáceres
Asesorías 221 B, Chile

Portada

Sr. Kevin Andrés Gamboa Cáceres
Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Carolina Aroca Toloza

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Jaime Bassa Mercado

Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto

Universidad de San Pablo, Brasil

Dra. Nidia Burgos

Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Lancelot Cowie

Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Lic. Juan Donayre Córdova

Universidad Alas Peruanas, Perú

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia

Universidad Autónoma de Madrid, España

Dr. Juan Manuel González Freire

Universidad de Colima, México

Mg. Keri González

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México

Dr. Pablo Guadarrama González

Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Amelia Herrera Lavanchy

Universidad de La Serena, Chile

Dr. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Cecilia Jofré Muñoz
Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya
Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach
Universidad de Potsdam, Alemania
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Ph. D. Natalia Milanesio
Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero
Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Mg. Julieta Ogaz Sotomayor
Universidad de Los Andes, Chile

Mg. Liliana Patiño
Archiveros Red Social, Argentina

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira
Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga
Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Efraín Sánchez Cabra
Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz
Universidad del Salvador, Argentina

Lic. Rebeca Yáñez Fuentes
Universidad de la Santísima Concepción, Chile

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Patricia Brogna
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Horacio Capel Sáez
Universidad de Barcelona, España

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar
Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Adolfo Omar Cueto
Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dra. Patricia Galeana
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg
Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia
Universidad de California Los Ángeles, Estados Unidos

Dra. Antonia Heredia Herrera
Universidad Internacional de Andalucía, España

Dra. Zardel Jacobo Cupich
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel León-Portilla
Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Rojas Mix
Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades Estatales América Latina y el Caribe

Dr. Luis Alberto Romero
CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Adalberto Santana Hernández
Universidad Nacional Autónoma de México, México
Director Revista Cuadernos Americanos, México

Dr. Juan Antonio Seda
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso
Universidad de Salamanca, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. María José Aguilar Idañez
Universidad Castilla-La Mancha, España

Dr. Luiz Alberto David Araujo
Universidad Católica de San Pablo, Brasil

Mg. Elian Araujo
Universidad de Mackenzie, Brasil

Dra. Ana Bénard da Costa
Instituto Universitario de Lisboa, Portugal
Centro de Estudios Africanos, Portugal

Dra. Noemí Brenta
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Ph. D. Juan R. Coca
Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel
Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik
Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros
Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dr. Miguel Ángel de Marco
Universidad de Buenos Aires, Argentina
Universidad del Salvador, Argentina

Dr. Andrés Di Masso Tarditti
Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant
Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro
Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca
Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Mg. Francisco Luis Giraldo Gutiérrez
Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia

Dra. Andrea Minte Münzenmayer
Universidad de Bio Bio, Chile

Mg. Luis Oporto Ordóñez
Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dr. Patricio Quiroga
Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. María Laura Salinas
Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

Dr. Stefano Santasilia
Universidad della Calabria, Italia

Dra. Jaqueline Vassallo
Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dr. Evandro Viera Ouriques
Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. Maja Zawierzeniec
Universidad de Varsovia, Polonia

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
CEPU – ICAT
Centro de Estudios y Perfeccionamiento
Universitario en Investigación
de Ciencia Aplicada y Tecnológica
Santiago – Chile

Indización

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



Information Matrix for the Analysis of Journals



**EL ROL DE LA AUTONOMÍA EN LAS RELACIONES DE PAREJA:
UNA REVISIÓN DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN**

THE ROLE OF AUTONOMY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS: A REVIEW FROM THE SELF DETERMINATION THEORY

Dra. © Fernanda Barrera Peroné

Becaria Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica CONICYT, Chile
fer6582@gmail.com

Dr. Juan Enrique Wilson Alcalde

Universidad de Chile, Chile

Fecha de Recepción: 20 de junio de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 01 de julio de 2015

Resumen

Se presenta una revisión de los estudios más recientes de la Teoría de la Auto-Determinación, para explicar cómo esta macro-teoría de la motivación humana es un aporte relevante a la investigación en relaciones de pareja. Se parte de la premisa que las relaciones de pareja representan un aspecto fundamental en la vida del individuo y que debieran ser un amplio soporte a nivel afectivo y social para sus miembros. Se destaca, en el marco de la Teoría de la Auto-Determinación, el rol que tendría la autonomía en la consecución del bienestar psicológico que toda relación de pareja debiera otorgar a quienes la constituyen.

Palabras Claves

Relaciones interpersonales – Afectividad – Efectos psicológicos

Abstract

A review of the most recent studies of Self-Determination Theory is presented to explain how this macro-theory of the human motivation is a relevant contribution to research in romantic relationships. It starts from the premise that the romantic relationships represent a fundamental aspect in the life of the individual and should be a wide support to emotional and social level for his members. Is outlined, in the frame of Self-Determination Theory, the role that would have autonomy in achieving psychological well-being that any romantic relationship should give to who constitute it.

Keywords

Interpersonal relations – Emotions – Psychological effects

Las relaciones de pareja representan una de las vinculaciones afectivas más significativas que puede desarrollar una persona en su vida adulta, no obstante, así como una relación de pareja puede ser un espacio de contención, apoyo y crecimiento personal; del mismo modo, puede ser un espacio de malestar, injusticia, opresión o violencia¹. Investigaciones a la luz de la Teoría de la Auto-Determinación (TAD), demuestran que el camino para que una relación de pareja otorgue bienestar psicológico es a través de una relación de recíproca apertura y apoyo de lo que cada uno es, dando paso con ello a un vínculo de pareja genuino².

En otras palabras, una relación de pareja debiese ser una conjunción de dos sujetos que deciden compartir sus vidas generando un proyecto común caracterizado por darse el uno al otro, sin que ello signifique la renuncia y/o desaparición de lo que a cada uno es propio³. Planteamiento que coincide tanto con la literatura de psicoterapeutas con vasta experiencia clínica en parejas⁴ como con investigaciones realizadas a parejas con altos niveles de satisfacción. Por ejemplo, en un estudio cualitativo, parejas chilenas con alto nivel de ajuste marital, manifestaron que para construir una intimidad emocional es primordial aceptar al otro⁵. Del mismo modo, Didonato & Krueger⁶, encontraron que a mayor afirmación interpersonal por parte de la pareja, es decir, mientras más contribuía la pareja a afirmarle su identidad ayudándola a comportarse acorde a su ideal personal, mayor era su nivel de autenticidad y mayor era su satisfacción con la relación.

Consecuentemente, la TAD manifiesta la relevancia de la autonomía en las relaciones de pareja, y así como las perspectivas humanista y organicista de personalidad sugieren que restricciones a la libre expresión cultivan distrés y mal ajuste psicológico⁷, la TAD ha demostrado empíricamente que la auto-realización, mediante llevar una vida autónoma, es el camino para alcanzar el bienestar psicológico, y que este ideal que algunas personas creen es incompatible con establecer relaciones íntimas⁸, en realidad facilitaría el desarrollo

¹ Jhon M. Gottman y Nan Silver, Siete reglas de oro para vivir en pareja. Ebook: Debolsillo, 2010.

² C. Raymond Knee, et al., "Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*", 89 (2005) 997-1009; C. Raymond Knee, et al., "Self-determination as growth motivation in romantic relationships". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, (2002) 609-619 y Richard Ryan et al., "On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships and cultures". *Personal Relationships*, 12 (2005) 145-163.

³ Erich Fromm, *El arte de amar* (Buenos Aires: Paidós, 1970) Carl Rogers, *El matrimonio y sus alternativas* (Barcelona: Kairós, 2005).

⁴ Jorge Bucay y Silvia Salinas, *Amarse con los ojos abiertos*. Buenos Aires: Del nuevo extremo, 2002; Luco, Alfonso. *Parejas posmodernas ¿El ocaso del amor?* (Santiago de Chile: Forja, 2013); Walter Riso, *Enamorados o esclavizados* (Buenos Aires: Planeta, 2013) y Carl Rogers, *El matrimonio y sus alternativas...*

⁵ Luis Tapia et al., "Resolución de entrapamientos en parejas en conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas". *Revista Argentina de clínica psicológica*, XVIII: (2009) 101-114.

⁶ Theresa E. Didonato y Joachim I. Krueger, "Interpersonal affirmation and self-authenticity: A test of Roger's self-growth hypothesis". *Self and Identity*, 9: (2010) 322-336.

⁷ Kennon Sheldon; Richard Ryan y Harry T. Reis, "What makes for a good day? Competence and autonomy in the day in the person" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (1996) 1270-1279.

⁸ Jorge Bucay y Silvia Salinas, *Amarse con los ojos abiertos...*; Alfonso Luco, *Parejas posmodernas ¿El ocaso del amor?...*; Walter Riso, *Enamorados o esclavizados...* y Carl Rogers, *El matrimonio y sus alternativas...*

de relaciones íntimas saludables⁹. Tal como plantean Deci et al.¹⁰, quienes encontraron que cuando un amigo(a) apoya la autonomía del otro, se genera una relación caracterizada por una alta vinculación emocional, ajuste diádico y apego seguro. A su vez, encontraron que a nivel personal, recibir y otorgar apoyo a la autonomía contribuyen conjuntamente a predecir el bienestar y la salud psicológica.

Para explicar el concepto de autonomía en el ámbito de las relaciones de pareja, se comenzará exponiendo los parámetros fundamentales de la TAD.

Teoría de la Auto-Determinación y Autonomía

La TAD es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas, autónomas o auto-determinadas¹¹. Como teoría humanista, asume que las personas son organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico, que procuran dominar los desafíos que se le presentan e integrar sus experiencias de forma coherente con su identidad¹². Plantea que hay tres necesidades psicológicas básicas que deben ser satisfechas para desarrollar aspectos relativamente duraderos de la personalidad que favorezcan el crecimiento psicológico. La necesidad de autonomía, que se refiere a la tendencia innata de las personas de elegir por sí mismas; la necesidad de competencia, entendida como la predisposición que tienen las personas de sentirse eficientes en sus interacciones con el entorno; y la necesidad de vinculación, que se expresa en la tendencia inherente de establecer lazos emocionales cercanos con otras personas¹³.

Estas necesidades, si bien serían universales e innatas, dependerían de las condiciones del entorno para satisfacerse, produciéndose una dialéctica entre la tendencia inherente del ser humano a su desarrollo personal y el contexto social¹⁴. Así como el entorno puede facilitar u obstruir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, también el ser humano como organismo activo puede orientarse a favor o en contra de su satisfacción¹⁵. Diversos estudios han demostrado que son estas tres y no otras, las necesidades que contribuyen al bienestar psicológico, así como se ha comprobado que la insatisfacción de cualquiera de las tres necesidades disminuye el bienestar de las

⁹ Edward Deci et al., "On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, (2006) 313-327 y Guy Roth et al., "The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard and autonomy support as parenting practices". *Developmental Psychology*, 45, (2009) 1119-1142.

¹⁰ Edward Deci et al., "On the benefits of giving as well as receiving autonomy..."

¹¹ Edward Deci y Richard Ryan, "The General Causality Orientations Scale: Self-determination in personality". *Journal of Research in Personality*, 19, (1985) 109-134.

¹² Edward Deci y Richard Ryan, "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior". *Psychological Inquiry*, 11, (2000) 227-268.

¹³ Edward Deci y Richard Ryan, "The General Causality Orientations Scale..."

¹⁴ Edward Deci y Richard Ryan, "The "what" and "why" of goal pursuits..." y Edward Deci y Richard Ryan, "Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs". *Psychological Inquiry*, 22, (2011): 17-22.

¹⁵ Edward Deci y Richard Ryan, "Levels of analysis, regnant causes of..."

personas¹⁶. Cabe destacar que cuando la TAD habla de necesidades, lo hace pensando en el funcionamiento óptimo de la persona, en su tendencia a desarrollarse y no como sinónimo de carencia o déficit¹⁷.

Cuando una persona tiene satisfechas las tres necesidades psicológicas básicas, desarrolla un funcionamiento autónomo, es decir, una autonomía disposicional que se manifiesta en ser una persona que actúa de forma congruente con su modo de ser, que se siente libre de elegir y capaz de actuar, es auténtica, activa en conseguir las metas que se ha propuesto y no se deja llevar por las demandas de otros o por tácticas de control, mas tiene una actitud de apertura a las relaciones interpersonales siendo eficiente en el uso de estrategias sociales¹⁸.

En cambio, la obstrucción crónica de las necesidades básicas durante el desarrollo daría lugar a una personalidad heterónoma o de funcionamiento controlado. Personas que están más orientadas a responder a las demandas externas a fin de obtener recompensas o evitar castigos, o que actúan motivadas por sentimientos de obligación o presión interna (i.e. “así tengo que hacerlo”, “así debo hacerlo”), lo que les permitiría evitar sentimientos de culpa o vergüenza para mantener transitoriamente una visión positiva de sí mismas; son inconsistentes en sus actitudes, rasgos y comportamientos; tienen una falta de conciencia de sí mismos; son deficientes en el uso de estrategias sociales y se comportan con altos niveles de defensividad¹⁹.

Mientras más autónomo sea el comportamiento de una persona, mayor bienestar a nivel personal tendrá, pues se ha encontrado que correlaciona con mayor creatividad, menor estrés, más vitalidad y mejor salud mental²⁰. Al mismo tiempo que tendrá relaciones interpersonales de mejor calidad²¹, tal como se refleja en el estudio de Weinstein, Hodgins y Ryan²² donde sometieron a personas desconocidas a desarrollar una tarea en pareja que implicaba el uso de la creatividad y encontraron que las parejas a las que se les había activado una orientación autónoma, en comparación con las parejas a las que se les activó una orientación controlada, presentaban más empatía, más sintonía cognitiva y emocional, y reportaban más emociones positivas y menos negativas durante el desarrollo de la tarea. Características que, a su vez, mediaron la asociación entre la orientación motivacional autónoma y el desempeño eficaz y creativo en la actividad.

¹⁶ Edward Deci y Richard Ryan, “The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs... y Richard Ryan y Edward Deci, “Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being”. *American Psychologist*, 55, (2000): 68-78.

¹⁷ Edward Deci y Richard Ryan, “The “what” and “why” of goal pursuits...”

¹⁸ Edward Deci y Richard Ryan, “The General Causality Orientations Scale...; Richard Ryan y Edward Deci, “Self-Determination Theory and the facilitation... y Netta Weinstein; Andrew Pzyloyski y Richard Ryan, “The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy”. *Journal of Research in Personality*, 46, (2012) 397-413.

¹⁹ Edward Deci y Richard Ryan, “The General Causality Orientations Scale...; C. Raymond Knee et al., “Self-determination as growth motivation in...; Richard Koestner y Miron Zuckerman, “Causality orientations, failure and achievement”. *Journal of Personality*, 62, (1994) 321-346 y Netta Weinstein; Andrew Pzyloyski y Richard Ryan, “The index of autonomous...”

²⁰ Netta Weinstein; Andrew Pzyloyski y Richard Ryan, “The index of autonomous...”

²¹ C. Raymond Knee et al., “Self-determination and conflict in romantic relationships...”

²² Netta Weinstein; Holley Hodgins y Richard Ryan, “Autonomy and control in dyads: Effects of interaction quality and joint creative performance”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, (2010) 1603-1617.

En vista de las ventajas del funcionamiento autónomo en las relaciones interpersonales, se han dirigido esfuerzos a desentrañar las condiciones que llevan a su obstrucción. Un conjunto de estudios han examinado las condiciones de la crianza que promueven que los hijos sacrifiquen su necesidad de autonomía en pro de mantener el vínculo con sus padres, encontrándose por ejemplo, que cuando los padres condicionan el cariño a sus hijos, ya sea retirando el afecto cuando se comportan de una manera que no les agrada (cariño condicionado negativo) o entregando sustantivamente más cariño cuando realizan conductas que cumplen con sus expectativas (cariño condicionado positivo) afectarían el desarrollo óptimo del niño²³. Como los hijos anhelan conseguir el amor parental, intentarían comportarse del modo que imaginan hará que sus padres los amen incondicionalmente, aun cuando dicho comportamiento vaya en contra de ellos mismos o de desarrollar su propia autonomía. Situación que a su vez les transmitiría la idea de que el amor se recibe no por ser quien eres, sino por lo que haces. La evidencia sugiere que utilizar este proceso de socialización es dañino para los hijos porque interfiere en su autoestima, desarrollo de estrategias de afrontamiento, y capacidades de exploración y de auto-regulación²⁴. Más aún, los hijos socializados de ese modo tienden a repetir los mismos patrones cuando asumen el rol de madre o padre²⁵, probablemente porque asumen que los mecanismos de control son naturales a las relaciones interpersonales.

Por otra parte, cuando los padres apoyan la autonomía de sus hijos, estarían transmitiéndoles la idea de que las relaciones interpersonales se caracterizan por la aceptación del otro; que los vínculos afectivos se basan en la honestidad y no en juegos de poder²⁶. Ya que ser un padre o una madre apoyador(a) de la autonomía implica intentar comprender la perspectiva de los hijos, reconocer sus sentimientos, alentar sus iniciativas, otorgarles opciones, proveerles explicaciones razonables sobre el comportamiento que se espera de ellos, proporcionarles justificaciones significativas al momento de ponerles límites, y minimizar el uso de técnicas de control o presión²⁷.

Así entonces, el tipo de crianza recibida según si apoya o no la autonomía, desarrollaría en los hijos expectativas en relación a la naturaleza de las interacciones sociales que se integrarán en su personalidad y proveerán un prototipo para sus futuras relaciones sociales²⁸. No obstante, como los modelos internos construidos en los primeros

²³ Michal Kanat-Maymon et al., "Conditional regard in close relationships". En P.R. Shaver y M. Mikulince (Eds.) *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns*. (Washington DC: American Psychological Association, 2012) 235-251.

²⁴ Avi Assor; Guy Roth y Edward Deci, "The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis". *Journal of Personality*, 72, (2004) 47-88; Avi Assor y Karen Tal, "When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents". *Journal of Adolescence*, 35, (2012) 249-260; Michal Kanat-Maymon y Avi Assor, "Perceived Maternal Control and Responsiveness to Distress as Predictors of Young Adults' Empathic Responses". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, (2010) 33-46; Guy Roth y Avi Assor, "Parental conditional regard as a predictor of deficiencies in young children's capacities to respond to sad feelings". *Infant and Child Development*, 19, (2010) 465-477 y Guy Roth et al., "The emotional and academic consequences of parental conditional..."

²⁵ Avi Assor; Guy Roth y Edward Deci, "The emotional costs of parents' conditional..."

²⁶ Avi Assor; Guy Roth y Edward Deci, "The emotional costs of parents' conditional..."; Mireille Joussemet ; Renée Landry y Richard Koestner, "A Self-Determination Theory perspective on parenting". *Canadian Psychology*, 49, (2008) 194-200 y Roth, Guy, et al., "The emotional and academic consequences of parental conditional..."

²⁷ Mireille Joussemet ; Renée Landry y Richard Koestner, "A Self-Determination Theory..."

²⁸ Claudio Martínez y María Paz Santelices, "Evaluación del apego en el adulto: Una revisión". *Psykhe*, 14, (2005) 181-191.

años de vida son susceptibles a reelaborarse en función de las interacciones sociales, se propone que, más allá del tipo de crianza recibida y el nivel de autonomía disposicional desarrollado, si cada miembro de la relación de pareja apoya la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la relación será beneficiosa, pues un conjunto de estudios dan cuenta de los beneficios que tendría, por ejemplo apoyar el funcionamiento autónomo de la pareja²⁹. Patrick et al.,³⁰ encontraron que contribuía a predecir una mayor autoestima, vitalidad, afecto positivo, satisfacción y compromiso con la relación, a la vez que una menor frecuencia de conflictos. Incluso varios estudios han demostrado que la asociación entre apego seguro y bienestar personal está mediada, al menos parcialmente, por la satisfacción de estas tres necesidades en la relación de pareja³¹.

Por ende, mirar las relaciones románticas desde la perspectiva de la TAD permite comprender que una relación de pareja para que sea beneficiosa para ambas personas y un aporte como dinámica interaccional, requerirá de un funcionamiento autónomo por cada una de las partes, ya que una relación que se sustenta en dos personas autónomas que elaboran un proyecto común, tenderá a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y a generar un bienestar centrado en la autorrealización³².

Relaciones de Pareja y Autonomía

Desgraciadamente, tal como proponen psicoterapeutas de vasta trayectoria clínica, pareciera que a veces la sociedad incompatibiliza el desarrollo de la autonomía con el desarrollo de una relación de pareja³³, planteando que la persona debe elegir entre su propio desarrollo o el de una relación amorosa³⁴. Disyuntiva que promueve relaciones

²⁹ Marc Blais et al., "Toward a motivational model of couple happiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, (1990) 1021-1031; Holley Hodgins; Richard Koestner y Neil Duncan, "On the compability of autonomy and relatedness". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, (1996) 227-237; C. Raymond Knee et al., "Self-determination as growth motivation in romantic..."; C. Raymond Knee et al., "Self-Determination Theory and romantic relationship processes". *Personality and Social Psychology Review*, 20, (2013) 1-18 y Jennifer La Guardia y Heather Patrick, "Self-Determination Theory as a fundamental theory of close relationships". *Canadian Psychology*, 49, (2008) 201-209.

³⁰ Heather Patrick et al., "The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A Self-Determination Theory perspective". *Journal of personality and social psychology*, 92, (2007) 434-457.

³¹ Jennifer La Guardia et al., "Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, (2000) 367-384; Gary Leak y Ramie Cooney, "Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships". *Representative Research in Social Psychology*, 25, (2001) 55-62 y Meifen Wei et al., "Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction". *Journal of Counseling Psychology*, 52, (2005) 591-601.

³² Jennifer La Guardia y Heather Patrick, "Self-Determination Theory as a fundamental theory of close..."; Richard Ryan y Edward Deci, "Self-Determination Theory and the facilitation... y Richard Ryan y Edward Deci, "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being". *Annual Review of Psychology*, 52, (2001) 141-166.

³³ Walter Riso, *Enamorados o esclavizados...*

³⁴ Alfonso Luco, *Parejas posmodernas ¿El ocaso del amor?..*

dañinas que trivializan la palabra “amor” al exigir a la pareja el sacrificio de su propia autonomía y desarrollo personal como muestras de afecto y compromiso con la relación³⁵. O que fomenta que las personas tiendan a buscar a la “pareja perfecta” que los haga felices en vez de buscar dentro de sí mismas la felicidad a través del desarrollo de sus propios recursos internos³⁶.

Un estudio realizado en España a 1351 personas, entre 18 y 93 años, de distintos niveles socioeconómicos, analizó la prevalencia de mitos románticos, es decir, creencias socialmente compartidas presentadas como una verdad. Encontrándose por ejemplo, que más del 70% estaba de acuerdo con el mito de la pasión eterna (72,3%) y con el mito del matrimonio (71,3%). El mito de la pasión eterna hace referencia a que la pasión y el amor romántico característico de los primeros meses de relación deben mantenerse por siempre. El mito del matrimonio es la creencia de que el amor romántico-pasional necesariamente conduce a una relación estable donde amor y satisfacción sexual se hacen presentes en una relación monógama que debe durar toda la vida. Resultados que dan cuenta de la persistencia de una concepción romántica tradicional del amor, que al parecer de los investigadores contribuiría a perpetuar la desigualdad en las relaciones de pareja y a mantener elementos como la pasividad, la subordinación, la idealización o la dependencia del otro³⁷.

Por el contrario, Carl Rogers plantea que

“en toda pareja procesal, uno de los factores más importantes de cara a una relación auténticamente enriquecedora tiene aspectos paradójicos. Sencillamente, cuando cada uno de los miembros progresa hacia una creciente individualización, la pareja se enriquece. Esto equivale, casi, a decir que cuanto más te separas del otro, más grande es la posibilidad de una unión sólida”³⁸.

En otras palabras, Rogers acentúa la relevancia de comprender que una relación de pareja debiese ser un espacio de contención y libertad que permita a cada persona alcanzar sus anhelos más profundos. En la medida que cada miembro de la pareja se desarrolle, mayor será el vínculo interpersonal, ya que estar en una relación honesta alberga el sentirse aceptado y valorado por ser quién uno realmente es.

En palabras de Fromm, a lo que debería aspirar una relación de pareja es a una “*unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad*”³⁹; a un dar no cosas materiales que si las damos nos empobrecemos; sino dar lo propiamente humano, aquello que expresa nuestra vitalidad, dar lo que está vivo en uno.

O como plantea, Bucay y Salinas⁴⁰, las personas deberían resolver su propia vida sin esperar que otro lo haga por ellos, así como tampoco deberían intentar resolver la vida de otra persona. Sólo cuando la persona no necesita de otro para sobrevivir sería capaz de

³⁵ Norwodd Robin, Las mujeres que aman demasiado (Buenos Aires: Ediciones B. Argentina S.A., 2000).

³⁶ Jorge Bucay y Silvia Salinas, Amarse con los ojos abiertos...

³⁷ Victoria Ferrer; Esperanza Bosch y Capilla Navarro, “Los mitos románticos en España”. Boletín de Psicología, 99, (2010) 7-31.

³⁸ Carl Rogers, El matrimonio y sus alternativas... 223.

³⁹ Erich Fromm, El arte de amar... 33.

⁴⁰ Jorge Bucay y Silvia Salinas, Amarse con los ojos abiertos...

encontrar a otra persona en iguales condiciones con quien compartir lo que cada uno es. Para que una persona logre sentir que se hace cargo de su propia vida, es necesario que haya desarrollado un funcionamiento autónomo, pues, sin ello, no es capaz de escucharse a sí misma ni podrá actuar acorde a lo que necesita o anhela.

El tenor de esas impresiones derivadas de la práctica clínica ha sido corroborado por varios estudios cuantitativos realizados desde la TAD, los que examinan los efectos de la autonomía en los procesos relacionales y el bienestar de los miembros de la pareja. En este cuerpo de investigación la autonomía ha sido medida en distintos niveles de generalidad: como orientación general frente a la vida, al nivel más específico de la motivación para mantener la relación de pareja, y al nivel todavía más específico de las motivaciones para participar en actividades particulares con la pareja⁴¹.

Por ejemplo como orientación general frente a la vida, Knee et al.⁴² examinaron si la autonomía disposicional influenciaba la forma de afrontar los conflictos en las relaciones de pareja. Un primer estudio con auto-reportes del afrontamiento y un segundo con observaciones directas en el laboratorio mostraron un patrón similar de resultados: la orientación autónoma predijo una actitud más activa y positiva frente a los conflictos, en cambio la orientación controlada predijo mayor negación y evitación de los mismos.

A nivel de autonomía relacional, Blais et al.⁴³ evaluaron el nivel de autonomía relacional preguntando a los participantes acerca de las razones para estar en la relación. Los resultados indicaron que mientras más autónomas eran las razones (e.g. “Porque me siento libre para comprometerme con mi compañero en el logro de futuros proyectos que valoro profundamente”) en lugar de controladas (e.g. “Porque personas importantes para mí están orgullosas de nuestra relación y no me gustaría decepcionarlas”), más percibían que con su pareja operaban adaptativamente en la relación (e.g. con mayor consenso, cohesión y expresiones de afecto), lo que a su vez predecía una mayor satisfacción con la relación.

A un nivel de medición aún más específico, Gaine y La Guardia⁴⁴ examinaron las razones autónomas y controladas para las siguientes actividades con la pareja: intimidad sexual, intimidad física, revelar sentimientos y pensamientos significativos, dar apoyo social e instrumental, apoyar las aspiraciones de vida de la pareja, y hacer cosas especiales, agradables por la pareja. También se evaluó el grado en que la motivación para mantener la relación era de tipo autónoma (con el cuestionario de Blais et al.,⁴⁵). Los resultados indicaron una asociación positiva entre la motivación autónoma para mantener la relación y la motivación autónoma para actividades específicas con la pareja. Además, ambas motivaciones contribuyeron independientemente a predecir el bienestar relacional (*i.e.*, un indicador global de mayor compromiso, intimidad, satisfacción, y vitalidad en la relación).

Además, un conjunto de estudios sugieren los beneficios de apoyar el funcionamiento autónomo de la pareja. Por ejemplo, La Guardia, et al.,⁴⁶ hallaron que la satisfacción de la

⁴¹ C. Raymond Knée et al., “Self-Determination Theory and romantic relationship...”

⁴² C. Raymond Knée et al., “Self-determination as growth motivation in romantic...”

⁴³ Marc Blais et al., “Toward a motivational model of couple happiness...”

⁴⁴ Graham Gaine y Jennifer La Guardia, “The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being”. *Motivation and Emotion*, 33, (2009) 184-202.

⁴⁵ Marc Blais et al., “Toward a motivational model of couple happiness...”

⁴⁶ Jennifer La Guardia et al., “Within-person variation in security of attachment...”

necesidad de autonomía contribuía a predecir un apego más seguro con distintas figuras relacionales, incluyendo la pareja romántica.

Por lo tanto, más allá del nivel de medición de la autonomía, los estudios mencionados dan cuenta de lo relevante que es el que las personas sean autónomas, es decir, auténticas, fieles a sí mismas, que actúen por sus propias convicciones y no por imposiciones externas. Mientras más autónomas sean, más probabilidades tienen de poder generar un vínculo genuino con una pareja, ya que para poder conectarnos con otros, necesitamos estar interesados en el vínculo en sí mismo (tener razones autónomas para estar en la relación) y no mirar la relación como una plataforma para sentirnos mejor con nosotros mismos⁴⁷. Además, otorgar la libertad necesaria para que la pareja se auto-realice, apoyar la satisfacción de su necesidad de autonomía, propiciaría que se genere un vínculo seguro, caracterizado por la confianza y la valoración del otro como persona⁴⁸.

Conclusiones

La TAD es una teoría de inspiración humanista que hace un aporte a la ciencia de las relaciones interpersonales al considerar de un modo dinámico los aspectos sociales, relacionales y personales involucrados en el bienestar, entendido como un proceso constante de autorrealización.

La investigación realizada desde esta teoría subraya la importancia de apoyar el desempeño volitivo del compañero, respetando su identidad, empatizando con su perspectiva, y favoreciendo su libertad en la toma de decisiones. A la vez, los estudios desarrollados hasta ahora, indican que las personas están mejor preparadas para generar un espacio honesto, cooperativo, innovador e íntimo con su pareja en la medida que aborden su relación y las múltiples actividades que la constituyen con motivaciones más bien autónomas que heterónomas, es decir, impulsadas por el placer de la compañía y el genuino interés en el otro, y no por proteger la autoestima, evitar sentimientos de vergüenza o culpa, o cumplir rígidamente con prescripciones externas, incluyendo estereotipos de roles o de relación.

Si bien la TAD sólo recientemente ha sido utilizada en la comprensión de las relaciones de pareja, quedando aún muchas facetas de este complejo fenómeno que pudieran ser iluminadas por este enfoque. Considerar que hay ciertas necesidades psicológicas básicas que deben ser satisfechas en una relación de pareja traza objetivos claros para generar una relación que sea de calidad para cada uno de los involucrados, y al hacerse hincapié en la satisfacción de la necesidad de autonomía en dicho contexto, se enfatiza que no sólo basta con satisfacer la necesidad de intimidad, la cual ha sido mayormente considerada por otras teorías⁴⁹. Dilucidándose que la autonomía es una variable relevante a considerar, ya que podría promover relaciones de pareja de calidad, contribuir al análisis de los procesos dañinos dentro de una relación o ser un aporte para el desarrollo de intervenciones eficientes. Al parecer, desde el inicio de una relación hasta su

⁴⁷ Jorge Bucay Silvia Salinas, *Amarse con los ojos abiertos...* y Genevieve Lavigne; Robert Vallerand y Laurence Crevier-Braud, "The fundamental need to belong: On the distinction between growth and deficit-reduction orientations". *Personality and Social Psychology*, 37, (2011) 1185-1201.

⁴⁸ Carl Rogers, *El matrimonio y sus alternativas...*

⁴⁹ Holley Hodgins; Richard Koestner y Neil Duncan, "On the compability of autonomy and..." y C. Raymond Knée et al., "Self-Determination Theory and romantic relationship processes..."

fin, la autonomía jugaría un rol clave, es por esto que los estudios futuros deberán trazar un mapa más acabado de las circunstancias históricas y actuales, personales y contextuales, que propician o socavan la autonomía.

Como otra tarea fundamental, habrá que delinear como se integra la TAD con otras teorías de las relaciones interpersonales, marcando áreas de convergencia y diferencia, y sopesando los aportes relativos de cada enfoque a la luz de la evidencia empírica.

Bibliografía

Assor, Avi; Roth, Guy y Deci, Edward. "The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis". *Journal of Personality*, 72, (2004): 47-88.

Assor, Avi., & Tal, Karen. "When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents". *Journal of Adolescence*, 35, (2012): 249–260.

Blais, Marc, et al., "Toward a motivational model of couple happiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, (1990): 1021-1031.

Bucay, Jorge y Salinas, Silvia. *Amarse con los ojos abiertos*. Buenos Aires: Del nuevo extremo, 2002.

Deci, Edward y Ryan, Richard. "The General Causality Orientations Scale: Self-determination in personality". *Journal of Research in Personality*, 19, (1985): 109-134.

Deci, Edward y Ryan, Richard. "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior". *Psychological Inquiry*, 11, (2000): 227-268.

Deci, Edward y Ryan, Richard. "Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs". *Psychological Inquiry*, 22, (2011): 17-22.

Deci, Edward et al., "On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, (2006): 313-327.

Didonato, Theresa E. y Krueger, Joachim I. "Interpersonal affirmation and self-authenticity: A test of Roger's self-growth hypothesis". *Self and Identity*, 9: (2010), 322-336.

Ferrer, Victoria; Bosch, Esperanza y Navarro, Capilla. "Los mitos románticos en España". *Boletín de Psicología*, 99, (2010): 7-31.

Fromm, Erich. *El arte de amar*. Buenos Aires: Paidós, 1970.

Gaine, Graham y La Guardia, Jennifer. "The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being". *Motivation and Emotion*, 33, (2009): 184-202.

Gottman, Jhon M. y Silver, Nan. Siete reglas de oro para vivir en pareja. Ebook: Debolsillo, 2010.

Hodgins, Holley; Koestner, Richard y Duncan, Neil. "On the compability of autonomy and relatedness". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, (1996): 227-237.

Joussemet, Mireille; Landry, Renée y Koestner, Richard. "A Self-Determination Theory perspective on parenting". *Canadian Psychology*, 49, (2008): 194-200.

Kanat-Maymon, Michal y Assor, Avi. "Perceived Maternal Control and Responsiveness to Distress as Predictors of Young Adults' Empathic Responses". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, (2010): 33-46.

Kanat-Maymon, Michal et al., "Conditional regard in close relationships". En P.R. Shaver & M. Mikulince (Eds.) *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns*. Washington, DC: American Psychological Association, 2012, 235-251.

Knee C. Raymond, et al., "Self-Determination Theory and romantic relationship processes". *Personality and Social Psychology Review*, 20, (2013): 1-18.

Knee, C. Raymond, et al., "Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*", 89 (2005): 997-1009.

Knee C. Raymond, et al., "Self-determination as growth motivation in romantic relationships". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, (2002): 609-619.

Koestner, Richard y Zuckerman, Miron. "Causality orientations, failure and achievement". *Journal of Personality*, 62, (1994): 321-346.

La Guardia, Jennifer & Patrick, Heather. "Self-Determination Theory as a fundamental theory of close relationships". *Canadian Psychology*, 49, (2008): 201-209.

La Guardia, Jennifer, et al., "Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, (2000): 367-384.

Lavigne, Genevieve; Vallerand, Robert y Crevier-Braud, Laurence. "The fundamental need to belong: On the distinction between growth and deficit-reduction orientations". *Personality and Social Psychology*, 37, (2011): 1185-1201.

Leak, Gary y Cooney, Ramie. "Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships". *Representative Research in Social Psychology*, 25, (2001): 55-62.

Luco, Alfonso. *Parejas posmodernas ¿El ocaso del amor?* Santiago de Chile: Forja, 2013.

Martínez, Claudio y Santelices, María Pía. "Evaluación del apego en el adulto: Una revisión". *Psykhe*, 14, (2005): 181-191.

Norwood, Robin. Las mujeres que aman demasiado. Buenos Aires: Ediciones B. Argentina S.A., 2000.

Patrick, Heather et al., "The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A Self-Determination Theory perspective". *Journal of personality and social psychology*, 92, (2007): 434-457.

Riso, Walter. Enamorados o esclavizados. Buenos Aires: Planeta, 2013.

Rogers, Carl. El matrimonio y sus alternativas. Barcelona: Kairós, 2005.

Roth, Guy y Assor, Avi. "Parental conditional regard as a predictor of deficiencies in young children's capacities to respond to sad feelings". *Infant and Child Development*, 19, (2010): 465-477.

Roth, Guy, et al., "The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard and autonomy support as parenting practices". *Developmental Psychology*, 45, (2009): 1119-1142.

Ryan, Richard y Deci, Edward. "Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55, (2000): 68-78.

Ryan, Richard y Deci, Edward. "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being". *Annual Review of Psychology*, 52, (2001): 141-166.

Ryan, Richard, et al., "On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships and cultures". *Personal Relationships*, 12 (2005): 145-163.

Sheldon, Kennon; Ryan, Richard y Reis, Harry T. "What makes for a good day? Competence and autonomy in the day in the person" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (1996):.1270-1279.

Tapia, Luis, et al., "Resolución de entrapas en parejas en conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas". *Revista argentina de clínica psicológica*, XVIII: (2009), 101-114.

Wei, Meifen, et al., "Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction". *Journal of Counseling Psychology*, 52, (2005): 591-601.

Weinstein, Netta; Hodgins, Holley y Ryan, Richard. "Autonomy and control in dyads: Effects of interaction quality and joint creative performance". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, (2010): 1603-1617.

El rol de la autonomía en las relaciones de pareja: Una revisión desde la Teoría de la Autodeterminación pág. 43

Weinstein, Netta; Pzyloyski, Andrew. & Ryan, Richard. "The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy". Journal of Research in Personality, 46, (2012): 397-413.

Para Citar este Artículo:

Barrera Peroné, Fernanda y Wilson Alcalde, Juan Enrique. El rol de la autonomía en las relaciones de pareja: Una revisión desde la Teoría de la Autodeterminación. Rev. Incl. Vol. 2. Num. 3. Julio-Septiembre (2015), ISSN 0719-4706, pp. 30-43, en <http://www.revistainclusiones.cl/volumen-2-nb03/oficial-articulo-2015-dra.-28c29-fernanda-barrera--perone.pdf>

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.