

TFM María Jiménez Cortés

por María Jiménez Cortés

ARCHIVO	91415_MARIA_JIMENEZ_CORTES_TFM_MARIA_JIMENEZ_CORTES_1651689_1587289912.PDF (749.37K)		
HORA DE LA ENTREGA	11-MAY.-2020 09:15P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	15132
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1321919074	SUMA DE CARACTERES	79944

María
Jiménez
Cortés



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

ENTENDIENDO NUEVAS FORMAS DE AMOR: POLIAMOR, MITOS DE AMOR ROMÁNTICO, APEGO Y GÉNERO

Autor/a: María Jiménez Cortés
Director/a Profesional: Mónica Torres Ruiz-Huerta
Director/a Metodológico/a: Mónica Terrazo Felipe

ENTENDIENDO NUEVAS FORMAS DE AMOR: POLIAMOR, MITOS DE AMOR
ROMÁNTICO, APEGO Y GÉNERO



MADRID | Mayo 2020

Resumen

En la presente investigación se estudiaron las creencias, las actitudes y la práctica en el poliamor en una muestra de población adulta española y se analizó si las actitudes hacia esta nueva forma de amar están relacionadas con los mitos de amor romántico, la perspectiva de género y el estilo de apego adulto. La muestra estuvo compuesta por 640 personas que fueron evaluadas mediante el uso de tres escalas: Attitudes Towards Polyamory (ATP), la Escala de Mitos sobre el Amor y el Cuestionario de Apego Adulto (CCA). Los resultados revelaron que existen relaciones estadísticamente significativas entre las actitudes hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables) y las variables de sexo y edad. Además, se encontró que las personas con actitudes favorables hacia el poliamor tienen una menor presencia de mitos sobre el amor romántico. Un hallazgo relevante en este estudio fue la relación existente entre las actitudes favorables hacia el poliamor y el estilo de apego huidizo-alejado. Sin embargo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estilo de apego y la práctica poliamorosa. Esta investigación refleja la necesidad de estudiar alternativas diferentes a la monogamia, ya que cada vez son más las personas que eligen otras opciones relacionales, como es el poliamor.

Palabras clave: poliamor, apego adulto, mitos de amor romántico, relaciones amorosas.

Abstract

The current investigation studied beliefs, attitudes and practice in polyamory in a sample of Spanish adult population and analyzed whether attitudes towards this new form of love are related to the myths of romantic love, gender perspective and adult attachment style. A sample of 640 people was evaluated using three scales: Attitudes Towards Polyamory (ATP), Myths of Love Scale and Adult Attachment Questionnaire (CCA). Results revealed a statistically significant relation between attitudes towards polyamory (favorable vs. unfavorable) and the variables of sex and age. It was also found that people with favorable attitudes towards polyamory have a lower presence of myths about love. Moreover, a relevant finding in this study was the relation found between favorable attitudes towards polyamory and dismissive-avoidant attachment style. A statistically significant relation was not found between attachment style and practice in polyamory. This research reflects the need to study different alternatives to monogamy, as more and more people choose other relational options, such as polyamory.

Key words: polyamory, adult attachment, romantic love myths, love relationships.

Introducción

El estudio de los vínculos afectivos que los niños y niñas viven en la infancia con sus figuras significativas, ha supuesto una cuestión de estudio habitual en el mundo de la psicología. Fue en 1969, cuando Bowlby desarrolló uno de los marcos teóricos de referencia en el estudio de la afectividad humana (Melero y Cantero, 2008). Desde sus postulados se entiende que, el apego es un comportamiento de vinculación afectiva instintiva entre el niño o niña y su figura significativa (citado en Yildiz, 2008). Las conductas de apego del infante, como la búsqueda de proximidad o la sonrisa, son correspondidas con las conductas de apego del adulto, como sostener o calmar; respuestas que van reforzando la conducta de apego del infante hacia ese adulto en particular (citado en Fonagy, 1999).

Es a partir de la segunda mitad del primer año de vida, cuando el niño o la niña comienza a manifestar una clara preferencia por una figura específica, que recibe el nombre de “figura de apego” y comienza a rechazar a desconocidos (Cantero, 2003). Según Cantero (2003), este es el momento en el que se empieza a hablar de vínculo. El infante llevará a cabo conductas para mantenerse próximo a su figura significativa con el objetivo de lograr cuidado, seguridad y protección (Ainsworth, 1989). El sistema de apego es, por lo tanto, un regulador de la experiencia emocional (Sroufe 1996, citado en Fonagy, 1999).

De esta manera, si se establece un vínculo positivo entre el niño y su figura de apego, éste construirá la idea de que su figura le quiere, le protege, y le acepta de manera incondicional; además de poder disfrutar de la intimidad, entendida como capacidad de comunicación y apoyo emocional (López, 2003). Sin embargo, si no se establece un vínculo positivo entre ambos, el niño construirá la idea de que su figura de apego no le brinda amor, protección y cuidado, lo que podrá provocarle ansiedad y miedos (López, 2003).

Mary Ainsworth, discípula de Bowlby, desarrolló una serie de trabajos de investigación que ayudaron a asentar el concepto de apego. Ainsworth realizó un estudio crucial conocido como “la Situación del Extraño”, donde observó la respuesta del niño ante la separación de su madre y su posterior reencuentro (citada en Magaña y Bermejo, 2013). A partir de este trabajo, Ainsworth, junto a su colaborador Bell, postularon tres patrones conductuales representativos de los distintos tipos de apego:

- *Apego seguro*: el niño muestra ansiedad cuando su madre sale de la habitación; no obstante, cuando la madre vuelve a la sala, verifica su seguridad al reencontrarse con ella (citado en Magaña y Bermejo, 2013). Estos niños usaban a su madre como base segura a partir de la cual explorar el mundo (citado en Oliva, 2004).
- *Apego inseguro/evitativo*: el niño muestra poca ansiedad cuando su madre sale de la habitación; cuando la madre vuelve a la sala, éste apenas reacciona (citado en Magaña y Bermejo, 2013). Estos niños parecían muy independientes en la situación creada, es decir, exploraban sin utilizar a su madre como base segura (citado en Oliva, 2004).
- *Apego inseguro/ambivalente*: el niño muestra ansiedad cuando su madre sale de la habitación; cuando la madre vuelve a la sala, el niño muestra tal desasosiego que no lograba calmarse (citado en Magaña y Bermejo, 2013). Estos niños parecían tan preocupados por el paradero de sus madres, que no exploraban (citado en Oliva, 2004).

De este modo, un apego seguro corresponderá a un sentimiento de confianza básica hacia la figura significativa (Magaña y Bermejo, 2013); o de desconfianza, en el caso de un apego inseguro o poco saludable (Magaña y Bermejo, 2013). Desde este enfoque, las interacciones tempranas que los padres establecen con sus hijos constituyen el eje central a partir del cual el niño codifica y organiza su mundo interno y externo (Cantero, 2003). Y como consecuencia de las experiencias de interacción vividas por el niño o niña con sus progenitores en la infancia, este o esta desarrollarán modelos mentales de actuación que les guiarán en las relaciones interpersonales posteriores (Melero y Cantero, 2008). Bowlby (1973) denominó *Modelos Internos Activos* a la experiencia que incorpora el niño o la niña con su figura de apego, en su sistema representacional (citado en Fonagy, 1999).

No fue solamente Bowlby (1979), quien afirmó que el apego “es propio de los seres humanos desde la cuna hasta la sepultura” (citado en Melero, 2008). También López (2003), quien dedicó parte de su vida a investigar e interpretar las relaciones de pareja desde la teoría del apego, apoyó la idea de que los estilos de apego predicen numerosos aspectos de las relaciones que se mantienen a posteriori, sobre todo las que requieren intimidad, especialmente, las de pareja (López, 2003). Aclara López (2003), que esto no significa que el apego adulto sea el único factor explicativo, pero sí uno de los más relevantes. El estilo de apego adquirido adulto, podría definirse entonces como “una forma de pensar, sentir y actuar en las relaciones íntimas” (López, 2003).

Para Marrone, los Modelos Operativos Internos son los mapas cognitivos, es decir, las representaciones, esquemas y guiones, que una persona tiene sobre sí misma y su mundo (citado en Rozenel, 2006) y estos pueden ser, a veces, inconscientes. Así, los modelos operativos internos son importantes para la valoración que hace una persona sobre sí misma, ya que configuran las expectativas y creencias sobre uno mismo, los otros y las relaciones (citado en Rozenel, 2006), por ejemplo, el haber aprendido si se es digno o no de ser amado (López, 2003). Como decía Lacan “no hay un Yo, sin otro”.

La teoría del apego como modelo explicativo permite pues, entender cómo los estilos de apego adquiridos en la infancia, predicen o influyen en las relaciones de pareja futuras (López, 2003). Existen abundantes investigaciones que relacionan el apego con la manera de vivir las relaciones amorosas. Bowlby (1969, 1973, 1980) y Ainsworth (1989) consideraron este elemento como algo estable a lo largo de la vida, sin embargo, no fue hasta mediados de los ochenta cuando se investigó de forma expresa (citados en Melero, 2008). Algunas de estas teorías son las siguientes:

- I. Hazan y Shaver (1987), fueron los primeros en comprobar las posibles hipótesis, hallando que:
 - Las personas con estilo de apego seguro: viven de manera más autónoma, no temen la soledad, seleccionan mejor la persona con la que se comprometen, tienen mayor capacidad de intimidad y satisfacción en la relación. Además, suelen tener un afrontamiento adaptativo en caso de ruptura.
 - Las personas con apego ansioso-ambivalente: presentan más dificultades a la hora de construir su autonomía, son más inseguras, seleccionan peor a la persona con la que se comprometen y suelen tener más dudas acerca del compromiso. La intimidad es menos segura, rompen con facilidad y afrontan peor las rupturas.
 - Las personas con apego evitativo: presentan una pseudoseguridad “defensiva”. Pueden ser autónomos y vivir en soledad, pero no lo construyen de manera saludable. Tienen dificultades para la seducción, la intimidad y el compromiso. Son inseguros, pero tienen defensas que les sirven para controlar sus emociones. Además, no afrontan de manera adaptativa las pérdidas.
(Hazan y Shaver, 1987, citado en López 2003).

- II. Bartholomew y Horowitz (1991), aportaron un modelo con cuatro categorías de apego, basándose en la premisa de los modelos operativos internos. Proponen un planteamiento bidimensional: en función de la imagen que la persona tiene de sí misma “imagen del

self”, que puede ser positiva (merezo ser amado) o negativa (no merezo ser amado); y la imagen que tiene sobre los demás, que puede ser también positiva (los otros están disponibles y puedo confiar en ellos) o negativa (los otros me rechazan y no puedo confiar en ellos) (citados en Cerdán, 2016).

En su clasificación, Bartholomew y Horowitz (1991), además del estilo de apego seguro y preocupado, hacen una subdivisión en el estilo evitativo apareciendo el estilo evitativo miedoso y el estilo evitativo alejado:

- Estilo evitativo miedoso: la persona tenderá a defenderse de la intimidad en pareja por miedo a fracasar, ya que tiene una baja consideración de sí mismo y de los demás.
- Estilo evitativo alejado: la persona suele pensar que los demás no merecen la pena, por lo que es fácil para ellos instrumentalizar las relaciones y, así, no implicarse en ellas. Se desarrolla una alta consideración en el sí mismo y una baja consideración de los demás.

(Bartholomew y Horowitz, 1991).

III. Melero y Cantero (2008), basándose en la clasificación sobre los estilos de apego adulto propuesta por Bartholomew y Horowitz (1991) y en lo que aportaron autores como Feeney, Noller y Hanrahan (1994) y Mayseless (1996), explicaron cuatro estilos de apego señalando sus características principales:

- El estilo de apego seguro, tiene un *modelo mental yo positivo – otro positivo* (Bartholomew y Horowitz, 1991). Se caracteriza por una elevada autoestima, ausencia de problemas interpersonales serios, alta confianza en uno mismo y en los otros y un deseo por la intimidad, sintiéndose cómodo en ella (Feeney et al., 1994 y Milulincer 1998, citados en Melero y Cantero, 2008). Mayseless (1996), indica que una persona segura es la que mantiene cierto equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal (citada en Melero y Cantero, 2008).
- El estilo de apego preocupado, tiene un *modelo mental yo negativo – otro positivo* (Bartholomew y Horowitz, 1991). Se caracteriza por una activación elevada del sistema de apego (Mayseless, 1996 citada en Melero y Cantero, 2008). Son personas con baja autoestima, conductas de dependencia hacia los demás, necesidad constante de aprobación y preocupación excesiva por las relaciones (Feeney et al., citados en Melero y Cantero, 2008). Melero y Cantero

(2008), explican que la constante insatisfacción de estas personas, puede llevarles a pensar que son ineficaces socialmente e incapaces de hacerse querer, razón por la que tienen un alto temor a ser abandonados.

- El estilo de apego huidizo-temeroso, tiene un *modelo mental yo negativo – otro negativo* (Bartholomew y Horowitz, 1991). Las personas con este estilo de apego no suelen sentirse cómodos con la intimidad y se caracterizan por una baja autoestima, baja confianza tanto en sí mismos como en los demás y, en consecuencia, una elevada necesidad de aprobación (Feeney et al., 1994 y Maysless, 1996 citados en Melero y Cantero, 2008). Por lo general, son personas con necesidades de apego frustradas ya que, necesitan contacto e intimidad, pero el temor al rechazo les lleva a evitar precisamente este tipo de situaciones, disminuyendo la probabilidad de establecer relaciones satisfactorias (Melero y Cantero, 2008).
- El estilo de apego huidizo-alejado, tiene un *modelo mental yo positivo – otro negativo* (Bartholomew y Horowitz, 1991). Según Maysless (1996), este estilo se caracteriza por una elevada autosuficiencia emocional, baja activación de las necesidades de apego y una orientación al logro (citada en Melero y Cantero, 2008). Presenta también una elevada incomodidad con la intimidad y la consideración de las relaciones afectivas como secundarias a cuestiones materiales (Feeney et al., 1994 citados en Melero y Cantero, 2008).

Finalmente, a pesar de las diferencias en las tipologías señaladas sobre los estilos existentes, todos los autores coinciden en señalar que el objetivo principal del apego es la búsqueda de protección y seguridad emocional (Melero, 2008). Objetivos semejantes a la función que cumple el apego adulto en las relaciones de pareja, añadiendo un intercambio sexual (Hazan y Shaver 1990, citado en López 2003).

Los estudios mencionados hasta ahora consisten en investigaciones sobre parejas monógamas prototípicas, puesto que la mayoría de relaciones amorosas se asientan en las bases de una monogamia heterosexual (Santiago, 2018). Tal y como se concibe en la sociedad occidental, las relaciones íntimas basadas en el amor romántico actúan como referentes de normalización, como un ideal al que se aspira: el amor eterno (Cardoso, 2015).

La monogamia heterosexual está basada en una estructura social capitalista y patriarcal, que se alimenta de una serie de mitos románticos sobre el amor que nos inculcan desde la temprana infancia (Santiago, 2018). El discurso está presente en las películas, la literatura, en las

canciones... “grabado en nuestro cerebro” (Enciso 2019, citada en Seco, 2019). La experta en género Coral Herrera lo describe como “la utopía colectiva”, añadiendo que el sueño difundido es “encontrar a nuestra media naranja para encerrarnos en una burbuja de amor romántico” (citada en Seco, 2019). El ideal romántico y la monogamia para toda la vida como único objetivo válido en las relaciones, son pensamientos que están profundamente arraigados en nuestra cultura de manera casi invisible (Easton y Hardy, 2018), construyendo lo que se entiende por amor. Son pues, los mitos románticos, otro de los factores que condicionan la forma en la que las personas viven el amor y se relacionan en sus vínculos afectivos.

Ferrer, Bosch y Navarro (2010), definieron los mitos románticos como un conjunto de creencias compartidas socialmente sobre la supuesta “verdadera naturaleza” del amor y añadieron que suelen ser ficticios, engañosos, absurdos, irracionales e imposibles de cumplir.

Estas autoras exponen los siguientes mitos sobre el amor romántico:

- *Mito de la “media naranja”* o creencia de que cada persona elige a la pareja que está predestinada para él o ella y que esta es la única y mejor opción posible.
- *Mito del emparejamiento*, creencia de que la pareja heterosexual es algo natural y que la monogamia está presente en todas las culturas.
- *Mito de la exclusividad* o imposibilidad de estar enamorado de dos o más personas a la vez.
- *Mito de la fidelidad*, creencia de que todos los deseos románticos, pasionales y eróticos deben satisfacerse solamente con una persona, la pareja.
- *Mito de los celos*, creencia de que estos son un signo de amor e incluso son indispensables en el amor verdadero.
- *Mito de la equivalencia*, creencia de que el sentimiento de amar y el estar “apasionadamente enamorado”, son equivalentes.
- *Mito de la omnipotencia*, creencia de que “el amor lo puede todo”, y este es suficiente para solucionar todos los problemas y justificar todas las conductas.
- *Mito del libre albedrío*, creencia de que los factores socio-biológico-culturales no influyen en los sentimientos amorosos más íntimos.
- *Mito del matrimonio*, creencia de que el amor romántico tiene que conducir a una unión estable de pareja y construirse desde la convivencia.
- *Mito de la pasión eterna*, creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación, perdura durante toda la relación.

(Ferrer et al., 2010).

La aceptación de esta serie de mitos puede llevar a la persona a desarrollar altos niveles de exigencia tanto hacia sí misma, como hacia su pareja; lo que puede aumentar el riesgo de que aparezcan conflictos internos al colisionar: lo que la sociedad espera de ti y los sentimientos propios (Ferrer et al., 2010). Apuntan los mismos autores, que esto puede implicar el desarrollo de una tolerancia elevada hacia comportamientos egoístas, injustos e incluso violentos. Estos mitos llevan a los “malentendidos del amor” y refuerzan el sometimiento y el papel pasivo de la mujer ante el hombre (Pérez y Fiol, 2013). Comenta Ruiz que el concepto de amor se ha construido y fraguado desde una concepción social patriarcal asentada en las desigualdades de género, siendo la discriminación hacia las mujeres y la sumisión de éstas, la única manera de relacionarse en el mundo afectivo-sexual (2009, citada en Pérez y Fiol, 2013).

Este sistema de creencias es una práctica implícita interiorizada, fenómeno que Berger y Luckman, denominan reificación (1968, citados en Santiago 2018). Los mismos autores definen la reificación como un proceso mediante el cual las personas olvidan que las creencias e ideologías que poseen, son un producto social creado por los seres humanos que se transmiten de una generación a otra (citados en Santiago, 2018). Es decir, es un sesgo erróneo a través del cual se considera que los productos de la actividad humana, son resultados de la propia naturaleza (citados en Santiago, 2018). Argumentan estos autores, que la realidad se construye socialmente (Berger y Luckman, 1968), de forma que es la propia sociedad la que restringe, controla y limita a los individuos (Berger y Pullberg, 1965).

La manera en que los seres humanos se relacionan está condicionada por el entorno sociocultural en el que vivimos, esto es lo que defiende el construccionismo social (López-Silva, 2013). No obstante, algunos autores como Rodríguez (2016) inciden en la necesidad de un alejamiento de estas bases sociales, con el objetivo de que cada persona experimente nuevas posibilidades que den sentido a su condición humana (Rodríguez, 2016).

En la actualidad la estructura tradicional de la pareja monógama de toda la vida está comenzando a transformarse, apareciendo otro tipo de estructuras para vivir el sexo, el amor, las relaciones afectivas y la familia. Según Cardoso (2015), el amor se puede trazar, desmontar, analizar y transformar, lo que puede ayudarnos a entender su evolución y el contexto cultural en el que vivimos. Para algunas personas criticar la monogamia es cuestionar el amor, ponerlo en duda (Vasallo, 2015). Sin embargo, pensar en modelos que desmonten la monogamia obligatoria y que la conviertan en una opción personal entre muchas otras posibles, no es cuestionar el amor; al contrario, es tratar de comprenderlo (Vasallo, 2015). “El amor puede ser el camino hacia una nueva forma de relacionarse, ser un anclaje distinto para construir relaciones más libres y creativas” (Nistal, 2019).

Son muchas las opciones relacionales que están surgiendo y que sostienen y defienden valores diferentes a los de la monogamia heteronormativa, una de ellas es el poliamor. En nuestra sociedad patriarcal, hay una minoría española que entiende el vínculo amoroso de otra manera y que está abierta a mantener más de una relación sentimental duradera de forma simultánea y consensuada (El Mundo, 2013). Pero es complicado precisar a través de cifras estadísticas cuántas relaciones no exclusivas existen en España a día de hoy.

Por lo general, los vínculos de más de dos personas no están regulados políticamente, aunque hay religiones y países donde se admite la poligamia, como Marruecos (Enciso, 2019, citada en Seco, 2019). Lo cierto es que apenas hay cifras claras sobre relaciones no monógamas, y las pocas que hay disponibles provienen de EEUU y son dispares (Enciso, 2019, citada en Seco, 2019). Según el *Journal of Sex & Marital Therapy* de 2016, uno de cada cinco estadounidenses (el 20%), asegura mantener o haber mantenido una relación consensual fuera de la pareja (Seco, 2019).

Lo que sí abundan son indicadores en Internet, pistas de que el tabú de la no monogamia se diluye. Comenta Enciso (2019), que la palabra “poliamor” (dentro de la categoría de relaciones), fue la palabra más buscada en google en 2017, en EEUU. Miguel Vagalume, activista de identidades, prácticas sexuales y relaciones no convencionales, examinó en 2019 las búsquedas realizadas en Google del término poliamor en nuestro país desde 2012, a través de la fuente *Google Trends*. Vagalume (2019), confirma resultados significativos a través de una gráfica creciente y sostenida en el tiempo, concluyendo que “el poliamor es algo más que una moda”.

El poliamor parece una novedad, no obstante, este término nació en los sesenta con la llamada Revolución Sexual (Enciso, 2015) y se popularizó en la década de los noventa (Thalman 2018, citado en Nistal, 2019). Aun así, el concepto todavía no es claro y los límites son difusos. Algunas de las definiciones más destacadas de poliamor:

- Talmann considera que “el poliamor se trata de transformar la idea del amor exclusivo en un amor inclusivo, capaz de englobar a más de dos personas”. Este término está construido a partir de la raíz griega poly, que significa “muchos”, lo que se traduce a la idea de amores múltiples, es decir, con varias personas y diferentes formas al mismo tiempo (Thalman 2008, citado en Nistal, 2019).
- Según la web de la Asociación Poliamor Madrid (2020), “el poliamor consiste en amar a varias personas a la vez de manera consensuada, consciente y ética”. Quienes lo defienden creen que el amor no debe estar limitado; si amas a una persona deseas

lo mejor para ella, y eso incluye el poder extender su mundo afectivo (Poliamor Madrid, 2020).

- En 2017 las activistas norteamericanas Dossie Easton y Janet Hardy, publicaron la tercera edición de *Ética Promiscua* (traducida al castellano en 2018). Este libro es considerado por sus seguidores como “la Biblia del Poliamor”. En él hablan del poliamor como un término con un significado todavía un poco vago. Plantean que, “algunas personas consideran que el poliamor incluye todas las formas de relación que no sean la monogamia, mientras que otras lo restringen a relaciones emocionales a largo plazo” (p. 459).
- Giazú Enciso, en 2015 presentó su tesis doctoral “Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor”. Ella lo define como una relación de amor y compromiso (lo que no significa que necesariamente incluya un carácter sexual), en la que participan más de dos personas al mismo tiempo. Todas las personas involucradas saben y están de acuerdo con todos los vínculos (Enciso, 2015).

Del conjunto de definiciones revisadas, se puede concluir que el concepto de poliamor va unido a los de comunicación, compromiso, sinceridad, honestidad, consentimiento y ética, entre otros (Nistal, 2019).

Es importante diferenciar el poliamor de lo que son las tradiciones relacionales poligámicas, donde una persona (habitualmente el hombre) tiene relaciones con otras, que pueden ser secretas o consentidas, pero en las que solo una parte es la que domina y controla la situación y la información (Nistal, 2019). Estas relaciones son típicas del patriarcado y suelen estar normalizadas en las sociedades clasistas y en algunas culturas concretas. Según Nistal (2019), salvo excepciones, este tipo de relaciones son practicadas en exclusiva por los hombres de las clases dominantes, al menos de una forma estable.

En esta línea, se asume que el poliamor está unido al género. En la asociación Poliamor Madrid (2020), apoyan la idea de que tener varios amantes no se restringe al género, ni a una sola persona dentro de la relación. Enciso explicó en el periódico digital *Cuarto poder*, que el poliamor es también una forma de luchar contra el heteropatriarcado y el machismo (Díaz, 2016). Las bases que ha establecido el feminismo de igualdad de derechos entre mujeres y hombres, se asumen como punto de partida en las relaciones poliamorosas.

Según se es hombre o mujer, la educación recibida en cuanto al amor y el comportamiento en pareja, es diferente. Los hombres se sitúan en un lugar privilegiado desde el que deciden y controlan; en cambio, las mujeres quedan en el lugar de objeto del deseo y la disponibilidad del otro (Porta y Musante, 2016). Ferrer y Bosch, subrayan la diferencia entre mujeres y

hombres desde edades muy tempranas y hablan de la construcción de lo que es ser un hombre masculino y una mujer femenina en este proceso de socialización diferencial (2013, citadas en Porta y Musante, 2016).

En lo que respecta a un hombre masculino, aparece la idea de ser autosuficiente, controlador, proveedor, valiente, poderoso y seguro (Rebollo 2010, citada en Porta y Musante, 2016). Rivière añade que la socialización masculina está marcada por el entendimiento de que los hombres no pueden mostrar sus emociones, ya que esto se consideraría una muestra de debilidad (2009, citada en Porta y Musante, 2016). En cambio, la socialización femenina está marcada por el desarrollo de las capacidades necesarias para cumplir el rol de madre y esposa (Porta y Musante, 2016) y todo lo implicado para satisfacer las necesidades de los hombres y así, mantener su atención (Nogueiras, 2005, citada en Porta y Musante, 2016). Los procesos de socialización diferenciales apuntan a la dominación por parte del hombre y la sumisión de la mujer ante este.

Explica Enciso (2016), que “el poliamor trata de difuminar la visión dicotómica de hombres masculinos y mujeres femeninas”, en este tipo de relaciones se transforma la masculinidad y la mujer pasa a ser un sujeto activo en la relación, al igual que lo es el hombre (Enciso 2016 citada en Díaz, 2016). Así pues, con la ruptura de ese discurso y la práctica poliamorosa, las relaciones de poder se reconfiguran, reivindicando la libertad de las mujeres tanto sexual como emocional (Enciso, 2018). Como dice Enciso, se trata de un feminismo que reconoce la igualdad, la diversidad sexual y de género, y lucha abiertamente contra el capitalismo y todo tipo de discriminaciones. Entre los aportes más destacados que hace el feminismo al poliamor, se encuentran las ideas de responsabilidad emocional y cuidado (Enciso, 2018). Se concluye entonces que “el poliamor va de la mano del feminismo, inseparablemente” (Roldán, 2018, citado en Nistal, 2019).

Con respecto a la estructura de las relaciones poliamorosas, según la Asociación Poliamor Madrid (2020), en este tipo de relación afectiva no hay una estructura característica que defina la práctica poliamorosa. Desde esta asociación se apoya la idea de que “alguien puede tener dos amantes estables que no estén con nadie más, o tres amantes que a su vez tengan otros amantes” (Poliamor Madrid, 2020). También pueden ser conocidas en diversos grados, hay parejas que deciden conocer todos los vínculos e historias y hay parejas que deciden guardar ciertos aspectos en la intimidad (Nistal, 2019). Las combinaciones son múltiples, no hay dos relaciones iguales.

Al margen de la estructura, lo importante es la funcionalidad, es decir, hace falta conciencia, honestidad, comunicación y que exista un acuerdo entre todas las partes implicadas desde la

sinceridad y el respeto (Poliamor Madrid, 2008). Por el contrario, la mayoría de relaciones monógamas se basan en la aceptación implícita de varios comportamientos afectivos y sexuales (Barker y Langridge, 2010 citados en Santiago, 2018), como la exclusividad sexual (Agirre, 2014). Agirre (2014) realizó una investigación sobre la negociación de la sexualidad en parejas monógamas y encontró que estas debaten cuando ya se ha problematizado la situación y existe un conflicto. En el poliamor, estos comportamientos deben negociarse y discutirse en un primer momento, entre las personas que forman parte de la relación (Barker y Langridge, 2010 citados en Santiago, 2018). Por esta razón, en la práctica poliamorosa la forma en que cada vínculo se relaciona será diferente en cada caso, atendiendo las necesidades de cada una de las personas implicadas en la relación (Barker y Langridge, 2010 citados en Santiago, 2018).

Explican Easton y Hardy (2018) que las personas poliamorosas no siguen un código sobre cómo hacer las cosas, sino que cada persona puede hacer lo que quiera mientras se tenga en cuenta un consentimiento entendido como “una colaboración activa para el beneficio, bienestar y placer de las personas involucradas” (pp. 48) y haciendo todo lo posible para que los miedos no sean un obstáculo para la honestidad y la sinceridad (Easton y Hardy, 2018). En este camino en el que resulta crítico que todas las personas involucradas acepten la responsabilidad de conocer sus propios sentimientos y comunicarlos, pueden aparecer los celos.

Apunta Vasallo (2015), que a menudo se dibuja a las personas que proponen relaciones no monógamas como personas no celosas, sin embargo, los celos y su gestión son un tema central en la práctica poliamorosa. El poliamor propone transformar los celos hacia la comprensión, lo que está estrechamente unido al concepto de responsabilidad emocional, que significa la gestión de las emociones a través del consenso y el diálogo sobre los sentimientos que suscita la práctica poliamorosa (Enciso, 2018). Para Enciso (2018), la comunicación es un factor fundamental, tanto con uno mismo, como con los demás.

El poliamor considera que el amor es el eje principal de todos los vínculos, pero el amor comprendido desde una perspectiva diferente a la que se ha impuesto socialmente (Deri 2015, citada en Santiago, 2018). Como defiende Vasallo (2015), un amor entendido como sistema de enriquecimiento multidireccional y constante, de cuidados compartidos, es decir, una red de construcción perpetua en la que la vida amorosa, afectiva y sexual son todas las relaciones que establecemos los unos con los otros, y las relaciones de todos ellos con los demás.

El creciente interés sobre las relaciones no monógamas, unido a la aparición de nuevas formas de vinculación afectivo-sexual y la notable observación de la existencia de mitos románticos que, en ocasiones pueden llevar a relaciones de dominio, sometimiento y control; hacen que sea pertinente la investigación sobre nuevas orientaciones relacionales diferentes a

la monogamia. A pesar de ser el modelo relacional afectivo por excelencia, la monogamia puede no ser una opción válida para todo el mundo. La no monogamia, el poliamor, las relaciones abiertas, todas se acaban definiendo implícitamente por lo que no son: una excepción a las relaciones “normales” que tienen las personas “normales” (Easton y Hardy, 2018). Cuando los deseos de las personas no caben dentro de esos límites, “se carece de moralidad”, “tienen problemas psicológicos” o, de alguna manera, “llevan un estilo de vida promiscuo” (Easton y Hardy, 2018). En el libro de estas autoras “Ética promiscua”, se hace hincapié en que cuando el sexo, el amor y la intimidad sean realmente libres y se vea como una fuerza positiva en la vida y en el mundo, seremos más capaces de resolver problemas como las violaciones, el acoso sexual, la estigmatización y la represión (Easton y Hardy, 2018).

Esta investigación abarca el estudio de las relaciones poliamorosas, en primer lugar, para proporcionar información fundamentada y veraz sobre esta forma de relación, ya que la falta de visibilidad puede hacer que su vivencia sea costosa para algunas personas. La tradición cultural monógama, la falta de información y el miedo a lo desconocido generan una corriente general de rechazo hacia el poliamor, haciendo que las personas que lo viven puedan sentirse, de algún modo, atacadas por decidir relacionarse de esta manera (Santiago, 2018). Y, en segundo lugar, fundamentalmente para comprender la forma en la que estas personas se relacionan con ellos/as mismos/as y con los demás en pareja. Es importante la comprensión desde el punto de vista clínico, ya que, al ser una opción relacional cada vez más integrada en la sociedad, los profesionales de la psicología deberán tener una mirada y conocimiento que permita entender y acompañar a personas que elijan esta relación como forma de vivir el amor.

Objetivos e hipótesis

Los *objetivos principales* son:

Describir el conocimiento, las creencias y la práctica que tiene la muestra sobre el poliamor.

Observar las actitudes, de una muestra de población adulta, hacia el poliamor e identificar si existe una relación entre éstas y los mitos de amor romántico.

Determinar el estilo de apego manifestado por la muestra, para tratar de comprender si tiene incidencia en las actitudes hacia el poliamor.

Establecer si existen puntos de conexión entre la perspectiva de género y la actitud hacia relaciones poliamorosas.

Las *hipótesis principales* que se busca contrastar son:

1. Existe relación entre el sexo (hombres, mujeres y personas de otro sexo) y las actitudes que las personas tienen hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables).

2. Se espera encontrar diferencias entre el sexo (hombres, mujeres y personas de otro sexo), en cuanto a los mitos de amor romántico.
3. Existe relación entre la edad y las actitudes que las personas tienen hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables).
4. Existe relación entre las actitudes favorables o desfavorables hacia el poliamor y si las personas conocen este término como una nueva forma de relación afectiva.
5. Se espera encontrar diferencias entre personas que tienen actitudes favorables o desfavorables hacia el poliamor, con respecto a los mitos de amor romántico.
6. Existe relación entre las actitudes hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables) y el estilo de apego adulto desarrollado por la muestra. Se espera encontrar que el estilo de apego adulto seguro y las actitudes favorables hacia el poliamor, estén relacionados.
7. Existe relación entre el estilo de apego adulto y haber manteniendo o mantener actualmente una relación de pareja con más de dos personas al mismo tiempo. Se espera encontrar relación entre el estilo de apego adulto seguro y haber mantenido o actualmente mantener una relación de pareja con más de dos personas al mismo tiempo.

Método

Participantes

El muestreo utilizado para seleccionar la muestra fue no probabilístico. En concreto, se seleccionó a población adulta no clínica y se les propuso colaborar en la investigación reenviando el enlace URL con el acceso a la encuesta a su red de contactos, llevando a cabo así la técnica de muestreo en cadena, conocida como “bola de nieve”. Antes de llevar a cabo la evaluación a través de los instrumentos, se presentó a los participantes el consentimiento informado, en el que se informó acerca de los fines de la investigación y el carácter confidencial, anónimo y voluntario de la misma. El único criterio de inclusión fue ser mayor de edad.

La muestra de la presente investigación estuvo constituida por 640 personas, de entre 18 y 65 años ($M= 28.06$, $D.T= 10.964$). Y estuvo formada mayoritariamente por personas de nacionalidad española (97.7%), el porcentaje restante pertenece a personas de otras nacionalidades (2.3%). De la muestra, el 74.5% son mujeres con una edad comprendida entre los 18 y los 64 años ($M=27.72$, $D.T= 10.90$), el 24.8% son hombres con una edad comprendida entre los 18 y 65 años ($M= 29.19$, $D.T= 11.22$) y el 0.6% son personas de otro sexo con un

rango de edad comprendido entre 21 y 25 años ($M= 23.00$, $D.T= 1.63$). Como se puede observar, el mayor grueso de la muestra total está constituida por mujeres.

Instrumentos

- **Cuestionario sociodemográfico.** Se incluye el sexo, la edad, la nacionalidad y se les preguntó si sabían qué era el poliamor, si habían pertenecido o pertenecían en la actualidad a alguna asociación feminista o poliamorosa, si habían tenido alguna vez o tenían en la actualidad alguna relación afectiva con más de dos personas y si creían que este tipo de relación tenía ventajas y desventajas.
- **Attitudes Towards Polyamory (Johnson, Giuliano, Herselman y Hutzler, 2014).** Se trata de una escala breve que tiene por objetivo medir las actitudes que tienen las personas hacia el poliamor. La escala es unidimensional, con un único factor, *actitudes hacia el poliamor*, y consta de siete ítems con un formato de respuesta tipo Likert, siendo 1 “completamente en desacuerdo” y 7 “completamente de acuerdo”. Es decir, a mayor puntuación en cada ítem, la persona tendrá una actitud más favorable con respecto al poliamor; y, a menor puntuación, actitudes más desfavorables. El índice de consistencia interna de esta escala es de .86. En relación con el índice de consistencia interna de la escala en el estudio, se evaluó mediante el coeficiente α de Cronbach el único factor, obteniendo un alfa de Cronbach de .78. Esta escala sólo ha sido validada en Estados Unidos y está en proceso de validación en España. Los ítems han sido traducidos al castellano para poder incluir la escala en esta investigación.
- **Escala de Mitos sobre el Amor (Bosch, Ferrer y Navarro, 2007).** Se trata de una escala que evalúa la presencia de la mitología de amor romántico, formada por 10 ítems y dos factores. Cada ítem es evaluado en una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, siendo 1 “completamente en desacuerdo” y 5 “completamente de acuerdo”, es decir, a mayor puntuación en cada ítem, mayor grado de acuerdo respecto al mito romántico. Con respecto a los dos factores, el factor 1, *idealización del amor*, está formado por 7 ítems y mide: mito de la media naranja, mito de la pasión eterna, mito de la omnipotencia, mito del matrimonio y mito del emparejamiento; esta escala cuenta con un nivel de consistencia de .53. Y, el factor 2, *vinculación amor-maltrato*, está formado por 3 ítems y mide: mito de los celos y mito de la ambivalencia; con una consistencia interna de .65. En relación con los índices de consistencia interna de este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach .62 para el primer factor y .57 para el segundo.

La escala está en proceso de validación, en la actualidad solo cuenta con un estudio de fiabilidad de las propias autoras.

- **Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008)**. Con base en el Cuestionario de Relación, de Bartholomew y Horowitz, 1991. La versión inicial de este cuestionario estaba formada por 75 ítems, pero actualmente en investigación se utiliza la versión reducida validada en población española, compuesta por 40 ítems y 4 escalas. El cuestionario permite agrupar a los sujetos según tengan un apego seguro o inseguro, discriminando entre los tres tipos de inseguridad: huidizo-alejado, preocupado y temeroso-hostil. Cada ítem es evaluado en una escala de respuesta tipo Likert de seis puntos, siendo 1 “completamente en desacuerdo” y 6 “completamente de acuerdo”. La primera escala, *baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*, está formada por 13 ítems (con una consistencia interna de .86); la segunda escala, *resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad*, está formada por 11 ítems (consistencia interna .80); la tercera escala, *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*, está formada por 9 ítems (consistencia interna .77); y, la cuarta escala, *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*, está formada por 7 ítems (consistencia interna .68). En relación con los índices de consistencia interna de este estudio se obtuvo un valor de .85 para la primera escala, .74 para la segunda, .74 para la tercera y .68 para la cuarta. En cuanto a la validez de constructo del instrumento: la varianza total explicada fue del 40% (Melero y Cantero, 2008).

Procedimiento y diseño

Se trata de un diseño ex post facto prospectivo correlacional. Para recoger la muestra, se unificaron en una única encuesta todos los instrumentos a través de Google Forms. Después, se envió a los participantes el cuestionario mediante una URL con el enlace de acceso vía WhatsApp y se publicó en redes sociales como Instagram y Facebook. En el enlace se presentó el objetivo, los fines de la investigación y quién la realizó, además de aportar breves instrucciones sobre lo que los participantes se encontrarían accediendo al enlace, el tiempo aproximado de implicación (10 minutos), el carácter voluntario y confidencial de la investigación, el requisito de ser mayor de edad y, por último, se agradeció a cada persona la participación y se pidió reenviar el enlace a sus contactos.

El orden de los test fue el siguiente: cuestionario sociodemográfico, cuestionario Mitos sobre el Amor, cuestionario Actitudes hacia el Poliamor y cuestionario Apego Adulto. Con respecto a los datos sobre la muestra, la pregunta *sabes qué es el poliamor* se realizó en la

primera página y el resto de las preguntas, en la siguiente página. De esta manera, se evitó sesgar las respuestas de los participantes.

Análisis de datos

El análisis de los datos se llevó a cabo con el programa SPSS, versión 26.0. Una vez se recodificó la base de datos del estudio, se evaluó la consistencia interna de los instrumentos utilizados. Para evaluar la consistencia interna, se hizo mediante el coeficiente α de Cronbach.

Para analizar y describir los datos de la muestra se realizaron análisis descriptivos a través de los estadísticos de frecuencia, descriptivos y mediante el uso de tablas cruzadas. Este último con el objetivo de valorar las relaciones que hay entre algunas variables descriptivas de interés.

Para extraer las puntuaciones totales de la escala breve de *Actitudes hacia el Poliamor* y la escala de *Mitos sobre el Amor*, se llevó a cabo una suma de los ítems de cada test. Este mismo procedimiento se realizó para hallar el total de puntuaciones con respecto a cada escala o factor del Cuestionario de *Apego Adulto*.

Antes de realizar los contrastes de cada hipótesis, se crearon nuevas variables categóricas necesarias. En primer lugar, para las hipótesis 1, 3, 4, 5 y 6, se dividió a la muestra en personas con *actitudes favorables hacia el poliamor* y *personas con actitudes desfavorables*. Esta clasificación se realizó teniendo en cuenta la puntuación correspondiente al percentil 50. En segundo lugar, para la hipótesis 3, la muestra fue dividida en tres categorías en función de la edad. En la primera categoría se incluyeron personas de entre *18 y 34 años*; en la segunda categoría, se incluyeron personas de entre *35 y 49 años*; y, en la última categoría se incluyeron personas de entre *50 y 65 años*. Además, para la hipótesis 6 y 7, se realizó un Análisis de Conglomerados de K-medias para clasificar a la muestra en función del estilo de apego adulto desarrollado. Se dividió a los participantes en cuatro clústeres para diferenciar entre apego seguro, apego preocupado, apego temeroso-hostil y apego huidizo-alejado.

También se realizaron pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), para comprobar si se cumplía el supuesto de normalidad de las distribuciones en cada una de las variables objeto de estudio. Se observó que dichas variables no se distribuían de manera normal ($p < .05$), por lo que se realizaron análisis no paramétricos para contrastar cada una de las hipótesis planteadas. En primer lugar, para el contraste de las hipótesis que planteaban diferencias entre grupos, se realizó la prueba U de Mann-Whitney (para contrastar muestras independientes de dos categorías) y el test de Kruskal-Wallis (para contrastar muestras independientes de tres o más categorías); en segundo lugar, para contrastar las hipótesis que planteaban una relación de independencia entre dos variables categóricas, se realizó la prueba *Chi-cuadrado*.

Ante resultados significativos, se observó el tamaño del efecto con la finalidad de cuantificar la magnitud de estos resultados encontrados. Para cada una de las pruebas indicadas, se utilizó un estadístico u otro. Para la prueba U de Mann Whitney, se calculó el tamaño del efecto dividiendo la z obtenida entre la raíz cuadrada de la muestra. Como resultado de esta operación, se obtuvo el estadístico R de Rosenthal, que es indicador de la magnitud de las diferencias significativas encontradas entre dos variables. Para la interpretación del estadístico, se consideraron desestimables los valores que se encuentran por debajo de .10; se apreciaron los valores que se encuentran entre .10 y .30; se consideraron moderados los valores que se encuentran entre .30 y .50; y, elevados cuando el valor del estadístico fue superior a .50. En el caso de la prueba Kruskal-Wallis, para comprobar entre qué grupos había significación, se realizó U de Mann-Whitney tantas veces como combinaciones hay por pares entre los grupos. En este caso, para descartar falsos positivos se aplicó la *corrección de Bonferroni*, que consistió en dividir el nivel de significación de 0.5 utilizada en el estudio entre el número de combinaciones por pares realizadas. El estadístico utilizado para indicar la magnitud de las diferencias fue la R de Rosenthal. Por último, para la prueba *Chi-cuadrado*, el estadístico utilizado para cuantificar el grado de dependencia entre las variables de estudio fue el coeficiente de contingencia. Dicho coeficiente oscila entre 0 y 1, siendo 1 el valor que indicaría mayor dependencia entre variables y considerando elevados los valores superiores a .40. Además, atendiendo a los residuos tipificados corregidos se interpretó con precisión el significado de dicha relación detectada. Para ello, utilizando un nivel de confianza de 0.95 se pudo afirmar que los residuos con un valor mayor de 1.96 muestran casillas con más casos de los esperados por el azar si las variables estudiadas fueran independientes; mientras que los residuos menores de -1.96 muestran casillas con menos casos de los esperados por el azar bajo la condición de independencia.

Resultados

Análisis descriptivo de la muestra

Con respecto al término poliamor, 450 personas afirmaron saber qué era, es decir, el 70.3% (donde 351 eran mujeres, 96 hombres y 3 personas de otro sexo); 34 personas no sabían qué era, es decir, el 5.3% (donde 19 eran mujeres y 15 hombres) y, 156 personas manifestaron tener dudas acerca del término, es decir, el 24.4% (107 mujeres, 48 hombres y 1 persona de otro sexo). Se observa que la mayoría de participantes conocen el término poliamor.

En total, 145 personas han mantenido alguna vez o mantienen actualmente una relación afectiva/amorosa con varias personas al mismo tiempo (22.7%). De las 145 personas que

respondieron que sí habían mantenido o mantienen este tipo de relación: 92 son mujeres, 52 son hombres y 1 persona es de otro sexo. De la muestra, 495 personas no han mantenido, ni mantienen actualmente, una relación afectiva con más de dos personas (77.3%). De estas 495 personas: 385 son mujeres, 107 son hombres y 3 son personas de otro sexo. Se observa que la mayoría de la muestra son personas que nunca han mantenido una relación afectiva/amorosa con más de dos personas a la vez.

Se preguntó a los participantes si creían que este tipo de relación tenía ventajas y desventajas. El 42.8% contestó que las relaciones afectivas con más de dos personas, sí tenían alguna ventaja (192 mujeres, 79 hombres y 3 personas de otro sexo); y el 57.2% contestó que no tenía ninguna ventaja (285 mujeres, 80 hombres y 1 persona de otro sexo). También se preguntó a los participantes, si creían que esta forma de vínculo afectivo tenía desventajas. El 72.5% contestó que sí tenía alguna desventaja (343 mujeres, 120 hombres y 1 persona de otro sexo); por el contrario, el 27.5% de la muestra, contestó que no tenían ninguna desventaja (134 mujeres, 39 hombres y 3 personas de otro sexo). Se puede observar que hay homogeneidad en la muestra, con respecto a si las relaciones afectivas con varias personas tienen o no tienen ventajas, sin embargo, la mayoría de los participantes respondieron que las relaciones afectivas con más de dos personas, tienen alguna desventaja.

De la misma manera, se preguntó a los participantes si alguna vez han pertenecido o pertenecen actualmente a una asociación poliamorosa o a alguna asociación feminista. De la muestra, 26 personas (4.1%), pertenecen o han pertenecido a una asociación poliamorosa y 614 participantes (95.9%), nunca ha formado parte de este tipo de asociación. En esta línea, 105 personas (16.4%), pertenecen o han pertenecido a una asociación feminista y 535 participantes (83.3%) nunca ha formado parte de una asociación feminista. De las 26 personas que contestaron que sí han pertenecido o pertenecen actualmente a una asociación poliamorosa, 14 son mujeres y 12 son hombres; y de las 105 personas que contestaron que sí han pertenecido o pertenecen a una asociación feminista, 96 son mujeres, 8 son hombres y 1 es una persona de otro sexo.

Volviendo a las 145 personas que han mantenido alguna vez o mantienen actualmente una relación afectiva/amorosa con varias personas al mismo tiempo: 110 personas saben lo que es el poliamor, 5 no lo saben y 30 tienen dudas. Y, de las 495 que nunca han mantenido una relación afectiva/amorosa con varias personas: 340 saben lo que es el poliamor, 29 no lo saben y 126 tiene dudas.

Asimismo, mediante el uso de tablas de contingencia se exploró el conocimiento acerca del término “poliamor” con las personas que pertenecían a asociaciones poliamorosas y feministas.

Se observó que, de las 26 personas que han pertenecido o pertenecen a una asociación poliamorosa: 22 personas saben lo que es el poliamor y 4 tienen dudas; además, de las 105 personas que han formado o forman parte de una asociación feminista: 92 saben lo que es el poliamor y 13 tienen dudas. Es decir, todas las personas que forman parte de asociaciones poliamorosas y/o feministas, conocen en cierta medida el término poliamor.

Por último, se exploró el conocimiento que tenía la muestra hacia el término “poliamor” y las ventajas e inconvenientes que tienen estas personas ante las relaciones afectivas de más de dos personas a la vez. Se encontró que, de las 450 personas que afirmaron conocer el término poliamor: 220 participantes afirmaron que las relaciones afectivas de más de dos personas tenían alguna ventaja y 230 afirmaron que no tenían ninguna ventaja. Además, de las 450 personas que afirmaron conocer el término: 331 participantes manifestaron que las relaciones afectivas de más de dos personas también tenían alguna desventaja y 119 manifestaron que no existía ninguna desventaja. También se encontró que, de las 34 personas que no conocían el término poliamor: 3 participantes afirmaron que las relaciones afectivas de más de dos personas tenían alguna ventaja y 31 afirmaron que no tenían ninguna ventaja. Además, de las 34 personas que no conocían el término: 22 participantes manifestaron que las relaciones afectivas de más de dos personas también tenían alguna desventaja y 12 manifestaron que no existía ninguna desventaja. Para finalizar, se halló que de las 156 personas que tenían dudas acerca del término poliamor: 51 participantes afirmaron que las relaciones afectivas de más de dos personas tenían alguna ventaja y 105 afirmaron que no tenían ninguna ventaja. Además, de las 156 personas que tenían dudas sobre el concepto de poliamor: 111 participantes manifestaron que las relaciones afectivas de más de dos personas también tenían alguna desventaja y 45 manifestaron que no existía ninguna desventaja.

Contraste de las hipótesis

Para la **primera hipótesis**, *existe relación entre el sexo (hombres, mujeres y personas de otro sexo), y las actitudes que las personas tienen hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables)*, se realizó la prueba *Chi-cuadrado*. A través de este análisis, se halló evidencia empírica de que existe una relación estadísticamente significativa entre el sexo y las actitudes hacia el poliamor ($X^2(2) = 9.434$, $p = 0.009$). Siendo pequeña la relación entre ellas ($CC = .121$). Los residuos tipificados corregidos indican que, con respecto a las actitudes hacia el poliamor, se encontraron más mujeres de las esperadas por el azar con actitudes favorables hacia el poliamor ($res = 2.8$) y menos mujeres de las esperadas por el azar con actitudes desfavorables hacia el poliamor ($res = -2.8$). Al contrario, se encontraron más hombres de los esperados por

el azar con actitudes desfavorables hacia el poliamor (res= 3.0) y menos hombres de los esperados por el azar con actitudes favorables (res= -3.0). Con respecto a las personas de otro sexo, no se halló relación significativa.

Para contrastar la **segunda hipótesis**, *se espera encontrar diferencias entre el sexo (hombres, mujeres y personas de otro sexo), en cuanto a los mitos de amor romántico*, se realizó la prueba de Kruskal Wallis. Para esta hipótesis, se trabajó con la puntuación total de mitos sobre el amor y se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el sexo y la presencia de estos mitos ($X^2(2)= 22.329$, $p<.001$). Para comprobar entre qué grupos (mujeres, hombres y personas de otro sexo) había significación, se realizó la prueba U de Mann-Whitney tantas veces como combinaciones por pares hay entre estos tres grupos. Aplicando la *corrección de Bonferroni*, se consideró que existían diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos cuando $p<.017$. Se halló que solamente existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, en cuanto a los mitos sobre el amor ($U= 28501.00$, $p<.001$). Siendo pequeña la diferencia entre ellos, pero estimable ($r= .186$). Las mujeres tienen menor presencia de mitos sobre el amor (Mdn= 23, RI= P20-P27), que los hombres (Mdn= 26, RI= P22-P29).

Con respecto a la **tercera hipótesis**, *existe relación entre la edad y las actitudes que las personas tienen hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables)*, se realizó la prueba *Chi-cuadrado*. Se seleccionaron las dos variables categorizadas: actitudes hacia el poliamor (2 categorías) y grupos de edad (3 categorías). Después de llevar a cabo el análisis, se halló una relación estadísticamente significativa entre la edad de la persona y su actitud hacia las relaciones poliamorosas ($X^2(2)= 36.379$, $p<.001$). Siendo pequeña esta relación, pero apreciable ($CC=.232$). Los residuos tipificados corregidos indican que, se encontraron más personas de las esperadas por el azar con edades comprendidas entre 18 y 34 años, con actitudes favorables hacia el poliamor (res= 6.0) y menos personas de las esperadas por el azar con edades comprendidas entre 18 y 34 años, con actitudes desfavorables hacia el poliamor (res= -6.0). Por el contrario, fueron más personas de las esperadas por el azar con edades comprendidas entre 35 y 49 años, con actitudes desfavorables hacia el poliamor (res= 2.9) y menos personas de las esperadas por el azar con edades comprendidas entre 35 y 49 años, con actitudes favorables hacia el poliamor (res= -2.9). Lo mismo ocurrió con las personas que tenían edades comprendidas entre 50 y 65 años, se encontraron más de las esperadas por el azar

con actitudes desfavorables hacia el poliamor (res= 5.0) y menos de las esperadas por el azar con actitudes favorables hacia el poliamor (res= -5.0).

Para la **cuarta hipótesis**, *existe relación entre las actitudes favorables o desfavorables hacia el poliamor y si las personas conocen, no conocen o tienen dudas acerca de este término como una nueva forma de relación afectiva*, se realizó un Chi-cuadrado. Se trabajó con la variable categórica de actitudes hacia el poliamor y con la pregunta *¿sabes qué es el poliamor?* Se encontró que existe una relación significativa entre estas dos variables ($X^2(2) = 44.50$, $p < .001$), siendo apreciable la diferencia (CC= .255). Los residuos tipificados corregidos indican que, se encontraron más personas de las esperadas por el azar con conocimiento acerca del poliamor, que tenían actitudes favorables hacia el poliamor (res= 6.5) y menos personas de las esperadas por el azar con conocimiento acerca del poliamor, que tenían actitudes desfavorables (res= -6.5). Por el contrario, se encontraron más personas de las esperadas por el azar que desconocían el poliamor, con actitudes desfavorables (res= 3.8) y menos personas de las esperadas por el azar que desconocían el poliamor, con actitudes favorables (res= -3.8). En la misma línea, se encontraron más personas de las esperadas por el azar que tenían dudas sobre el poliamor, con actitudes desfavorables (res= 4.9) y menos personas de las esperadas por el azar que tenían dudas sobre el poliamor, con actitudes favorables (res= -4.9) (ver Figura 1).

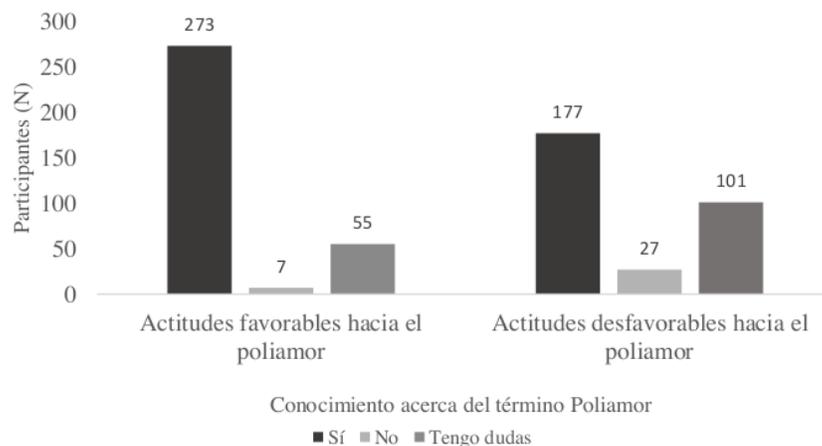


Figura 1. Conocimiento del término poliamor y actitudes hacia el poliamor.

Para contrastar la **quinta hipótesis**, *se espera encontrar diferencias entre personas que tienen actitudes favorables o desfavorables hacia el poliamor, con respecto a los mitos de amor romántico*, se realizó la prueba U de Mann-Whitney. Para esta hipótesis se trabajó con la variable categorizada de actitudes hacia el poliamor y la suma total de las puntuaciones obtenidas en los mitos sobre el amor. Después de realizar el análisis, se encontraron diferencias

estadísticamente significativas entre las actitudes hacia el poliamor y la presencia de mitos sobre el amor romántico ($U= 31319.00$, $p<.001$), con una diferencia moderada entre ambas variables ($r= .34$). Donde las personas con actitudes desfavorables hacia el poliamor tienen significativamente mayor presencia de mitos de amor romántico ($Mdn= 26$, $RI= P23-P29$) y, las personas con actitudes favorables hacia el poliamor, menor presencia de mitos de amor romántico ($Mdn= 22$, $RI= P19-P26$).

La **sexta hipótesis** del trabajo fue, *existe relación entre las actitudes hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables) y el estilo de apego adulto desarrollado por la muestra. Se espera encontrar que el apego adulto seguro y las actitudes favorables hacia el poliamor, están relacionados*. En primer lugar, se realizó un Análisis de Conglomerados mediante el método k-medias para clasificar a los participantes en cuatro clústeres: apego seguro, apego preocupado, apego temeroso-hostil y apego huidizo-alejado; teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en las cuatro escalas del cuestionario de Apego Adulto. Los resultados dividieron la muestra en 179 participantes con apego seguro (28%), 109 participantes con apego preocupado (17%), 138 participantes con apego temeroso-hostil (21.6%) y 214 participantes con apego huidizo-alejado (33.4%). La siguiente tabla muestra la distribución de la muestra en función de los tipos de apego.

Tabla 1

Puntuaciones medias en las escalas del Cuestionario de Apego Adulto según estilos de apego y distribución de la muestra

	Seguro	Preocupa do	Temeros o-hostil	Huidizo- alejado
Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo	25.68	40.50	54.80	38.14
Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad	21.30	35.10	31.54	23.44
Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones	45.90	44.86	38.32	42.02
Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad	16.92	17.67	19.99	20.02
N	179	109	138	214

Siguiendo los baremos de puntuación y valoración del Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008), en la Tabla 1 se puede observar que las personas con estilo de apego seguro tienen altas puntuaciones en *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*, puntuaciones moderadas en *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad* y puntuaciones muy bajas en las escalas *baja autoestima*, *necesidad de aprobación* y *miedo al rechazo* y en *resolución hostil de conflictos*, *rencor* y *posesividad*. Las personas con estilo de apego preocupado tienen puntuaciones moderadamente altas en *resolución hostil de conflictos*, *rencor* y *posesividad* y en *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones* y, a su vez, tienen puntuaciones moderadas en *baja autoestima*, *necesidad de aprobación* y *miedo al rechazo* y en *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*. Los participantes con estilo de apego temeroso-hostil presentan puntuaciones muy altas en *baja autoestima*, *necesidad de aprobación* y *miedo al rechazo*, puntuaciones moderadamente altas en *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*, puntuaciones moderadas en *resolución hostil de conflictos*, *rencor* y *posesividad* y, puntuaciones moderadamente bajas en *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*. Por último, las personas con un estilo de apego huidizo-alejado presentan puntuaciones moderadamente altas en *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*, puntuaciones moderadas en las escalas *baja autoestima*, *necesidad de aprobación* y *miedo al rechazo* y en *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones* y, puntuaciones bajas en *resolución hostil de conflictos*, *rencor* y *posesividad*.

Para el contraste de esta hipótesis se llevó a cabo la prueba *Chi-cuadrado*, para observar si existe relación entre las actitudes hacia el poliamor (favorables vs. desfavorables) y el estilo de apego determinado. Al realizar la prueba se encontró una relación significativa entre el estilo de apego y las actitudes hacia el poliamor ($X^2(3) = 26.301, p < .001$). Siendo pequeña la relación entre ellas ($CC = .199$). Sin embargo, atendiendo a los residuos tipificados corregidos no se halló una relación significativa entre el estilo de apego seguro y las actitudes hacia el poliamor, y tampoco entre el estilo de apego temeroso-hostil y las actitudes hacia el poliamor. Los residuos tipificados corregidos indican que, se encontraron más personas con un estilo de apego huidizo-alejado de las esperadas por el azar, con actitudes favorables hacia el poliamor ($res = 3.5$) y menos personas con un estilo de apego huidizo-alejado de las esperadas por el azar, con actitudes desfavorables ($res = -3.5$). Por el contrario, se encontraron más personas con un estilo de apego preocupado de las esperadas por el azar, con actitudes desfavorables hacia el poliamor ($res = 4.6$) y menos personas con un estilo de apego preocupado de las esperadas por el azar, con actitudes favorables ($res = -4.6$) (ver Figura 2).

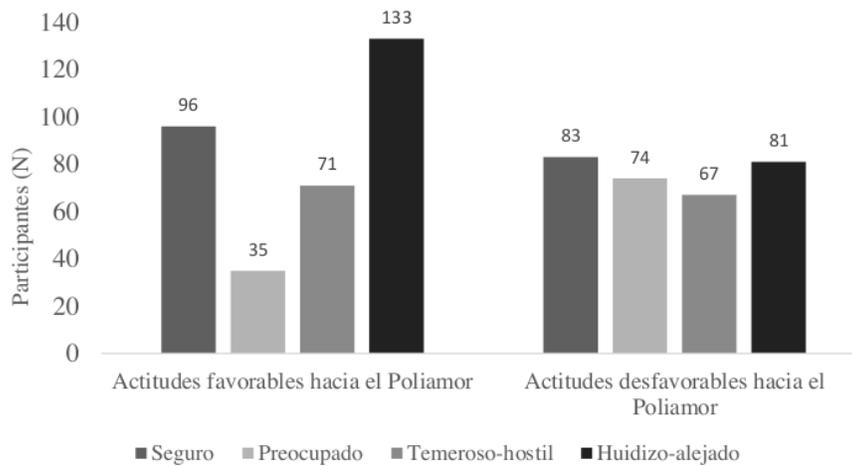


Figura 2. Actitudes hacia el poliamor de la muestra, en función de los estilos de apego.

Por último, la **séptima hipótesis** del trabajo fue, *existe relación entre el estilo de apego adulto y haber mantenido o mantener actualmente una relación de pareja con más de dos personas al mismo tiempo. Se espera encontrar relación entre el apego adulto seguro y haber mantenido o actualmente mantener una relación de pareja con más de dos personas al mismo tiempo.* Para contrastar esta hipótesis se realizó de la prueba *Chi-cuadrado*. Se trabajó con el apego categorizado en cuatro clústeres y con la pregunta *¿has mantenido alguna vez o mantienes actualmente una relación afectiva/amorosa con varias personas al mismo tiempo?* y no se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($X^2(3)=2.870, p=.412$). Se observó que, un total de 145 personas había tenido o tenía actualmente este tipo de relación y que, de ese total, 52 participantes tenían un apego huidizo-alejado, 45 participantes un apego seguro, 29 un apego temeroso-hostil y 19 un apego preocupado.

Discusión

A pesar de la extensa literatura existente sobre el ámbito de la pareja y el concepto de amor como ideal romántico, son escasas las investigaciones realizadas sobre vínculos afectivos no monógamos, en los que se concibe el amor como el camino a través del cual construir relaciones más libres. En la sociedad occidental las relaciones íntimas se construyen en torno a una ideología romántica que actúa como referente de normalización (Cardoso, 2015). No obstante, según las activistas Dossie Easton y Janet Hardy (2018), la gente ha tenido éxito en el amor libre durante siglos, aunque de manera discreta, sin hacer mucho ruido.

En esta investigación se han tratado de abordar diferentes objetivos que nos permitan conocer el mundo poliamoroso. En primer lugar, para tratar de comprender si las actitudes hacia esta nueva forma de amar, están relacionadas con la interiorización de los mitos de amor romántico impuestos por la sociedad patriarcal. En esta línea, si el género influye en aquellas personas que están a favor o en contra del poliamor. Asimismo, y, por último, observar si el estilo de apego manifestado por la muestra tiene incidencia en las actitudes hacia el poliamor y si tiene incidencia en las personas que han vivido o viven este tipo de relación afectiva.

En cuanto a la muestra recogida en el estudio, la mayoría de personas conocen el término poliamor (70.3%), sin embargo, es una minoría la que ha practicado una relación con más de dos personas al mismo tiempo (22.7%). A pesar de que los estudios son muy limitados en este campo, la sociedad actual está expuesta a un constante bombardeo de estímulos a través de las redes sociales que muestran las diferentes opciones relacionales y que tienen que ver con la libertad sexual y afectiva. Aun así, son pocas las personas que eligen este camino amoroso.

Algunas personas que mantienen una relación de pareja duradera no se cuestionan la monogamia, aceptando todo lo que conlleva implícitamente; otras se la cuestionan y, aun así, eligen este tipo de vínculo como forma de vivir su mundo afectivo-amoroso. Hay muchas otras personas que, como señalan Easton y Hardy (2018), tratan de alcanzar su sueño, pero se ven frustradas por la presión social del entorno o por sus propias emociones y deciden que esos sueños deben quedarse en una fantasía. Por último, hay una pequeña minoría que siente instintivamente que hay algo equivocado en el panorama de la monogamia y deciden luchar por vivir el amor a su manera (Easton y Hardy, 2018). La Asociación Poliamor Madrid (2020), recalca que muchas personas poliamorosas pueden sentir culpabilidad por desear algo que la sociedad suele considerar inviable e incluso egoísta y muchas de estas personas se sienten discriminadas o aisladas por no poder compartir sus vivencias con las personas que las rodean; posibles razones por las que actualmente, es una opción minoritaria.

Del total de la muestra recogida, la mayoría cree que la práctica del poliamor conlleva desventajas (72.5%) y ninguna ventaja (57.2%). Sin embargo, del total de personas con conocimiento acerca de lo que es el poliamor, la mayoría considera la existencia tanto de ventajas (80.3%), como de desventajas (71.34%). Estos resultados pueden explicarse debido a la falta de información veraz, debido a que es un concepto novedoso cuyos límites aún están por definir. Para muchas personas el poliamor es inaceptable, ya que puede percibirse desde un prisma de abundancia sexual y promiscuidad. La sociedad capitalista y patriarcal nos ha enseñado a amar desde el triángulo amoroso que forman la monogamia, la fidelidad y el amor romántico (Vasallo, 2015).

Otro aspecto que puede influir a la hora de creer que el poliamor conlleva desventajas son los celos. Según Easton y Hardy (2018), para mucha gente el mayor obstáculo para entender el amor libre son los celos, llegando a cuestionarse qué hacen las personas poliamorosas para no tenerlos. A menudo se dibuja a las personas que proponen relaciones no monógamas como personas no celosas (Vasallo, 2015). Sin embargo, cualquier propuesta que englobe una relación no monógama, los celos y su gestión son un tema central a trabajar desde la comunicación, la empatía (Vasallo, 2015) y la comprensión (Enciso, 2018).

Con respecto a los resultados encontrados, en la **primera hipótesis** *se halló evidencia empírica de que existe una relación estadísticamente significativa entre el sexo y las actitudes hacia el poliamor. Se encontraron más mujeres de las esperadas por el azar con actitudes favorables hacia el poliamor y más hombres de los esperados por el azar con actitudes desfavorables hacia el poliamor.* Este hecho puede darse debido a que, actualmente, las mujeres están influenciadas por movimientos feministas muy definidos y son muchas las que realizan una reflexión crítica sobre las desigualdades existentes entre mujeres y hombres. Para valorar el poliamor como una opción relacional igual de válida que la monogamia hace falta replantearse desde un pensamiento crítico, lo que se ha aprendido de la sociedad patriarcal en la que vivimos y lograr desmontar las desigualdades sociales existentes entre hombres y mujeres.

Culturalmente la promiscuidad y la abundancia sexual, se han percibido con una connotación negativa en la sociedad y esta connotación es aún más negativa cuando se es practicada por mujeres. Sin embargo, la poligamia ha constituido una práctica cotidiana para el hombre (Nistal, 2019), para quienes no existe apelativo que los denigre por llevar a cabo este tipo de comportamiento (Jenkins, 2019). El patriarcado les premia, al contrario de lo que ocurre con las mujeres, a quienes el contexto sociocultural les ha impuesto sanciones concretas (García y Gallo, 2007). La revolución feminista y, en consecuencia, la conciencia crítica de las mujeres, ha supuesto una revisión de las imposiciones sociales patriarcales, motivo por el que luchan por la libertad y la igualdad. Asimismo, las personas poliamorosas luchan por la libertad, la igualdad y la promiscuidad ética, esta última entendida como disfrute sexual desde el cariño y el respeto (Easton y Hardy, 2018). Las bases que establece el feminismo, son las mismas que se asumen como punto de partida en las relaciones poliamorosas, por lo tanto, el poliamor va de la mano del feminismo (Roldán, 2018, citado en Nistal, 2019).

En la **segunda hipótesis**, *se encontraron diferencias significativas entre el sexo y los mitos de amor romántico, siendo las mujeres las que tienen significativamente menor presencia de mitos sobre el amor que los hombres.* En cuanto a los resultados proporcionados por diferentes

estudios en lo que se refiere a la relación entre los mitos sobre el amor y variables como el sexo, el amor romántico es una experiencia fuertemente generalizada por toda la sociedad (Antunes das Neves, 2007, Burns, 2000, Denmark, Rabinowitz y Sechzer, 2005, Lagarde, 2005, Redman, 2002 y Schäfer, 2008, citados en Ferrer et al., 2010). En el estudio de Ferrer et al. (2010), aparecen algunas diferencias en cuanto al sexo y la aceptación de un tipo de mito u otro. No obstante, los resultados reiteraban la presencia de una serie de tópicos anclados en una concepción romántica tradicional en la mayoría de la población española (Ferrer et al., 2010).

Con respecto a nuestra investigación, los resultados encontrados pueden explicarse en línea a lo mencionado en la primera hipótesis. Actualmente, las mujeres son las más influenciadas a realizar una revisión crítica de las imposiciones sociales, ya que son las principales víctimas de la opresión. Por esta razón, son muchas las que llevan a cabo un análisis crítico de la ideología romántica propuesta por la sociedad. Según Lagarde (2001), las propuestas sobre cómo entender el amor de las distintas corrientes feministas tienen que ver con esto, con que el amor aparece como una experiencia en la que se puede elegir y decidir libremente (citada en Porta y Musante, 2016). Los hombres, por el contrario, están más alejados de este discurso. La monogamia patriarcal basada en los mitos sobre el amor, es históricamente posesiva, obsesiva y, en muchas ocasiones, mortal; sobre todo para las mujeres (Jenkins, 2019).

Con respecto a la **tercera hipótesis**, *se halló una relación estadísticamente significativa entre la edad de la persona y su actitud hacia las relaciones poliamorosas. Se encontraron más personas de las esperadas por el azar con edades comprendidas entre 18 y 34 años, con actitudes favorables hacia el poliamor y más personas de las esperadas por el azar con edades comprendidas entre 35 y 65 años, con actitudes desfavorables hacia el poliamor.* Estos resultados pueden explicarse haciendo referencia a la novedad del concepto y su posible desconocimiento. El poliamor surgió a partir de los sesenta (Enciso, 2015), pero hasta hoy se siguen definiendo sus límites. Los más jóvenes son los que más conviven con el impacto que han generado las nuevas tecnologías y, en consecuencia, están más expuestos a la difusión de información sobre el amor libre (homosexualidad, bisexualidad, asexualidad, transgénero y queer, etc). Por el contrario, las personas más adultas están menos expuestas a este tipo de información, lo que conlleva una posible desinformación y desconocimiento.

La evolución de la concepción de la sexualidad también puede justificar este resultado. Como cita Nistal (2019), es a partir del siglo XIX cuando se multiplican las propuestas sobre la sexualidad y aumenta nuestro conocimiento sobre la inmensa diversidad de las relaciones. A finales de este siglo aparece el descubrimiento de la píldora anticonceptiva femenina y la liberación de la mujer (Nistal, 2019). Por tanto, la educación recibida en torno a la sexualidad

ha sido diferente entre generaciones, siendo los jóvenes los que han vivido una realidad sexual más libre.

En la **cuarta hipótesis**, *se encontraron más personas de las esperadas por el azar con conocimiento acerca del poliamor, que tenían actitudes favorables hacia el poliamor y más personas de las esperadas por el azar que desconocían el poliamor o que tenían dudas sobre él, con actitudes desfavorables*. Se contempla que, las personas con información acerca del término, tienden a mostrar actitudes más positivas hacia esta forma de relación afectiva. Sin embargo, la falta de información y el desconocimiento llevan a un mayor rechazo y reticencia ante esta opción relacional. Como ya mencionó Santiago (2018), el rechazo hacia el poliamor puede desembocar en que, las personas que lo viven puedan sentirse, de algún modo, atacadas por decidir relacionarse de esta manera.

Con respecto a la **quinta hipótesis**, *se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre tener actitudes favorables y actitudes desfavorables hacia el poliamor, y la presencia de mitos de amor romántico. Las personas con actitudes desfavorables hacia el poliamor tienen significativamente mayor presencia de mitos de amor romántico; al contrario, las personas con actitudes favorables hacia el poliamor tenían menor presencia de mitos sobre el amor*. Señalan Easton y Hardy (2018), en su “Biblia sobre el poliamor” que las personas con interés hacia las relaciones poliamorosas deben cuestionarse los sistemas de creencias culturales que pueden ser monocéntricos, antisexuales, y/o codependientes. Y hacen hincapié en que cuestionar las cosas es el primer paso para crear un paradigma propio sobre cómo debe ser el amor para cada uno (Easton y Hardy, 2018). De igual manera, Lagarde considera que desmontar los mitos románticos supone un paso necesario, y hace referencia al duelo de desilusión de las fantasías impuestas que hay que transitar desde el enamoramiento, hasta llegar al amor (2001, citada en Porta y Musante, 2016).

Los resultados de esta investigación confirman que, las personas con actitudes favorables hacia el poliamor suelen ser personas que reconocen los mitos de amor romántico y los han cuestionado. Además, dan un lugar valioso a las relaciones poliamorosas considerándolas un tipo de relación tan válida como cualquier otra.

En la **sexta hipótesis**, *se halló relación significativa entre el estilo de apego y las actitudes hacia el poliamor. Se encontraron más personas de las esperadas por el azar con un estilo de apego huidizo-alejado, que tenían actitudes favorables hacia el poliamor y más personas de las esperadas por el azar con un estilo de apego preocupado, que tenían actitudes desfavorables hacia el poliamor. Por el contrario, no se halló una relación significativa entre el estilo de apego seguro y las actitudes hacia el poliamor y tampoco entre el estilo de apego*

temeroso-hostil y las actitudes hacia el poliamor. Con respecto a las investigaciones realizadas entre los estilos de apego adulto y las relaciones amorosas, se confirma que las personas con estilo de apego adulto seguro se caracterizan por tener confianza en sí mismas y en los demás; se sienten cómodas con la intimidad; y mantienen un equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal (Bartholomew y Horowitz, 1991, Feeney et al., 1994, Melero y Cantero 2008). Melero y Cantero (2008), hallaron en sus estudios que las personas con apego seguro adulto tienen puntuaciones elevadas en expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, además de presentar bajas puntuaciones en resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.

Según la literatura existente sobre el poliamor, este tipo de relaciones se caracterizan por basarse en el diálogo, el respeto, la igualdad, la responsabilidad (Pérez y Palma, 2018), la comunicación, el compromiso, el consentimiento y la sinceridad, entre otros (Nistal, 2019). Por estas razones se hipotetizó en la investigación que las personas con un estilo de apego seguro se relacionarían con actitudes favorables hacia el poliamor. Atendiendo a los ítems del Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008), las personas con un estilo de apego seguro no son posesivas en sus relaciones, solucionan los conflictos desde el respeto, la comunicación y la generosidad, y tienen facilidad para expresar y compartir con los demás sus sentimientos y emociones. Sin embargo, los resultados han sido los contrarios a los esperados.

Las personas con un estilo huidizo-alejado son las que se relacionan con actitudes más favorables hacia el poliamor. Estas personas suelen caracterizarse por tener dificultades para el compromiso y la intimidad (Hazan y Shaver, 1987, citado en López 2003) y suele ser fácil para ellos instrumentalizar las relaciones para no implicarse en ellas (Bartholomew y Horowitz, 1991). Melero y Cantero (2008), hallaron en sus estudios que las personas con apego huidizo-alejado tienen altas puntuaciones en autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, además de presentar bajas puntuaciones en expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones.

La posible explicación que encontramos en cuanto a los resultados obtenidos es lo que formula Vasallo (2015), sobre el “escaqueo emocional”. Vasallo afirma que las relaciones no monógamas pueden ser también el refugio y la excusa perfecta para el individualismo emocional, es decir, pueden servir como escondite para la incapacidad hacia el compromiso: “amar a mucha gente para en el fondo no tener que amar a nadie” (p. 23). Desde esta teoría se presenta el poliamor como “las dos caras de una misma moneda”. En una cara aparece el poliamor como potencialidad humana y en la otra cara, el poliamor como escondite y según cita de la filósofa Marina Garcés “no vale la pena desmontarlo todo para volver a montar lo

mismo con otro nombre” (citada en Vasallo, 2015, p. 24). Para Vasallo (2015), las nuevas formas de relacionarse afectivamente no deben construirse desde la banalización amorosa, sino desde la alegría, el coraje, la lucha y la defensa de que se está construyendo un mundo nuevo.

Desde lo expuesto ahora y atendiendo los ítems del cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008), podemos asumir que nuestros resultados muestran que las actitudes favorables hacia el poliamor se relacionan con un apego caracterizado por una autosuficiencia emocional en la que la independencia prima por encima del compromiso con la pareja. Además de una necesidad de distanciamiento cuando alguien se muestra dependiente, prefiriendo relaciones esporádicas a relaciones estables. Estas personas también tienen dificultades para expresar y compartir los sentimientos y emociones con los demás, y prefieren la soledad a las relaciones sociales.

Por las razones planteadas, asumimos que los resultados hallados en esta hipótesis coinciden con la cara del poliamor denominada como escondite emocional, una cara en la que el poliamor no va acompañado por elementos como la comunicación, la honestidad, ni la sinceridad como valores fundamentales en este tipo de relaciones.

Por último, según la literatura recogida, las personas con apego preocupado suelen caracterizarse como inseguras (Hazan y Shaver, 1987, citado en López 2003). Son personas con una necesidad constante de aprobación y preocupación excesiva por las relaciones (Feeney et al., citados en Melero y Cantero). Melero y Cantero (2008), hablan sobre que la insatisfacción de estas personas, les lleva a creer que son ineficaces socialmente e incapaces de hacerse querer, razón por la que tienen un alto temor a ser abandonados. Por lo tanto, suelen presentar altas puntuaciones en baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo (Melero y Cantero, 2008).

Según los resultados obtenidos, el estilo de apego preocupado se relaciona con actitudes más desfavorables hacia el poliamor. Para las personas con estilo de apego preocupado este tipo de relación afectiva puede suponer un alto temor al abandono y miedo ante la no exclusividad, donde la necesidad constante de aprobación podría tambalearse y podrían ser frecuentes los celos.

En cuanto a la **séptima hipótesis**, *no se encontró una relación estadísticamente significativa entre las personas que habían mantenido una relación con más de dos personas al mismo tiempo y el estilo de apego adulto*. Pero sí se observó que la mayoría de personas que habían practicado este tipo de relación, tenían un apego seguro o un apego huidizo-alejado. Volviendo a las “dos caras de la moneda” explicadas en la hipótesis anterior, esto puede implicar que, de

esta mayoría, la mitad de personas viven el poliamor como potencialidad y la otra mitad como escondite emocional.

Las limitaciones principales del estudio tienen que ver con las escalas utilizadas. En primer lugar, la Escala de Actitudes hacia el Poliamor (Johnson et al., 2014), es una escala reciente que ha sido validada en Estados Unidos y se encuentra actualmente en proceso de validación en España. Los ítems han sido traducidos al castellano para poder incluirse en la encuesta de la investigación, no obstante, el índice de consistencia interna obtenida en este trabajo fue correcto. En segundo lugar, en el factor 2 *vinculación amor-maltrato*, de la Escala de Mitos sobre el Amor (Bosch et al, 2007) se obtuvo una fiabilidad baja, aunque aceptable en el ámbito de la investigación. Esta escala también está en proceso de validación, contando únicamente en la actualidad con un estudio de fiabilidad de las propias autoras. En tercer lugar, el Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008), únicamente informa de las puntuaciones de los participantes en función de cuatro escalas que tienen que ver con las características de cada tipo de apego adulto. Sin embargo, no clasifica a los participantes por estilos de apego adulto. Por esta razón, se llevó a cabo un Análisis de Conglomerados, a través del cual se agrupó la muestra en cuatro categorías atendiendo los diferentes estilos de apego. Así que, aunque este cuestionario nos proporcione información valiosa sobre las escalas, sería recomendable en futuras investigaciones utilizar otro tipo de cuestionario de Apego Adulto que clasifique a los sujetos según su estilo de apego.

Otra de las limitaciones del estudio, es la homogeneidad de la muestra recogida, ya que la mayoría de las participantes son mujeres con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Para estudios posteriores sería recomendable contar con una muestra más heterogénea que represente una proporción similar de mujeres y hombres, y una proporción similar en los diferentes grupos de edad. Además, sería interesante poder contar con una muestra más grande de personas que practiquen el poliamor, ya que en nuestro estudio las personas que han tenido o tienen actualmente una relación con dos o más personas al mismo tiempo, son pocas.

En relación con lo último mencionado, se optó por la pregunta *¿Has mantenido o mantienes una relación con más de dos personas al mismo tiempo?* para definir la práctica poliamorosa. Sin embargo, los límites son difusos ya que podría haber personas que estén llevando a cabo esta práctica sin el consentimiento de su pareja. En este caso, sería recomendable en próximos estudios concretar más la pregunta, añadiendo el consentimiento de todos los miembros de la relación. También sería interesante poder recoger los tipos de ventajas y desventajas que existen para la población en la práctica poliamorosa, de esta manera se observarían las diferentes posibilidades vigentes y se justificaría mejor cada hipótesis. Las investigaciones que

tienen que ver con las actitudes o creencias de la población, quedan limitadas utilizando una metodología cuantitativa, por lo que también sería recomendable realizar este estudio bajo una metodología cualitativa o mixta.

A pesar de las limitaciones señaladas, este estudio se trata de una investigación pionera. Los resultados encontrados son importantes desde un punto de vista clínico, ya que es necesario conocer esta opción relacional para que los profesionales de la psicología puedan acompañar a los pacientes desde una mirada y conocimiento que permita entender sus vivencias. Con las personas que elijan esta modalidad afectiva, será importante trabajar sobre la concienciación y el reconocimiento de los mitos románticos y las desigualdades sociales entre hombres y mujeres. Desmontar estas creencias para después construir valores propios en torno al amor, al sexo y la propia identidad. Además, será imprescindible darle importancia a la red de apoyo, ya que como se ha mencionado anteriormente, las personas poliamorosas pueden sentirse discriminadas y aisladas por la sociedad por no cumplir con el canon de relación normativa, llegando a sentir culpabilidad y sentimientos como frustración y tristeza por no poder mostrarse tal y como dicta su corazón. De la misma manera, se recomienda abordar la infancia y trabajar el tipo de apego adulto desarrollada y la manera de relacionarse en pareja, ya que será diferente la experiencia si la persona vive el poliamor como potencialidad o como escondite emocional. Sin embargo, los resultados obtenidos en esta investigación ¿quieren decir que las personas con apego huidizo-alejado no pueden ser personas poliamorosas? o ¿quieren decir que sólo las personas con apego seguro pueden practicar el poliamor? Rotundamente no. La forma de vivir el amor para cada persona es una opción libre. Lo que este estudio propone es que la elección del poliamor desde el escondite emocional, es posible que pueda generar dificultades y sufrimiento con los vínculos, además de frustración con uno mismo o con una misma.

En definitiva, para los profesionales de la psicología será necesaria la investigación en el ámbito de relaciones no monógamas, para conocer y comprender las diferentes dinámicas que puedan surgir entre los vínculos. Estas investigaciones son primordiales para la creación de intervenciones de calidad dirigidas a estas personas, ya que cada vez son más las que se implican en relaciones no prototípicas y, como consecuencia, las que reclaman su lugar en el mundo.

Referencias bibliográficas

- Agirre, A. (2014). La gestión de la sexualidad en parejas con ideología igualitaria. De la monogamia dada por sentada a la negociación. *RIPS: Revista de Investigaciones Políticas y Sociológicas*, 13(1).
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709-716.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226- 244
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Berger, P.L., & Pullberg, S. (1965) Reification and the Sociological Critique of Consciousness. *History and Theory*, 4 (2), 196-211.
- Bermejo, J. C., & Magaña, M. (2013). *“Modelo Humanizar” de intervención en duelo*. Santander, España: Sal Terrae.
- Bosch, E., Ferrer, V. A., García, E., Ramis, M. C., Mas, M. C., Navarro, C., & Torrens, G. (2007). Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja. *Ministerio de Igualdad, Instituto de la Mujer, Universidad de les Illes Balears*, 175.
- Cantero, M. J. (2003). Pautas tempranas del desarrollo afectivo y su relación con la adaptación al centro escolar. *Informació Psicològica*, (82), 3-13.
- Cardoso, D. (2015). Del amor a la amistad: la política de las relaciones. En S. Cendal (Ed.), M. Pérez (Trans.), *(h)amor²* (pp. 55-68). Madrid, España: Continta me tienes.
- Cerdán, S. (2016). *Apego y relaciones románticas* (Trabajo de Fin de Grado). Madrid: Universidad Pontificia Comillas. Facultad de Psicología.
- Díaz, S. (2016). El poliamor o cómo romper con el modelo convencional en las relaciones sentimentales. *Cuarto Poder*. Recuperado de <https://www.cuartopoder.es/espana/2016/01/31/2410/>
- Easton, D., & Hardy, J. W. (2018). *Ética promiscua: una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras libertades en el sexo y el amor*. Madrid: Melusina.
- 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 Doctoral). Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Enciso, G. (2018). La gran pregunta de los Celos: comprendiendo el Poliamor. *(H)amor3: celos y culpas* (pp. 151-173). Madrid, España: Continta me tienes.

- El Mundo (2016). El 'poliamor' es una opción más en las relaciones sentimentales. Recuperado de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/08/16/noticias/1376646550.html>
- Ferrer, V. A., Bosch, E., & Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de psicología*, 99, 7-31.
- Fonagy, P. (1999). Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría. *Aperturas psicoanalíticas*, 3, 1-17.
- García, Y., & Gallo, V. H. (2007). Un análisis feminista de la infidelidad conyugal. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 16(2).
- Jenkins, C. (2019). El poliamor es un asunto feminista. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2019/01/22/ideas/1548153417_646769.html
- Johnson, S. M., Giuliano, T. A., Herselman, J. R., & Hutzler, K. T. (2015). Development of a brief measure of attitudes towards polyamory. *Psychology & Sexuality*, 6(4), 325-339.
- López-Silva, P. (2013). Realidades, Construcciones y Dilemas: Una revisión filosófica al construccionismo social. *Cinta de moebio*, (46), 9-25.
- López, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Informació Psicològica*, (82), 36-48.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* (Tesis Doctoral). Valencia: Universitat de València.
- Melero, R., & Cantero, M J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, 19(1), 83-100.
- Nistal, T. A. (2019). ¿Poliamor, amor libre o en libertad? Potencialidades y dificultades. *MLS Psychology Research*, 2(1).
- Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81.
- Perez, T. S., & Palma, Y. A. (2018). Amar amores: o poliamor na contemporaneidade. *Psicologia & Sociedade*, 30.
- Pérez, V. F., & Fiol, E. B. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 105-122.
- Poliamor Madrid (2020). ¿Qué es el poliamor? Recuperado de <https://poliamormadrid.org/pero-que-es-eso-del-poliamor-dudas-y-preguntas-frecuentes/>
- Porta, P., & Musante, F. (2016). Amor libre: ¿práctica revolucionaria o reproducción capitalista? *IX Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata (Ensenada, 2016)*.

- Rodríguez, H. F. (2016). Desaprender para aprender lo humano. *Revista de la Universidad de La Salle*, 2016(70), 101-112.
- Rozenel, V. (2006). Los Modelos Operativos Internos dentro de la Teoría del Apego. *Revista Aperturas Psicoanalíticas: Hacia Modelos Integradores*, 38(3), 493-507.
- Santiago, L. (2018). *El poliamor como construcción amorosa dialogada: Estudio cualitativo* (Trabajo Fin de Máster). Almería: Universidad de Almería. Facultad de Ciencias de la salud.
- Seco, R. (2019). Por qué se habla tanto de poliamor. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2019/01/22/ideas/1548152386_924628.html
- Vagalume, M. [TEDxTalks]. (2019). Poliamor, relaciones abiertas y otras intimidades. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=sozQZQ-NkOM>.
- Vasallo, B. (2015). Romper la monogamia como apuesta política. En S. Cendal (Ed.), M. Pérez (Trans), *(h)amor²* (pp. 13-28). Madrid, España: Continta me tienes.
- Yildiz, I. (2008). Teorías sobre afectos y síntomas: Perspectivas de psicología evolutiva y multidisciplinaria. *Revista de la Asociación Psicoanalítica Colombiana*, 20(1), 37-50.