

Psicología del amor y afectividad

Psychology of love and affectivity

Cevallos-Mendoza Jean Carlos

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Ecuador.

Correo: jc_cevallosm9981@gmail.com

RESUMEN

Este documento explora ideas y hallazgos clave en la psicología del amor y el afecto a través del análisis de una amplia gama de investigaciones, examinando los roles que juegan los factores cognitivos, emocionales y conductuales en la experiencia y expresión del amor y el afecto en las relaciones interpersonales. Se discuten teorías y modelos que hacen un esfuerzo por comprender la naturaleza y evolución del amor, junto con variaciones individuales en cómo se percibe y expresa el amor, así como también cómo estos aspectos pueden interactuar y evolucionar con el tiempo en diversos contextos. Se toman en cuenta los efectos de la cultura y el género sobre cómo se expresa el amor, así como las dificultades y desacuerdos que pueden ocurrir en las relaciones al observar cómo la literatura previa ha explorado los mecanismos subyacentes a la experiencia amorosa y afectiva. El artículo destaca la complejidad y diversidad de la psicología del amor y el afecto, así como cómo estos elementos fundamentales de la experiencia humana pueden afectar la salud mental, el bienestar y el calibre de las relaciones a través de una síntesis de la literatura científica.

Palabras claves: Psicología del amor, Afectividad, Cultura.

ABSTRACT

This paper explores key insights and findings in the psychology of love and affection through analysis of a wide range of research, examining the roles that cognitive, emotional, and behavioral factors play in the experience and expression of love and affection in women. relationships. Theories and models that strive to understand the nature and evolution of love are discussed, along with individual variations in how love is perceived and expressed, as well as how these aspects may interact and evolve over time in various contexts. The effects of culture and gender on how love is expressed, as well as the difficulties and disagreements that can occur in relationships, are taken into account by looking at how previous literature has explored the mechanisms underlying the loving and affective experience. The article highlights the complexity and diversity of the psychology of love and affection, as well as how these fundamental elements of the human experience can affect mental health, well-being, and the caliber of relationships through a synthesis of the scientific literature.

Keywords: Psychology of love, Affectivity, Culture.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 15 de abril de 2021.

Fecha de aceptación: 17 de junio de 2021.

Fecha de publicación: 20 de julio de 2021.



1. INTRODUCCIÓN

Comprender las intrincadas facetas emocionales, cognitivas y conductuales que subyacen en las relaciones humanas es el objetivo de la psicología del amor y la afectividad (García & Gimeno, 2017). La experiencia humana está intrínsecamente moldeada por el amor y el afecto, lo que tiene un impacto en nuestras interacciones sociales, salud mental y bienestar general (Mesurado, 2017). La psicología moderna ha proporcionado herramientas para comprender mejor los matices y la dinámica del amor, que ha sido objeto de admiración, exploración artística y reflexión filosófica a lo largo de la historia.

2. PERSPECTIVAS DE LA PSICOLOGÍA AFECTIVA

Para comprender las emociones y cómo afectan el comportamiento, la psicología afectiva es un campo de investigación crucial (Aragón & Definitiva, 2018)

Este punto de vista pretende profundizar en las sutilezas de las emociones, incluyendo de dónde vienen, cómo se manifiestan, cómo afectan nuestras decisiones e interacciones interpersonales. Las emociones, que van desde la felicidad a la tristeza, del miedo a la ira, son componentes esenciales de la experiencia humana porque afectan la forma en que percibimos el mundo exterior y cómo interactuamos con él (Hernández Montaña et al., 2021). El enfoque cognitivo, que se centra en cómo las cogniciones, como los pensamientos y las interpretaciones, afectan la experiencia emocional, es uno de los principales puntos de vista de la psicología afectiva (Bisquert-Bover et al., 2019).

De acuerdo con la teoría cognitiva, la forma en que interpretamos y evaluamos situaciones y eventos tiene un impacto en cómo nos sentimos. El enfoque de la psicología afectiva también está en cómo las emociones afectan el juicio moral y las interacciones interpersonales (Tamarit, Mónaco & Sánchez, 2021). La empatía, la cooperación y la comunicación efectiva son posibles gracias a las emociones, que son cruciales para la forma en que nos relacionamos entre nosotros.

3. PSICOLOGÍA DEL AMOR

La Psicología del Amor explora los componentes cognitivos, emocionales y conductuales que conforman esta experiencia compartida por todas las personas. Este campo de estudio tiene como objetivo comprender cómo el amor se origina, crece y se manifiesta en las relaciones familiares, amistosas y románticas por igual (Ramos Mejía, 2016).

La psicología del amor explora a través de la teoría, la investigación y el análisis los matices de la atracción, el parecido emocional, la intimidad y el compromiso que sirven como piedra angular de las relaciones humanas duraderas (Martínez Priego, 2018). Se investigan diversos enfoques para comprender cómo las personas se atraen entre sí, crean vínculos emocionales y mantienen relaciones a lo largo del tiempo. Estos van desde el marco de la teoría del apego hasta la teoría triangular del amor de Sternberg (Jung, 2021).

En síntesis, la psicología del amor analiza cómo los rasgos de personalidad, las influencias culturales y las influencias biológicas afectan la forma en que experimentamos el amor, explorando las complejidades de las relaciones problemáticas, las dificultades con la comunicación y el manejo de conflictos, así como los fundamentos psicológicos.

4. CONCLUSIONES

Comprender la psicología del amor y el afecto finalmente revela la complejidad de las emociones humanas y cómo afectan nuestras relaciones y elecciones. El amor y el afecto son componentes esenciales de la experiencia humana que tienen un impacto significativo en nuestra salud mental, bienestar y calidad de vida, a medida que examinamos las diversas perspectivas, teorías y enfoques en este campo. Una imagen más completa de nuestras interacciones sociales surge cuando comprendemos las emociones y cómo interactúan con el pensamiento y el comportamiento. Esta comprensión esencial tiene implicaciones tanto para la teoría como para la práctica.

REFERENCIAS

- Aragón, R. S., & Definitiva, T. C. T. (2018). Afectividad y co-regulación en la pareja: validación de un inventario y cambios a través del ciclo vital. *Revista Psicología e Educação On-Line*, 1(1), 58-56.
- Bisquert-Bover, M., Giménez-García, C., Gil Juliá, B., & Martínez Gómez, N. (2019). Mitos del amor romántico y autoestima en adolescentes.
- García, C. C., & Gimeno, M. C. M. (2017). Creencias del amor romántico y violencia de género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 47-56.
- Hernández Montaña, A., González Tovar, J., & Regino Rico, D. J. (2016). Análisis comparado por género del significado de amor de pareja en jóvenes y adultos/as. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(4).
- Jung, C. G. (2021). *Sobre el amor*. Trotta.
- López, R. S. (2021). *Movidos por el amor. Estudio del dinamismo afectivo* (Vol. 60). Ediciones San Dámaso.
- Martínez Priego, C. (2018). La familia como ámbito educativo. Afectividad y amores personales. *Miscelánea Poliana. Serie de Filosofía*, (60), 57-78.
- Mesurado, M. B. (2017). *Psicología positiva*.
- Ramos Mejía, G. (2016). Teorías implícitas sobre el amor y factores asociados. Un estudio con pacientes con dependencia afectiva patológica y población general residente en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 16(2), 9-34.
- Tamarit, A., Mónaco, E., & Sánchez, A. (2021). Los estilos de amor y su relación con el bienestar en personas con parejas monógamas y no monógamas. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 3(1).