

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de suficiencia profesional

**“Niveles de Amor Romántico en Parejas de una Universidad Privada de Lima
Metropolitana”**

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Pamela Luisa Román Evangelista

Lima-Perú

2017

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado de manera especial a mi madre AURORA, por brindarme su invaluable e incondicional apoyo, por ser el pilar de mi vida, y por permitirme soñar con grandes cosas.

Te amo madre mía.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme cumplir mis sueños y por tener tan buena experiencia dentro de la universidad, a mi amor BONITO, por brindarme su incondicional apoyo y dedicación, así como también a mi universidad por permitirme convertirme en una profesional en lo que tanto me apasiona, a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de mi formación y de manera especial a mi asesor por la amistad sincera, la autenticidad intelectual y la dedicación solícita.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Cumpliendo con las normas de la Directiva **N° 003-FPs y TS.-2016** de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para la obtención del título profesional bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, presento ante ustedes distinguidos miembros del jurado, mi estudio de investigación titulado: **“NIVELES DE AMOR ROMÁNTICO EN PAREJAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”**, el mismo que busca identificar niveles entre los tres componentes de amor desde la teoría de Sternberg en jóvenes universitarios que mantienen una relación de pareja respecto al sexo, tipo y tiempo de relación.

Al respecto, informo que los estudios de las relaciones de pareja son aun escasos en nuestro medio siendo importante investigar dicha problemática para identificar puntos críticos en el núcleo de esta interacción. De esa forma, se podrá elaborar un programa de intervención enfatizando en la mejora de la relación de pareja. Asimismo, la creación de parejas saludables contribuirá a una sociedad armónica.

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Pamela Román Evangelista

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Presentación	iv
Resumen	X
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo General	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación e importancia	18
CAPITULO II. Marco teórico conceptual	19
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales	21
2.2. Bases teóricas	23
2.2.1. Origen del estudio del amor romántico	23
2.2.2. La medición del amor de Rubin	24
2.2.3. Teoría de los colores del amor de John Lee	25
2.2.4. Teoría del amor concreto de Nikolai Rodas	26

2.2.5. Teoría el arte de amar de Erich Fromm	28
2.2.6. Teoría bioquímica del amor de Helen Fisher	29
2.2.7. Teoría biosociocultural de la pareja de Diaz Loving	30
2.2.8. Teoría triangular del amor de Sternberg.	35
2.2.8.1. Componentes del amor	36
2.2.8.2. Tipos de amor	37
2.3. Definiciones conceptuales	39
2.3.1 Amor	39
2.3.2. amor romántico	39
2.3.3. Tipos de pareja	39
2.3.4. Enamoramiento	40
2.3.5. Pareja	40
2.3.6 Jóvenes	41
2.3.7 Universitarios	41
CAPÍTULO III. Metodología	42
3.1 Tipo y diseño de investigación	42
3.2 Población y muestra	43
3.3 Identificación de variable	43
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	44
CAPÍTULO IV. Presentación procesamiento y análisis de los resultados	48
4.1. Procesamiento de resultados	48
4.2 Presentación de resultados	49
4.3 Discusión de resultados	61
4.4 Conclusiones	63
4.5 recomendaciones	64

CAPÍTULO V. Intervención	66
5.1. Denominación del programa	66
5.2. Justificación del problema	66
5.3. Establecimiento de objetivos	67
5.3.1. Objetivo general	67
5.3.2. Objetivo específicos	67
5.4. Sector al que se dirige	68
5.5. Establecimiento de conductas problema/meta	68
5.6. Metodología de la intervención	69
5.7. Instrumentos /materiales a utilizar	69
5.8. Plan de acción / Actividades (por sesión)	70
5.9. Cronograma	86
Referencias	89
Anexos	97
Anexo 1. Matriz de consistencia	97
Anexo 2. Escala triangular de amor (ETAS) Robert Sternberg (1986)	99
Anexo 3. Corrección de la prueba (ETAS)	101
Anexo 5. Datos sociodemográficos	103
Anexo 6. Consentimiento informado	104
Anexo 8 Cuestionario de satisfacción del programa.	106
Anexo 9. Cronograma de fechas del programa	108
Anexo 10. Carta de presentación a la institución educativa superior	109
Anexo 11. Carta de aceptación de la institución educativa superior	110

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Taxonomía de los tipos de amor romántico	38
Tabla 2:	Clave de corrección de la ETAS (Ventura-León & Caycho)	47
Tabla 3:	Medidas estadísticas descriptivas de la variable: Amor	49
Tabla 4:	Frecuencia de la variable sexo	49
Tabla 5:	Niveles de amor de pareja	50
Tabla 6:	Niveles de amor de pareja de acuerdo al sexo	51
Tabla 7:	Niveles de amor de acuerdo al tipo de pareja	53
Tabla 8:	Niveles de amor de acuerdo al tiempo de relación	56
Tabla 9:	El nivel del componente intimidad	58
Tabla 10:	El nivel del componente pasión	59
Tabla 11:	El nivel del componente compromiso	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	El sistema del amor concreto. Rodas (2011)	28
Figura 2:	El sistema de teoría biosicosociocultural. Diaz Loving (2004)	32
Figura 3:	Ciclo de acercamiento y alejamiento en las relaciones de pareja.	34
Figura 4:	Teoría Triangular de Amor de Sternberg (1986, 2000).	37
Figura 5:	Frecuencia según sexo	50
Figura 6:	Niveles de amor	50
Figura 7:	Niveles de amor de acuerdo al sexo	51
Figura 8:	Niveles de amor en mujeres	52
Figura 9 :	Niveles de amor en hombres	52
Figura 10:	Nivel de amor y tipos de pareja	53
Figura 11:	Nivel de amor en convivientes	53
Figura 12:	Nivel de amor en enamorados	54
Figura 13:	Nivel de amor en esposos	54
Figura 14:	Nivel de amor en novios	55
Figura 15:	Nivel de amor y tiempo de relación	56
Figura 16:	Nivel de amor según mucho tiempo de relación	57
Figura 17:	Nivel de amor según mediano tiempo de relación	57
Figura 18:	Nivel de amor según poco tiempo de relación	58
Figura 19:	Nivel del componente intimidad	58
Figura 20:	Nivel del componente pasión	59
Figura 21:	Nivel del componente compromiso	60

RESUMEN

La presente investigación es de tipo aplicada, de enfoque cuantitativo descriptivo simple, con diseño no experimental de corte transeccional. El objetivo fue determinar el nivel de amor en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg (1986). Se administró la escala de Sternberg adaptada al contexto peruano (Ventura-León & Caycho, 2016) que mide tres dimensiones: intimidad, pasión y compromiso. La muestra estuvo conformada por 68 estudiantes universitarios, seleccionada por muestreo intencional, de tipo no probabilístico; la misma que estuvo compuesta por 34 parejas heterosexuales, cuyas edades oscilaron 20 a 40 años (Media = 24 años; DE = 4.107). Los resultados revelan la presencia de niveles moderados de amor, asimismo se identificó un similar nivel en cada uno de los componentes (intimidad, pasión y compromiso), en cuanto al tipo de relación son los enamorados los que ostentan un mayor nivel de amor y las parejas con mediano tiempo de relación se ubican en la misma categoría.

Palabras Claves: Amor, Jóvenes, Parejas, Universitarios

ABSTRACT

The present research is an applied type, with a simple descriptive quantitative approach, with non - experimental design of transectional cut. The objective was to determine the level of love in couples of a private university of Metropolitan Lima according to the theory of Sternberg (1986). The Sternberg scale was adapted to the Peruvian context (Ventura-León & Caycho, 2016), which measures three dimensions: intimacy, passion and commitment. The sample consisted of 68 university students, selected by intentional sampling, of non-probabilistic type; Which was composed of 34 heterosexual couples, whose ages ranged from 20 to 40 years (mean = 24 years, SD = 4,107). The results reveal the presence of moderate levels of love, and a similar level was identified in each of the components (intimacy, passion and commitment), as for the type of relationship are those in love who have a higher level of love and the Couples with medium time relationship are in the same category.

Keywords: Love, Youth, Couples, University

INTRODUCCIÓN

Seguramente se ha preguntado qué se entiende por amor. Todos experimentan este sentimiento en algún momento de su vida. El tema resulta interesante y satisfactorio en el terreno científico y de interés para muchos profesionales.

Las relaciones románticas son comprendidas como patrones de interacción interdependientes y enlaces voluntarios entre dos personas, formando lazos íntimos que se mantienen a través de compartir tiempo juntos, pensamientos, y emociones, pese a ello, son escasos los trabajos en el Perú acerca de esta variable; a pesar de contribuir al bienestar personal y social del individuo.

En ese sentido, el concepto de amor de pareja puede ostentar diversas interpretaciones. Rubin (1970), es uno de los primeros que entiende al amor de pareja en tres dimensiones: afiliación, predisposición y exclusividad; dimensiones que están formadas por el gustar y amar. Por otro lado, Lee (1977), postula la teoría de colores del amor de pareja en donde expone tres elementos primarios del amor, eros, storge y ludos.

Sternberg (1986), propuso una teoría triangular del amor, en la que también desglosa al amor de pareja en tres elementos: intimidad vinculado a la amistad; pasión caracterizada por la atracción física y sexual; compromiso que implica la decisión de mantenerse junto a la pareja a largo plazo.

Las parejas conforman una organización social. En palabras de Biscotti (2006), es la célula de la familia en consecuencia protocélula de la sociedad demostrando así las habilidades de las personas para integrarse a un sistema y de esa forma conseguir logros comunes.

Por lo expuesto anteriormente, es de vital importancia entender los problemas del amor, como problemas de salud pública, siendo conveniente instaurar programas y políticas de prevención, con la finalidad de promover relaciones de parejas saludables y de esta manera establecer futuras familias constituidas.

En el Capítulo I, Planteamiento del problema, se señaló la descripción problemática, mediante la formulación del problema general y dos problemas específicos, al igual que los correspondientes objetivos y objetivos específicos. Además, se dio a conocer la justificación e importancia de presente estudio.

En el Capítulo II, constituye el Marco Teórico de esta Investigación, los antecedentes internacionales y nacionales. Las bases teóricas sobre los puntos protagónicos del tema, revisando libros, revistas, diccionarios y estudios; así como los conceptos relacionados con el tema de investigación del estudio.

En el Capítulo III se presenta la Metodología que se utilizó en la investigación, estableciendo el tipo y diseño de investigación del estudio. Así como la población, muestra, identificación de variable, técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizaron para el cumplimiento del presente trabajo de investigación. Finalmente, el procesamiento y análisis de datos respectivos.

En el Capítulo IV, se precisan la Presentación y la discusión de los resultados obtenidos en el estudio.

En el Capítulo V, se dan a conocer las conclusiones y recomendaciones a las que se llegaron mediante el análisis del presente trabajo de investigación.

En el Capítulo VI, se expone la Propuesta de un programa de prevención e intervención de acuerdo a los resultados significativos del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Cuando el ser humano se enamora, lo primero que experimenta es un cambio brusco en la conciencia, la persona amada se convierte en algo nuevo, único y sumamente importante (Fisher, 2004), con frecuencia se escucha a las parejas expresar su amor: “me gustas, te quiero, te amo”. En relación a ello, Rodas (2011) argumenta que estas expresiones corresponden a niveles en el desarrollo de la relación; es decir, toda pareja empieza gustándose, continúa queriéndose y termina amándose. Estos tres elementos se encuentran en mayor o menor medida en todas las relaciones de pareja e indican ciertas etapas en el proceso del amor

En la relación de pareja se expresan sentimientos, deseos, necesidades, afectos y emociones mediante comportamiento no verbal y verbal. Estos comportamientos indican que la pareja se “quiere” evaluando su grado de similitud y sus diferencias, demostrando el conocimiento que cada uno tiene del otro y de sí mismo; las costumbres, gustos, preferencias, aspiraciones hacen que las competencias de comunicación y resolución de conflictos se activen.

Por otro lado, la adultez temprana comprende los 20 y 40 años de edad, siendo un período de grandes cambios. Muchos adultos jóvenes por primera vez son autosuficientes, han elegido una carrera profesional, se han involucrado en una relación romántica importante, o se han casado y formado una familia (Papalia, Wendkos y Feldman, 2010). Sin embargo, en la actualidad la noción de relaciones de pareja se ha ido debilitando, pues los adultos jóvenes de ahora se han introducido en relaciones pasajeras y sin responsabilidades.

En ese sentido, se estima que en el Perú las personas entre 15 y 29 años de edad ascienden a 8 millones 377 mil (4 millones 136 mil son mujeres y 4 millones 241 mil son hombres), que representa el 27% del total de la población representando la tercera parte de la población total a nivel nacional, (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2014) indicando que es un importante grupo demográfico en el Perú.

Las edades previamente referidas coinciden con la etapa universitaria donde es común establecer una relación de pareja, teniendo así, un rol significativo en el desarrollo de las habilidades para interactuar con otras personas y conseguir conocimiento y habilidades que ayudarán en mayor o menor éxito a lo largo de la vida (Donas, 2001). En el país existe un incremento de la población universitaria, que de acuerdo con cifras estadísticas oficiales existen alrededor de 782970 estudiantes a nivel de pregrado de las cuales 473795 representan a estudiante de instituciones universitarias privadas y 309175 instituciones universitarias públicas (INEI, 2011).

En el Perú se pueden diagnosticar ciertos problemas asociados al amor en la relación de pareja. De acuerdo con Rodas (2011) estos son: (a) la inmadurez del amor, que caracteriza a las relaciones de pareja prematuras; (b) la desintegración del amor, en la que el vínculo y el compromiso se han debilitado como en el caso de divorcios e infidelidad; (c) la deshumanización del amor, que comprende aquellas relaciones donde se utiliza el poder para reducir a la otra persona a condiciones de víctima generando fenómenos como el: Femicidio, la violencia intrafamiliar, entre otros. Asimismo, los jóvenes no se comprometen o elaboran planes a futuro en su relación, siendo el Perú es uno de los países donde se registran las tasas más bajas de matrimonios a nivel mundial con 2.8 bodas por cada mil habitantes (Talledo, 2010).

En ese sentido, las relaciones de pareja constituyen un fenómeno universal asociado a la salud física y psicológica, por lo que las personas felices son aquellas que se encuentran satisfechas con su vida amorosa y disfrutan de las relaciones cercanas, teniendo como resultado la capacidad de enfrentar diversas fuentes de estrés (Buss, 2005).

Si bien el amor de pareja es complejo de definir, para el presente estudio se utiliza la Teoría de Amor de Sternberg (1986) quien entiende al amor de pareja como un triángulo donde cada vértices representa un componente el amor: (a) Intimidad, definido como el grado de confianza presente en una relación de pareja sentimientos que logran promover el acercamiento, el vínculo y la conexión con la persona amada el apoyo ante las adversidades; ,(b) Pasión, estado de intenso deseo de unión con el otro, la pasión se relaciona con las diferentes necesidades de la persona y con la posibilidad de ser o no satisfechas; (c) Compromiso, definido a la certeza de amar y ser amado con la voluntad de mantener una relación en el largo plazo.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general

Por lo previamente expuesto se realiza la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al sexo?

¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al tipo de relación?

¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al tiempo de relación?

¿Cuál es el nivel del componente intimidad en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel del componente pasión en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel del componente compromiso en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al sexo

Identificar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al tipo de relación

Identificar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al tiempo de relación

Identificar el nivel del componente intimidad en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel componente pasión en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel del componente compromiso en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación e importancia.

Si bien el amor romántico es difícil de definir, para fines de la investigación se utiliza la teoría de Sternberg ampliamente difundida a nivel mundial, quien entiende el amor como: pasión, intimidad y compromiso. En ese sentido, el presente estudio a *nivel teórico* busca profundizar acerca del nivel de amor romántico y sus componentes en estudiante universitarios, entendiendo que esta población representa el (27%) de la población total a nivel nacional. Por otro lado, a *nivel práctico* permitirá elaborar un programa de intervención dirigido a la muestra, según los resultados obtenidos diseñando actividades y medidas preventivas relacionadas con los componentes de amor y de esa manera fortalecer los vínculos románticos entre los individuos que conforman la relación de pareja.

Por este motivo, el amor de pareja es un problema psicosocial por las siguientes razones: En primer lugar, porque la inmadurez en el amor puede ocasionar deterioro en los proyectos a futuro en las parejas como la no conformación de una familia. En segundo lugar, la desintegración del amor puede ocasionar infidelidad, dificultades en la resolución de conflictos. En tercer lugar, la deshumanización del amor puede llevar a una falta de respeto entre las personas constituyendo familias no saludables.

El amor en sí mismo no es un problema, sino el exceso o déficit de dicho sentimiento. Las emociones pueden ser entendidos de esta forma desde el modelo binario del doctor Albert Ellis (David, Montgomery, Macavei y Bovbjerg, 2006). Existiendo por ende una forma de amor no saludable (Ellis, 2000). Todo lo previamente señalado justifica la realización del presente estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes de la investigación

Para el presente trabajo se han seleccionado investigaciones y artículos que resultan de significativa importancia para complementar la información y propósito de esta investigación, entre ellos tenemos los siguientes documentos:

2.1.1 Internacionales

Diversos investigadores se han interesado en analizar el amor utilizando la escala triangular del amor de Sternberg, como:

Así, Serrano y Carreño (1993) realizaron un estudio “La teoría de Sternberg sobre el amor” evaluando el análisis y la capacidad descriptiva, predictiva y diagnóstica de la teoría triangular del amor, analizaron las estructuras de amor de los dos miembros de la pareja, trabajaron con una muestra de 114 parejas en España. La edad media de los sujetos fue de 29 años. El tiempo de duración de la relación medio, fue de 7 años y 4 meses. Se concluyó que los componentes de intimidad, pasión y compromiso son parecidos en ambos sexos; aunque advierten que las mujeres desean más pasión.

Del mismo modo, Pérez, Fiol, Guzmán, Palmer y Buades, (2008) en su estudio “El concepto de amor en España” buscaron profundizar el concepto de amor entre la población española, de esta manera analizaron las diferencias de concepción que hay entre género y edad. Para ello administraron la versión reducida de la Escala de Actitudes sobre el Amor (LAS) a una muestra de 1.351 personas. Los resultados revelaron que tanto

los varones como las mujeres aceptaron mayoritariamente estilos de amor Eros, Ágape, Storge y Pragma, mientras que el estilo Ludus fue rechazado. mostrando así, indiferencia hacia el estilo Manía. Así mismo, el orden de predilección varía entre mujeres y varones, como también para los diferentes grupos de edades.

Por su parte, García, Torres y Moreira, (2010), realizaron un estudio acerca del amor y compromiso en la Pareja, ellos tuvieron como objetivo, conocer el nivel de compromiso y el tipo de amor que se expresa dentro de una relación romántica, a su vez, inferir si la presencia de uno incrementa la del otro o inversamente. Se aplicó el Inventario de compromiso de Johnson adaptada (2009) y la escala de estilos de amor para adultos de Ojeda (2006), tuvieron una muestra de 148 participantes, 44 hombres y 104 mujeres, los cuales 45.3% fueron solteros y 54.7% casados o en convivencia. Con edades entre los 17 a 59 años, residentes de México. Se concluyó que los supuestos, normas y formas de interactuar cambian dentro de una relación romántica, donde también cambian los supuestos de la teoría a la práctica.

Así, Infante y Garcés (2011) realizaron un estudio que tuvo como objetivo conocer las relaciones interpersonales amorosa en jóvenes mexicanos del estado de Veracruz de acuerdo a los componentes pasión, intimidad y compromiso, su población estuvo conformada por mil estudiantes con edades de 19 a 31 años, siendo 512 hombres y 488 mujeres. De esta manera se comparó con el reporte de Sternberg en su estudio, encontrando que los hombres canadienses y norteamericanos muestran un amor que se rige por la intimidad y el compromiso, a diferencia de los universitarios veracruzanos, donde predomina la intimidad y la pasión, sin el compromiso.

Finalmente, Maureira y Maureira (2012), trabajaron las características de los componentes del amor de pareja con el objetivo de analizar la evolución de los tres componentes del amor en el transcurso del tiempo; en una muestra de estudiantes chilenos, constituida por 302 personas, con relación de pareja estable, siendo 159 mujeres y 143 hombres. Usaron el instrumento, Escala Triangular del Amor (ETA). Los resultados evidenciaron semejanza en los tres componentes según el variable género, así mismo, la relación entre el tiempo y la intimidad, la pasión y el compromiso, mostraron diferencias significativas.

2.1.2 Nacionales

Por otro lado, en el contexto peruano se han desarrollado algunos estudios acerca del amor, entre ellos se encuentran los siguientes:

Así Ostazzi (2009), en su investigación, Estilos de Amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja trabajo con una muestra de 71 personas, donde utilizó la escala de actitudes sobre el amor (Hendrick y Hendrick, 1986), de esta manera encontró, que el estilo de amor Eros y Ágape evidencian nivel alto de satisfacción, como también el nivel de compromiso en la relación, lo que corroboraría que la atracción, el amor romántico y la satisfacción, mantienen el deseo de permanecer juntos. Por último, se encontró diferencia significativa en el nivel de satisfacción según la duración del matrimonio, siendo las relaciones con un menor número de años aquellas que evidencian un mayor nivel de satisfacción.

Seguidamente, Cosme y Marquina (2012) en su estudio comparativo sobre los componentes del amor en mujeres víctimas y no víctimas de violencia conyugal en Trujillo, buscaron identificar los componentes del amor, utilizando la Escala Triangular del Amor de Sternberg, como

conclusiones encontraron, que en el componente intimidación en mujeres no víctimas de violencia presentando un alto nivel 27,2%, a diferencia de las mujeres maltratadas con 1,8%; en el componente pasión las mujeres no víctimas, presentaron un porcentaje de 21,9% en comparación a las mujeres maltratadas que no evidenciaron porcentaje alguno, en compromiso se apreció 30,7% siendo un nivel alto y 0% en las mujeres maltratadas.

Así mismo, Ignacio y Vidal (2016), en su estudio tipos de actividad amorosa y actitudes ante el amor en estudiantes universitarios de Chiclayo. buscaron determinar los tipos de actividad amorosa y las actitudes ante el amor; según sexo. La población estuvo conformada por 188 adultos jóvenes universitarios. Se trabajó con la Escala del amor concreto y la Escala de actitud ante el amor. Se concluyó que existe asociación entre los tipos de actividad amorosa y las actitudes ante el amor; así mismo en las actitudes ante el amor se encontraron diferencias significativas entre el sexo, las actitudes con mayor frecuencia en los varones fue eros y en las mujeres storge.

Por su parte León y Peña (2015), investigaron los tipos de amor en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja, atendidas en un hospital de Lambayeque, se buscó determinar las diferencias en los tipos de amor en la referida población. se utilizó la Escala Triangular del Amor de Sternberg, en una muestra de 816 mujeres víctimas y no víctimas violencia conyugal, entre las edades de 20 a 35 años, derivadas de los consultorios de Ginecología y Obstetricia de un hospital de Lambayeque. Se concluyó diferencias significativas, en las mujeres no víctimas de violencia predomina el Tipo de Amor Consumado. Observándose predominancia en el tipo de Amor Compañero. En las mujeres víctimas de violencia existe mayor porcentaje en el tipo de Amor Romántico, se presentan alto porcentaje en los tipos de Amor Fatuo y Simpatía.

2.2. Bases teóricas

A continuación, se presenta explicaciones teóricas acerca del amor romántico, se tendrá como referencia a diversos modelos explicativos acerca del mismo, que han sido propuesto a lo largo del tiempo, entre ellos se menciona las siguientes:

2.2.1. Origen del estudio de amor romántico

Tiempo atrás, en la psicología no se estudió al amor por la dificultad que ameritaba su medición. Se creía que ningún instrumento podría capturar la esencia de ese afecto; por ser multifactorial, no solo se trata de una cuestión entre dos personas, sino que representa a la familia, la cultura, la sociedad, las etapas tempranas del desarrollo. El amor constituye una de las experiencias más íntimas e individuales, no hay un mecanismo único para lograrlo y mantenerlo (Herrera, 2007).

Uno de los primeros en realizar estudios acerca del amor fue Freud (1921) quien manifestó que el enamoramiento es revestir al objeto afectivo de instintos sexuales encaminado a la satisfacción sexual, que desaparece con consecuencia de la consecución de este fin. En otros términos, la persona que está enamorada, presenta una idealización del ser amado. Asimismo, Freud plantea que existe una estrecha relación entre el fenómeno del enamoramiento y la hipnosis evidencia comportamientos de sumisión, docilidad y ausencia de crítica con respecto al ser amado.

Así mismo indico que, en el hallazgo del objeto amoroso, se debe lograr un adecuado equilibrio entre el Amor tierno y el amor sensual, predomina la atracción física, erótica, aceptando de este modo según Moguillansky (2009), su posición sexual, logrando luego discernir en ellos la capacidad de amar

Erikson (2000) en su teoría de etapas psicosociales indica que el amor se desarrolla en la rivalidad intimidad vs aislamiento que se desarrolla en la adultez; la intimidad involucra una capacidad de fusión psicológica con otras

personas (amigo, amante) y el aislamiento hace alusión a distanciarse, acción que con lleva destruir la unión generando una crisis en el matrimonio.

Horney (1945), en su teoría de las relaciones interpersonales, plantea que las personas neuróticas solo necesitan el amor de otras personas, ser y sentirse amado. Las personas neuróticas solo desean que la gente sea amable con él, que le aconseje y que entienda que es un alma sensible, inofensiva y solitaria, evidenciando así, la necesidad de mantener afecto en sus relaciones de pareja por el miedo a perder esos vínculos afectivos.

Así mismo indico, que este tipo de personas presentan una marcada hipersensibilidad y hostilidad que interfiere con sus relaciones interpersonales, sin embargo, no tiene conciencia de dichas características y luego no reparan en darse cuenta de porque sus relaciones amorosas, conexiones profesionales, fracasan, tendiendo a concluir, que la culpa es de los demás, que todos son inconsiderados, desleales, aprovechados, o carecen del don de gentes, así persiguen sin cesar el fantasma del amor.

Finalmente se puede indicar, que la mayoría de los autores, relaciona la palabra "Amor", con el deseo a la felicidad, al encuentro necesario con la persona amada, los estudiosos desde un aspecto evolucionista, indican que el amor no es más que un instinto para salvaguardar la supervivencia de la especie, que ha evolucionado hasta hacerse más social.

2.2.2. Teoría de amor Rubin

Rubin (1970) propuso una escala socio-psicológica para medir el amor romántico, mediante ella expone tres factores que componen:

- (a) Necesidad afiliativa y dependiente:** Se refiere al deseo de estar uno con el otro, a la proximidad y contacto físico y búsqueda de aprobación de la pareja.

(b) Predisposición a la ayuda: hace alusión a colocar a la otra persona por delante de uno mismo y sacrificarse por el bienestar de la otra persona.

(c) Orientación de exclusividad: Conexión entre los individuos. Se refiere a la conexión cuando se piensa en la otra persona, quien gana el respeto y buena moral.

Rubin y Schenker (1978) indicaron que mientras más cercanía intervenga en las parejas, presentaran mayor intimidad. En ese sentido, Altman (1972) indico que la reciprocidad es más fuerte al inicio que al final de la relación. Es así, que aquellas relaciones de pareja que se relacionan más íntimamente y acceden a hablar de ellos mismos, llegan a considerar relaciones más firmes y establecidas. Por tal motivo, la cercanía y no la ausencia hace que se ame a la pareja, esta interacción provoca que inicie una relación romántica, porque se ama aquello que se tiene cerca y la ausencia de interacción provoca relaciones amorosas débiles.

2.2.3. Teoría de colores del amor teoría de John Alan Lee

Lee (1977) Explico que hay diversas formas de amar, propone seis estilos de amor que conforman un círculo cerrado, define tres tipos de amor principales: *Eros (amor pasional)* simboliza a un amor que se caracteriza por sentimientos intensos, enérgica atracción física y actividad sexual; *Ludus (amor lúdico)* considera al amor como un juego, con muchas parejas, indica poco involucramiento emocional, expectativas en el futuro y compromiso, y *Storge (amor amistoso)* personifica el amor como una amistad con poca emoción y actividad sexual. un compromiso estable basado en la intimidad, la amistad y el cariño con un aumento gradual en la relación

Asimismo, la mezcla de los estilos principales da origen a otros tres estilos secundarios: siendo, *Manía (amor obsesivo)*, adopta una actitud romántica con la patología y el dolor de contaminantes como dependencia y desconfianza. Hendrick y Hendrick (1989) indicaron a la persona en un estado

de deslumbramiento que muestra fuertes fluctuaciones emotivas según el tipo de relación, *Pragma* (amor pragmático), se caracteriza por la búsqueda racional de la pareja ideal, es un amor práctico, pues quiere una pareja compatible para llevar una relación estable y creciente sin que haya sobresaltos ni imprevistos. Finalmente, *Ágape* (amor altruista), se caracteriza por la renuncia y entrega desinteresadas, no busca el placer sexual como el cariño. Es un estilo de amor que prefiere la espiritualidad a la sexualidad

A continuación, se presenta una breve descripción de cada uno de los tipos de amor:

- **Eros:** "erótico o apasionado"; característica de un amor físico, emocional apasionado, disfruta de lo estético; estereotipo del amor romántico.
- **Ludus:** "deporte o juego, un amor como un juego, donde prima la conquista.
- **Storgué:** "amistad" '; característica de un amor afectivo que se desarrolla lentamente de la amistad, basándose en la similitud.
- **Pragma:** "práctica"; Un amor práctico que es impulsado por la razón, no el corazón; no es emocional.
- **Mania:** significa "locura"; característica de un amor volátil; una obsesión; alimentada por una baja autoestima.
- **Agape:** "divina o espiritual", característica de un amor altruista desinteresado; espiritual, el verdadero amor.

2.2.4. Teoría de amor concreto de Nikolai Rodas

Rodas (2012) postula una teoría del amor concreto donde postula niveles del amor como: *Gustar*, relacionado con el inicio de la intimidad; *Querer*, activan mutuamente la compatibilidad; *Amar*, al proyectarse. Estos tres niveles se presentan en diferente fuerza y grado (véase figura 1).

En relación a ello, se plantea el amor como un proceso. Estos tres componentes aparecen desde el inicio hasta el final de la relación. El

predominio de alguno de los componentes está en función del contexto sociocultural, madurez, tiempo de relación y atributos de las personas.

A. Estructura del amor concreto

- **Sentimientos:** Lo que uno siente por la otra persona (respeto, admiración, amor, cariño, confianza, rencor, resentimiento).
- **Conocimientos:** Todo lo que se sabe acerca de la persona amada, como su forma de ser, su actividad principal, sus enfermedades físicas, sus gustos, tradiciones familiares, experiencia sexual previa.
- **Expectativas:** Lo que se espera del otro compromiso, respeto, admiración, amor, fidelidad. También hace referencia a la motivación de buscar a alguien que le guste y al mismo tiempo que a ese alguien uno le guste o le parezca atractivo/a; además está el interés de querer y ser querido; y la convicción de amar y ser amado.

B. Actividad del amor concreto

- **Intimidad:** Expresan sentimientos de cuidado, admiración, pasión, romanticismo, apoyo mutuo, calidez, caricias, mediante la intimidad se informa el gusto que se siente hacia la otra persona.
- **Compatibilidad:** conocer a la persona, manifestada mediante técnicas de resolución de conflictos, comunicación asertiva, respeto mutuo, decisiones conjuntas.
- **Proyectividad:** Expectativas, motivaciones e intereses de la persona respecto a su pareja, tales como elaboración de proyectos de pareja, compromiso, plantearse metas a largo mediano y corto plazo. De esta manera, a través de la proyectividad se manifiesta que se ama a la persona y se observa que está comprometido con la relación sentimental.

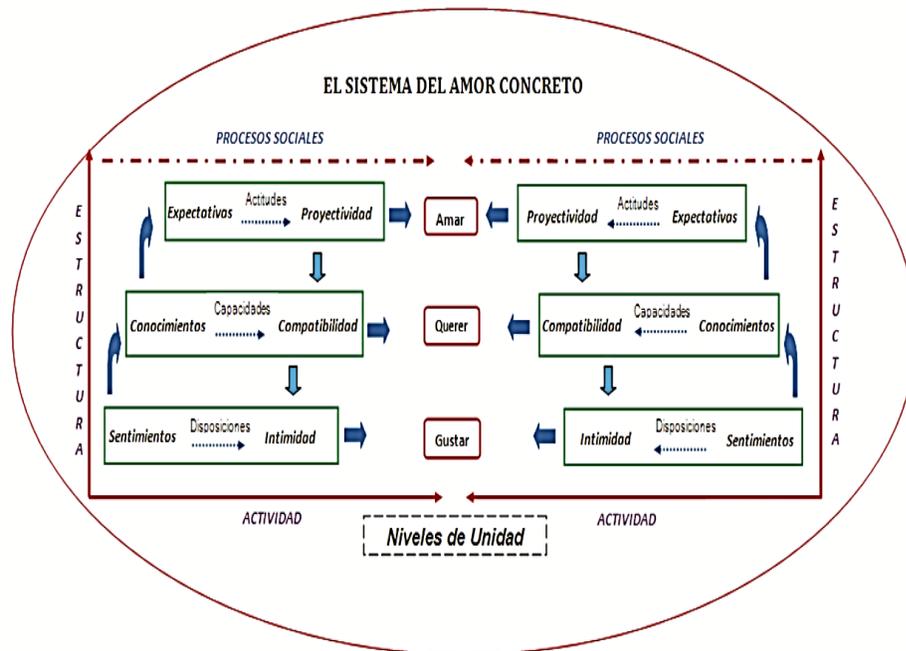


Figura 1. El sistema del amor concreto. Rodas (2011)

2.2.5. Teoría el arte de amar de Erich Fromm (1956)

Fromm (1956), desde la perspectiva humanista, entiende el amor como un conjunto de tres premisas:

- (a) **Ser amado y no amar**, hace alusión que el ser humano en lugar de amar busca constantemente ser amado y en ese proceso se olvida de amar;
- (b) **No hay nada que aprender sobre el amor**, el amor es un objeto y no una facultad, las personas busca un objeto apropiado para amar o ser amado por ese objeto;
- (c) **Las personas no tienen nada que aprender sobre el amor**, en esta premisa el autor señala que las personas confunden estar enamorado, que es la etapa inicial con el amor propiamente dicho.

Además, Fromm (1956) refiere que el amor es un instinto resaltando la visión biológica acerca del amor y postula un amor erótico puede ser posesivo, egoísta y simbiótico. Puesto para que se produzca el amor es necesario el cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento.

2.2.6. Teoría Bioquímica de amor Helen Fisher

Fisher (2004), desde la teoría biológica, explica que el amor es un proceso netamente biológico, enfatiza la presencia de sustancias químicas y estructuras específicas que existen en el cerebro para explicar los cambios orgánicos que experimenta el individuo cuando está enamorado. La experiencia del amor incluye sensaciones como: euforia, cambios de humor (del éxtasis a la desesperación), pérdida del apetito, energía excesiva, atención concentrada, intensificación de la motivación, percepción de la pareja, pensamientos intrusivos, cambio de prioridades, que llevan a entenderlo como una sustancia química.

El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006). Desde un aspecto puramente biológico, Sternberg y Weis (2006) describen el amor como un impulso, producto de la interacción entre sustancias químicas (tales como hormonas y neurotransmisores) con circuitos cerebrales y un gran correlato somático.

Asimismo, la autora señala en el cerebro se produce cambios a nivel de neurotransmisores cuando las personas se encuentran enamoradas:

- **Dopamina:** provoca que aumenten los niveles de concentración, la motivación inquebrantable y la conducta dirigida hacia un objetivo.
- **Norepinefrina:** que aumentan los niveles de euforia, energía excesiva y pérdida de apetito, es básico en el amor romántico.
- **Serotonina:** asociado a pensar continuamente en el ser amado, en el caso son bajo niveles de serotonina lo que provocan eso.

Finalmente, hipótesis de trabajo sugiere que las tres sustancias químicas interactúan produciendo el amor romántico.

2.2.7 Teoría biosicosociocultural de pareja de Rolando Díaz Loving

De acuerdo con Díaz-Loving y Aragón (2004) es una teoría de aspectos históricos y, por tanto, comprende la evolución y desarrollo de conceptos a través de la cultura, dentro de ellos al biológico que se refiere al concepto básico del ser humano para vivir en compañía. Psicosocial, que apunta hacia las normas y papeles intrínsecos a las relaciones del ser humano (a la forma en la que socialmente se estipula que deban comportarse las personas). Además, trata de la interacción entre la atribución que hace el ser humano y la influencia social, observando como las situaciones cotidianas afectan las expectativas actitudes perspectivas y percepción del individuo.

A. Componente Biocultural:

Se refiere a las necesidades de afecto apego y cuidado que requiere todo ser humano, se asocia con la genética y la sobrevivencia de la especie. (como seres humanos somos muy dependientes y necesitamos el afecto y el cuidado) Se refiere al vínculo emocional que une a las madres con sus infantes. (apego). Se ve al amor como una necesidad.

B. Componente sociocultural:

En las culturas existe intercambio social lo que cambia en su percepción e interpretación, las características biológicas se desarrollan y evolucionan a partir de las pautas socioculturales, se establecen las diferencias entre sexo (definición biológica y aspecto físico que diferencian al hombre y mujeres) y género (es el sexo socialmente construido como, por ejemplo, los colores rosado mujeres y azul hombre).

La definición de matrimonio, noviazgo e infidelidad se desprende de pautas socioculturales. (si sigues con esa pauta te refuerzan, si no las sigues te castiga la sociedad):

- **Socialización:** Reforzamiento y castigo de las conductas esperadas.
- **Endoculturación:** La presencia de modelos que realizan conductas adecuadas.
- **Aculturación:** presión de las culturas hacia nuevas conductas esperadas

C. Componente individual:

Se refiere a rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidad que el individuo utiliza en sus relaciones interpersonales. Las experiencias tempranas modelaran el desarrollo de la personalidad. las características individuales influyen el estilo de afrontar la relación, por ejemplo:

- El sujeto intenta cambiar a los demás. (autoafirmación activa).
- Se modifica a sí mismo para agradar a los demás (control interno afectivo).

D. Componente evaluativo:

Relacionado con el componente cognitivo, la persona evalúa su relación, aparece la percepción entre pareja real o imaginario. Nuestro sistema de evaluación implica el historial de apego, estilo de amar e internalización de las normas socioculturales para interactuar con otras personas. En esta parte se analiza las características observables y antecedentes de la pareja la evaluación requiere percibir, codificar, interpretar e integrar información de la pareja. Presenta el sistema de evaluación afectivo donde se describe el apego, el amor los celos.

E. Componente conductual:

Aquí se grafican de alejamiento y acercamiento de la pareja integrar, asimilar y acomodar las vivencias, la persona decide si repetir o cambiar la conducta ante estímulos similares.

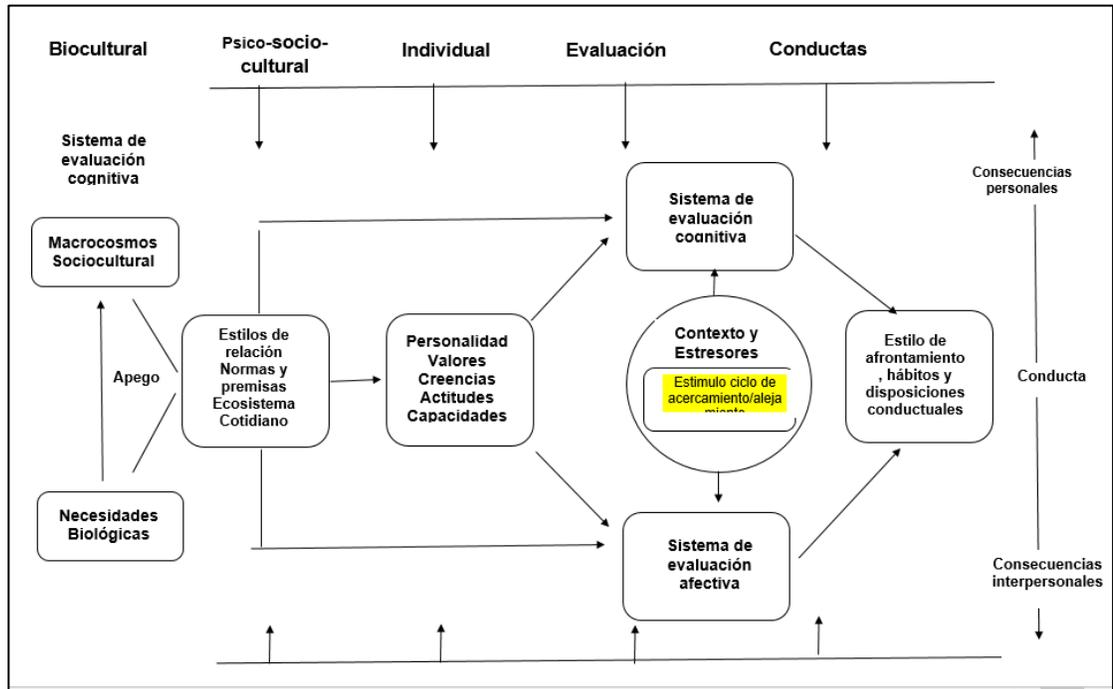


Figura 2. El sistema de teoría biosicosociocultural. Díaz Loving (2004)

2.2.7.1 Ciclo de acercamiento – alejamiento:

Intenta explicar la aproximación y alejamiento de los individuos en una interacción romántica, mediante la teoría de Díaz Loving. (véase la figura 4)

1º Etapa extraño / desconocido:

Este es el primer paso de una relación, en donde se reconoce al otro contiene primordialmente aspectos físicos, externos y descriptivos.

2° Etapa de conocido:

Se caracteriza por un grado de familiaridad y conducta de reconocimiento (sonrisa, saludos) aunque mantiene un bajo grado de cercanía o familiaridad. De la misma forma se observan rasgos externos sobresalientes en la persona.

3° Etapa de amistad:

Incluye sentimientos íntimos de cercanía y la persona piensa que la interacción ayudara a resolver algunas necesidades

4° Etapa de atracción:

Existe un acercamiento afectivo hacia el otro sujeto, se incrementa el deseo de conocerse, e interactuar

5° Etapa de pasión y romance:

Esta etapa puede ser considerada como el amor romántico y existen respuestas fisiológicas en interpretaciones cognitivas que definen a la relación como una relación más cercana, incluye sexo, deseo, ternura y amor)

6° Etapa de compromiso:

Etapa en la cual se decide continuar con la relación en el largo plazo. Estableciéndose el compromiso para formar una familia.

7° Etapa de mantenimiento:

Plantea el diario convivir de una relación de pareja, está relacionada con la satisfacción marital, involucra estabilidad y evaluación de la familia.

8° Etapa de conflicto:

Se presentan tensiones, pueden sentirse frustraciones o temor, al no resolver a corto plazo los problemas. El mantenimiento ya no es placentero. Por lo general esto lleva a que la pareja busque ayuda.

9° Etapa alejamiento y desamor:

La pareja opta por la evitación del contacto aparecen sentimientos de frustración y temor. Lo que parecía unir a la pareja, ahora parece separarla.

10° Etapa de separación y olvido:

Es descontento hace que la persona piense en separarse, a la separación legal se le llama divorcio.



Figura 3. Ciclo de acercamiento y alejamiento en las relaciones de pareja. Rolando Diaz Loving (2004)

Para el presente trabajo se ha seleccionado una de las teorías más importantes y altamente difundidas del amor, teoría triangular de Robert Sternberg, quien explica el complejo fenómeno del amor y las relaciones amorosas. De esta manera, describe los diferentes componentes que conforman el amor y las combinaciones de estos tres componentes formando los diferentes tipos de relaciones.

2.2.8. Teoría de Robert J. Sternberg acerca del amor romántico

Sternberg (1986), Plantea tres bases primordiales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Para Sternberg, los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos. De esta manera establece a su vez siete tipos de amor. A través de su desintegración en 3 elementos (vértices de un triángulo), siendo de esta manera uno de las teorías más usadas en diversas investigaciones que buscan entender el amor. (Serrano y Carreno, 1993; Cooper y Pinto, 2008; Mazadiego y Norberto, 2011).

Así, las relaciones amorosas son determinadas tanto su intensidad como por el equilibrio de los elementos. Los triángulos que propone Sternberg en su teoría del amor, varían en tamaño y forma, es así que ambos aspectos definirán cuanto y como se siente la persona hacia otra en su relación de pareja.

Con el propósito de proporcionar un soporte empírico a la Teoría Triangular del Amor, fue desarrollada una escala por el propio Sternberg, que comprende los componentes teóricos intimidad, pasión y decisión/compromiso.

Analizando de esta manera, las respuestas vertidas por ambos miembros en los tres elementos básicos, (I, P Y C) Así como la puntuación en conjunto, es así que se obtiene tanto el índice de amor de cada persona, como el estilo de la relación, esto a su vez forma el triángulo de cada sujeto. La predicción y el diagnóstico se realiza comparando los niveles de amor y los estilos de ambos.

La validación de la Escala (ETAS) fue en Estados Unidos con participación de 84 adultos (Sternberg, 1997). Sin embargo, diversos otros estudios (Chojnacki & Walsh, 1990; Hendrick & Hendrick, 1989) que utilizaron la ETAS, indicaron una superposición de factores: intimidad, pasión y compromiso.

Siguiendo una metáfora geométrica, ocuparían los vértices de un supuesto triángulo. El área del triángulo indica la cantidad de amor sentida por un sujeto; su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes. Es así que, las relaciones amorosas se encuentran definidas por la intensidad como por el equilibrio de los elementos. Los triángulos de amor variarán en cuanto a forma y tamaño. A su vez, estos aspectos definen cuánto y cómo siente una persona hacia otra.

2.2.8.1. Componentes de amor

A. Intimidad: Sentimiento de cercanía, grado de confianza presente en una relación sentimental, y la proximidad de la pareja a nivel amical, mostrando apoyo ante las adversidades, sentimientos y pensamientos más íntimos.

B. Pasión: Activación neurofisiológica o emocional que lleva a la atracción física y sexual, por el romance y el antojo de estar juntos y por la excitación.

C. Compromiso: Decisión y certeza de amar y ser amado. Con pretensiones de mantener la relación a largo plazo.

A continuación, se presenta una figura de la teoría triangular de Robert Sternberg:



Figura 4. Teoría Triangular de Amor de Sternberg (1986, 2000). *Elaboración propia*

2.2.8.2. Tipos de amor:

A continuación, se presentan los diferentes tipos de amor (Véase tabla 1).

- **Cariño (intimidad):** relación donde hay presencia de un alto grado de intimidad, de una amistad verdadera, con ausencia de pasión y compromiso a largo plazo.
- **Encaprichamiento (pasión):** relación donde solamente se encuentra el componente pasión sin intimidad y compromiso, se podría entender como un «flechazo», apareciendo altos niveles de excitación psicofisiológica. Esto a su vez tiene a disolverse en cualquier momento, formando así parejas superficiales.
- **Amor vacío (compromiso):** relación con un alto nivel compromiso donde la persona ha perdido la vinculación de intimidad y pasión, no hay implicancia emocional, ni atracción física.
- **Amor romántico (intimidad + pasión):** relación que se compone de la mezcla de intimidad y pasión.

- **Amor sociable (intimidad + compromiso):** relación donde de la combinación de intimidad y compromiso, no hay pasión, considerada como una amistad comprometida en el largo plazo.
- **Amor necio (pasión + compromiso):** caracterizado por la presencia de la pasión y el compromiso, siendo considerados como amores «relámpagos».
- **Amor consumado (intimidad + pasión + compromiso):** también llamado pleno o completo, es el amor que muchas personas desean experimentar, aunque no hay garantía que perdure en el tiempo.

Tabla 1

Taxonomía de los tipos de amor

Tipos de amor	Intimidad	Pasión	Decisión/compromiso
Ausencia de amor	-	-	-
Agrado	+	-	-
Encaprichamiento	-	+	-
Amor vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor de compañía	+	-	+
Amor necio	-	+	+
Amor consumado	+	+	+

Nota: + = componente presente; - = componente ausente. Los tipos de amor aquí mencionados son ideales, en la vida real los componentes no están presentes o ausentes, sino se manifiestan en niveles.

2.3. Definiciones conceptuales:

2.3.1 Amor

El diccionario de la Real Academia Española [DRAE] (2014), define al amor como un “Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser”

Por otro lado, Iturralde de Ardevín (1994) define al amor como algo limpio, sincero, inteligente y que busca siempre el bien de la persona que se ama.

Sin embargo, para la investigación, se tomará la definición propuesta por Sternberg (1986), Define al amor como un sentimiento humano de encuentro y unión con otro ser, y que se subdivide en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. Sugiere lo siguiente: “El amor es una de la más intensas y deseables de las emociones humanas. Las personas pueden mentir, engañar y aún matar en su nombre- y desear la muerte cuando lo pierden. El amor puede abrumar a cualquiera, a cualquier edad.”

2.3.2. Amor romántico

Se caracteriza por la atracción física, la pasión, la comunicación abierta y el compromiso con el amante. Este estilo de amor involucra la necesidad de una atracción intensa tanto física como emocional (Fricker y Moore, 2002).

2.3.3. Tipos de pareja

- A. Enamorados:** Relación de pareja íntima más allá de la amistad. con un vínculo sentimental de tipo romántico, donde los une la continuidad exclusividad, atracción sexual, pero sin compromiso formal para el matrimonio.
- A. Novios:** Estado transitorio de un periodo durante el cual dos personas mantienen una relación amorosa con la posible intención de matrimonio.

B. Convivientes: Se refiere a parejas que viven juntos, cohabitan, comparten, alternan y se relacionan en una misma vivienda, pero sin haberse casado civilmente.

C. Casados: Unión civil que adquieren dos personas mediante determinados ritos o formalidades legales y que es reconocida por la ley como familia en el momento que contrae matrimonio

2.3.4. Enamoramiento

sentimiento de idealización por el ser amado, acompañado por cierta incapacidad para fijarse en alguien más, entendiendo a la persona amada como especial y única. Como si se tratase de una obsesión, el enamorado cree que la persona es tan especial que no podrá conocer a alguien igual. Las personas durante este período presentan una enorme tendencia a obviar los aspectos negativos de su ser especial tales como:

- Idealización de la persona amada
- Un alto grado de exclusividad
- Intensos sentimientos de vínculo, normalmente con un fuerte componente sexual
- La poderosa convicción de que el amor durará para siempre
- Obsesión con pensamientos acerca de la persona amada

2.3.5. Pareja

Es entendida como un conjunto de dos personas, con frecuencia del sexo contrario, que comparten un lazo intenso y duradero, que proporciona sexo y ternura y que han decidido acompañarse por un tiempo definido o indefinido (Orlandini, 1994).

La pareja constituye un vínculo interpersonal de afectos, emociones y conductas dinámicas (Hof y Miller, 1981).

La pareja es una relación con una persona del sexo opuesto, en la que se establece un compromiso de continuar unidos, brindándose apoyo mutuamente para su superación en diferentes actividades y pueden estar unidos religiosa o legalmente (Master y Johnson, 1981).

2.3.6. Jóvenes

Se considera a toda aquella persona que comprende las edades de 15 a 24 años y se evidencia una transición de la niñez a la vida adulta (Gómez, 1991).

Algunos otros autores refieren a los jóvenes como adultos tempranos englobándolos en edades de 20 a 30 años (Craig y Baucum, 2001)

2.3.7. Universitarios

Se refiere a la persona perteneciente a una universidad, la misma que es una institución de enseñanza superior (DRAE, 2016)

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo y enfoque

Con la finalidad de medir el nivel de amor el enfoque de investigación es cuantitativo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) en vista a que se intenta medir un constructo psicológico. Asimismo, el tipo de investigación es no experimental (Kerlinger & Lee, 2002 en Hernández, Fernández & Baptista, 2014) debido a que no se manipulara la variable de estudio, solo se observara en fenómeno en su contexto

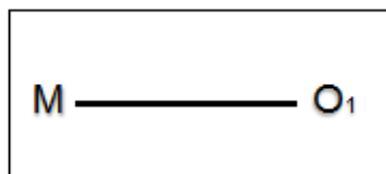
3.1.2. Niveles

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) la presente investigación es de alcance descriptivo en vista que pretender describir un fenómeno en su contexto detallando características específicas, midiendo un único fenómeno y recolectando información

3.1.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación es transeccional-descriptivo, debido a que se recogerá información en un solo momento y describirán las características de un fenómeno dado.

El diseño responde al siguiente diagrama:



3.2. Población y muestra.

La población objetivo estuvo conformada por 849 estudiantes de psicología de la facultad de psicología y trabajo social de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, cifra que corresponde al 22 de marzo del presente año. Se seleccionó 34 parejas por muestreo no probabilístico de tipo *por conveniencia* (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). El criterio de inclusión fue jóvenes universitarios, con relación de pareja no menor a tres meses, con edades de 20 a 40 años, en estado de relación de enamorados, novios, casados o convivientes. Por otro lado, en términos de exclusión, que no tengan una relación de pareja de menos de un mes.

3.3. Identificación de la variable

Variable: Amor

El amor es entendido como la combinación de tres componentes: Intimidad, Pasión y Compromiso, los mismos que se grafican en un triángulo y cada componente ocupa un vértice de esa figura geométrica.

3.3.1. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES*	PUNTUACIÓN
Amor	Sternberg (1989) define al amor como un sentimiento humano de encuentro y unión con otro ser, y que se subdivide en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.	a) Intimidad: Definido como el grado de confianza presente en una relación de pareja, el apoyo ante las adversidades y la cercanía de los amigos íntimos	02. Tengo una relación cariñosa con ____ 03. Me comunico bien con ____ 04. Apoyo activamente el bienestar de ____. 09. Siento que ____ me comprende.	1 - 105
		b) Pasión: Concebido como el grado de atracción física y sexual, así como el deseo de estar y permanecer juntos.	01. Prefiero estar con ____ antes que con cualquier otra persona. 05. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como ____ 08. No hay nada más importante para mí, que mi relación con ____.	1 - 45
		c) Compromiso: Es la certeza de amar y ser amado con la voluntad de mantener una relación en el largo	06. Planeo continuar mi relación con ____. 07. Siempre sentiré un gran compromiso hacia ____. 12. Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con ____, permanezco	1 - 75

Nota: * = Por temas de espacio solo se consignan algunos ítems de cada factor a modo de ejemplo.

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas:

Las técnicas que se utilizaron en la siguiente investigación son:

- a) **Técnicas de recolección de información indirecta:** Se realizará mediante la recopilación de información en repositorios institucionales, revistas y/o libros electrónicos, trabajos de investigación, tesis, artículos científicos, diccionarios, libros, enciclopedias y otros.
- b) **Técnicas de recolección de información directa:** La información adquirida se obtendrá mediante la aplicación del instrumento en la población especificada.

3.4.2. Instrumento:

El instrumento que se utilizara en el presente estudio de investigación fue **La Escala de Triangular de Amor de Sternberg (ETAS)** versión peruana (Ventura-León & Caycho, 2016) la misma que mide tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. La escala cuenta con 45 ítems divididos en 3 componentes; la alternativa de respuesta fue tipo Likert rango de respuesta: 1 = Nunca; 2 = A veces; 3 = Con frecuencia; 4 = Muchísimas veces; 5 = Siempre. Las preguntas presentan un espacio en blanco donde la persona debe imaginariamente consignar el nombre de la pareja. En la versión peruana se realizaron cambios lingüísticos para ayudar a la comprensión de lo ítems.

3.4.2.1. Ficha técnica

Nombre de la prueba (ETAS)	: Escala Triangular de Amor
Autores	: Robert Sternberg
Año	: 1986
Lugar de origen	: Estados Unidos
Autores de adaptación	: Ventura-León y Caycho
Lugar y año de adaptación	: Lima, 2015.
Aplicación	: Individual o colectiva
Ámbito de aplicación	: Jóvenes y adultos
Duración	: Entre 10 y 15 minutos
Finalidad	: Evaluación de tres componentes del amor (Intimidad, Pasión y Compromiso)
Baremación	: Puntos de corte por el conjunto de la escala
Material	: Hojas de preguntas

Calificación e interpretación

Los 45 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert que va del 1 al 5; donde 1 = nunca; 2 = a veces; 3 = con frecuencia; 4 = muchísimas veces y 5 = siempre. Los participantes indican la frecuencia de la aparición de los ítems en su relación de pareja. Todas las preguntas son directas y en su totalidad la escala oscila entre 1 y 225 puntos. La siguiente información ayuda a la corrección:

- **Intimidad**; integrado por 21 ítems que indican: el grado de confianza, apoyo mutuo, búsqueda de bienestar que presenta la pareja.
- **Pasión**, integrado por 9 ítems que indica: el grado

- **Compromiso**, integrado por 15 ítems que indica: el grado

En la tabla 2, se esquematiza la relación entre el ítem con el factor.

Tabla 2

Clave de corrección de la ETAS (Ventura-León & Caycho, 2016)

Componentes	Ítems														
Intimidad	02	03	04	09	11	12	14	16	17	18	22	25	29	30	31
	34	36	38	41	43	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pasión	13	15	26	28	32	35	37	40	42	-	-	-	-	-	-
Compromiso	04	05	06	07	08	10	19	20	21	23	24	27	33	39	44

Confiabilidad

La ETAS presenta confiabilidad por medio del método de consistencia interna denominado alfa de Cronbach para la escala total es 0.964 y respecto a cada uno de los componentes intimidad es 0.947; compromiso, 0.922 y pasión, 0.848 (Ventura-León & Caycho, 2016).

Validez

La fuente de validez que fue sometida la escala en el Perú (Ventura-León & Caycho, 2016), es la de estructura interna. Bajo ese procedimiento se efectuó el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) de la escala. Para la determinación del número de factores se utilizó el análisis paralelo, que indicó que son tres los factores (Intimidad, Pasión y Compromiso) que subyacen a todos los ítems. Para la estimación del modelo se utilizó el método de estimación *mínimos cuadrados no ponderados* y la rotación promin, ello demostró que existe relación entre los factores.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de amor en parejas de una universidad privada del Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg. Por tal motivo, se utilizaron estadísticos descriptivos.

Finalizado la recolección de información con el instrumento de medida se efectuó el análisis datos de acuerdo a los siguientes pasos: (a) se tabulo la información, digitó y codificó para transferirla a una base de datos computarizada (Hoja de Excel 2016 e IBM SPSS, 22); (b) finalmente, se calculó los estadísticos descriptivos (media, mínimo, máximo); (c) se construyó tablas de frecuencia en base a los niveles del amor y sus componentes para presentar la distribución de los datos y diseñó tablas de contingencia.

El análisis de datos se efectuará tomando en consideración los niveles de medición de la variable; así a través de la estadística se podrá confrontar los aspectos teóricos con la información empírica y tomar decisiones al respecto para el diseño de un plan de intervención.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_m \cdot n_i}{n}$$

4.2. Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados de las parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Se analizó la escala de amor de Sternberg con sus respectivos componentes: Intimidad, Pasión y Compromiso, en donde los participantes por debajo al percentil 25 se le otorga la categoría “bajo”; entre el percentil 25 a 75 categoría “medio” y por encima al percentil 75 en la categoría “alto”.

Luego de la aplicación del instrumento de medida se evidencian los siguientes resultados:

Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación: Amor

Estadísticos		
AMOR		
N	Válido	68
	Perdidos	0
Media		184,24
Mínimo		107
Máximo		223

Se puede apreciar que el sentimiento de amor en la muestra es de 184,24 lo cual significa un nivel promedio de amor. El valor mínimo fue de 107 que se ubica en el nivel bajo y un valor máximo de 223 que se ubica en el nivel alto.

Tabla 4. Tabla de frecuencia de la variable sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	34	50%
Varón	34	50%
Total	68	100%

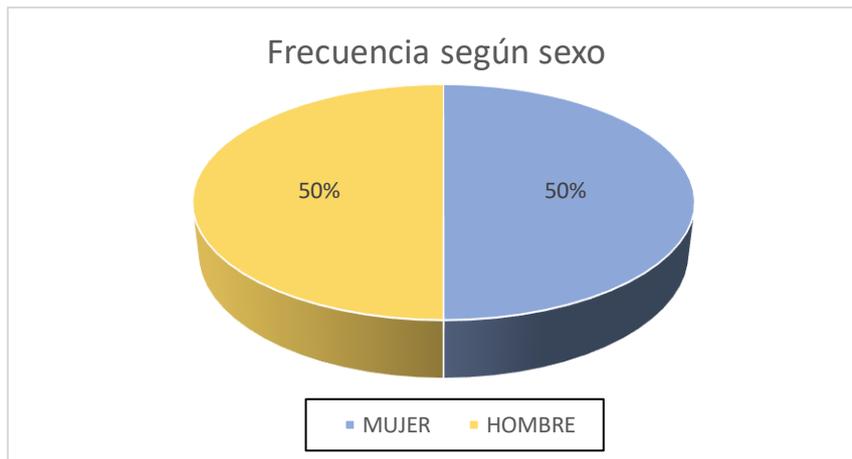


Figura 5. Frecuencia según sexo

Con respecto a la tabla de frecuencias, se puede observar que la muestra está compuesta por 34 parejas de estudiantes universitarios, siendo un total de 68 participantes, de los cuales 34 son mujeres que representan el 50% y 34 hombres que representan el otro 50% de la muestra.

Tabla 5 Niveles de amor

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	17	25%
	Medio	36	53%
	Alto	15	22%
	Total	68	100%

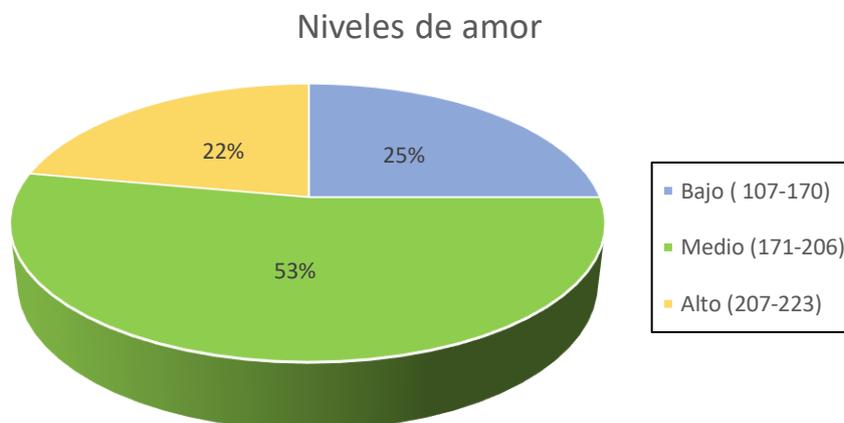


Figura 6 Niveles de amor

Se puede apreciar que el mayor porcentaje se ubica en la categoría medio con un 53% lo que significa que este nivel predomina. Asimismo, el valor mínimo fue de 25% que se ubica en el nivel bajo y un valor de 22% que se ubica en el nivel alto de amor.

Tabla 6 Niveles de amor de acuerdo al sexo

Niveles	Mujer		Varón	
	f	%	f	%
Bajo	8	12%	9	13%
Medio	20	29%	16	24%
Alto	6	9%	9	13%
Total	34	50%	34	50%

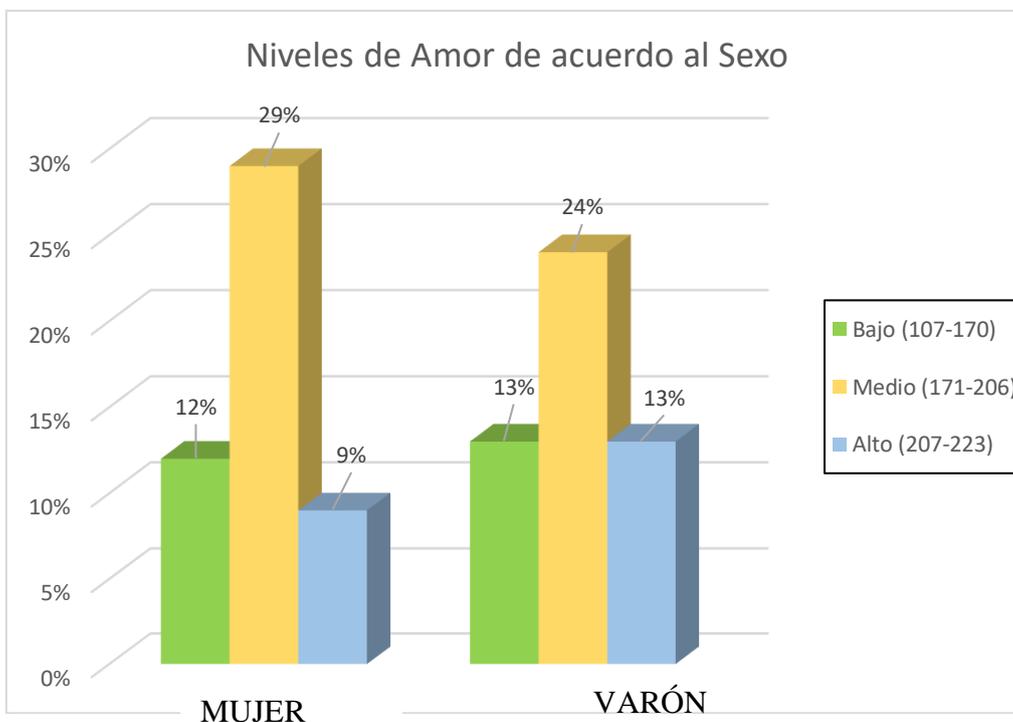


Figura 7 Niveles de amor de acuerdo al sexo

Con respecto a los niveles de amor de acuerdo al sexo, se puede observar que ambos sexos tienen un mayor porcentaje a nivel medio. Los varones ostentan mayor porcentaje a nivel alto que representa el 13% en comparación con las mujeres que presentan un 9%. Asimismo, en los niveles bajo ocurre algo parecido con un porcentaje de 13% de los varones y 12% en las mujeres.

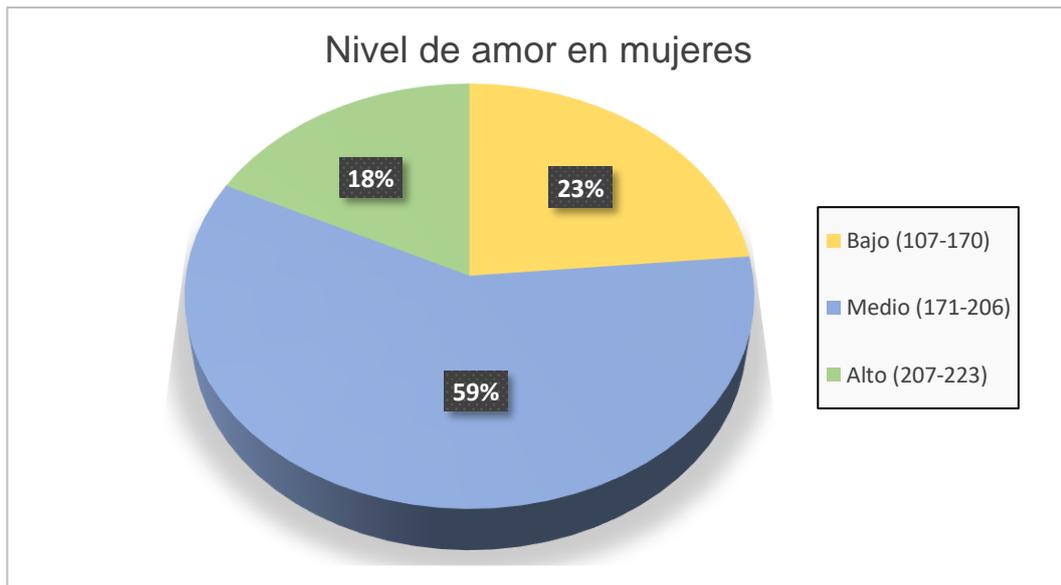


Figura 8 Niveles de amor en mujeres

Con respecto al nivel de amor en mujeres, se puede observar que ostentan mayor porcentaje a nivel medio con un 59%. Por otro lado, el nivel bajo tiene un 23% y el nivel alto representa el 18%.

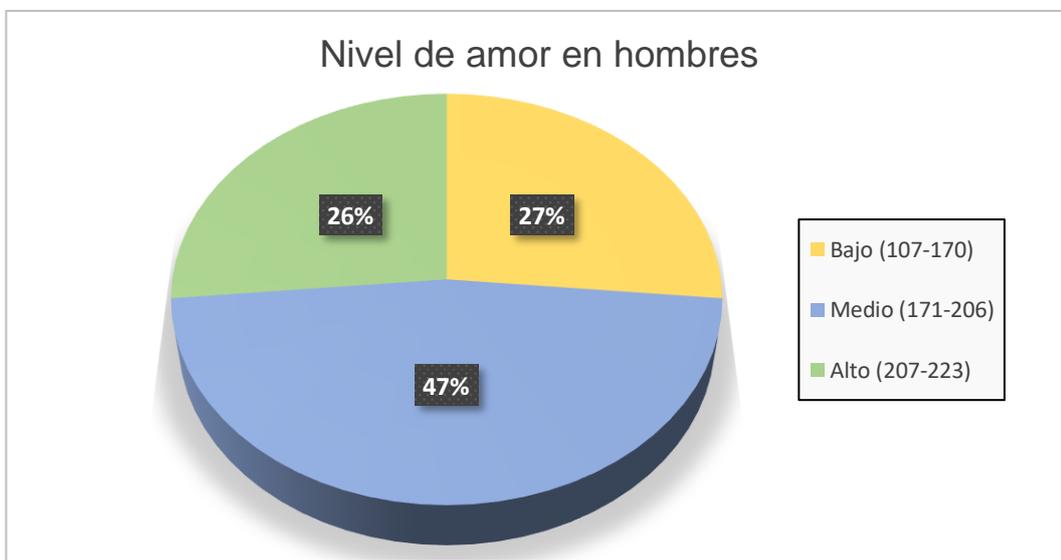


Figura 9 Niveles de amor en hombres

Con respecto al nivel de amor en varones, se puede observar que presentan un mayor porcentaje a nivel medio con un 47%. Por otro lado, el nivel bajo tiene un 27% y el nivel alto representa el 26%.

Tabla 7

<i>Niveles de amor y tipo de pareja</i>								
	Convivientes		Enamorados		Esposos		Novios	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	1	2%	8	12%	6	9%	2	3%
Medio	6	9%	17	25%	8	12%	5	7%
Alto	3	4%	9	13%	0	0%	3	4%
Total	10	15%	34	50%	14	21%	10	14%

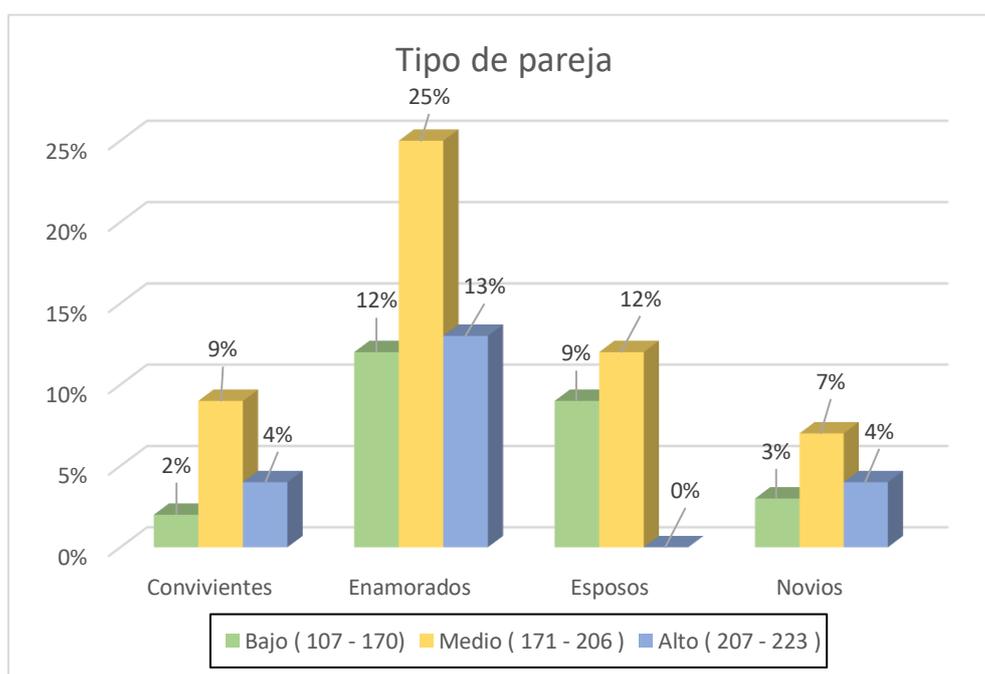


Figura 10 Nivel de amor y tipos de pareja

Con respecto a los niveles de amor y tipo de relación, se puede observar que, en todos los tipos de relación, el nivel medio cuenta con mayor porcentaje, siendo de ellos el más alto el nivel de los enamorados con un 25%, seguido de Esposos con 12% convivientes 9% y novios con un 7%. En el tipo de pareja la categoría enamorados presenta un mayor porcentaje en el nivel alto con un 13%; por otro lado, los convivientes y los novios ostenta el mismo porcentaje con un 4% y los esposos presentan un 0% en el nivel alto. Finalmente, en el nivel bajo, predominan los enamorados con un 12%, seguido de la categoría esposos con un 9%, novios con 3% y convivientes con 2%

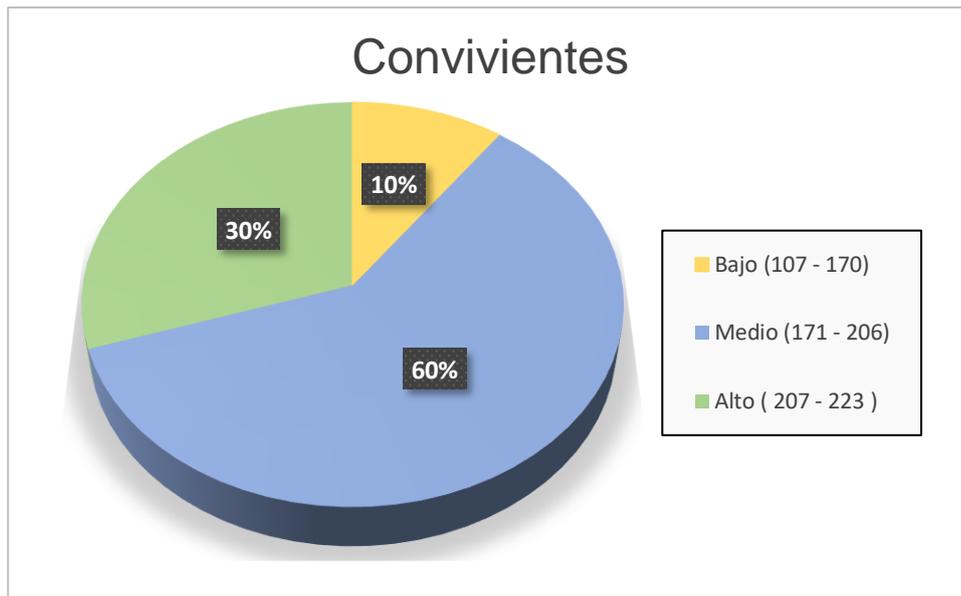


Figura 11 Nivel de amor en convivientes

Con respecto a los niveles de amor en los convivientes, se observó que un mayor porcentaje ocurre en el nivel medio con un 60%; mientras que el nivel alto ostenta un 30% y el nivel bajo un 10%.

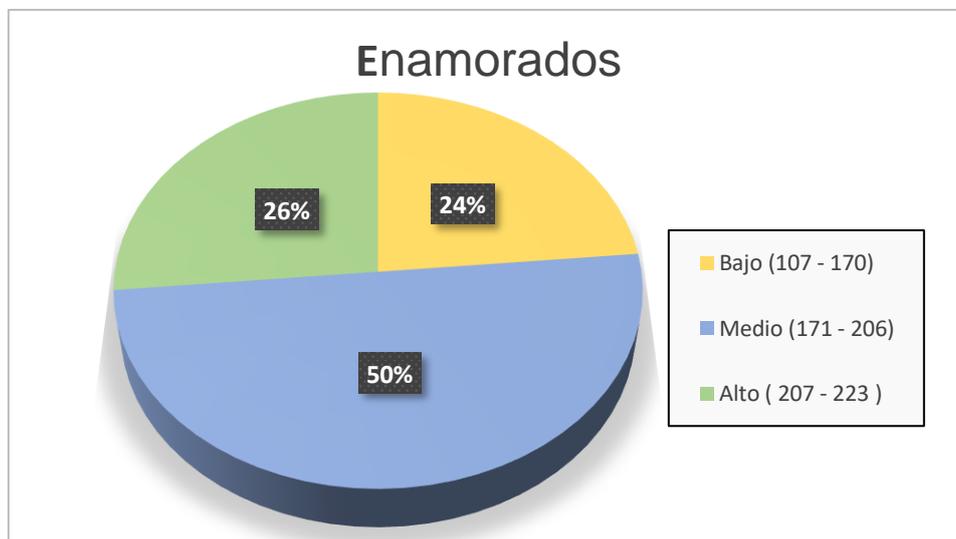


Figura 12 Nivel de amor en enamorados

En los niveles de amor para los enamorados, se observó que un mayor porcentaje ocurre en el medio con un 50%; mientras que el nivel bajo y alto presentan un nivel parecido con 26% y 24% respectivamente.

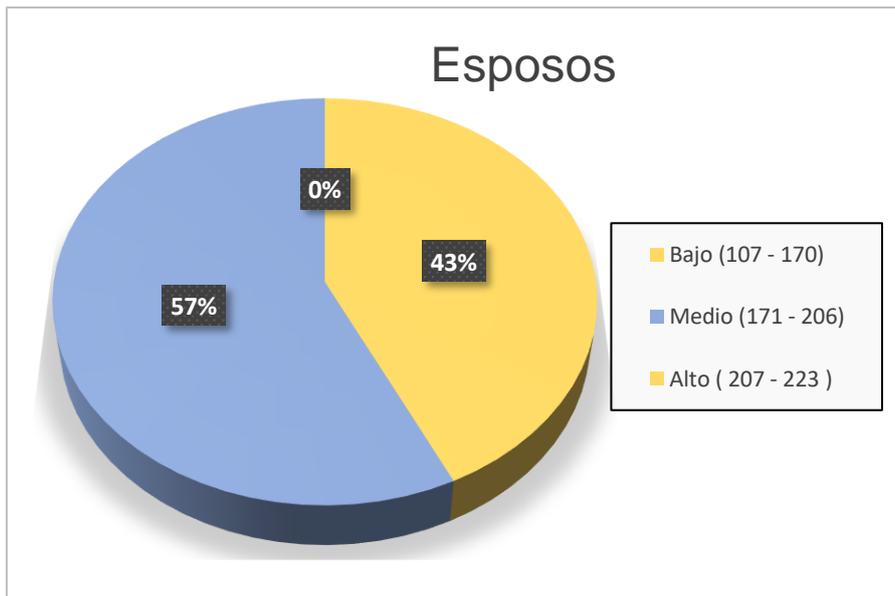


Figura 13 Nivel de amor en esposos

Con respecto a los niveles de amor en los esposos, se observó un mayor porcentaje en el nivel medio con 57%, un valor parecido lo ostenta el nivel bajo con un 43%. Por otro lado, al nivel alto de amor le corresponde un 0%.

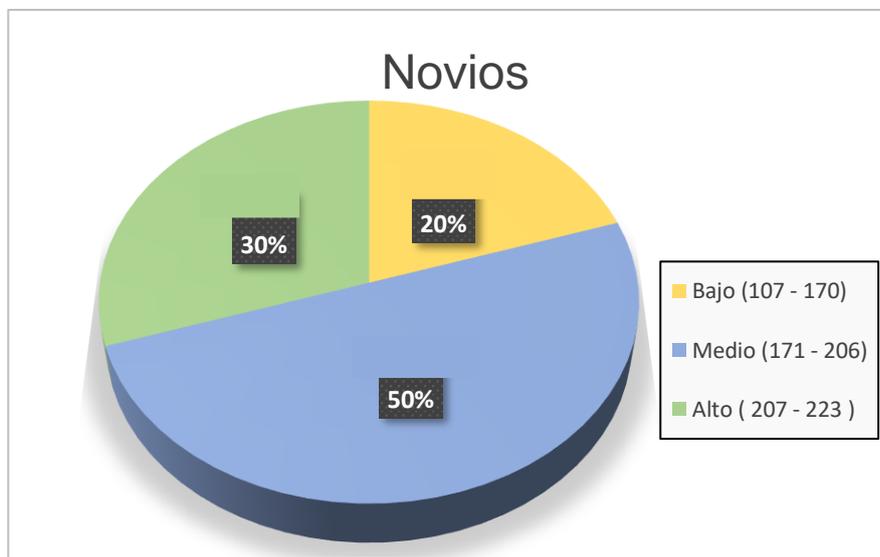


Figura 14 Nivel de amor en novios

En los niveles de amor en los novios, se observó un mayor porcentaje en el nivel medio con un 50%. El nivel alto presentó un 30% y el bajo un 20%.

Tabla 8

Niveles de amor y tiempo de relación

	Poco tiempo (3 a 10 meses)		Mediano tiempo (11 a 31 meses)		Mucho tiempo (32 a 120 meses)	
	F	%	f	%	f	%
Bajo	5	7%	7	10%	5	8%
Medio	9	14%	18	27%	9	13%
Alto	5	7%	7	10%	3	4%
Total	19	28%	32	47%	17	25%

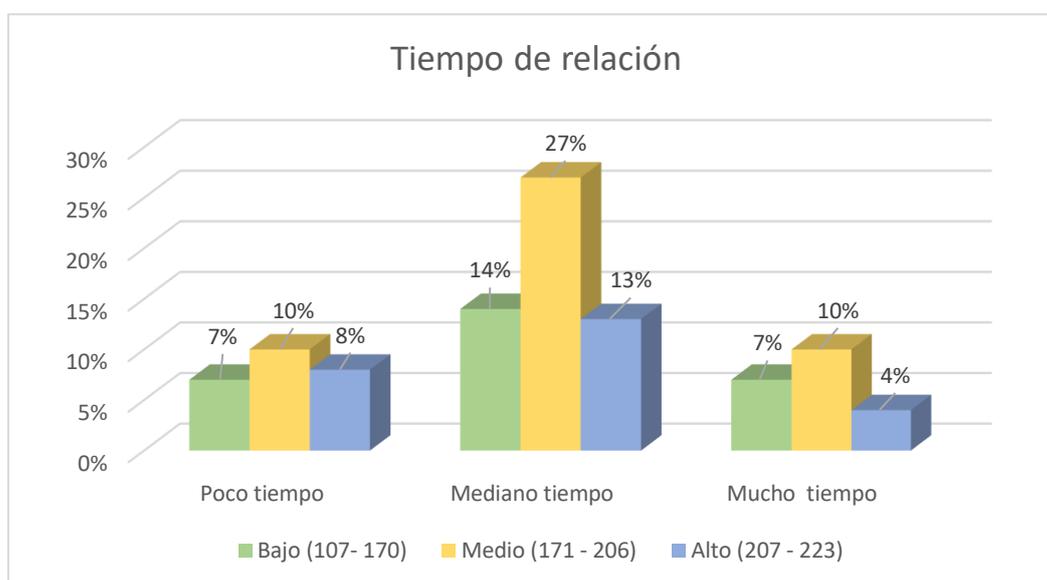


Figura 15 Nivel de amor y tiempo de relación

Con respecto a los niveles de amor y tiempo de relación, se observó que en todos los tiempos de relación el nivel medio cuenta con mayor porcentaje siendo de ellos el más alto el nivel en mediano tiempo con un 27%, Asimismo, en los niveles poco tiempo y mucho tiempo ocurre algo parecido con un porcentaje de 10% cada uno. En el nivel alto se obtuvo mayor porcentaje en mediano tiempo con un 13%, para poco tiempo 8% y mucho tiempo 4% poco y mucho tiempo respectivamente. Finalmente, el nivel bajo de amor ostenta el porcentaje más alto la para la categoría mediano tiempo con 14%, mientras que las categorías poco y mucho tiempo presentan un 7%.

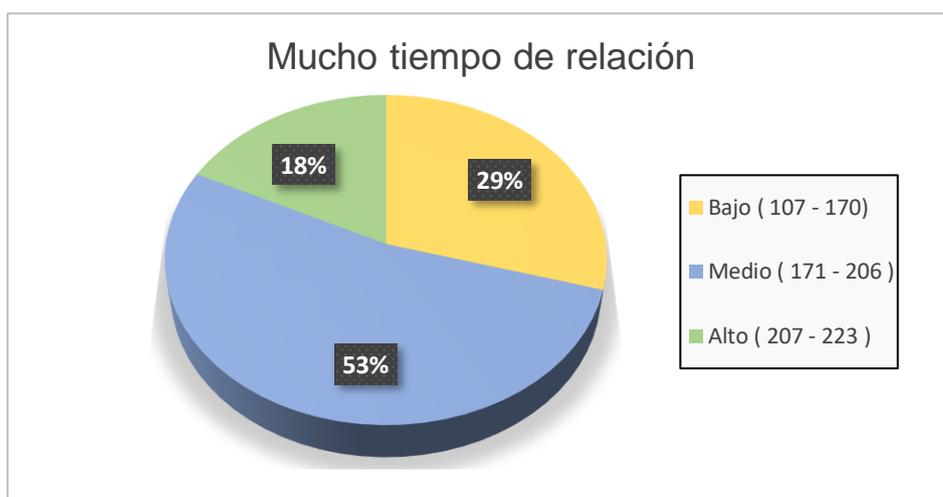


Figura 16 Nivel de amor según mucho tiempo de relación

En los niveles de amor de acuerdo a la categoría “Mucho tiempo”, presenta un mayor porcentaje en el nivel medio con 53%, un 29% para nivel bajo y un 18% para nivel alto.

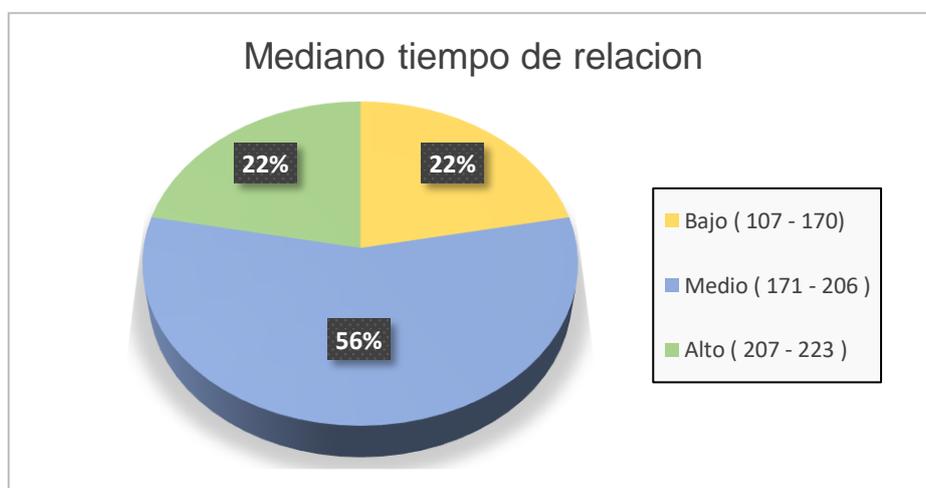


Figura 17 Nivel de amor según mediano tiempo de relación

En los niveles de amor de acuerdo a la categoría “Mediano tiempo”, presenta un mayor porcentaje en el nivel medio con 56%, un 22% para nivel bajo y alto.

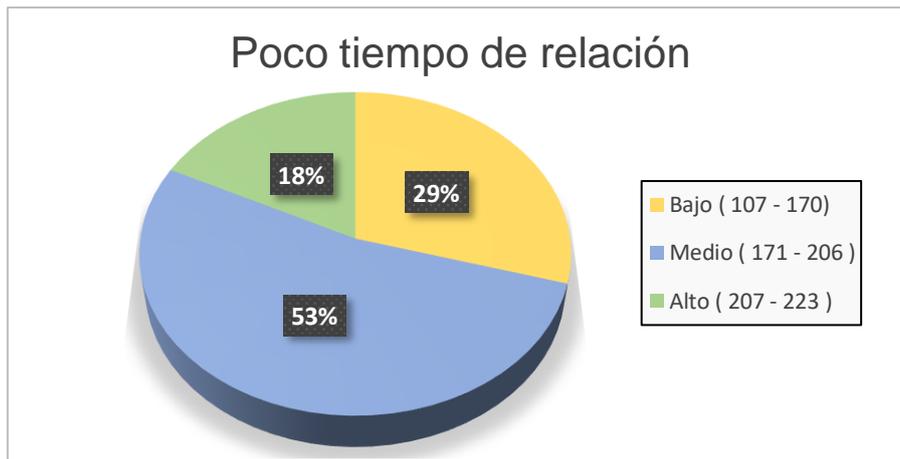


Figura 18 Nivel de amor según poco tiempo de relación

En los niveles de amor de acuerdo a la categoría “Poco tiempo”, presenta un mayor porcentaje en el nivel medio con 53%, un 29% para nivel bajo y un 18% para alto.

Tabla 9 El nivel del componente intimidad

INTIMIDAD		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	19	28%
Medio	33	49%
Alto	16	24%
Total	68	100%

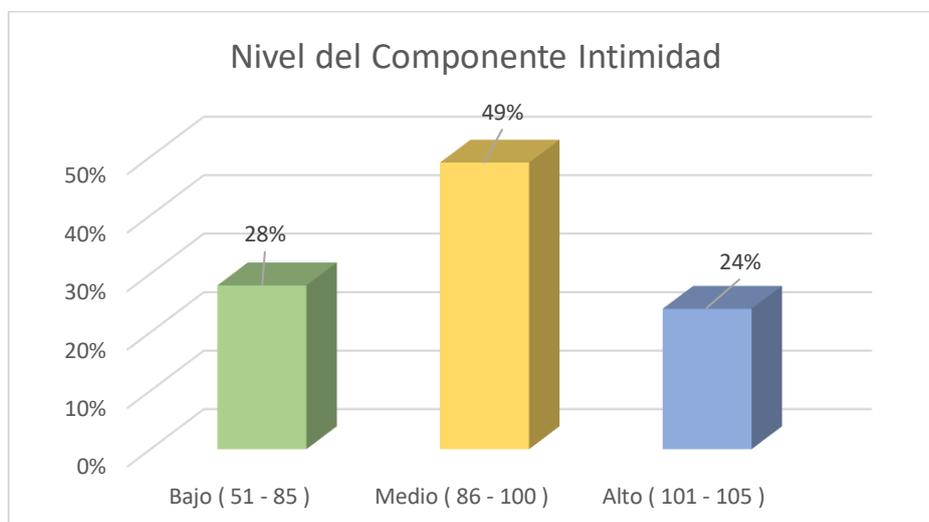


Figura 19 nivel del componente intimidad

Con respecto al componente intimidad, se puede observar que el nivel medio de amor tiene un mayor porcentaje con un 49%, eso indica que una mayor cantidad de personas obtuvo una puntuación entre 86 y 100. El nivel bajo de amor ostenta un 28% y el nivel alto un 24%.

Tabla 10
El nivel del componente pasión

PASION		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	27%
Medio	34	50%
Alto	16	24%
Total	68	100%

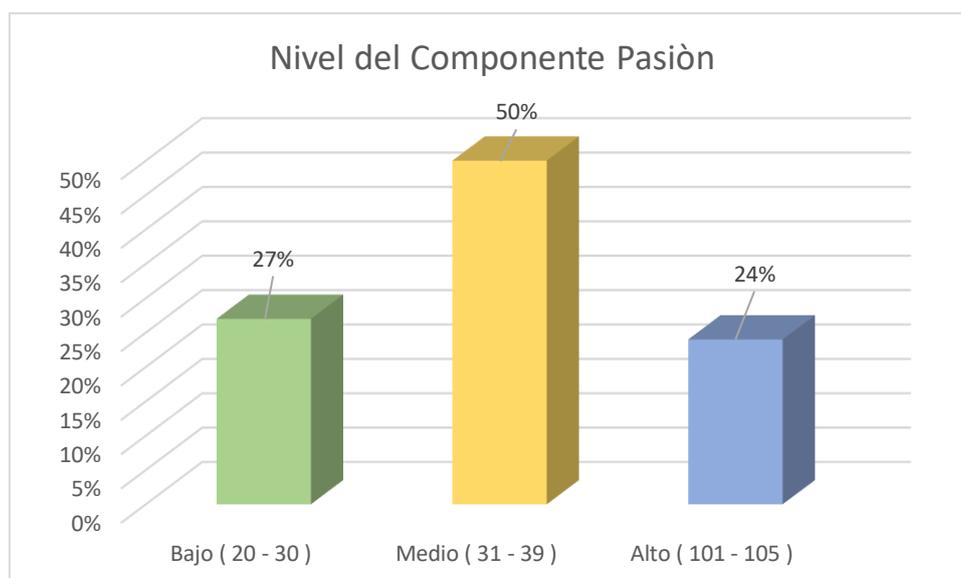


Figura 20 nivel del componente pasión

Con respecto al componente pasión, se puede observar que el nivel medio de amor tiene un mayor porcentaje con un 50%, ello indica que la mayor cantidad de personas obtuvo una puntuación entre 31 y 39. El nivel bajo de amor ostenta un 27% y el nivel alto un 24%.

Tabla 11
El nivel del componente compromiso

COMPROMISO		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	25%
Medio	35	52%
Alto	16	24%
Total	68	100%

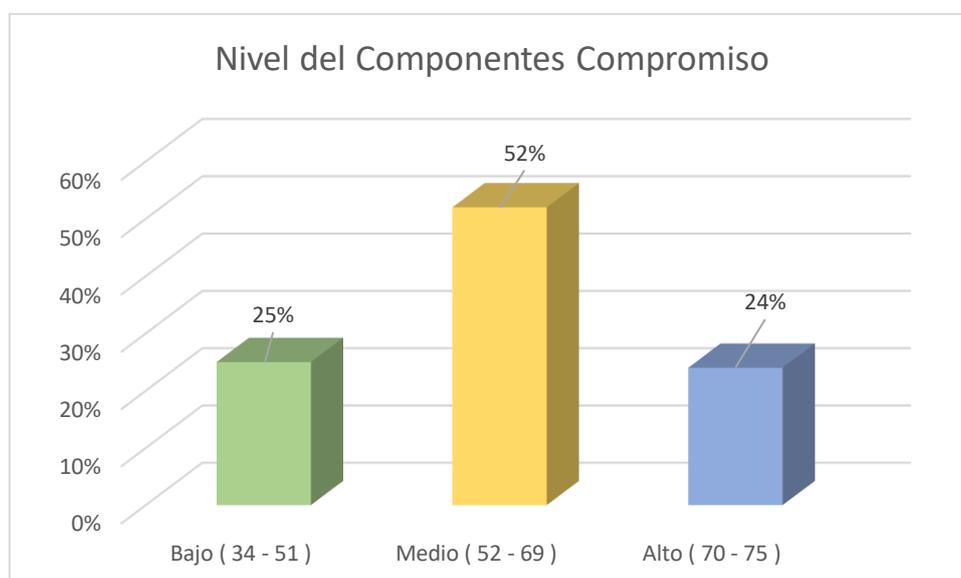


Figura 21 Nivel del componente compromiso

Con respecto al componente compromiso, se puede observar que el nivel medio de amor tiene un mayor porcentaje con un 52%, ello indica que una mayor cantidad de personas obtuvo una puntuación entre 52 y 69. El nivel bajo de amor ostenta un 25% y el nivel alto un 24%.

4.3 Discusión de resultados

A continuación, se presentan la discusión de resultados de acuerdo a los objetivos previamente planteados:

El objetivo general del presente estudio fue determinar el nivel de amor en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg. Los resultados revelan que existen niveles moderados de amor siendo el porcentaje de 53%; asimismo, el nivel bajo y alto ostentaron los porcentajes 25% y 22% respectivamente. Esta distribución de datos es coherente con los postulados teóricos porque niveles elevados de amor pueden ser entendidos como una necesidad, tornándose un amor de tipo obsesivo (Ellis, 2000) lo previamente dicho concuerda con la población no clínica del estudio. Por otro lado, que la cuarta parte de la población se ubique en la categoría "Bajo", guardar relación con Diaz-Loving y Aragón (2004) quienes argumentan que en las relaciones de pareja involucrarse es un proceso y dado que en la población en estudio existen personas con poco tiempo de relación (3 a 10 meses) estos hallazgos tienen sentido.

En cuanto al primer objetivo específico, el nivel de amor en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg de acuerdo al sexo. Se observó que tanto varones como mujeres ostentan el mayor porcentaje en la categoría promedio. Estudios previos indican que son parecidas las respuestas en la escala de amor tanto en hombres como en mujeres (Serrano y Martínez, 1993) y que existen ligeras variaciones de acuerdo al sexo (Pérez et al, 2008), siendo los varones quienes presentan mayor eros en comparación con las mujeres desde la teoría de Lee (Ignacio y Vidal, 2016).

En cuanto al segundo objetivo específico, el nivel de amor en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg de acuerdo al tipo de relación. Se observa que las relaciones de enamorados ostentan los mayores porcentajes. Estos hallazgos son coherentes con los postulados de Fromm (1956) quien señala que en el enamoramiento se experimentan emociones intensas, las mismas que

pueden acrecentar el sentimiento de amor. Del mismo modo, Ostazzi (2009) refiere que el deseo de permanecer juntos en el enamoramiento está basado en una fuerte atracción y amor romántico, la misma que puede ser producto de los instintos sexuales (Freud, 1921). Por otro lado, en la categoría esposos se evidenció que no existen un nivel alto de amor, aquello indica que en la muestra en estudio los esposos no aman demasiado, situación que es coherente con los postulados de Sternberg (1986) quien refiere que el amor apasionado es irrelevante para el matrimonio.

En cuanto al tercer objetivo específico, el nivel de amor en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg de acuerdo al tiempo de relación. Los hallazgos sugieren que existe un mayor nivel del amor en la categoría “Mediano tiempo” (11 a 31 meses), aquello evidencia la evolución del amor que se suscita con el elemento tiempo (Sternberg, 2000). Asimismo, existe evidencia que sugiere que el amor tiene fluctuaciones en el tiempo específicamente en la pasión e intimidad (Baumeister y Bratslavsky, 1999).

En cuanto al cuarto objetivo específico, el nivel del componente intimidad en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg. Los resultados revelan niveles moderados de intimidad, los mismos que son importantes en una relación de pareja pues contribuyen a la afiliación y dependencia (Rubin, 1970) entiendo que a más cercanía la intimidad aumentará en la pareja (Rubin y Schenker, 1978) producto de la reciprocidad que ocurre al inicio de la relación por esa razón la cercanía y no la ausencia hace que se ame más a la pareja (Altman, 1972). Algunos autores refieren que la intimidad se convierte en un factor protector de violencia en la relación de pareja (Cosme y Maquina, 2012).

En cuanto al quinto objetivo específico, el nivel del componente pasión en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg. Se evidenció una moderada pasión, aquello revela la importancia del eros en la relación de pareja (Lee, 1977) entendiéndose que la pasión tiene componentes bioquímicos tal como: La dopamina, norepinefrina y serotonina (Fisher, 2004). Asimismo, es una etapa dentro

del ciclo de alejamiento-acercamiento (Díaz-Loving y Aragón, 2004), que el propio Sternberg (1986) plantea que la sola presencia de la pasión recibe el nombre de encaprichamiento, mientras que Lee (1977) lo denomina eros, un tipo de amor con características eróticas y apasionadas, influyen en el nivel alto de satisfacción (Ostazzi, 2009).

En cuanto al sexto objetivo específico, el nivel del componente compromiso en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg. Se evidenció un nivel moderado de compromiso, ello indica la decisión de las personas de mantener su relación a lo largo de tiempo (Sternberg, 1986). Tanto la intimidad como el compromiso son reconocidos como elementos importantes en una relación de pareja (Infantes y Garcés, 2011) y que de acuerdo a un estudio las mujeres que no son víctimas de violencia presentan un 30.7% de este componente (Cosme y Marquina, 2012). En una comparación entre varones y mujeres el nivel de compromiso es similar (Serrano y Martínez, 1993). Por otro lado, la ausencia del componente compromiso trae a lugar un problema psicosocial por la inmadurez del amor (Rodas, 2011) que ocasiona deterioro en el futuro de las parejas y divorcios (Talledo, 2010).

4.4 Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye lo siguiente:

- Se logró identificar un nivel moderado de amor de un 53% en parejas heterosexuales estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, en vista a las características no clínicas de la población.
- Los resultados obtenidos indican que el amor se encuentra en nivel promedio tanto entre varones como mujeres, aunque las mujeres ostentan un mayor porcentaje a nivel alto que representa el 29% en comparación con el 24% de los varones.

- Se logró identificar que el tipo de relación enamorados presentó un nivel de amor medio de 25%, siendo el más alto de porcentaje en esta categoría. El tipo de relación esposos obtuvo 0% en el nivel alto de amor. Finalmente, el tipo de relación convivientes y novios ostentaron un porcentaje predominante en el nivel medio con 9% y 7% respectivamente.

- Respecto al tiempo de relación la categoría “Mediano tiempo” presentó el mayor porcentaje en el nivel medio de amor con un 27%. Las categorías “Poco tiempo”, “Mucho tiempo” obtuvieron porcentajes que no sobrepasaron el 10%.

- Los resultados obtenidos demuestran que el componente intimidad es moderado en las parejas de estudiantes universitarios con un porcentaje de 49%. El nivel bajo de amor ostenta un 28% y el alto un 24%.

- Los resultados demuestran que el componente pasión se presenta en forma moderada en las parejas de estudiantes universitarios con un porcentaje de 50%. El nivel bajo presenta un 27% y el alto un 24%.

- Los resultados demuestran que el componente compromiso se presenta en forma moderada en las parejas de estudiantes universitarios con un porcentaje de 52%. El nivel bajo ostenta un 25% y el nivel alto un 24%.

4.5 Recomendaciones

A continuación, se presentan las recomendaciones de acuerdo a los objetivos previamente planteados:

- Es necesario seguir profundizando en medir al amor de acuerdo a niveles, de esa forma se podrá delimitar posibles problemas que afecten el mantenimiento de la relación de pareja.

- En el presente estudio se trabajó los niveles de amor de acuerdo al sexo dado que se trabajó con parejas los grupos de varones y mujeres

fueron equivalentes. No obstante, se sugiere ampliar el tamaño muestral en estudio venideros.

- En el estudio el tipo de relación más frecuente son parejas de enamorados; se recomienda ampliar la muestra con diferentes tipos de relación como matrimonios, noviazgos y convivientes, pero en cantidades equivalentes.
- Respecto a los resultados relacionados con el tiempo de relación. Se recomienda trabajar con parejas que tengan años de relación y compararlos con aquellos que tiene meses de relación.
- Los moderados niveles de intimidad obtenidos en la muestra son esperables en vista que se trata de estudiantes universitarios de una carrera de salud; sin embargo, debiera estudiarse este componente en poblaciones donde existe violencia y observar si existen cambios leves o moderados en este componente.
- Los moderados niveles de pasión son esperables en la población en estudio por ser en su mayoría pareja de enamorados. No obstante, se recomienda algún estudio comparativo en donde se observe las diferencias entre el componente pasión con diferentes tipos de relación y así comprobar si el componente pasión es mayor al inicio de la relación.
- Los moderados niveles de compromiso en la categoría “Mediano tiempo” resultaron inesperados, debido a que la teoría sugiere que “Mucho tiempo” presentaría los mayores niveles de compromiso. No obstante, pueden existir variables intervinientes en la medición de los niveles de amor como: La satisfacción o bienestar de la pareja.
- Elaborar un programa de intervención destinado a mantener o mejorar los niveles de amor desde cada uno de los componentes propuesto por Sternberg. Esperando de esa forma mejor la calidad de la relación, la comunicación y los niveles de satisfacción de la pareja.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Programa de intervención socioeducativo, aplicado a parejas de jóvenes universitarios entre 23 a 40 años de una universidad privada:

“Amor romántico saludable para el fortalecimiento de las parejas jóvenes”

5.2. Justificación del problema

Las relaciones de pareja se suscitan mediante el establecimiento de un vínculo afectivo, el mismo que debe ser saludable para que las parejas se mantengan unidas en el tiempo. El amor es difícil de definir. Por esa razón, para el presente programa de intervención; se utiliza la teoría de Sternberg, quien entiende al amor como la mezcla entre intimidad, pasión y compromiso.

Desde la aparición del post modernismo han surgido cambios en la manera de entender al amor, las relaciones de pareja, la sexualidad. El amor romántico podría generar una visión equivocada en las relaciones de pareja, produciendo idealización del ser amado, que al ser confrontadas con la realidad ocasionarían desilusión. Bajo esa óptica, se construye un amor no saludable compuesto de superficialidad, ausencia de proyección a futuro, falta de respeto y desvinculación sentimental. Bajo este postulado los jóvenes se enamoran de personas irreales impidiendo conocer realmente a la pareja.

A nivel social, el amor de pareja es el núcleo para la conformación de una familia; unidad social en donde el individuo adquiere actitudes y comportamientos que luego ejercerán en la sociedad. Por esa razón, es necesario promover un amor saludable en las relaciones de pareja para prevenir y tomar acciones frente a los cambios que atraviesa la sociedad.

La utilidad de crear un programa de amor saludable en parejas de jóvenes universitarios pretende trabajar las creencias personales, tratando de generar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales con respecto a las relaciones de pareja y de esta manera contribuir en la reducción de la violencia y modificar patrones de interacción no saludables. Entendiendo que reconocer y fomentar la manera en que las personas se ama, puede ayudar a la satisfacción en la relación de pareja y por ende mejorar la capacidad de amar del individuo.

5.3. Establecimiento de objetivos:

5.3.1. Objetivo general

Promover y enseñar un amor romántico saludable desde la teoría de Sternberg a un grupo de parejas jóvenes de una universidad privada, incrementando conductas positivas relacionadas a intimidad, pasión y compromiso mediante la participación en actividades lúdicas, conversacionales y reflexivas.

5.3.2. Objetivo específicos

- Enseñar un amor romántico saludable desde la teoría de Sternberg en parejas de jóvenes universitarios mediante la presentación de videos y conversación y juego de roles.
- Promover la intimidad en parejas jóvenes universitarios mediante las demostraciones de afecto, el acercamiento y la autorevelación.
- Promover la pasión en parejas jóvenes universitaria mediante las expresiones físico-sexuales, la sexualidad responsable y la comunicación sexual.
- Promover el compromiso en parejas jóvenes universitaria mediante la planificación de proyectos a futuro, resolución de conflictos ante situaciones de crisis.

5.4. Sector al que se dirige:

El presente programa es de carácter socioeducativo y preventivo. Se realiza de manera progresiva una serie de actividades a un grupo de 15 parejas jóvenes entre 23 a 40 años de una universidad privada.

Se trata de una propuesta estructurada y flexible que pretende concienciar y sensibilizar a la población juvenil sobre las relaciones de parejas saludables desde la teoría de Sternberg.

5.5. Establecimiento de conductas problema / meta

En la muestra en estudio se encontró niveles moderados de amor y de cada uno de sus componentes (intimidad, pasión y compromiso), situación que lleva a fortalecer o promover estos comportamientos con el fin de no caer en el déficit o exceso de este sentimiento.

Al final del programa las parejas estarán en la capacidad de:

En el componente Intimidad:

- Aumentar la cercanía e intimidad (mostrar interés en asuntos personales)
- Fomentar el compañerismo (trabajar para resolver problemas en conjunto)

En el componente pasión:

- Aumentar la comunicación sexual
- Reducir dudas y temores acerca de la sexualidad de la pareja

En el componente compromiso:

- Reducir los conflictos y conductas negativas (discusiones, desacuerdos).
- Planificar eventos futuros juntos (cantidad de hijos, forma del matrimonio, etc.)

5.6. Metodología de la intervención:

El programa de intervención es de metodología participativa, pues busca la construcción activa del conocimiento de los participantes combinando diferentes formas de trabajo como: juego de roles, trabajo individual, debates; actividades que son importantes para generar la reflexión en las parejas jóvenes.

En cada una de las sesiones, se utilizarán técnicas cognitivas y conductuales, tales como:

- **Psicoeducación:** Consiste en la explicación didáctica de la técnica que se va utilizar o acerca del problema que se presenta.
- **Reforzamiento:** Consiste en entrega o quitar algo con el objetivo de incrementar o mantener la conducta meta.
- **Modelamiento:** Consiste en realizar diversos ejercicios que sirva de ejemplo o modelo para reforzar la conducta meta.
- **Moldeamiento:** Se refiere al refuerzo por aproximaciones sucesivas hasta que se llegue a la conducta meta.
- **Experimentos conductuales (Prácticas):** Se refiere a realizar ejercicios con el fin de desafiar una conducta previamente enseñada mediante ella la persona se da cuenta de que es necesario hacer cosas diferentes si se busca resultados diferentes.
- **Retroalimentación:** Consiste en recibir respuesta por parte de las personas que se enseña la conducta.
- **Generalización:** Consiste en llevar un comportamiento aprendido en la sesión a una variedad de contextos.

5.7. Materiales a utilizar

Dentro de los recursos a necesitar, se hará una distinción entre humanos y materiales. Los *recursos humanos*, en este caso, hacen referencia únicamente a la labor de los profesionales, realizando concretamente la preparación y ejecución del proyecto y a los propios participantes.

Es necesario indicar que, el proyecto se llevará a cabo en un ambiente amplio, iluminado y cómodo como el auditorio de la institución para la realización de las sesiones, los recursos materiales son:

- Papelógrafos.
- Plumones o Lapiceros
- Papeles bond A4 de colores
- Cuestionario mapas de amor
- Formato de D`Zurilla y Goldfried
- Lecturas.
- Equipo de sonido.
- Laptop.
- Diapositivas en power point
- Proyector Multimedia (Video).

5.8. Plan de actuación: actividades

El programa de intervención consta de quince sesiones que se realizarán a lo largo de un mes y medio. Cada sesión está compuesta por diferentes actividades, todas ellas enmarcadas en un bloque temático. Las actividades propuestas se organizan en torno a cuatro módulos.

A continuación, se explica brevemente cada una de las quince sesiones:

Primera sesión de intervención

N°	1
Sesión	Presentación de taller de intervención a los participantes
Objetivo	Conocer cuáles son las actitudes, creencias y valores acerca del amor romántico.
Tiempo	90 minutos
Materiales a utilizar	Multimedia, videos de cortometraje animado, PPT
Indicador de evaluación	Participa activamente respondiendo las preguntas del facilitador. Expresa su opinión acerca del amor romántico.
Desarrollo de la actividad	- Dinámica de grupo. Antes de comenzar se hará la presentación de todo el programa a cargo del

facilitador, donde se fomente a los asistentes una adherencia al programa.

Se inicia proporcionando un cuestionario con el fin de conocer cuáles son las actitudes, creencias y valores que tienen los jóvenes acerca del amor romántico y las relaciones de pareja. Tras completar el cuestionario, se pregunta: ¿qué entienden por amor romántico y relación de pareja?

Modelamiento: Posteriormente, se les pide que en parejas escriban en un papel la definición sobre amor. A continuación, cada pareja por medio de un portavoz debe exponer la definición que han elaborado. La profesional escribe en la pizarra las ideas principales de las definiciones para analizarlas. Una vez expuestas todas las definiciones la profesional pasa a explicar los conceptos detenidamente. Se mostrará un video y finalmente se retroalimentará

Enlace del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=lwBbves1xXA>

En esta primera sesión, queda claro el concepto de amor romántico y relación de pareja saludable, además de sus diferencias. Los participantes pueden generar preguntas para propiciar el debate. Por ejemplo:

- ¿Por qué tengo una relación de parejas? - ¿porqué mantengo una relación con la persona con quien me encuentro ahora? ¿Cuándo se habla de relación de pareja saludable? - ¿Qué nos mantiene juntos?

Para finalizar esta sesión, se llevará a cabo una actividad a modo de reflexión acerca del enamoramiento. En ese momento, se visualizará el video titulado: *¿para enamorarse?* (<https://www.youtube.com/watch?v=xw459tlAocw>) a partir de ello, se realiza un pequeño debate sobre el inicio de las relaciones de pareja y su elección.

Algunas de las preguntas que se pueden plantear son:

- ¿Qué les trasmite este video? - ¿Cómo crees que concibe el amor y las relaciones de pareja? - ¿Qué observas a lo largo del video?

-Retroalimentación. Se solicita las impresiones, lo que aprendieron y como pueden usarlo durante la semana.

Segunda sesión de intervención

N°	2
Sesión	Una nueva forma de entender el amor
Objetivo	Psicoeducar en el modelo de amor desde Sternberg
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Papelógrafos y plumones, multimedia, video, pelotas
Indicador de evaluación	Formula preguntas acerca de la teoría de Sternberg, participa activamente respondiendo las preguntas del facilitador.
Desarrollo de la actividad	<p>- Dinámica de grupo. Se inicia con una dinámica de presentación en donde las parejas se organizan formando un gran círculo. Luego el facilitador entrega una pelota roja, enciende un equipo de sonido y coloca un fondo suave y cuando la música se detiene se verá que pareja está sosteniendo la pelota, pues ellos tendrán que presentarse al grupo, refiriendo: sus nombres, su tiempo de relación, a que se dedican y que esperan aprender del taller.</p> <p>- Psicoeducación de la teoría de amor Sternberg. En un primer momento se conecta explicando que existe una manera científica y psicológica de entender el amor y que se divide en Intimidad, Pasión y Compromiso. Se mostrará un video a modo explicativo de la Teoría del amor de Sternberg https://www.youtube.com/watch?v=10-e-ELMdQY Luego, se solicita que cada uno realice un ejemplo en su relación donde se evidencian estos componentes.</p> <p>Posteriormente, se les hace entrega de una ficha con los diversos tipos de amor de pareja para que logren detectarlos en su relación. Se pretende a través de esta actividad que se interioricen los diferentes tipos de amor que puede experimentarse. Del mismo modo, se explica todas las formas de violencia que pueden ocurrir en las relaciones afectivas.</p> <p>-Retroalimentación. Se solicita las impresiones, lo que aprendieron y como pueden usarlo durante la semana.</p>

Tercera sesión de intervención

Nº	3
Sesión	Mitos del amor romántico
Objetivo	Reflexionar acerca de los mitos del amor romántico
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Listado de mitos, ppt multimedia.
Indicador de evaluación	Reflexiona acerca de los mitos del amor romántico Reconoce la presencia de algunos mitos en su relación

Desarrollo de la actividad	<p>- Dinámica de grupo. En esta sesión se va a trabajar cuáles son los mitos del amor romántico y se divide el aula o espacio en dos partes separadas por una línea central en el suelo. En la parte derecha de la línea se posicionarán todas las personas que estén de acuerdo con las afirmaciones y en el lado izquierdo quiénes no estén de acuerdo. Cuando se proceda a leer cada frase los y las participantes tienen que situarse en el medio y después posicionarse en el espacio que consideren (sin hacer ningún tipo de comentario).</p> <p>Tras el posicionamiento inicial, se genera un debate. Los chicos y chicas podrán ir cambiando de espacio conforme vayan cambiando sus opiniones.</p> <p>Algunos de los mitos del amor romántico a trabajar son (Yela, 2003):</p> <p>- Psicoeducación. Se explica cada uno de los mitos del amor y se plantean soluciones a ellos mediante la exposición del facilitador y el debate de los participantes.</p> <p>-Retroalimentación. Se solicita las impresiones, lo que aprendieron y como pueden usarlo durante la semana.</p>
----------------------------	---

Cuarta sesión de intervención

Nº	4
Sesión	Elementos saludables para una relación de pareja
Objetivo	Identificar principios saludables para una relación saludable
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Papeles, plumones
Indicador de evaluación	Participa activamente manifestando sus conocimientos previos. Reconoce la importancia de algunos elementos saludables para la relación de pareja.

Desarrollo de la actividad - **Dinámica de grupo.** En esta sesión se va a trabajar cuáles son las premisas para una relación de pareja sana. En primer lugar, se exponen una serie de principios de una relación justa y equitativa. Tales como el respeto, la libertad, la igualdad, la comunicación, la confianza, etc. Se formarán grupos de 3-4 personas. A continuación, se repartirán estos principios en una cartulina al azar, dándoles a cada grupo un principio. Posteriormente, cada grupo escribe en un papel aquellas características que creen que debe tener una pareja para que cumplan el principio que les ha tocado.

Tras realizarlo, representaran por grupos mediante rol-playing situaciones de pareja con las características escritas. El resto de los y las participantes deberán de adivinar mediante las representaciones qué principio es el que se muestra.

Para finalizar la actividad, se escriben los principios en una pizarra y se van rellenando por turno de palabra con todo lo escrito, añadiendo posibles novedades.

--**Retroalimentación.** Se solicita las impresiones, lo que aprendieron y como pueden usarlo durante la semana.

Quinta sesión de intervención

Nº	5
Sesión	Ojos que ven, corazón que siente
Objetivo	Aumentar las demostraciones de afecto.
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Lapicero, papeles rojos en forma de corazón
Indicador de evaluación	Expresa sus sentimientos a su pareja, responde adecuadamente ante el afecto de su pareja.

Desarrollo de la actividad

- **Dinámica de grupo.** Se realiza la dinámica llamada “Los corazones con sentimiento”. Se escriben en papeles color rojo con forma de corazones frases agradables que le dirían a su pareja por lo menos 10 frases afectuosas. Una vez finalizado colocan todos los corazones en una bolsa negra, luego cada uno de los miembros de la pareja saca al azar un corazón de la bolsa, si sale una frase escrita por ella, deberá decirle a su pareja esa expresión acompañado de un caricia, mirada o besos afectuosos.
- **Psicoeducación.** Se explica la importancia de entender al amor como una acción y que debe concretizarse el afecto en abrazos, besos, caricias, palabras de aliento.
- **Modelamiento.** Se muestra un video en donde se aprecia la importancia de demostrarse afecto y lo saludable que es para la relación de pareja.

Sexta sesión de intervención

Nº	6
Sesión	Tengo algo que decirte
Objetivo	Revelar información personal
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Silla, lapiceros, sobre de carta
Indicador de evaluación	Comparte experiencias personales con tranquilidad a su pareja, demuestra empatía durante la actividad.

Desarrollo de la actividad

- **Dinámica de grupo.** Se realiza la dinámica “lee el sobre”. Se organizan en parejas y se sientan frente a frente. En un papel en blanco se escribe algo muy personal que solo pocas personas conocen y que deseen compartir con la pareja. Luego guarda en un sobre lo escrito y se lo entrega a su pareja. Es el/ella quien deberá leer la información escrita dentro del sobre tipo carta, y al final le dirá: “tu secreto está a salvo conmigo, gracias”
- **Psicoeducación.** Se explica que el amor se basa en la confianza, que no se puede amar en quien no se confía.
- **Moldeamiento.** Se deberá reforzar en cada momento en que se realiza la acción de compartir el afecto.
- **Retroalimentación.** Al final del taller se les solicita que comenté: ¿cómo se han sentido?, ¿que han aprendido? y ¿cómo pueden usar lo aprendido en su día a día?

Séptima sesión de intervención

Nº	7
Sesión	Conociendo a mi pareja
Objetivo	Conocer más de mi pareja
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Lapicero, cuestionario del mapa del amor de Gottman (2012)
Indicador de evaluación	Identifica cuanto conoce a su pareja, comparte su información personal.

Desarrollo de la actividad - **Dinámica de grupo.** Los integrantes deberán responder al cuestionario “los mapas del amor” de John Gottman (2012) mediante el cual podrán averiguar más acerca de gustos, preferencias de su pareja.

- **Psicoeducación.** Se explica que para amar a una persona se requiere mucho más que el amor, y se debe conocer más características de la pareja, de esa forma se puede evidenciar la compatibilidad de ambas personas.

- **Modelamiento.** Se le muestra un video dos parejas vive mucho tiempo juntos, pero ni se conocen.

- **Retroalimentación.** Al final del taller se les solicita que comenté: ¿cómo se han sentido?, ¿que han aprendido? y ¿cómo pueden usar lo aprendido en su día a día?

N°	8
Sesión	Digo lo que pienso, pienso lo que digo
Objetivo	Mejorar la comunicación asertiva
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Sillas, papeles bond de colores, lapiceros
Indicador de evaluación	Escucha sin interrupciones y luego comenta su opinión, mantiene el contacto ocular, asiente con la cabeza, parafrasea lo dicho por la pareja y luego emite su opinión

Desarrollo de la actividad	<p>- Psicoeducación. Se explica los estilos comunicacionales: agresivo, pasivo, asertivo, así como su forma de pensar, sentir y actuar de cada uno de esos estilos. Por esa razón, se entrega una hoja donde se resumen en una tabla todo lo explicado.</p> <p>- Dinámica de grupo. Se colocan tres sillas en cada una de ellas un letrero que dice pasivo, agresivo, asertivo. Luego se plantean situaciones problemáticas como: “tu pareja acaba de botar tu lapicero favorita a la basura”. Uno de los miembros de pareja se coloca en la silla agresivo y por ende debe reaccionar como una persona agresiva y así deberá sentarse en la silla con el letrero pasivo y asertivo.</p> <p>- Modelamiento. El resto de parejas observan como es el comportamiento de cada uno de los estilos comunicacionales y debe identificar con que estilo se siente identificado. Luego de reconocerlo debe pensar como dirigirse al estilo asertivo.</p> <p>- Práctica. Las parejas deberán realizar la misma dinámica, pero cambiando la situación problemática.</p> <p>- Retroalimentación. Al final del taller se les solicita que comenté: ¿Qué les llamo más la atención de lo realizado?, ¿le resulto difícil la dinámica?</p>
----------------------------	---

Novena sesión de intervención

N°	9
Sesión	Amar con responsabilidad
Objetivo	Psicoeducar en sexualidad responsable
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Papeles bond de colores, diapositivas en power point, huevos crudos y decoraciones de ojos, nariz
Indicador de evaluación	Realiza preguntas acerca de la sexualidad responsable, participa activamente respondiendo las preguntas del facilitador.

Desarrollo de la actividad

-Dinámica de grupo. Se lleva un papel bond de color en donde existe unos cuadrados donde deben escribir todos los métodos anticonceptivos que conocen. Luego se le pregunta en que consiste cada uno de ellos.

Seguidamente, se realia una dinámica con huevos crudos, se les formara en parejas y se les entregara un huevo crudo a cada pareja, deberán decorarlos con ojos, nariz, boca, simulando ser un bebe. Después se les pedirán que relaicen actividades como bailar con el huevo, correr de un lugar a otro entre ellos con el huevo sostenido con una cuchara en a boca, en todo momento la consigna debe ser cuidar que el huevo no se roompa. Esto a modo de demostrarles la responsabilidad que conlleva tener un bebe.

- Psicoeducación. Se explica en base a unas diapositivas cada uno de los métodos anticonceptivos y luego las ventajas y desventajas de cada uno de ellos y que permiten evitar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y embarazos no planificados que podrían afectar emocionalmente a la pareja.

- Retroalimentación. Al final del taller se les solicita que comenté: ¿Cómo se sintió?, ¿Qué ha aprendido?

Décima sesión de intervención

N°	10
Sesión	Las zonas erógenas
Objetivo	Aumentar las expresiones físico-sexuales
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Lectura seleccionada, sillas, proyecto, equipo de sonido.
Indicador de evaluación	Reconoce sus propias zonas erógenas, realiza contacto físico con su pareja

Desarrollo de la actividad

- **Dinámica de grupo.** Se les entrega una hoja con la figura del cuerpo humano y se les pide a que maque con un circulo todas las partes de esa figura que consideren que son placenteras más el/ella.
- **Psicoeducación.** En base a la dinámica, se les explica con otra figura del cuerpo humano todas las zonas erógenas que los expertos en sexología indican y deben comparar si son las mismas que marcaron o hay diferencias. Asimismo, se les pregunta si hay alguna parte del cuerpo en el dibujo que lo ha sorprendido, porque pensó “eso no puede ser una zona erógena”.
- **Retroalimentación.** Al final del taller se les solicita que comenté: ¿Cómo se sintió?, ¿Qué ha aprendido?

Sesión	Hablando de sexo
Objetivo	Comunicar verbalmente sus deseos sexuales (en parejas de manera íntima y privada actividad para la casa)
Tiempo	15 minutos, por parejas
Materiales a utilizar	Cuestionario semiestructurado de sexo con 40 preguntas, cartulinas de juegos sexuales.
Indicador de evaluación	Reflexionen sobre su papel dentro de la relación, encuentren aquellos puntos comunes que pueden estimular las sensaciones placenteras y aumentar la pasión con un conversatorio sexual y juegos eróticos

Desarrollo de la actividad

-Dinámica en pareja. Se agrupan en pareja guardando distancia adecuada entre cada pareja, Se les entrega un cuestionario semiestructurado con 40 preguntas sexuales, respecto a sus preferencias, deseos, fantasías, temores sexuales de forma individual con cada pareja, esto se realizará en un ambiente tranquilo con iluminación tenue y deben responderse con los ojos vendados. Por otro lado, se repartirá unas cartillas con juegos sexuales para fomentar su imaginación. (Body Painting, Strip Poker, Twister, disfraces y roles, masaje, frio o caliente) esta será una actividad para la casa)

- Psicoeducación. En función a la dinámica, se les explicara la importancia de las comunicaciones sexuales, siendo este uno de los mayores placeres que se pueden disfrutar en pareja para fomentar una práctica saludable de la que no deberían privarse. Así mismo se enfocará la importancia de saber conocer los deseos de nuestra pareja y sobre todo comunicarnos con libertad, respeto y confianza.

- Retroalimentación. Al final del taller se les solicita que comenté: ¿Cómo se sintió?, ¿Qué ha aprendido?

Décimo segunda sesión de intervención

N°	12
Sesión	Viendo el futuro juntos
Objetivo	Planificar juntos un futuro
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Formato con preguntas, video, papeles y lapiceros. Vendas para los ojos, tarjetas de animales.
Indicador de evaluación	Valora la importancia de tener metas conjuntas, se compromete a realizar acciones que lleve a las metas futuras.

Desarrollo de la actividad

-Dinámica de grupo. En le entrega una hoja bond con tres preguntas como se ven juntos dentro de 1 años, 3 años y 5 años. Cada miembro de pareja deberá responder a las preguntas y luego intercambiarán los papeles. Deberán observar si hay similitudes o diferencias en las respuestas.

Seguidamente se realizara una dinámica, donde se agrupan en parejas, se les reparte una tarjeta con nombre de algunos animales (pollo, vaca, perro, gato, etc), cada pareja elije una tarjeta y se queda con la identificación de animal que le toco, las mujeres deben vendarse los ojos, todos deben caminar hasta que deje de sonar la música, la consigna es que los hombres deben hacer el ruido del animal que le toco y las mujeres con los ojos vendados deberán encontrar a su pareja dejándose llevar solo por el sonido del animal que escuche, al final todos deberán haber encontrado a sus parejas.

- **Modelamiento.** Se le enseña la escena de la película “UP: Una aventura de altura”, luego se realizan preguntas acerca de: ¿Por qué creen que duraron tanto tiempo juntos?, ¿Qué de parecido tuvo su futuro?

- **Retroalimentación.** Al final del taller se les solicita que comenté: ¿Cómo se sintió?, ¿Qué ha aprendido?, ¿cuán frecuente piensan en un futuro junto a su pareja?

Décimo tercera sesión de intervención

N°	13
Sesión	Desatando el nudo del conflicto
Objetivo	Enseñar a resolver conflictos, ayudar a tomar decisiones acertadas.
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Formato de técnicas de resolución de conflictos de (D'Zurilla y Goldfried), lapicero.
Indicador de evaluación	Reflexiona acerca de las discusiones sostenidas con la pareja, busca soluciones para resolver el conflicto.

Desarrollo de la actividad

- **Modelamiento.** Se muestra un video donde una pareja está discutiendo. Luego se les pregunta. ¿Por qué están discutiendo?, ¿Qué hace que continúen discutiendo?, ¿Cómo podrían detener la discusión?
- **Psicoeducación.** Se les enseña la técnica de resolución de problemas de D'Zurilla y Goldfried (1971): Orientación hacia el problema, Definición y formulación del problema, Generación de soluciones alternativas, Toma de decisión, Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad. Los pasos son:
 - Orientación hacia el problema
 - Definición y formulación del problema
 - Generación de soluciones alternativas
 - Toma de decisiones
 - Puesta en práctica y verificación de la solución
- **Dinámica de grupo.** Se entrega un formato con los pasos de resolución de problemas D'Zurilla y Goldfried (1971) y cada pareja debe colocar una situación problemática en la cual pueda aplicar los pasos aprendidos. En todo momento ambos deben generar alternativas.
- **Retroalimentación.** Se pregunta ¿Qué aprendieron?, ¿Qué les gusta más de la sesión?, ¿Cómo podrían aplicar lo aprendido en su día a día?

Décimo cuarto sesión de intervención

N°	14
Sesión	Las señales de la separación o divorcio
Objetivo	Prevenir la separación o el divorcio
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Lectura seleccionada, sillas , video, multimedia
Indicador de evaluación	Reflexiona acerca de las señales de la separación, se compromete a tomar en cuenta las señales de la separación.

Desarrollo de la actividad	<p>- Psicoeducación. Se explica las seis señales que predicen la separación: El planteamiento violento, los cuatro jinetes, sentirse abrumado, el lenguaje del cuerpo, intentos de desagravio, malos recuerdos.</p> <p>- Dinámica de grupo. Se entrega una hoja con el resumen de los cuatro jinetes: Las críticas, desprecio, actitud defensiva, actitud evasiva. Los participantes se organizan en forma circular y a cada participante se le solicita que lean una parte del texto en voz alta.</p> <p>Luego, cada pareja realizará una dramatización de un “jinete” y el resto intentará dar soluciones para resolver esa dificultad.</p> <p>Para finalizar esta sesión, se llevará a cabo una actividad a modo de reflexión. En ese momento, se visualizará el video titulado: <i>la muralla que nos separa</i> https://www.youtube.com/watch?v=g_BbPUAUupQ</p> <p>a partir de ello, se realiza un pequeño debate sobre las dificultades en las relaciones de pareja y su elección.</p> <p>A modo de interacción en la pareja se pueden sugerir algunas preguntas entre ellos:</p> <p>¿De qué cambio me responsabilizo yo? ¿Qué tengo que aportar a la relación? ¿Qué puedo pedir al otro? / ¿Qué haré yo? ¿Qué harás tú? ¿Qué haremos conjuntamente?</p> <p>- Retroalimentación. Se pregunta ¿Qué aprendieron?, ¿Qué les gusta más de la sesión?, ¿Qué podrían hacer para que lo aprendido en el taller se mantenga en el futuro?</p>
----------------------------	--

Décimo quinta sesión de intervención

N°	15
Sesión	Valorando lo aprendido
Objetivo	Reflexionar acerca de lo aprendido sobre el amor y las relaciones de pareja saludables en un mural
Tiempo	60 minutos
Materiales a utilizar	Sillas, un mural, hojas de colores, decoración, plumones, sogas, tapa ojos.
Indicador de evaluación	Reflexiona acerca de la importancia de las relaciones de pareja saludables, se compromete a tomar en cuenta lo aprendido.
Desarrollo de la actividad	<p>- Psicoeducación. Se explica a modo de retroalimentación la importancia de las relaciones saludables y el amor, así mismo se hace una lluvia de ideas con todo lo aprendido en el taller.</p> <p>- Dinámica de grupo. Para finalizar el taller se les propone que realicen un mural con un eslogan sobre el amor saludable en la pareja. La importancia de esta actividad está en que los participantes sean capaces de expresar y sintetizar lo trabajado en todas las sesiones a través de un eslogan. Por último, en esta sesión se les pedirá que realicen el cuestionario que fue pasado en la primera sesión (Anexo 7)</p> <p>Seguidamente se realizará una dinámica: donde las parejas deben poner a prueba su confianza, consiste en vendar a uno de los miembros de la pareja, a un extremo se pondrá a uno de los miembros de la pareja con una soga y en el otro extremo estará el compañero con los ojos vendados, a lo largo de la soga habrá ciertos obstáculos entre humanos y materiales. El motivo de la dinámica es que la pareja confíe en el camino que le puso su compañero y llegar a pasar los obstáculos hasta llegar a otro extremo donde está su pareja.</p> <p>Finalmente se establecerá una evaluación en cuanto al proceso del taller, con un cuestionario de satisfacción (Anexo 8). Esta evaluación hace referencia a los comentarios o valoraciones de los participantes para el programa</p> <p>- Retroalimentación. Se pregunta ¿Qué aprendieron?, ¿Qué les gusta más de la sesión?, ¿Qué podrían para que lo aprendido en el taller se mantenga en el futuro?</p>

5.9. Cronograma

Nº DE SESION	OBJETIVO DE SESION	ESTRATEGIA	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	CRONOGRAMA	INDICADORES
01	Conocer cuáles son las actitudes, creencias y valores acerca del amor romántico	Dinámica de grupo: "Presentación" Psicoeducación Retroalimentación	Presentación de taller de intervención a los participantes	Multimedia, videos de cortometraje animado, PPT	90	01 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formula Participa activamente respondiendo las preguntas del facilitador.
02	Psicoeducar en el modelo de amor desde Sternberg	Dinámica de grupo: Psicoeducación Retroalimentación	"Una nueva forma de entender el amor"	Papelógrafo Plumones multimedia, video, pelotas	60'	03 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formula preguntas acerca de la teoría de Sternberg. ▪ Participa activamente respondiendo las preguntas de facilitador.
03	Reflexionar acerca de los mitos del amor romántico	Dinámica de grupo: Psicoeducación Retroalimentación	"Mitos del amor romántico"	Listado de mitos, ppt multimedia.	60	08 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiona acerca de los mitos del amor romántico ▪ Reconoce la presencia de algunos mitos en su relación
04	Identificar principios saludables para una relación saludable	Dinámica de grupos Psicoeducación Reforzamiento	"Elementos saludables para una relación de pareja"	Papeles, plumones	60	10 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa activamente manifestando sus conocimientos previos. ▪ Reconoce la importancia de algunos elementos saludables para la relación de pareja.
05	Aumentar las demostraciones de afecto.	Dinámica de grupos Psicoeducación Modelamiento	"Ojos que ven, corazón que siente"	Lapiceros Papeles en forma de corazón	60'	15 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresa sus sentimientos a su pareja. ▪ Responde adecuadamente ante el afecto de su pareja.

06	Revelar información personal	Dinámica de grupos Psicoeducación Modelamiento Retroalimentación	“Tengo algo que decirte”	Sillas Lapiceros Sobre de cartas	60’	17 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comparte experiencias personales con tranquilidad a su pareja. ▪ Demuestra empatía durante la actividad.
07	Conocer más de la pareja.	Dinámica de grupos Psicoeducación Modelamiento Retroalimentación	“Conociendo a mi pareja”	Lapiceros Cuestionario los mapas de amor	60’	22 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica cuanto conoce a su pareja. ▪ Comparte su información personal
08	Mejorar la comunicación asertiva	Psicoeducación Dinámica de grupo Modelamiento Practica Retroalimentación	“Digo lo que pienso, pienso lo que digo”	Sillas Papeles bond de colores Lapiceros	60’	24 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escucha sin interrupciones y luego comenta su opinión ▪ Mantiene el contacto ocular. ▪ Asiente con la cabeza ▪ Parafrasea lo dicho por la pareja y luego emite su opinión.
09	Psicoeducar en sexualidad responsable.	Dinámica de grupo Psicoeducación Retroalimentación	“Amar con responsabilidad”	Papeles bond de colores Diapositivas de Power Point	60’	29 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza preguntas acerca de la sexualidad responsable ▪ Participa activamente respondiendo las preguntas del facilitador
10	Aumentar las expresiones físico-sexuales	Dinámica de grupos Psicoeducación Retroalimentación	“Las zonas erógenas”	Lectura Sillas Equipo de sonido	60’	31 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconoce sus propias zonas erógenas. ▪ Realiza contacto físico con su pareja

11	Comunicar verbalmente sus deseos sexuales	Dinámica de grupos Psicoeducación Moldeamiento	“Hablando de sexo”	Lectura Sillas Proyector Equipo de sonido	60’	05 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresa sus fantasías sexuales con tranquilidad.
12	Planificar juntos el futuro.	Dinámica de grupo Modelamiento Practica Retroalimentación	“Viendo el futuro juntos”	Hoja de preguntas Lapicero Video	60’	07 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valora la importancia de tener metas conjuntas ▪ Se compromete a realizar acciones que lleve a las metas futuras.
13	Enseñar a resolver conflictos	Dinámica de grupo Modelamiento Psicoeducación Dinámica de grupo	“Desatando el nudo del conflicto”	Lapicero Formato de D’Zurilla y Goldfried	60’	12 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiona acerca de las discusiones sostenidas con la pareja. ▪ Busca soluciones para resolver el conflicto.
14	Prevenir la separación o el divorcio	Dinámica de grupo Modelado Practica Generalización	“Las señales de la separación o divorcio”	Lectura Papelógrafo Plumones Sillas	60’	14 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiona acerca de las señales de la separación
15	Reflexionar acerca de lo aprendido sobre el amor y las relaciones de pareja saludables en un mural	Dinámica de grupo Modelado Practica Generalización	“Valorando lo aprendido”	Sillas , un mural, hojas de colores, decoración , plumones, soga, tapa ojos	60’	19 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiona acerca de la importancia de las relaciones de pareja saludables, se compromete a tomar en cuenta lo aprendido.

Referencias

- Altman, J. (1972). Postnatal development of the cerebellar cortex in the rat. II. Phases in the maturation of Purkinje cells and of the molecular layer. *Journal of Comparative Neurology*, 145(4), 399-463.
- Ardavín, A. (1994). *Adolescencia y Personalidad*. México, D.F.: Trillas.
- Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and social psychology review*, 3(1), 49-67.
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. México, D.F.: Lumen Hvmánitas.
- Bobadilla, M. (2013). Estilos de enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las relaciones interpersonales de los jóvenes en la isla Amantaní puno 2011-Perú. *Comuni@cción*, 4(1), 5-13.
- Buss, D. M. (2005). *The evolutionary psychology handbook*. NY: Wiley.
- Carrizo, S. (2011). *Adolescencia y estilos de amor*. (Tesis de pregrado). Universidad abierta interamericana, Rosario, Argentina.
- Cassepp-Borges, V., & Martins Teodoro, M. L. (2009). Versión reducida de la escala triangular del amor: características del sentimiento en Brasil. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(1), 30-38.
- Casullo, M. M. (2004). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicodebate*, 4, 39-56.
- Chojnacki, J. T., & Walsh, W. B. (1990). Reliability and concurrent validity of the Sternberg Triangular Love Scale. *Psychological Reports*, 67(1), 219-224.

- Cid, F. M., & Cid, Y. M. (2012). Características de los componentes del amor de pareja en una muestra de estudiantes chilenos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 206-217.
- Cooper, V., & Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 6(2), 56-83.
- Cosme, M. C. y Marquina Y.M. (2012). *Componentes del amor en mujeres víctimas y no víctimas de violencia conyugal*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. Pearson Educación.
- David, D., Montgomery, G., Macavei, B., & Bovbjerg, D. H. (2006). Investigación empírica del modelo binario de Albert Ellis sobre malestar emocional. *RET, Revista de Toxicomanías*, 46, 1-16.
- Díaz-Loving, R., & Aragón, M. (2004). *Psicología del amor*. México: UNAM.
- Donas, S. (2001). *Adolescencia y juventud en América Latina*. Ucol. Recuperado de http://educiac.org.mx/pdf/Biblioteca/Situacion_Juventudes/001Adolescencia_Juventud_America_Latina.pdf#page=37
- D'zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of abnormal psychology*, 78(1), 107-126.
- Ellis, A. (2000). El amor neurótico: sus causas y tratamiento. B. Shawn (comp.), *Vivir en una sociedad irracional*. Barcelona: Paidós.

- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós
- Fisher, H. (2004). Por qué amamos. *Naturaleza y química del amor*. Madrid: Taurus
- Freud, S. (1921). *Psicología de las masas y análisis del yo, en Obras completas*. Buenos Aires: Amorrortu
- Fricke, J., & Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: *The role of love styles and attachment styles*. *Current Research in Social Psychology*, 7(11), 182-204.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- García, A. O., González, T. T., & Mayo, M. M. (2010). ¿Amor y compromiso en la pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(30), 125-142.
- Gómez, C. G. (1991). *Juventud estudiantil: temáticas y líneas de investigación*. México, D.F.: UNAM.
- Gottman, J. M. (2012). *Siete reglas de oro para vivir en pareja: Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. Madrid: DEBOLSILLO.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of personality and social psychology*, 50(2), 392-402.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784-794.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). México: McGrawHill.

Herrera, C. (2007). Los mitos del amor romántico en la cultura occidental. En *El Rincón de Haika*. Recuperado de <http://sehablarloperoamiestilo.files.wordpress.com/2013/04/losmitosromanticoslaculturaamorosaoccidental-coralherreraagomez.pdf>.

Hoff, L., & Miller, W. R. (1981). Marriage enrichment. *Marriage & Family Review*, 3(1-2), 1-27.

Horney, K. (1945). *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Buenos aires: Editorial Paidós.

Ignacio, S, K., & Vidal, X. T. (2016). *Tipos de actividad amorosa y actitudes ante el amor en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2015*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo, Chiclayo.

Infante, T. D. J. M., Garcés, J. R. N., & Rica, P. El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10

Instituto Nacional De Estadística E Informática (2011). *II Censo Nacional Universitario 2010*. Principales resultados. Lima: INEI. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/865/503.%20II%20Censo%20Nacional%20Universitario%202010%20Principales%20resultados.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014). *El 27% de la población peruana son jóvenes*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>

Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: métodos de investigación en ciencias sociales* (4a ed.). México: McGrawHill.

- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
- León, K., & Peña, L. (2015). *Tipos de amor en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja, atendidas en un hospital de Lambayeque, 2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo, Chiclayo.
- López, J. E. M., Escalante, Y. M. P., Keb, R., Canto, M., & Chan, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(3), 176-193.
- Martínez, G. S., & Fernández, M. C. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*, 5(Suplemento), 151-167.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1981). Sex and the aging process. *Journal of the American Geriatrics Society*, 29(9), 385-390.
- Maureira, F. y Maureira, Y. (2012). Características de los componentes del amor de pareja en una muestra de estudiantes chilenos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 206-217.
- Mazadiego, T. y Norberto, J. (2011). El amor medido por la escala triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10.
- Moguillansky, C. (2009). *Clínica de Adolescentes*. Buenos Aires: Teseo.
- Ojeda García, A. (2006). Inventario de Estilos de Amor para Adultos (IEAA). En Velasco Campos, M. y Luna Portilla, R. (Eds.). *Instrumentos de evaluación familiar en terapia familiar y de pareja* [pp. 201-222]. México: Pax México.

- Ojeda García, A; Torres González, T; Moreira Mayo, M; (2010). ¿Amor y Compromiso en la Pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 30(2) 125-142. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645442008>
- Orlandini, A. (1994). *El enamoramiento y las parejas*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
- Ottazi Ponce, A. (2011). *Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Católica, Lima, Perú.
- Paéz, X. (2006). *Neurobiología del amor y sustrato biológico de la monogamia*. Seminarios postgrados multidisciplinares biología celular. Universidad de los Andes, Venezuela.
- Papalia Diane, E., Sally, W. O., & Ruth, D. F. (2010). *Desarrollo humano*. Editorial Mc Graw Hill.
- Pérez, V. A. F., Fiol, E. B., Guzmán, C. N., Palmer, M. C. R., & Buades, E. G. (2008). El concepto de amor en España. *Psicothema*, 20(4), 589-595.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* [Dictionary of the Spanish Language] (23rd ed.). Madrid, Spain: Author.
- Rodas, N. (2011). Introducción al paradigma del amor concreto. *Revista de Investigación en Psicología*, 14(2), 229-239.
- Rodas, N., & Molina, J. (2012). Propiedades psicométricas de la escala sobre la actividad del amor concreto en una muestra de jóvenes de una Universidad Particular de Trujillo. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(2), 151-161.

- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of personality and social psychology*, 16(2), 265-273.
- Rubin, Z., & Schenker, S. (1978). Friendship, proximity and Self-Disclosure. *Journal of Personality*, 46, 1 – 22.
- Sacristán, J. G. (1982). *La pedagogía por objetivos: obsesión por la eficiencia*. Madrid: Ediciones Morata.
- Serrano, G. y Carreño, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Un análisis empírico. *Psicothema*, 5, 151–167.
- Sternberg, R. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313–335.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.
- Sternberg, R. J. (2000). *La experiencia del amor*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. J., & Weis, K. (2006). *The new psychology of love*. New York: Yale University Press.
- Talledo, J. (4 noviembre 2011). Perú registra una de las tasas de matrimonio más bajas del mundo. UDEP (HOY). Recuperado de <http://udep.edu.pe/hoy/2011/peru-registrauna-de-las-tasas-de-matrimonio-mas-bajas-del-mundo/>
- Ventura-León, J. L., & Caycho, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(2), 2430-2439.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.



ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

05 ABRIL DE 2017
SUFICIENCIA PROFESIONAL 156

“NIVELES DE AMOR ROMÁNTICO EN PAREJAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Variable: Amor		
<p>¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>A. ¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al sexo?</p> <p>B. ¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de</p>	<p>Determinar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana según la teoría de Sternberg.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>A. Identificar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al sexo</p> <p>B. Identificar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de</p>	<p>Define al amor como una relación dinámica, que está conformada por tres componentes, que forman un triángulo amoroso de intimidad, pasión y compromiso. Sternberg Considera al amor como un sentimiento intenso del ser humano que, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.</p>	<p>a) Intimidad: Definido como el grado de confianza presente en una relación de pareja, el apoyo ante las adversidades y la cercanía de los amigos íntimos.</p> <p>b) Pasión: Concebido como el grado de atracción física y sexual, así como el deseo de estar y permanecer juntos</p> <p>c) Compromiso: Definido como la certeza de amar y ser amado con la voluntad de mantener una relación en el largo tiempo. n</p>	<p>Tipo: No experimental. Enfoque: Cuantitativo. Diseño: Descriptivo de corte transversal.</p> <p>Población La población está constituida por 34 parejas jóvenes universitarios, de las edades comprendidas de 20 a 40 años de edad, con relación de pareja, formando un total de 68 personas siendo 34 mejores y 34 varones.</p> <p>Muestra: seleccionada por muestreo no probabilístico de tipo Intencional, que consta de 68 jóvenes estudiantes universitarios, se utilizó como criterio de inclusión que las parejas cuente con una relación no menor a tres meses de relación.</p>

<p>acuerdo al tipo de relación?</p> <p>C. ¿Cuál es el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al tiempo de relación?</p> <p>D. ¿Cuál es el nivel del componente intimidad en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana?</p> <p>E. ¿Cuál es el nivel del componente pasión en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana?</p> <p>F. ¿Cuál es el nivel del componente compromiso en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>acuerdo al tipo de relación</p> <p>C. Identificar el nivel de amor romántico en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al tiempo de relación.</p> <p>D. Identificar el nivel del componente intimidad en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p> <p>E. Identificar el nivel componente pasión en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p> <p>F. Identificar el nivel del componente compromiso en parejas de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p>			<p>Técnica: Directa e indirecta.</p> <p>Instrumento:</p> <p>El instrumento que se utilizara en el presente estudio de investigación fue La Escala de Triangular de Amor de Sternberg (ETAS) versión peruana (Ventura-León & Caycho, 2016) la misma que mide tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. La escala cuenta con 45 ítems divididos en 3 componentes.</p> <p>La alternativa de respuesta fue tipo Likert rango de respuesta: 1 = Nunca; 2 = A veces; 3 = Con frecuencia; 4 = Muchísimas veces; 5 = Siempre.</p> <p>Las preguntas presentan un espacio en blanco donde la persona debe imaginariamente consignar el nombre de la pareja.</p> <p>En la versión peruana se realizaron cambios lingüísticos para ayudar a la comprensión de los ítems. Duración: aproximadamente de 10 a 15 minutos.</p>
---	--	--	--	--

ANEXO 2. ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR ADAPTADO



INSTRUCCIONES: Los espacios en blanco representan a la persona con la que Ud. Mantiene una relación. Califique cada afirmación en una escala del **1** al **5**, en la cual:

Nunca = 1; A veces = 2; Con frecuencia = 3, Muchísimas veces = 4; Siempre = 5

01. Prefiero estar con _____ antes que con cualquier otra persona. 1 2 3 4 5
02. Tengo una relación cariñosa con _____ . 1 2 3 4 5
03. Me comunico bien con _____. 1 2 3 4 5
04. Apoyo activamente el bienestar de _____. 1 2 3 4 5
05. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como _____. 1 2 3 4 5
06. Planeo continuar mi relación con _____. 1 2 3 4 5
07. Siempre sentiré un gran compromiso hacia _____. 1 2 3 4 5
08. No hay nada más importante para mí, que mi relación con _____. 1 2 3 4 5
09. Siento que _____ me comprende. 1 2 3 4 5
10. Estoy dispuesto a entregar y compartir mis bienes con _____. 1 2 3 4 5
11. Mi relación con _____ es muy romántica. 1 2 3 4 5
12. Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con _____, permanezco comprometido(a) en la relación. 1 2 3 4 5
13. Existe algo casi “mágico” en mi relación con _____. 1 2 3 4 5
14. Permanecería con _____ incluso en tiempos difíciles. 1 2 3 4 5
15. Idealizo a _____. 1 2 3 4 5
16. Estoy seguro(a) de mi amor por _____. 1 2 3 4 5
17. Siento que realmente comprendo a _____. 1 2 3 4 5
18. Recibo mucho apoyo emocional de _____. 1 2 3 4 5
19. No puedo imaginar la vida sin _____. 1 2 3 4 5
20. Sé que tengo que cuidar de _____. 1 2 3 4 5

21. Adoro a _____. 1 2 3 4 5
22. Puedo contar con _____ en momentos de dificultad. 1 2 3 4 5
23. Espero que mi amor por _____ se mantenga durante el resto de mi vida. 1 2 3 4 5
24. No puedo imaginar la ruptura de mi relación con _____. 1 2 3 4 5
25. Tengo una relación agradable con _____. 1 2 3 4 5
26. Disfruto especialmente el contacto físico con _____. 1 2 3 4 5
27. Considero que mi relación con _____ como permanente. 1 2 3 4 5
28. Cuando veo películas románticas o leo libros románticos pienso en _____. 1 2 3 4 5
29. Considero mi relación con _____ como una buena decisión. 1 2 3 4 5
30. _____ puede contar conmigo en momentos de dificultad. 1 2 3 4 5
31. Me siento emocionalmente cercano(a) a _____. 1 2 3 4 5
32. Me encuentro pensando en _____ frecuentemente en el día. 1 2 3 4 5
33. No podría permitir que algo interfiera en mi compromiso con _____. 1 2 3 4 5
34. Doy mucho apoyo emocional a _____. 1 2 3 4 5
35. El solo hecho de ver a _____ me excita. 1 2 3 4 5
36. Considero sólida mi relación con _____. 1 2 3 4 5
37. Fantaseo con _____. 1 2 3 4 5
38. Siento que realmente puedo confiar en _____. 1 2 3 4 5
39. Siento sentido de responsabilidad hacia _____. 1 2 3 4 5
40. Mi relación con _____ es muy apasionada. 1 2 3 4 5
41. Comparto información muy personal (a) con _____. 1 2 3 4 5
42. Encuentro a _____ muy atractivo(a). 1 2 3 4 5
43. Confió en la estabilidad de mi relación con _____. 1 2 3 4 5
44. Debido a mi relación con _____, no dejaría que otras personas Interfirieran entre nosotros. 1 2 3 4 5
45. Valoro a _____ mucho dentro de mi vida. 1 2 3 4 5

ANEXO 3.
CORRECCIÓN

Intimidad: _____ **Pasión:** _____ **Compromiso:** _____

Los ítems de la Escala del modelo triangular del amor se agrupan de acuerdo con los factores de intimidad, pasión, y compromiso, tal como se muestra en la tabla siguiente. En todos los casos, se suman las puntuaciones señaladas para cada proposición.

Clave de corrección de la ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR (Sternberg, 1997) - <i>Adaptación</i>															
Componentes	Ítems														
Intimidad	02	03	04	09	10	17	18	22	25	30	31	34	38	41	45
Pasión	01	05	08	11	13	15	19	21	26	28	32	35	37	40	42
Compromiso	06	07	12	14	16	20	23	24	27	29	33	36	39	43	44

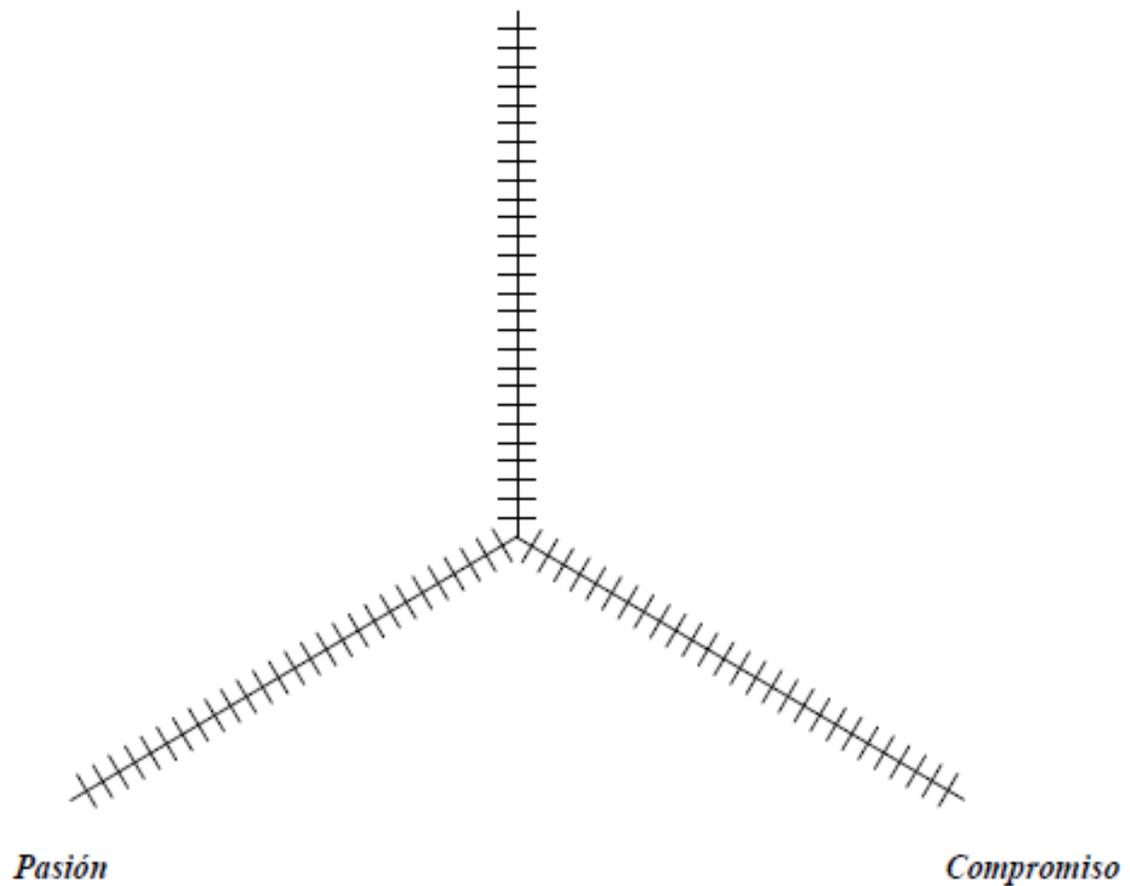
Clave de corrección de la ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR (Sternberg, 2015) – <i>Adaptación peruana</i>															
Componentes	Ítems														
Intimidad	02	03	04	09	11	12	14	16	17	18	22	25	29	30	31
	34	36	38	41	43	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pasión	13	15	26	28	32	35	37	40	42	-	-	-	-	-	-
Compromiso	04	05	06	07	08	10	19	20	21	23	24	27	33	39	44

ANEXO 4.

ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR

(Sternberg, 1997) – *Adaptación*

Intimidad



Representación de los resultados obtenidos

Nota. Cada línea que conforma los distintos ejes equivale a cinco puntos.



ANEXO 5
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Sexo:

- Varón
 Mujer

Edad: _____

Lugar de Nacimiento: _____

Distrito de Residencia: _____

Tipo de relación:

- Enamorados
 Novios
 Esposos
 Convivientes
 Otro: _____

Tiempo de relación en meses: _____

Ocupación:

- Estudio
 Trabajo
 Ambos

Actividad laboral o manutención:

- Dependiente
 Independiente
 Desempleado

Si estudias (universitario o instituto), indicar la carrera que estudias:

Si estudias (universitario o instituto), indicar el ciclo académico:

Si trabajas, indicar la actividad que realizas (profesión/oficio):



ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigador:

La presente investigación tiene como objetivo conocer su forma de amar en una relación de pareja desde la teoría de Robert Sternberg, para ello se requiere de su participación.

La participación consistirá en responder de forma anónima al cuestionario adjunto.

La participación es completamente voluntaria, ante lo cual puede optar por no participar, y al ser voluntario, no existirá ninguna recompensa o beneficio.

(Respuesta del participante)

He leído el documento y acepto participar en esta investigación con conocimiento de que poder dejar de responder cuando lo considere pertinente y que no recibiré algún pago o beneficio económico.

Firma: _____

Fecha: _____ / _____ / _____



ANEXO 7. CUESTIONARIO PRE-TEST Y POST-TEST

Señala el número adecuado a cada cuestión siguiendo la siguiente escala:

EDAD:

SEXO:

Total de acuerdo (1) Algo de acuerdo (2) Algo en desacuerdo (3) Total desacuerdo (4)

1. Piensas que si tu pareja sientes celos es síntoma de que te quiere, o por el contrario, es una actitud posesiva.
2. Crees que por estar enamorado/a hay que aguantarlo todo.
3. Piensas que tu pareja tiene que saber dónde y con quién estas en cada momento.
4. Ves normal o te gustaría que tu pareja te controle a través de WhatsApp.
5. Piensas que cuando tienes pareja tienes que hacerlo todo con él/ella.
6. Crees que existen profesiones para hombres y profesiones para mujeres.
7. El amor verdadero solo se encuentra una vez, cuando lo encuentras no hay que dejarle escapar.



ANEXO 8. CUESTIONARIO FINAL: VALORACIÓN DEL TALLER

➤ Valórate del 1 al 10:

(___) El trabajo que has realizado

(___) El rol que asumiste

(___) Tu compromiso con el grupo

1. ¿Qué te llevas de este taller?

2. ¿Cuál ha sido la actividad que más te ha gustado? ¿Y la que menos?

3. ¿Crees que te va a ser de utilidad en tu vida diaria lo aprendido en el taller? ¿De que manera?

4. ¿Hay algo que quieras resaltar del taller, criticar o proponer?

ANEXO 9. CRONOGRAMA DE FECHAS DEL PROGRAMA

 Universidad Inca Garcilaso de la Vega <small>Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas</small>		PROGRAMA DE INTERVERSIÓN SOCIOEDUCATIVO " Amor romántico saludable para el fortalecimiento de las parejas jóvenes de una universidad privada entre 23 a 40 años de edad "													
AÑO	DURACIÓN	2017													
MES		AGOSTO										SETIEMBRE			
ACTIVIDADES / DIAS		01/08 - M	03/08 - J	08/08 - M	10/08 - J	15/08 - M	17/08 - J	22/08 - M	24/08 - J	29/08 - M	31/08 - J	05/09 - M	07/09 - J	12/08 - M	14/09 - J
MODULO 1- INTRODUCCIÓN															
Presentación del Proyecto de Intervención	60														
Una nueva forma de entender el Amor	60														
Mitos del Amor Romántico	60														
Elementos Saludables para una relación de pareja	60														
MODULO 2 - INTIMIDAD															
Ojos que no ven , corazón que siente	60														
Tengo algo que decirte	60														
Conociendo mi pareja	60														
Digo lo que pienso , pienso lo que digo	60														
MODULO 3 - PASIÓN															
Zonas erógenas	60														
Hablando de Sexo	60														
Amar con responsabilidad	60														
MODULO 4 - COMPROMISO															
Viendo el futuro juntos	60														
Desatando el nudo del conflicto	60														
Señales de separación o divorcio	60														

