

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



Amor y Dependencia Emocional en Parejas Estables de un Programa de Formación en
Educación superior.

Leidy Dayana Hernández Leal - 1094282015

Sandra Paola Vera Miranda - 1094279875

Pamplona, Colombia

2019

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



Amor y Dependencia Emocional en Parejas Estables de un Programa de Formación en
Educación superior.

Leidy Dayana Hernández Leal - 1094282015

Sandra Paola Vera Miranda - 1094279875

Directora:

Ph.d Diana Janeth Villamizar Carrillo

Pamplona, Colombia

2019

DEDICATORIA

La presente investigación está inspirada y dedicada a Dios primeramente como nuestro creador y quien nos permitió alcanzar nuestro título como Psicólogas.

En segundo lugar y no menos importante a nuestros familiares a nuestras madres, padres, hermanos, abuelos y tíos quienes contribuyeron en nuestro proceso de crecimiento personal.

De igual manera a nuestros maestros quienes a lo largo de nuestro proceso formativo implantaron en cada una de nosotras una semilla de crecimiento académico, personal y profesional, y finalmente a nuestros amigos junto a quienes iniciamos este camino en nuestra disciplina y hoy gracias a nuestra ayuda mutua podemos decir que lo logramos.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a Dios y la vida por regalarnos este logro que tanto anhelamos y por el que trabajamos durante cinco años para obtener nuestro título como psicólogas, igualmente a nuestros padres quienes con su esfuerzo y apoyo contribuyeron en nuestro crecimiento personal y académico, a nuestros hermanos, tíos y abuelos quienes en su momento fueron una voz de aliento para nosotras y contribuyeron a que este proceso un tanto complejo se volviera más fácil, motivándonos a cumplir nuestros sueños.

De la misma manera y a pesar que cada uno de los docentes del programa fueron importantes en nuestra formación académica queremos agradecer especialmente a la docente Diana Villamizar quien asesoró y guió nuestro proceso en el transcurso de este proyecto de investigación. Igualmente, a los docentes Olga Mariela Mogollón, Pedro Vera, Isabel Rozo y Luisa Clavijo quienes desde las asignaturas seminario de trabajo de grado y trabajo de grado contribuyeron en el desarrollo y construcción del mismo, apoyando nuestra propuesta y ayudándonos a dar consistencia al presente proyecto.

Por último, damos gracias a todas las personas, amigos y compañeros quienes dentro y fuera del programa de psicología fueron un apoyo para nosotras en momentos difíciles y de desesperación, pues de una u otra forma hicieron parte del camino para alcanzar este logro tan importante.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de Figuras	10
Lista de tablas	11
Tabla de Apéndices	12
Título de la Investigación	13
Resumen de la investigación y palabras claves	14
Abstract	15
INTRODUCCIÓN	16
JUSTIFICACIÓN	17
OBJETIVOS	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	21
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	22
Planteamiento del Problema	22
Descripción de Problema	22
Formulación del Problema	23
ESTADO DEL ARTE	25
Estado del Arte Internacional	25
Estado del Arte Nacional	30
Estado del Arte Local	33
MARCO TEÓRICO	35
Capítulo I. Psicología del Amor	35
Teorías Enmarcadas en el Origen de la Relación	37
Enfoques sobre la Evolución del Amor	38
La Teoría del Amor de Lee	39
Estilos Primarios	39
<i>Eros</i>	39
<i>Ludus</i>	40
<i>Storge</i>	40
Estilos Secundarios	40
<i>Ágape</i>	40
<i>Manía</i>	41

<i>Pragma</i>	41
Cambios Evolutivos en los Componentes de Amor	42
Los Estilos Amorosos y el Apego	42
Los Estilos Amorosos y las Diferencias de Género	43
Los Estilos Amorosos y las Diferencias Culturales	43
Capitulo II. Relaciones de Pareja	45
Modelos Teoricos	45
Modelo Psicoanalítico	46
Modelo Social	46
Modelo Conductual	46
Modelo Sistémico	46
Ciclo de Vida de Pareja	46
Etapas del Ciclo Vital Familiar	47
Modelo de Ochoa	47
<i>Contacto</i>	47
<i>Establecimiento de la Relación</i>	47
<i>Formalización de la Relación</i>	47
<i>Luna de Miel</i>	47
<i>Creación del grupo Familiar</i>	48
<i>La Segunda Pareja</i>	48
Modelo de Díaz	48
<i>Estadio 1: Luna de Miel</i>	48
<i>Estadio 2: Expectativa</i>	49
<i>Estadio 3: Lucha por el Poder</i>	49
<i>Estadio 4: Independencia</i>	49
<i>Estadio 5: Reconciliación</i>	49
<i>Estadio 6: Aceptación</i>	49
Papel de la Comunicación en las Relaciones de Pareja	50
Principios para mejorar la Comunicación en las Relaciones de Pareja	51

Conflictos de Pareja	52
Causas y Estrategias de los Conflictos en las Parejas	52
Dependencia Emocional	54
Causas y Consecuencias de la Dependencia Emocional	54
Causas	54
Consecuencias	54
Perfil del Dependiente Emocional	55
Áreas de las Relaciones de Pareja	55
Entorno Interpersonal	56
Autoestima y estado anímico	56
Perfil de las Parejas de los Dependientes	56
Fácilmente Idealizables	56
Narcisistas y exploradores	57
Padecen Trastornos de la Personalidad	57
<i>Trastorno Narcisista</i>	57
<i>Trastorno Antisocial</i>	57
<i>Trastorno Histriónico</i>	57
<i>Trastorno Paranoide</i>	58
Fases de la Dependencia Emocional	58
Euforia	58
Subordinación	58
Deterioro	58
Ruptura	59
Capitulo III. Intimidad, Pasión y Compromiso	60
Intimidad	61
Pasión	62
Compromiso	63
Las Siete Clase de Amor según Sternberg	65

Cariño	65
Encaprichamiento	66
Amor Vacío	67
Amor Romántico	68
Amor de Compañía	69
Amor Fatuo	69
Amor Consumado	70
METODOLOGÍA	71
Tipo de Investigación	71
Cuantitativo	71
Diseño de Investigación	71
Población	71
Muestra	72
Criterios de Inclusión	72
Criterios de Exclusión	72
Instrumentos	73
Escala Triangular de Amor	73
Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)	73
Ficha Técnica de la Escala Triangular del Amor de Robert Sternberg	74
Ficha Técnica del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)	74
Variables	75
Escala Triangular del Amor	75
Intimidad	75
Pasión	75
Compromiso	75
Dependencia Emocional	76
Ansiedad por separación	76
Expresión Afectiva	76

Modificación de Planes	76
Miedo a la Soledad	77
Expresión Límite	77
Búsqueda de atención	77
Aspectos Ético	77
ANALISIS DE RESULTADOS	78
Escala Triangular del Amor de Robert Sternberg	78
Intimidad	78
Pasión	79
Compromiso	80
Resultados Generales por Pareja	81
Medidas de Tendencia Central	83
Cuestionario de Dependencia Emocional	84
Ansiedad por Separación	85
Expresión Afectiva	86
Modificación de Planes	87
Miedo a la Soledad	88
Expresión Límite	90
Búsqueda de Atención	90
Relación entre variables	91
CONCLUSIONES	94
DISCUSIÓN	102
RECOMENDACIONES	106
Manual de Orientación para las Parejas sobre la Prevención y Manejo de la Dependencia Emocional	108
REFERENCIAS	142
APENDICES	152

Tabla de Figuras

Figura 1. Resultados para el Componente de Intimidad	78
Figura 2. Resultados para el Componente Pasión	79
Figura 3. Resultados para el Componente Compromiso	80
Figura 4. Resultados para el Miedo a la separación	85
Figura 5. Resultados para la Expresión Afectiva	86
Figura 6. Resultados para la Modificación de Planes	87
Figura 7. Resultados para el Miedo a la Soledad	88
Figura 8. Resultados para la Expresión Límite	89
Figura 9. Resultados para la Búsqueda de Atención	90
Figura 10. Relación entre variables: Intimidad y Dependencia Emocional	91
Figura 11. Relación entre variables: Pasión y Dependencia Emocional	92
Figura 12. Relación entre variables: Compromiso y Dependencia Emocional	93

Lista de Tablas

Tabla 1. Medidas de Tendencia Central	83
Tabla 2. Devolución y aportes. Ansiedad por Separación	114
Tabla 3. Devolución y aportes. Expresión Afectiva	119
Tabla 4. Devolución y aportes. Modificación de planes	124
Tabla 5. Devolución y aportes. Miedo a la soledad	130
Tabla 6. Devolución y aportes. Expresión Límite	135
Tabla 7. Devolución y aportes. Búsqueda de Atención	140

Tabla de Apéndices

Apendice A- Escala Triangular de Amor de Sternberg (Adaptación 1997)	152
Apendice B- Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)	156
Apendice C -Carta Anteproyecto	157
Apendice D- Consentimiento Informado	158
Apéndice E- Permiso de Dirección de Prácticas	159

Amor y Dependencia Emocional en Parejas Estables de un Programa de Formación en
Educación superior.

RESUMEN

Esta investigación realizada por Hernandez & Vera (2019), tiene como objetivo analizar la composición de la escala Triangular del amor en estudiantes de décimo semestre del programa de psicología y sus respectivas parejas sentimentales, junto a la dependencia emocional desde una metodología cuantitativa para el desarrollo de la propuesta de un manual de orientación en las relaciones de pareja, mediante un diseño transversal descriptivo en el cual se aplicaron las pruebas de la escala Triangular del Amor de Robert Sternberg y el cuestionario de dependencia emocional (CDE), a 12 parejas heterosexuales con edades entre los 20 a 27 años . Los resultados dan a conocer que el componente más relevante en las parejas es la intimidad, seguido del compromiso y por último la pasión, teniendo los hombres los puntajes más elevados en los tres componentes. Para el cuestionario de dependencia emocional se puede evidenciar que los hombres son quienes más presentan este problema de pareja, ahora bien, los hallazgos realizados demuestran ciertas diferencias y similitudes en contraste con la teoría que se vuelven interesantes frente al tema en cuestión, y por último, Al hacer una relación descriptiva entre las dos pruebas se puede evidenciar que quienes puntúan más alto en el componente de compromiso, igualmente tienen altos puntajes en dependencia emocional. Por tanto, lo anterior podría indicar que cuando existe un gran compromiso desarrollado en las parejas contrastado con los otros componentes, cabe la posibilidad de que se presente la dependencia emocional en dicha relación.

Palabras Claves: Teoría del amor, Intimidad, Pasión, Compromiso, Parejas y Dependencia Emocional

ABSTRACT

This research conducted by Hernández and Vera (2019), aims to analyze the composition of the Triangular scale of love in tenth-semester students of the psychology program and their respective sentimental partners, along with emotional dependence from a quantitative methodology for development of the proposal of a guidance manual on relationships, through a descriptive cross-sectional design in which the Triangular Love Scale tests by Robert Sternberg and the emotional dependence questionnaire (CDE) are applied, to 12 heterosexual couples with ages between the ages of 20 and 27. The results reveal the most relevant component in couples is intimacy, followed by commitment and finally passion, with men having the most affected scores in the three components. For the emotional dependence questionnaire, it can be evidenced that men are the ones who present this problem with their partner. When a descriptive relationship is made between the two tests, it can be shown that those who score higher in the commitment component also have high scores in emotional dependence. That is to say, if it has been developed more in the individual, the commitment component may exist emotional dependence towards his partner.

Keywords: Theory of love, Intimacy, Passion, Commitment, Couples and Emotional Dependence

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de dependencia emocional generalmente se entiende como el apego y la necesidad de poseer algo o a alguien, en este contexto se tendrá en cuenta la noción de dependencia en las relaciones de pareja que básicamente se puede evidenciar en el funcionamiento de la misma y en donde se manifiesta a través de una relación destructiva y desequilibrada, en la que el dependiente somete, idealiza y/o magnifica a su pareja, generando inestabilidad y un mal funcionamiento en la interacción de ambos miembros; por otra parte, el dependiente emocional puede ser producto de diversos factores, ya sea por circunstancias de la infancia, por las condiciones de su actual relación sentimental, o bien, por otros factores de carácter subjetivo u objetivo.

Si bien la dependencia emocional es una problemática frecuente en las relaciones de pareja, no es un tema que interese a muchos investigadores, así como en general las cuestiones del amor y los componentes que lo conforman, es aquí desde donde parte el presente estudio, en el que se pretende indagar no solo sobre la dependencia emocional sino también cómo los diferentes componentes del amor pueden condicionar la dinámica de una relación y esta a su vez, conducir a un problema de dependencia. Se tomará en consideración la teoría triangular del amor propuesta por Robert Sternberg para identificar los diferentes componentes del amor y a su vez se implementará el cuestionario de dependencia emocional CDE para su análisis cuantitativo.

En el marco teórico se expondrán tres capítulos, donde inicialmente se revisarán diferentes elementos sobre la psicología del amor, incluyendo las teorías del amor y los diferentes enfoques de la psicología orientados al mismo. En segundo lugar, para el siguiente capítulo se abarcan temas relacionados con las relaciones de pareja y todas aquellas etapas del ciclo vital por las que pasan las relaciones amorosas, para continuar ahondando en un apartado base en la investigación que es la dependencia emocional y finalmente, un tercer capítulo sobre la Teoría Triangular del Amor en donde se abarcan los diferentes componentes de intimidad, pasión y compromiso, culminando con las distintas clases de amor que desprenden de esta teoría.

Finalmente, esta investigación además de proponer una perspectiva diferente para el estudio de las relaciones de pareja, busca generar un impacto a diferentes niveles, contribuyendo a la psicología, a la metodología y a la sociedad en general, realizando la propuesta de un manual de orientación prevención y manejo de la dependencia emocional, teniendo en cuenta la composición amorosa de la teoría Triangular del Amor de Robert Sternberg.

JUSTIFICACIÓN

Sternberg (1986 citado por Mazadiego & Garces, 2011) propuso una teoría en la que pretendía explicar las diferentes dinámicas del amor entre ellas sus componentes y tipologías. Con esto decidió elaborar la escala Triangular del amor la cual permitiera medir y conocer si las relaciones amorosas presentan intimidad, pasión y compromiso. Uno de los postulados más importantes para explicar el fenómeno del amor es la teoría triangular de Sternberg, quien basa dicha teoría en los tres componentes mencionados, los cuales forman las diversas clases de amor presentes en las relaciones de pareja.

Dichos componentes combinados entre sí, dan origen a lo que el autor planteo como los tipos de amor existentes señalando siete respectivamente, el último de ellos puede ser entendido como el amor ideal y es el que el autor denomino “amor consumado” siendo este la forma más completa de amar y que integra de forma equilibrada los 3 componentes, sin embargo , y como lo refiere el autor Sternberg (1998 citado por Diaz, 1999) en su libro historias de amor “ las relaciones son , imposiblemente difíciles, o de alguna manera nuestros intentos por entenderlas o mejorarlas fracasan, al no tomar en cuenta algún aspecto importante de la relación”. Es decir, que probablemente lo que impida consumir el amor sea la carencia de la pasión, la intimidad o el compromiso, en otras palabras, el autor intenta darle una connotación casi imposible al logro del amor consumado, por lo anterior es inevitable hacer una comparación entre su teoría y la realidad de las relaciones de pareja, donde es frecuente ver la falta de lealtad, de confianza, de tolerancia, de respeto, de atracción o bien, el exceso de inseguridad, de posesión, de desconfianza y de muchos otros aspectos que pasan a ser un problema de alta complejidad en las relaciones amorosas, uno de ellos, que de hecho es bastante frecuente en nuestra sociedad es el denominado apego o dependencia emocional.

Según Sirvent & Moral (2018 citado por Moral, Sirvent, Ovejero & Cuetos 2018) “en la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, que derivan en satisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas”. Cuando existe el apego en las relaciones amorosas, una

de las dos personas o incluso ambas idealizan, someten y/o magnifican a su pareja, creando un sufrimiento constante y de repente mutuo a lo largo de la relación, es por ello que se realizó la presente investigación, sería un gran avance en la psicología y sobre todo de gran ayuda para los terapeutas de pareja y de familias poder dar respuesta más rápida ante algunos de los problemas que más aquejan a las relaciones amorosas, y también dar posible soluciones de cómo salir de la clase de amor dependiente o cómo hacer para no llegar a él.

El estudio de temas que involucran las relaciones de pareja y su dinámica parecen ser temas poco cercanos a los intereses de los investigadores, el amor es un tema que puede ser visto como algo de poetas y románticos, o simplemente como algo de la cotidianidad, y por supuesto así es, como seres emocionales y afectivos que somos el amor es algo inherente al ser humano. No obstante, este tipo de investigaciones son bastante prometedoras para entender cómo la dinámica de una relación y los distintos conceptos del amor pueden explicar los diferentes conflictos que surgen en una pareja, entre ellos la dependencia emocional, pues de acuerdo a la percepción que tiene cada persona frente al amor se estructuran los diferentes tipos de relación y el curso que esta puede tomar. Según Sternberg (1999 citado por Barrios & Bismarck, 2008) en su teoría triangular del amor, los miembros de una relación de pareja pueden tener concepciones diferentes sobre la misma, así como tienen una concepción individual de la historia de su relación y una concepción dual, que puede o no coincidir con la anterior.

Llevar a cabo el presente estudio en donde se busca describir los componentes del amor y la dependencia en parejas universitarias podría contribuir en primer lugar, a que estas logren identificar los diferentes conceptos del amor al interior de su relación sentimental, para que a partir de ello se genere un entendimiento frente a lo que implica la dinámica y el funcionamiento de su relación, el tipo de comunicación que tienen, comprender los posibles conflictos que surgen dentro de la misma y en función de ello reconstruir o fortalecer dicha relación amorosa con el fin último de alcanzar una relación sana y equilibrada. En segundo lugar, podría hablarse de un aporte significativo a la sociedad teniendo en cuenta que la dependencia emocional, según Mellody (citado por Salguero, 2016), genera diferentes consecuencias como: abandonarse a sí mismo, sentir

temor y ansiedad hasta llegar a sentir pánico, desesperación e incluso llegan a tener relaciones fuera del matrimonio, pueden sentir celos y pensar en la venganza. Esta última podría llevar a la pareja a maltratarse tanto física como psicológicamente, lo que claramente conduce a la violencia intrafamiliar y en el caso de que existan hijos en la familia, este maltrato puede generar graves consecuencias en el desarrollo de los mismos, afectando su autoestima, su autoconcepto, su relación con el medio, y en general su funcionalidad a diferentes niveles, es decir, estas problemáticas mencionadas anteriormente pueden surgir de una relación dañina por lo cual, el aportar nuevos conocimientos frente a la dinámica de las relaciones de pareja permite que la sociedad y las personas en general conozcan la manera en cómo una relación puede afectar no solo la relación entre los conyugues sino también la relación consigo mismos y con el entorno, además de conocer las diferentes formas y manifestaciones del amor que traen consigo dificultades y beneficios, evitando caer a futuro en una relación dañina, saliendo de ella en el caso de estar atravesando una situación similar, o bien, aportando indirectamente a las relaciones de sus seres queridos y finalmente, permitiendo a los individuos conocer detalladamente lo que caracteriza al amor próspero y duradero.

Además del impacto a la psicología y la sociedad, puede ser útil para la metodología de la investigación teniendo en cuenta que a través del análisis de los resultados del estudio se realizó una comparación con los planteamientos de la teoría de Sternberg y en función de ello corroborar o diferir en su teoría, considerando que vivimos en una época contemporánea llena de avances y cambios a nivel social, político, económico, cultural, etc., totalmente diferente a la época de 1986, año en que surgen estos postulados.

OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar la composición de la escala Triangular del amor en estudiantes de décimo semestre del programa de psicología y sus respectivas parejas sentimentales, junto a la dependencia emocional desde una metodología cuantitativa para el desarrollo de la propuesta de un manual de orientación en las relaciones de pareja.

Objetivos específicos

Describir los tres componentes presentes en las relaciones de pareja de estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona que tienen una pareja estable mayor a seis meses, a través de la aplicación de la Escala Triangular del Amor versión 1997 de Robert Sternberg.

Analizar la dependencia afectivo emocional existente o no en las parejas de estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona que tienen una relación mayor a seis meses a través del cuestionario sobre dependencia emocional de Lemos y Londoño (2006).

Proponer un manual de orientación para las parejas sobre la prevención y manejo de la dependencia emocional que será aplicado a futuro en las relaciones sentimentales.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Planteamiento del problema

La dependencia emocional en las parejas sentimentales es una realidad en esta época, es claro que, en la actualidad a causa de los cambios y avances culturales, sociales, económicos, etc; la dinámica y el funcionamiento de las parejas es distinto al de hace unas décadas, y a pesar de no ser una problemática reciente, se presenta en mayor número de casos que antes; las causas de esta problemática pueden variar. Según Medina, Moreno, Lillo & Guija (2014), la dependencia es el resultado de un proceso que tiene su inicio en un déficit estructural que puede ser físico o psíquico, y por el cual la persona que no puede compensarlo busca la ayuda de otro para remediar y estabilizar tal carencia, y por supuesto, esta necesidad del dependiente traerá consigo diversas consecuencias tanto a nivel personal como a su relación de pareja que conducirá en última instancia a una relación disfuncional. Estas parejas generalmente no cuentan con algún tipo de manual o alguna orientación que les ayude a identificar cual es el tipo de relación que mantienen, además de no tener claridad sobre la dinámica de su relación y lo que esta puede producir, así como de las características que deben predominar y regir una relación sana y duradera.

Descripción de problema

Según Gikovate (1996 citado por Barrios & Pinto, 2008):

“Un concepto de amor real se plasma en la frase "el amor sólo es posible cuando aceptamos nuestra ineludible soledad; no es el encuentro de dos incompletos, es el encuentro entre dos completos. Amar no se da en la fusión (la cual asusta, pues nos quita la autonomía); tampoco está en la separación (pues nos quita el apego). Está en la posibilidad de ser uno y luego decidir si se quiere o no compartir la vida con la persona que nos atrae...cada persona debe ser una unidad” (p. 144).

Pero no todos los hombres y mujeres tienen este concepto claro, es ahí donde nos preguntamos ¿qué pasa cuando el amor se centra en las inseguridades que tenemos y las proyectamos a nuestra pareja?

En la actualidad la dependencia emocional es uno de los problemas que está afectando las relaciones de pareja a nivel mundial, debido a las consecuencias que esta trae. Según Moral & Sirvent (2009 citado por Moral & cols, 2018) “El amor puede convertirse en necesidad y generar conflictos, como en el caso de los dependientes emocionales que desarrollan patrones de vinculación disfuncional. La interrelación puede derivar en apego dependiente con la manifestación de síntomas psicopatológicos de merma de la autonomía personal, necesidad excesiva del otro”. Por eso es de vital importancia realizar una investigación que ayude a las relaciones amorosas a hacer una introspección y darse cuenta si presentan este problema, si es así ayudar a que salgan de esta dificultad y si no, tratar de que no caigan en ella.

Sternberg (1986 citado por Pardo, Ortiz , Gomez & Martinez):

“Plantea una teoría general del amor tratando de abarcar aspectos estructurales, como la dinámica de los mismos y donde haya cabida a los distintos tipos de amor. En base a esto señala tres componentes fundamentales para su teoría: Intimidad, Pasión, y Compromiso, los cuales hacen parte de su metáfora del triángulo del amor. El área del triángulo indica la cantidad de amor sentida por un individuo. El triángulo representa el equilibrio que existe entre sus tres componentes, y el nivel de carga que cada uno de estos tiene. De esta manera cabe decir que las relaciones amorosas estarán definidas tanto por la intensidad como por el equilibrio de los elementos” (p.5).

Es una teoría muy completa la cual permite describir la presencia de los componentes esenciales en el amor y a partir de ello indagar frente a cómo se presenta la dependencia en las relaciones de pareja que poseen estos componentes de formas distintas, lo anterior podría ser el primer paso para mejorar las condiciones de vida de cada miembro de la relación, incluso, si se habla de la conformación de una familia, sería importante evitar que los hijos de estas parejas vivan las consecuencias de los problemas de sus padres para que a futuro su estructura de personalidad no se vea afectada o bien, se repita esta problemática.

Finalmente, esta investigación “no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables” (Van Dalen & Meyer 2006) .Por lo anterior, se revisa la posible relación que existe entre la teoría de Sternberg anteriormente explicada y la dependencia emocional con el objetivo de describir de manera conjunta ambas variables y realizar una predicción de cómo la posible presencia de dependencia podría estar ligada a aspectos implicados en los 3 componentes del amor de Sternberg, esto con el fin último de contribuir a la teoría

existente, a las relaciones de pareja y a la sociedad en general, brindando orientación frente a cómo identificar los componentes del amor y la dinámica de las parejas que poseen una relación dañina para que en función de ello, puedan orientarse hacia un amor sano, logrando una relación prospera y saludable, evitando la dependencia emocional o saliendo de ella.

Formulación de problema

¿Cómo se dan los componentes del amor de la Teoría Triangular de Sternberg y el desarrollo afectivo emocional desde la dependencia emocional (CDE) en estudiantes de prácticas de psicología de la universidad de Pamplona y sus respectivas parejas, para la propuesta de un programa de acompañamiento de prevención en su manejo?

ESTADO DEL ARTE

A continuación, se encontrarán tres apartados en los cuales se dará a conocer los principales estudios relevantes al presente tema de investigación, a nivel internacional, nacional y local dando a conocer sus objetivos, metodología y resultados, siendo la principal guía para la realización de este trabajo.

Estas investigaciones dan cuenta de los intereses investigativos en el tema, abriendo campo a la necesidad de descubrir científicamente a la pareja, estructura y funcionalidad. A continuación, los referentes teóricos más significativos para soportar este estudio.

Estado del Arte Internacional

Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg: un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad

Este estudio realizado por Vanessa Cooper y Bismarck Pinto, estudiantes de la universidad Católica Boliviana “San Pablo” en Bolivia realizado en el año 2008 y surgió del interés por relacionar dos teorías muy importantes acerca del amor: la teoría de actitudes ante el amor de Hendrick y Hendrick y la teoría triangular del amor de Sternberg, en ella se tomaron en cuenta sujetos con las siguientes características: jóvenes universitarios entre 18 y 24 años de edad estudiantes de la Universidad Católica Boliviana, el tamaño de la muestra fue de 88 estudiantes en donde 190 fueron mujeres y 198 hombres, en lo que refiere a la metodología, se utilizaron los instrumentos de: escala de actitud ante el amor (LAS) (Hendrick y Hendrick, 1986) diseñada con el objetivo de medir las actitudes ante el amor presentando 42 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos, además de la escala triangular del amor de Sternberg que señala tres componentes fundamentales: Intimidad, pasión y compromiso, esta escala consta de 45 ítems, 15 por cada uno de los tres componentes y al igual que la anterior es de tipo Likert presentando un rango de 1 a 9 donde 1 representa nunca y 9 extremadamente, las puntuaciones intermedias indicarían niveles intermedios de sentimientos.

Para la tabulación de los datos se implementó el programa estadístico SPSS, posteriormente se realizó el análisis e interpretación de los datos obtenidos en donde se obtuvieron los siguientes resultados: en primer lugar, se evaluaron los resultados de la consistencia interna de las escalas implementadas las cuales se evidencia que presentan un alfa de Cronbach bastante alto. En segundo lugar, en cuanto a los resultados de la escala triangular del amor se muestra que en el factor de intimidad, tanto hombres como mujeres tienen un nivel alto de esta dimensión, presentando un porcentaje del 60% de los participantes de la investigación, por otra parte se encuentra la pasión la cual se traduce a un porcentaje del 47% presente en la población investigada, lo que representa un alto porcentaje de presencia de esta categoría, finalmente, el compromiso que refleja un porcentaje del 50%.

En cuanto a la escala de actitudes se pudo encontrar que, para el componente Eros el 64% de la población obtuvo un puntaje alto, para Ludus puntúa alto un porcentaje del 54%, para Storge un 51%, para Pragma un 52%, para manía un 54% y para Ágape un 54%. Finalmente se realizó la correlación entre ambas escalas y se obtuvieron los siguientes resultados: a través del análisis de correlación se encontró que los factores de Eros e intimidad se relacionan positivamente, ya que la actitud de eros genera intimidad,, así como el factor de intimidad con Ludus, ya que mientras uno predomina el otro no, es decir: en la intimidad se busca el acercamiento y la comprensión mientras que la actitud Ludus busca la libertad, así mismo pasión y Eros se relacionan positivamente, en cuanto a la pasión y la manía se observa una correlación pues el factor de pasión cumple un rol importante en la actitud de manía, sin embargo, la manía es una forma imposible de mantener a largo plazo, siendo este un amor de tipo dependiente y posesivo. así mismo el compromiso y la manía presentan relación probablemente porque la persona con el fin de mantener asegurada a su pareja establece rápidamente un vínculo emocional. Entre otros resultados se encontró que el tipo de amor predominante en los estudiantes universitarios es el amor romántico en donde predominan las dimensiones de intimidad y pasión.

Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos.

La investigación presentada a continuación fue realizada por José Luis ventura león y Tomas Caycho Rodríguez, estudiantes de la universidad de san Martin de Porres y de la universidad privada del norte de lima Perú, en el año 2016; en su estudio de carácter exploratorio, el objetivo principal fue valorar la validez y la confiabilidad de la escala triangular del amor de Sternberg en una muestra de universitarios peruanos para ser utilizada en su contexto actual.

La escala triangular del amor fue administrada a 455 estudiantes universitarios del metropolitano de Lima, 145 hombres y 310 mujeres entre los 16 y los 51 años de edad, respectivamente. Esta investigación pretende explorar la estructura interna de la escala mediante el análisis factorial exploratorio y su confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach en estudiantes peruanos, lo anterior permite evaluar si las propiedades psicométricas son invariantes en una muestra diferente, los resultados de la investigación según sus autores ayudarían en dos aspectos: a aumentar la información científica en el estudio del amor y a brindar un instrumento de medición confiable y valido para su uso.

Esta investigación fue de tipo instrumental pues responde a problemas orientados a demostrar las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición, en cuanto a los instrumentos utilizados se implementó la versión boliviana de la ETAS (Cooper y Bismarck, 2008), el cual se adaptó para la presente investigación mediante juicio de expertos y prueba piloto. La prueba tuvo una adaptación con una escala Likert que va del 1 al 5 respectivamente, así como se le realizaron algunos cambios lingüísticos para mejorar su comprensión. El ETAS está compuesto por 3 dimensiones: intimidad, pasión y compromiso, estas dimensiones en la escala original presentan una confiabilidad del 0.9.

Dentro del procedimiento se realizaron 2 pruebas pilotos: en un primer momento se quiso identificar problemas de redacción y comprensión y en un segundo momento el objetivo estuvo ligado a la transformación de la escala Likert de 9 alternativas, las pruebas fueron aplicadas a los estudiantes dentro de sus salones de clases de forma anónima, para el análisis de datos se implementó el programa estadístico FACTOR versión 9.3 para el

análisis factorial y estadístico así como el programa R versión 3.1.2 para la confiabilidad y los intervalos de confianza,; a modo general se puso encontrar que, En cuanto a la confiabilidad de la escala, fue superior a 0.80 en todas las dimensiones, indicando una consistencia interna que puede ser considerada de buena a excelente. Los factores intimidad, compromiso y pasión presentan índices de confiabilidad de 0.947, 0.922 y 0.848, para cada uno respectivamente.

Los investigadores concluyen de su análisis exploratorio que, según los resultados, la ETAS aplicada en estudiantes universitarios peruanos cuenta con propiedades psicométricas adecuadas que permiten considerarla como una prueba válida y confiable que puede emplearse en futuras investigaciones como instrumento de valoración.

Versión Reducida de la Escala Triangular del Amor: Características del Sentimiento en Brasil

La presente investigación fue realizada en el año 2009 por el estudiante de la universidad de Brasilia, Vicente Cassepp Borges, la cual tuvo como objetivo principal analizar las características del amor en una muestra de estudiantes de licenciatura del sur de Brasil, enfatizando en quienes estaban viviendo algún tipo de relación amorosa, los participantes fueron 361 estudiantes, siendo 131 hombres y 230 mujeres respectivamente. Dentro de algunas variables que fueron consideradas en el estudio se encuentra el género y la orientación sexual. En lo que respecta a los instrumentos utilizados en el estudio se implementó una versión portuguesa de la Escala triangular del amor de Sternberg, se realizaron algunas modificaciones en los ítems en la claridad del lenguaje, la versión final del cuestionario presentó concordancia en la traducción y índices de validez de contenido satisfactorios ($CVC > .80$).

Cabe mencionar que este estudio es totalmente basado en una versión reducida de la ETAS con los 18 ítems más adecuados a sus respectivos factores. Sin embargo, posee gran precisión para medir cada una de las tres dimensiones del amor, a saber: intimidad, pasión y compromiso. En cuanto a los procedimientos del estudio, la aplicación fue hecha de forma colectiva, ya para el análisis de datos se implementó el Software estadístico

SPSS 15.0 para Windows. La influencia de las dimensiones del amor sobre la satisfacción en las relaciones fue hecha a través de correlación de Pearson y regresión lineal múltiple.

En cuanto a los resultados del estudio se encontró que, con relación al género no existen diferencias significativas en ninguna de las tres dimensiones, pues los niveles de amor para hombres y mujeres son semejantes, sin embargo, si se muestran diferencias entre las personas involucradas en una relación y entre quienes basaron sus respuestas en un amor no real.

El efecto del apego y el triángulo de Sternberg . Teoría del amor sobre la satisfacción de las relaciones.

En esta investigación realizada en Washington DC en el año 2009 por Madey & Rodgers se pretende indagar acerca sobre la posible asociación entre el apego y los tres componentes de la teoría triangular del amor de Sternberg: intimidad, pasión y compromiso, en este estudio participaron 55 estudiantes universitarios (15 hombres y 40 mujeres) quienes en su momento mantenían una relación romántica y a quienes les fueron aplicados unos instrumentos de medición: el primero utilizado para medir el estilo de apego fue el cuestionario (RSQ; Griffin & Bartholomew, 1994), y en segundo lugar se utilizó la escala triangular del amor de Sternberg (1988). Finalmente fue implementada una escala relacionada con la acción satisfactoria de sus relaciones amorosas donde los resultados de satisfacción exhibieron alta fiabilidad.

Dentro de los resultados del estudio se encontró que un apego más seguro predice una relación con los componentes de intimidad y compromiso, que a su vez predice una mayor satisfacción de la relación. De igual forma se encontró que, mayor inseguridad se asoció con menos intimidad, pasión, y un compromiso en la relación y con menos satisfacción.

De esta manera, finaliza el apartado anterior en donde se toman como referencia algunas investigaciones nacionales e internacionales que funcionan como soporte teórico y empírico para la presente investigación, teniendo en cuenta que las referencias mencionadas, relacionan e integran variables como dependencia emocional, tipos de amor y componentes de la teoría triangular del amor de Sternberg.

Cabe resaltar que dicha revisión bibliográfica le permite a los investigadores del presente proyecto, enriquecer sus conocimientos frente al tema de elección, además de ampliar la perspectiva del estudio y servir como referente para el marco conceptual del mismo.

Estado del Arte Nacional

Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia.

El presente estudio realizado por Mariantonia Lemos, Cristina Jaller, Ana María Gonzales, Zoraya Tatiana Diaz y Daniela de la Ossa (2012), estudiantes de la universidad CES de Medellín Colombia, tuvo como objetivo principal identificar el perfil cognitivo de los estudiantes universitarios con dependencia emocional que se plantea como aquel patrón orientado a la pareja como fuente de satisfacción y seguridad personal, en el cual su perfil cognitivo les llevaría a interpretar los hechos de manera distinta, para la investigación se implemento una muestra aleatorio estratificada de 569 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín.

Dentro de los instrumentos implementador se utilizo el cuestionario de dependencia emocional (CDE) Construido y válido por Lemos y Londoño (2006) con 23 ítems, alto índice de fiabilidad (alfa de Cronbach de 0.927) y una explicación de la varianza de 64.7 %. El instrumento evalúa 6 factores de la dependencia emocional, con alfas de Cronbach entre 0.62 y 0.87, además, se aplica el cuestionario de estrategias de afrontamiento modificado por Londoño (2006) basado en la escala Coping de Lazarus y Folkman. Para el análisis estadístico de los resultados se implemento el SPSS 15. Según los resultados obtenidos se encontró que la dependencia emocional se presenta en 24.6 % de los estudiantes evaluados, con una proporción de 74.6 % en mujeres. No se encontró asociación entre el sexo y la dependencia emocional, los resultados señalan que estas personas con dependencia presentan un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, creencias centrales “paranoides” y

“dependientes”, una distorsión cognitiva de “falacia de cambio” y “autonomía” como estrategia hipo desarrollada de afrontamiento.

Finalmente y a modo general, los resultados del estudio permitieron confirmar la ansiedad de separación y de la demanda de afecto de la pareja, siendo estas características primordiales de las personas con dependencia emocional, estas manifestaciones comportamentales son del esquema de desconfianza/ abuso, en donde una posible ruptura de la relación generaría en la persona un temor intenso a ser traicionado, además de evidenciar su creencia paranoide y un aferramiento excesivo por la pareja, lo anterior muestra su creencia dependiente y demandas respecto a la expresión de afecto ocasionadas por la distorsión cognitiva de falacia de cambio.

Análisis de las Relaciones de Pareja de los Estudiantes de la Universidad de Pamplona.

En esta investigación realizada en el año 2010 por PhD. Diana Villamizar y PhD Olga Mogollón, se tuvo como objetivo principal explorar las relaciones de pareja desde una perspectiva sistémica en estudiantes de la Universidad de Pamplona, a través de un diseño mixto con el objetivo de diseñar y establecer a futuro un programa de acompañamiento para los estudiantes de dicha universidad. El estudio fue de tipo cuantitativo, con un diseño exploratorio, descriptivo e implemento como muestra 178 estudiantes universitarios del municipio de Pamplona pertenecientes a las siete facultades, quienes en su momento sostenían una relación igual o superior a 6 meses de duración. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de satisfacción marital (Hendrick y Hendrick, 1988). Y el instrumento: Dinámica de la relación de pareja (Villar y Villamizar, 2009) Cuestionario adaptado para la población colombiana, en la Universidad de Pamplona el cual originalmente fue implementado en España e integra preguntas sobre la influencia de la pareja en la vida universitaria, la escala triangular del amor de Sternberg y el cuestionario de percepciones de la evolución de las relaciones de pareja en el tiempo (Villar y Villamizar, 2009).

Dentro de los resultados del estudio se pudo encontrar que, para muchos de los estudiantes consultados su relación de pareja representa una unión significativa y duradera más allá de la atracción y el deseo físico, así como dan un significado importante a sus parejas para la construcción de sus proyectos de vida, de igual manera, la mayor parte de los participantes percibe que su pareja satisface bastante sus necesidades, a su vez se identificó que, los aspectos más significativos de tener pareja son los procesos afectivos y emocionales.

Ahora bien, en lo que corresponde a los tres componentes de Sternberg se encuentra que: los estudiantes dan mayor relevancia al componente de intimidad, seguido del compromiso y luego la pasión como también consideran que la unión de los tres elementos es la que compone sus relaciones de pareja estables.

Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual.

El estudio realizado por Izquierdo, A. & Gómez, A en el año 2013 hace una revisión teórica sobre la dependencia afectiva desde el análisis de la conducta y una perspectiva contextual, en esta revisión se encuentran diversos conceptos y teorías que pueden funcionar como soporte teórico para la investigación que pretende llevarse a cabo, entre ellos se encuentran diferentes definiciones del amor de acuerdo a diversos autores, así como diversas definiciones de la dependencia afectiva, donde se mencionan los primeros aportes teóricos sobre dicha dependencia realizados por Bowlby en 1980. Así mismo se mencionan diversos estudios relacionados con los estilos de apego, la dependencia afectiva como adicción y la dependencia desde una perspectiva contextual a partir del análisis del comportamiento.

Se habla a su vez de la dependencia afectiva desde sus diferentes áreas, a saber: el área cognitiva, conductual y emocional. Finalmente, la presente revisión proporciona un concepto de dependencia afectiva describiéndola como “Un patrón de comportamientos emitidos por una persona que afectan directamente las relaciones interpersonales o de pareja y cuya finalidad puede derivar en la obtención de atención, cercanía o pérdidas”.

Estado del Arte Local

Teoría Triangular del Amor de Sternberg en Parejas, en las Etapas Adulthood Temprana, Intermedia y Tardía.

Esta investigación realizada por Bustos & Bayona (2013), tiene como objetivo general describir la teoría triangular del amor de Sternberg en las etapas del ciclo vital adultez Temprana, Intermedia y tardía. En la metodología se uso un estudio de tipo cuantitativo, diseño no experimental de corte descriptivo, comparativo, se utilizó como elemento de obtención de datos la Escala Triangular de Sternberg la cual se aplicó a 30 parejas de los ciclos vitales anteriormente mencionados. Los resultados finales de la investigación dan a conocer que el componente más relevante en las relaciones de pareja en los tres ciclos es la intimidad seguido de compromiso y pasión.

El Proceso de Enamoramiento en Dos Estudios de Caso: Una Pareja Heterosexual y una Homosexual.

Esta investigación realizada por Tete (2016), tiene como objetivo general indagar e identificar las características que tiene un estudio de caso de una pareja homosexual y una heterosexual en su proceso de noviazgo. La metodología utilizada fue cualitativa, transversal y el método de recolección de datos utilizado fue una entrevista semiestructurada la cual se aplicó a tres tipos de población una pareja homosexual y una heterosexual, 2 amigos correspondientes por cada pareja y 3 profesionales expertos sobre teoría de relaciones. Los resultados finales de esta investigación arrojan que las parejas independientemente de sus orientación sexual atraviesan por el mismo proceso de atracción y desarrollo de la relación la única diferencia en las parejas homosexuales es que los prejuicios de la sociedad interfieren en su desarrollo.

El Sentimiento de Amor en el Adulto Joven y Adulto Mayor.

Esta investigación realizada por Mendible & Jiménez (2013), tiene como objetivo general analizar el sentimiento del amor entre los adultos jóvenes en edades de 20-40 años

y adultos mayores en edades de 50-71 años para en reconocimiento y/o vivencia del amor en ambas etapas. Para la obtención de datos se utilizó la Escala Triangular de Sternberg, una entrevista en profundidad y la historia de vida. En los resultados de esta investigación se evidencia semejanzas y similitudes en estas dos etapas del ciclo vital respecto a la conservación y estabilidad a lo largo del tiempo con respecto a las relaciones.

Dependencia Emocional en las Parejas Homosexuales y Heterosexuales de la Ciudad de Pamplona.

Esta investigación fue realizada por Leguizamón & Gutiérrez (2017) la cual, tiene como objetivo| explorar la interacción y desarrollo de la dependencia emocional en parejas de adultos jóvenes homosexuales y heterosexuales de la ciudad de Pamplona. La metodología usada fue cualitativa de tipo descriptivo y la muestra utilizada fueron 3 mujeres y 1 hombre pertenecientes a las relaciones heterosexuales y homosexuales a quienes se les aplicó una entrevista semiestructurada. Los resultados finales de está investigación muestran que se encuentran dos clases de personalidades, la dominante que es quien lidera la relación y la toma de decisiones y la sumisa que es quienes aceptan las reglas.

Dinámica de los Celos en las Relaciones de Pareja.

Esta investigación fue realizada por Guerrero & Santos (2018) y tenía como objetivo general describir los celos en las relaciones sentimentales de dos parejas heterosexuales de corta duración (2 años de relación) y larga duración (15 años de relación). La metodología utilizada fue cualitativa y los resultados revelaron que las mujeres son quienes mas manifiestan los celos y las emociones que este sentimiento acarrea, en el caso de los hombres no experimentan celos pero realizan conductas que promueven los celos en sus parejas. También se evidencia que la sociedad tiene gran responsabilidad en la manifestación de los celos.

MARCO TEORICO

Capítulo I. Psicología del Amor

En este capítulo se hablará sobre lo relacionado con la psicología del amor, entre los principales temas a tratar se encuentran los modelos teóricos de amor, la teoría Triangular del amor de Sternberg y la teoría del amor de Lee. También se tendrán en cuenta los factores que influyen en la experiencia amorosa y la satisfacción de las relaciones de pareja.

Cuando se habla del amor es común que surjan diferentes conceptos e ideas que fácilmente los seres humanos relacionamos con este concepto, términos que generalmente describen algunas de las características incluidas en el acto de amar, o bien, particularidades de los sentimientos involucrados en el amor, no obstante, el término en su composición implica más que una simple definición, pues claramente son numerosos los autores y las teorías que en sus postulados han mencionado este fenómeno, otorgándole diferentes connotaciones y perspectivas que pueden o no coincidir con lo que cotidianamente creemos que es el amor. De esta forma, al existir tan numerosas definiciones frente a este concepto, se hará énfasis en la definición que brinde mayor soporte a esta investigación.

En primer lugar, al hablar de la psicología del amor para Carreño, Henales, & Sánchez (2001), se debe tener en cuenta a la psicología como una ciencia, por ende, el concepto del amor tendrá una concepción distinta a la que normalmente conocemos y que relacionamos con el romance y el erotismo. Inicialmente, se habla del amor desde un enfoque psicológico, donde clínicamente este fenómeno. Para Carreño, Henales, & Sánchez (2001), el amor “es el evento que desencadena con mayor frecuencia manifestaciones depresivas o ansiosas, además de que genera los principales cuestionamientos intrapersonales e interpersonales: por medio de él se construye la vida cotidiana, las relaciones y los conflictos” (p.99).

Por otra parte, el amor puede ser visto como un fenómeno multidimensional, que bien, puede ser estudiado desde diferentes perspectivas de acuerdo a las distintas posturas que

mantengan los autores. Para Villamizar (2009), “En lo que respecta a la psicología, esta parte su estudio del amor desde lo individual, abordando el amor como una emoción que se manifiesta por medio de cogniciones y comportamientos hacia el objeto amado.”

Al tener una aproximación a un concepto científico del amor es importante resaltar que hasta hace pocos años la psicología como ciencia no había considerado en sus estudios este fenómeno al ser visto como un concepto trivial o por su dificultad para ser medido, fue hasta hace algunos años que el estudio sobre el amor se retomó por la psicología ya que su realidad fuerza de cierta forma a retomar su estudio para entenderlo y ubicarlo en el siglo actual.

Es entonces como el estudio científico del amor ha permitido desde ya hace algunos años la generación de modelos teóricos que intentan explicar este fenómeno de forma científica, a continuación, se presenta la clasificación que hace Yela (2000) de las teorías del amor dividiéndolas en dos condiciones, las primeras por el origen de la relación y las segundas por su evolución.

Teorías enmarcadas en el origen de la relación

En las teorías que abordan el tema del amor relacionadas con el origen de la relación se encuentran principalmente las teorías clínicas que surgen a partir de diferentes paradigmas psicológicos, entre ellas se destacan los planteamientos de Freud desde su perspectiva psicoanalítica, los postulados de Maslow desde el humanismo y Skinner desde el conductismo, entre otros.

Inicialmente, Freud desde el psicoanálisis plantea que, el amor viene siendo producto de la producción de mecanismos de defensa que surgen frente a diferentes situaciones, es así como el amor podría ser el resultado de la sublimación del deseo sexual, o bien, de la necesidad de proyectar tal impulso en los demás. Así mismo, se plantea la teoría psicoanalítica que para Ramírez (2010) “representa el estudio psicoanalítico de la naturaleza de las relaciones interpersonales y de las estructuras intrapsíquicas que son producto de las relaciones internalizadas del pasado que se modifican y reactivan con otras relaciones en el presente” (p.222).

Por otra parte, Maslow (1954), plantea la existencia de dos tipos de necesidades amorosas, el amor “D” que sería una necesidad deficitaria donde existe el deseo de experimentar gratificación fisiológica y el amor “B” como una necesidad de desarrollo donde la persona desearía involucrarse en la satisfacción de las necesidades del otro después de alcanzar su propia autorrealización. Para Villamizar (2009) Skinner propone el amor como un reforzador que funciona como transformador de la conducta por medio del condicionamiento operante en donde ciertas conductas de uno de los miembros de la relación serían replicadas por el otro al conservarla y recordarla como un reforzador.

Finalmente, se menciona la existencia de un enfoque en donde el ser humano mantiene el vínculo como una necesidad instintiva, lo anterior se postula en la teoría del apego en donde se plantea a su vez la existencia de tres estilos de relaciones amorosas que surgen de los diferentes estilos de apego formador en la etapa infantil. A saber: el apego seguro, inseguro-evitativo e inseguro ambivalente.

Según Bolwby y Ainsworth, en el apego seguro, aparece ansiedad de separación y posteriormente una respuesta positiva al volver a reunirse con el cuidador, esta situación le genera consuelo y seguridad, por ende, “El vínculo seguro favorece el desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento y adaptación al entorno del niño y del posterior adulto” Mínguez, & Álvarez (2013). Por lo anterior como lo menciona Villamizar (2009), quienes en su infancia desarrollaron este tipo de apego, establecen a futuro relaciones sólidas con los demás, así como tiendan a poseer una buena autoestima, creen a su vez en el amor y se sienten cómodos en intimidad con los demás.

A su vez, en el apego inseguro evitativo, o conocido también como ansioso evitativo, se presenta poca ansiedad frente a la separación y un bajo interés en el encuentro próximo con el cuidador, prevalecen las emociones de indiferencia y falta de angustia, es así como las necesidades de apego no se evidencian en esta clasificación pues existe poca implicación emocional. En este tipo de apego la persona en su edad adulta puede construir un concepto negativo de sí mismo y a su vez tener poca credibilidad en el amor romántico.

Finalmente, se habla de un apego inseguro ambivalente cuando existe la ansiedad por separación, pero no hay una tranquilidad al reunirse con el cuidador, prevalece la angustia, el enojo, la preocupación y la dificultad para conseguir la calma, en este tipo de apego la

persona puede llegar a tener dudas sobre si mismos, así como pueden ver al amor como algo esencial en sus vidas, en sus relaciones de pareja pueden llegar a ser celosos y obsesivos por el miedo a ser abandonados.

Ahora bien, podrían mencionarse otros de los paradigmas psicológicos relacionados con el origen de la relación, no obstante, se enfatiza en los postulados más relevantes para el soporte teórico del presente estudio, en función de ello, se abre paso a mencionar los diferentes enfoques que surgen en base a la evolución del fenómeno del amor.

Enfoques sobre la evolución del amor

Existen diversas teorías que han tratado de explicar la evolución del amor, o bien, más específicamente el sentimiento en las relaciones de pareja, lo que llamaríamos el amor romántico, así como sus principales factores, entre estas teorías se encuentra la teoría de los filtros de Kerckhoff y Davis, la teoría de la interdependencia de Livinger y Snoe, la teoría de la penetración social de Altman y Taylor y muy importante para esta investigación, la teoría triangular de Robert Sternberg, dichas teorías hacen énfasis en el curso de las relaciones amorosas.

Por su parte, la teoría de los filtros de Kerckhoff y Davis (1962), plantea que, “el afianzamiento de una relación depende de las características del compañero y de su correspondencia con las que la otra persona juzga relevante” (p.54). Para Villamizar, (2009) esto quiere decir que, existen ciertos criterios que pueden condicionar la estabilidad de la relación y por los cuales se selecciona a la pareja ideal.

Así mismo, Livinger y Snoek (1972), proponen una teoría de la interdependencia, en donde plantean que, cada miembro de una relación de pareja, a medida del curso de la misma desarrolla una interdependencia cada vez mayor, para Villamizar (2009) “Esto es posible, dicen los autores, gracias a factores como la proximidad, el contacto y la reciprocidad” (p.55). Murstein por su parte también plantea una teoría sobre el curso de la relación exponiendo tres fases diferenciadas, a saber: estilo, valor y rol. La primera se distingue por la importancia a aspectos físicos, la segunda por la importancia al consenso

de valores y actitudes y una última fase en donde se busca una compatibilidad entre las funciones de cada uno de los miembros de la relación.

Finalmente, se habla de la teoría de la penetración de Altman y Taylor (1973 citado por Garza, 2008) en donde, por medio de la revelación, la intimidad y la comunicación, crecen y se desarrollan las relaciones interpersonales hasta llegar a un nivel de intimidad en el que las relaciones se vuelven mucho más cercanas.

La Teoría de Amor de Lee.

Lee (1977 citado por Cassepp & Martins ,2009) “plantea el autor como analogía del amor un disco de colores, en el cual existen tres colores primarios que dan origen a diversos colores secundarios. Los tres estilos “primarios” del amor fueron denominados el Eros, Storge y Ludos” (p.31). El autor realizó seis clases de amor en los cuales creo tres estilos primarios que al combinarse entre ellos forman las otras tres tipologías del amor.

Clases de Amor según Lee

Estilos Primarios

Eros.

Según Ferrer, Bosch, Navarro & García (2008 citado por Rocha, Avendaño, Barrio & Polo, 2017) “es un tipo de amor el cual se caracteriza principalmente porque existe dentro de la relación de pareja una pasión irresistible, es decir que se presentan sentimientos altamente intensos, hay intimidad significativa y lo primordial es la existencia de atracción física” (p.161). Este amor se basa en el componente erótico, el amor se manifiesta por atracción física y sexual hacia su compañero.

Ludus.

Según Lee (1988 citado por Rocha, Avendaño, Barrio & Polo, 2017) también conocido como amor lúdico; “Se afirma que las personas que poseen este tipo de amor, no buscan una relación estable, tampoco tienen un ideal de pareja y menos una relación duradera; por el contrario, las personas prefieren pluralidad de parejas” (p.161). Es un amor en el cual se busca conquistar a la pareja, pero no tener una relación de compromiso con esta, no aguantan los diferentes problemas que existen en las relaciones amorosas generando inestabilidad en las mismas.

Storge.

Este estilo de amor según Ubillos, Zubieta, Páez, Deschamps, Ezeiza, & Vera (2001 citado por Rocha, Avendaño, Barrio, & Polo, 2017)” se va desarrollando con el tiempo, y en su ámbito se va reflejando el acoplamiento de la pareja en los valores propios y actitudes en cuanto a la atracción física y satisfacción sexual” (p.162). Esta relación se basa en el compañerismo y la amistad de los integrantes de la relación, se basa en disfrutar de la ayuda mutua entre los dos dejando a un lado las relaciones sexuales.

Estilos Secundarios.

Ágape.

Esta clase de amor en la unión del color Eros con Storge y según Solares, Benavides, Orozco, Rangel & Ortiz, (2011) y “las personas tienden a pasar por alto los errores y fallas de su pareja, cuyas necesidades anteponen las suyas, incluso cuando esto implique un elevado costo; aman de una manera intensa y se convierten en grandes amigos de su pareja” (p.45). Este amor se va consolidando con el tiempo y las personas que presentan este estilo ponen por encima los intereses de su pareja que los propios, es un amor desinteresado y de entrega total.

Manía.

Esta clase de amor en la unión de los colores Eros y Ludús y según Solares, Benavides, Orozco, Rangel & Ortiz, (2011) “Es una obsesión intensa hacia la pareja, casi como una adicción. Las personas con este estilo de amor son posesivas, dependientes, inestables y tienen grandes conflictos ya que muestran conductas que invaden el espacio de la pareja”(p.45). En este amor es donde se presenta como tal la dependencia emocional y de uno de sus integrantes, de allí se puede decir que son relaciones en donde existe alto nivel de sufrimiento por parte de uno o los dos participantes de la pareja siendo los celos el principal factor de discusión.

Pragma.

En esta clase de amor se unen los colores Storge y Ludus, según Rocha, Avendaño, Barrios, & Polo (2017) “Se caracteriza principalmente porque el miembro de una relación busca un ideal de pareja; se tiene una serie de exigencias, características y referencias de cómo debe ser la pareja”(p.162). Es una clase de amor mas racional que emocional, las personas que presentan este estilo tienen un perfil con una serie de cualidades de como sería su pareja y relación perfecta.

Factores que Influyen en la Experiencia Amorosa.

Para Isidro & Peñil (2014), “parece lógico pensar que los problemas y las dificultades no comienzan con la convivencia marital, sino que son, en gran parte, un lastre atado en los antecedentes de cada pareja y en la socialización como sujetos individuales”(p.386). Es decir las diferencias que hacen único a una persona también influyen en la creación de la experiencia amorosa, entre ellas podemos encontrar la edad, la personalidad, el género, la forma de amar y el tipo de apego de cada persona.

Cambios evolutivos en los componentes del amor.

Según los diferentes estudios realizador por Sternberg (citado por Villamizar, 2009) se puede inferir que los jóvenes en esta etapa del ciclo vital al tener una pareja el orden de los diferentes componentes de la teoría Triangular de Amor son: la intimidad como factor más importante de la relación amorosa seguido de la pasión y el compromiso, haciendo una comparación con la etapa del ciclo vital de la adultez media y tardía, se puede inferir que el orden de los componentes varia siguiendo siendo la intimidad como el factor más importante seguido del compromiso y por último la pasión como menos importante. Con lo anterior es importante resaltar que las relaciones de pareja presentan diferencias dependiendo de la etapa del ciclo vital en la que se encuentren los participantes de la misma.

Los Estilos amorosos y el Apego.

Para Bowlby (1973 citado por Barajas & Cruz, 2017) describió el apego como “el proceso por el cual un bebé se apega fuertemente a la figura materna durante los primeros seis meses de vida y la manera en que influye dicho apego, o bien la ruptura de este lazo, durante la adolescencia y la vida adulta” (p.344). Es decir, la influencia del vínculo que se crea en la niñez con la primera figura objetal, trae varias consecuencias con la creación del apego que se va a tener en las diferentes relación interpersonales de las etapas del ciclo vital siguientes.

Según Yárnoz & Comino (2011), en su investigación sobre la Evaluación del Apego Adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos, se evidencia en los resultados que según los dos estilos de apego propuestos, en el seguro se evidencia que las personas que lo presentan tienen problemas en las relaciones interpersonales pero son autosuficientes y menos desconfiadas en comparación con el estilo de apego evitativo o ansioso – ambivalentes. Cabe resaltar que este estudio se hizo con base en la teoría de los tipos de amor según John Allan Lee y se muestra que en el apego seguro la clase del color del amor que predomina es Eros y Storge, es decir buscan el componente sexual en las

parejas o la compañía y su amistad, mientras que el apego evitativo presenta solo el color del amor Eros siendo el eróticismo la base de la relación.

Los Estilos Amorosos y las Diferencias de Género.

Según Villar, Villamizar & López (2005) en su investigación sobre los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración los resultados se pudieron evidenciar es que “el género parece tener un efecto determinante y las mujeres muestran menor cercanía emocional y pasión hacia sus parejas que los varones.” Cabe resaltar que este estudio se realizó con la Escala Triangular del Amor y en los tres factores que esta presenta (intimidad, pasión y compromiso) las mujeres tiene bajas puntuaciones en lo que es la intimidad y pasión, lo que demuestras que ellas prefieren tomar la decisión de amar a una persona y tratan de mantener ese amor por mucho tiempo mientras que los hombres presentan mayor deseo sexual y vínculos en sus relaciones.

La anterior investigación hablaba sobre la Teoría Triangular del Amor de Sternberg, en cambio Hendrick & Hendrick (1986) en su estudio sobre Teoría y un Método de Amor tomaron la teoría de los tipos de amor según John Allan Lee y en los resultados se evidencia que en los hombres el color predominante del amor es el Eros y Ludus es decir, buscan relaciones con gran componente erótico y razones para divertirse pero tratan de evitar el compromiso. En cambio en las mujeres el color que predomina del amor es el Storage, Pragma y la Mania es decir, buscan el compromiso, tienen claras las expectativas de la relación y las personas deben llenar una serie de requisitos para ser su pareja pero también, se evidencia que tienden a ser altamente posesivas y dependientes de la persona que comparta una relación amorosa con ellas.

Los Estilos Amorosos y las Diferencias Culturales.

Según Murstein (1977 citado por Villamizar, 2009) en un estudio transcultural realizado con población americana y francesa se evidencia grandes diferencias en las

clases de amor. Según la Teoría de las Clases de Amor de Lee los americanos presentan un color del amor altruista o Agape es decir, es un amor desinteresado en donde priman los intereses de la pareja por encima de los propios. En cambio en los americanos la clase de amor que se evidencia es Storge y la Mania, es decir es muy importante la relación de amistad en la pareja pero también existe mucha posesión y dependencia emocional en las mismas.

Para Villamizar (2009) “Desde esta perspectiva socio-estructural, las diferencias de creencias sobre el amor entre naciones y entre géneros depende de los recursos sociales, variables demográficas y de la distribución de poder y estatus entre los roles de género” (p.73). Es decir, la diferencia entre países y sobre todo entre continentes respecto a las creencias y cultura son demasiados amplias debido a la necesidades que presentan cada región del mundo, también influye el sexo, la edad, la religión, lo estudios que tenga la persona y el rol que posea el hombre y la mujer en la sociedad con la presencia del machismo y el feminismo como grandes influenciadores en el amor.

En este capítulo se pudo evidenciar la explicación de los modelos teóricos de amor entre ellas las teorías y enfoques enmarcados en el origen de la relación y la evolución del amor. Entre las teorías más importantes del amor encontramos la teoría de amor de Lee y la teoría triangular del amor, también se dan a conocer los factores que influyen la experiencia amorosa, entre los cuales encontramos los cambios evolutivos, los estilos amorosos, el apego, diferencias de género y diferencias culturales.

Capítulo II. Relaciones de Pareja

A continuación, se darán a conocer los principales modelos teóricos de la Psicología, cada uno de ellos proporcionarán diferentes teorías para entender las relaciones amorosas, dando una visión individual sobre este tema. Por eso es de gran importancia conocer el modelo psicoanalítico, sistémico, conductual y social desde los diferentes autores que sustentan cada enfoque.

Modelo Psicoanalítico

Según Villamizar (2009), la teoría Psicoanalítica intenta explicar como por medio de la interacción que tenga el niño con sus padres o cuidadores y como resuelva el complejo de Edipo se instauraran diferentes patrones de creación en las relaciones objetales, que seran de gran influencia en la elección de la pareja sentimental. Estos patrones se repetiran durante toda la vida en el ámbito social de cada persona.

Es de gran importancia que exista un vínculo positivo entre el niño y sus padres o quienes cuidan de el puesto que como podemos evidenciar en este modelo la influencia de las relaciones familiares dejan una marca en la vida del pequeño la cual, no solo afectará esta etapa del ciclo vital sino traerá consecuencias en el ámbito social y especialmente en la elección de las pareja.

Modelo Social

Este modelo nos propone dos teorías, las cuales son la atracción interpersonal y la congruencia. Villamizar (2009), hace una unión entre estas dos teorías y nos explica que para que exista una atracción interpersonal se necesitan de cuatro parámetros, el primero hace referencia a compartir actividades y vivir cerca de una persona, esto puede generar un vínculo sentimental . El segundo y tercer parámetro nos explica como compartir pensamientos, formas de ver el mundo y la apariencia física influye en el momento en que los seres humanos deciden buscar y tener una pareja estable y por último está como las

personas ven atractivo en los demás, las diferentes cualidades y aptitudes las cuales el quisiera tener pero se le dificulta desarrollar.

Modelo Conductual

Para Costa & Serrat (2001), es de vital importancia que para que una relación amorosa tenga éxito se aplique el condicionamiento operante en especial el reforzamiento positivo. Si una conducta fue gratificante para alguno de los dos individuos es necesario darlo a conocer a la pareja por medio de una interacción positiva con el mismo, dar un beso o hacer un elogio son formas básicas de reforzamiento positivo. Si por el contrario se quiere que la conducta se extinga no se debe recompensar a la persona por las acciones realizadas. Es importante saber para que los seres humanos adquieran una conducta debe ser un proceso paso a paso.

Modelo Sistémico

Según Ochoa (1995) en su libro *Terapia Familiar Sistémica*, para que exista el establecimiento de las relaciones de pareja es necesario que exista comunicación entre las dos personas, dando a conocer que les gusta y que les disgusta, también es necesario que se hagan negociaciones sobre la vida personal de cada uno, como resolver conflictos y manejar las diferencias asumiendo cada uno su rol en la relación.

Ciclo Vital de la Pareja

Según Eguiluz (2007 citado por Marroquín, Ortega & Flores 2010) “La familia es un sistema vivo y dinámico que atraviesa por distintas etapas que se van sucediendo cíclicamente unas a otras, no necesariamente ligadas a las edades de la pareja ni en una lógica lineal sino yuxtaponiéndose”(p,56). Las relaciones amorosas están en constante cambio debido a las situaciones que se presentan en el entorno cotidiano, cada pareja pasa por diferentes periodos los cuales pueden repetirse o extinguirse, no existe ninguna variable que prediga que cual etapa se va a presentar.

Etapas del Ciclo Vital Familiar

Modelo de Ochoa

Ochoa (1995) propone 6 etapas en las cuales pasan las relaciones de parejas y sobre todo los matrimonios. Estas fases son:

Contacto.

Esta es la primera etapa por la cual atraviesan las relaciones de pareja, allí las dos personas se conocen, comienzan a compartir juntos y se dan cuenta que tan compatibles son según los gustos de cada uno.

Establecimiento de la Relación.

En esta etapa según el autor es la consolidación del noviazgo como tal, allí se crea la perspectiva hacia una visión al futuro y se genera una comunicación entre las personas sobre sus diferentes gustos se comparten, que agrada y que desagrada de la relación creando pautas de intimidad y generando el buen manejo de la independencia y comprensión de las diferencias.

Formalización de la Relación.

En esta etapa se da la transición entre el noviazgo y el matrimonio. Se supone que las parejas tuvieron un buen entendimiento en la etapa anterior y decidieron unirse mediante un contrato para toda la vida generando en la relación una huella importante.

Luna de Miel.

En esta etapa se pone a prueba lo que cada individuo dio a conocer en el noviazgo pero en la convivencia diaria. Es necesario para mantener una buena relación que cada uno ponga límites y pautas en los ámbitos emocional, social y sexual de la pareja, que permitan que se desarrolle el buen uso de la tolerancia y el desarrollo de diferentes roles.

Creación del Grupo Familiar.

En esta el autor hace referencia a la llegada de los hijos, este acontecimiento causa un fuerte impacto en la relación de pareja independientemente en la etapa del ciclo vital en la que este se encuentre. Es decir, debe existir negociación, comunicación y establecimiento de roles para la crianza de sus hijos ya sea en la etapa del nacimiento, niñez y adolescencia.

La Segunda Pareja

Al momento de que los hijos salen de sus casas, la relación como pareja vuelve. Esta etapa se caracteriza porque la pareja se encuentra en gran parte en el período del ciclo vital de adulto mayor, y tienen que enfrentarse a diferentes pérdidas que esta trae como los son la jubilación o muertes de seres queridos. Es por eso necesario que los hijos hagan un acompañamiento a sus padres y cuiden de ellos para que estos encuentren significado de su propia vida.

Modelo de Diaz

Diaz (2003), propone otro modelo del Ciclo Vital familiar en el cual se encuentran una serie de estadios, los cuales son:

Estadio 1: Luna de Miel.

Según Diaz (2003) “en esta etapa, las diferencias son minimizadas y las similitudes acentuadas hasta el grado de que las parejas experimentarán tener los mismos valores, intereses, hábitos, pensamientos y sentimientos”(p.44). A diferencia del anterior modelo este autor llama luna de miel al proceso de conocer a la otra persona y darse cuenta de forma individual que tan compatibles son respecto a formas de pensar y creencias adquiridas de sus familias de origen.

Estadio 2: Expectativas.

En esta etapa la pareja se da cuenta de que las diferencias individuales comienzan a afectar su relación amorosa presentándose diferentes problemas que dañan la convivencia. Es allí donde las parejas comienzan a hacer acuerdos y a comprometerse para mejorar y no dejar que dificultades tanto del interior de la relación como ajenas dañen la armonía de la misma.

Estadio 3: Lucha por el Poder.

Según Diaz (2003) “esta etapa está caracterizado por el crecimiento de la divergencia de intereses y una lucha por más independencia; la autonomía puede llegar a ser manifestada en un cónyuge más que en el otro” (p.47). Se puede evidenciar que los dos quieren tener sus propia libertad y tener el control por encima del otro, es necesario que exista comprensión en esta etapa para lograr un equilibrio entre las dos partes.

Estadio 4: Independencia.

En este periodo se puede decir que salen aquellos conflictos del pasado que generan tensiones en la pareja como problemas y con ellos una separación o ruptura del matrimonio, cabe resaltar que esta etapa se presenta muy amenudo años intermedios del matrimonio. Para Villamizar (2009) “es un periodo en el que una separación temporal puede ayudar a comprender si realmente la relación de pareja que se lleva es la que se desea. Si se supera con éxito se fortalece el compromiso, la intimidad y los lazos afectivos” (p.93).

Estadio 5: Reconciliación

Esta etapa se basa en la aceptación de cada uno como un ser diferente al otro en los diferentes ambitos de la relación amorosa y esto pasara de ser una limitación a potenciar el enriquecimiento del noviazgo o matrimonio.

Estadio 6: Aceptación

Rock (1986 citado por Diaz, 2003) “en esta etapa la pareja para de preguntarse que están pensando el marido o la esposa y cesan de intentar complacer a toda costa al otro”(p.49). Es allí donde existe mas libertad en el matrimonio puesto que existe la

aceptación de cada miembro y dejan de estar tan pendientes de las diferentes actividades o personas con las cuales se relaciona su pareja.

Teniendo en cuenta los dos anteriores modelos sobre el ciclo vital familiar o de pareja, se puede evidenciar que las relaciones amorosas pasan por diferentes etapas, en las cuales si no se encuentra un equilibrio o no hay buena comunicación estas pueden fracasar. Por ello es importante el conocimiento de que ocurre en cada estadio para que cada cambio del mismo consolide y fortalezca los noviazgos o matrimonios.

El Papel de la Comunicación en las Relaciones Amorosas

Para Fitzpatrick (1988 citado por Flores, 2011) “ el componente central en cualquier relación es la comunicación y es a través de este proceso de comunicación que la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia el otro miembro, impresiones y pensamientos” (p,217). Es importante para las relaciones amorosas, desarrollar una comunicación asertiva para poder dar a conocer a su pareja todos aquellos aspectos positivos y negativos que puedan afectar la relación y con esto encontrar posibles soluciones a conflictos o malos entendidos que puedan surgir en los noviazgos.

Según Sánchez & Díaz (2003 citado por Lopez, Aragón, García & Reidl, 2013) “Los estilos de comunicación se agrupan en dos polos, uno positivo y otro negativo, dentro del primero están el ser abierto y claro; mientras que del lado negativo se encuentran formas de comunicación agresivas, apáticas y violentas”(p,25). En el polo positivo podemos encontrar la comunicación asertiva es decir, aquella habilidad de dirigirse hacia la otra persona con respeto y manifestando sus pensamientos, mientras que la comunicación negativa es aquella en la cual se existe el daño a la integridad tanto físico como emocional.

Principios para Mejorar la Comunicación en las Relaciones de Pareja.

Diaz (2003 citado por Villamizar, 2009) plantea tres principios básicos para exista una buena comunicación y entendimiento en la pareja. Estos son:

La pareja debe tener claro los límites internos y externos.

En los límites internos es dar a conocer a la pareja quien es cada uno, que le agrada, que le desagradan para que con ello no se pierda la autonomía de cada individuo por su el otro. En los límites externos se encuentran las relaciones cercanas que cada participante de la relación tiene con los demás grupos sociales como los son familias y amigos.

Los dos miembros de la pareja deben tener cierto nivel de flexibilidad para poder asumir determinados roles de madurez.

Es necesario en las relaciones amorosas que en cada problema que se presente se encuentre en la pareja la comprensión y protección. Es necesario comprender y ser comprendido ante las diferentes situaciones que se presenten y generen vulnerabilidad e inestabilidad en uno o en los dos miembros de la relación, promoviendo la satisfacción.

Gracias a la valoración recíproca se promueve una situación de igualdad de condiciones entre los dos miembros.

Marshall Sahlins (1963 citado por Lomnitz, 2005) “distingue entre tres tipos de reciprocidad: la generalizada, que supone dar sin esperar recibir inmediatamente; la balanceada, en la se espera obtener algo equivalente a cambio del don; y la negativa, en la que se busca recibirlo más dando lo menos” (p.316). Es necesario que los integrantes de la relación amorosa den y reciban en igual cantidades es decir, que exista una reciprocidad balanceada para que no se de un desgaste en el participante de la pareja que este dando más y no reciba o reciba a medias los esfuerzos del otro.

Conflictos en las Parejas.

Para Bernal (2005 citado por Flores, Diaz, Rivera & Chi, 2005) los conflictos de pareja “presentan un costo emocional que se intensifica en función de su duración; cuanto antes se planteen las posibles soluciones, menor será el sufrimiento de las personas implicadas en él y menor su repercusión en otras áreas de la vida del sujeto” (p.339). Por diferentes situaciones las relaciones de pareja pueden sufrir desacuerdos pero por medio de una comunicación asertiva los más rapido posible se generarán posibles acuerdos los cuales impidan que el conflicto se vuelva a repetir.

Según Meza (2010 citado por Zazueta & Sandoval ,2013) “en las relaciones de pareja el conflicto no siempre es malo o negativo, pues suele incentivar la creatividad, la reflexión, la forma más eficiente de tomar decisiones, la disposición al cambio y el establecimiento de metas ambiciosas y alcanzables entre los cónyuges”(p.99). Casi siempre los conflictos en pareja generan una concepción negativa, pero aveces es necesario que exista una discusión en la relación amorosa para no estancarse generando cambios y esfuerzos que motiven a tener un mejor noviazgo o matrimonio.

Causas y Estrategias de los Conflictos en las Parejas

Según una investigación realizada por Isaza (2011), las principales causas de los conflictos en las parejas son: los celos, las infidelidades, la falta de tiempo para convivir o dificultad para llegar a un acuerdo, las actitudes machistas y feministas impuestas por la cultura, estatus profesional, posición laboral y estabilidad económica en la mujer. También la liberación de la mujer y las conductas nuevas adoptadas por las mismas crean en el hombre cierta indisposición y conflictos en la pareja.

Las principales estrategias que utilizan las parejas según Isaza (2011) “Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja”(p.347). Es importante una comunicación asertiva en la pareja y cambiar la visión de que los conflictos traen solo consecuencias negativas para

estas, es necesario mejorar aquello que causo el conflicto y generar una evolución positiva en la pareja

Dependencia Emocional

Sirvent y Moral (2007 citado por Valle & Villa, 2018) piensan que la dependencia emocional “es un tipo de dependencia sentimental que se da entre dos sujetos no adictos y que se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intentan satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico”. Las personas con dependencia emocional tienen diferentes vacíos emocionales creados por falencias familiares y sociales en diferentes etapas del ciclo, al encontrar una pareja ese vacío tiende a desaparecer por un apego emocional muy fuerte hacia esa persona.

Hirigoyen (2006 citado por Aiquipa ,2015) “afirma que la dependencia emocional es una consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una verdadera adicción al compañero que se explica por mecanismos neurobiológicos y psicológicos para evitar sufrir y obtener un cierto sosiego”. Este tipo de relaciones se ven marcadas por inestabilidad o desequilibrio y así cause sufrimiento y malestar son incapaces de alejarse pese al daño mutuo que se está causando.

Para Sirvent (2004 citado por Moral & Sirvent, 2009) la dependencia emocional es la unión de “trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente “. Para los dependientes emocionales su pareja es la fuente de seguridad y afecto es por eso, que muestran resistencia a perder a la persona con la cual se creó el apego. Llegado el caso que allá una separación aparece sentimientos de ansiedad que desaparecen al reanudarse la relación.

Teniendo en cuenta los anteriores autores se puede decir que la dependencia emocional es la unión negativa de dos personas en la cual, una de ellas crea un apego con

el que intenta llenar todos aquellos vacíos emocionales creados a lo largo de la vida en los diferentes ámbitos y debido a esto vuelve a la relación a si hubiese sido dolorosa y causante de sufrimiento.

Causas y Consecuencias de la Dependencia Emocional.

Causas

Según Laca & Mejía (2017) “cada individuo viene al mundo poseyendo una disposición al apego y depende para su supervivencia de algunas personas que le suministran los cuidados, y es por ello probable que tales personas se conviertan en figuras de apego” (p.67). Estos autores se basaron en la teoría sobre el apego de Bowlby en cual nos dice que de acuerdo a la relación que se desarrolle con las primeras figuras de apego en la infancia se desprenderá la experiencia para futuras relaciones.

Según Riso (2008 citado Fernandez, 2017) ha propuesto que “la dependencia emocional parte de en una situación de sobreprotección en la infancia que implica una falta de experimentación de sentimientos de estrés y frustración, lo que desemboca en un profundo temor a la pérdida de las relaciones personales”. La falta de autonomía en la niñez crea un patrón de conductas que impide que el niño genere esa confianza en sí mismo y forme miedos al momento de realizar actos por sí mismo, viéndose reflejado esto mismo en las futuras etapas del ciclo vital.

Consecuencias

Según Mellody (citado por Salguero, 2016) existen varias consecuencias de la dependencia emocional entre ellas encontramos que no se valora así mismo, presenta baja autoestima y por consiguiente se abandona dejando atrás sus propias actividades perdiendo el interés por cuidarse, presentan relaciones fuera del matrimonio, daños a las pertenencias de su pareja, pero si se alejan de esta comienzan los sentimientos de temor, ansiedad y pánico.

Perfil del dependiente emocional

Según Lemos, Jaller, Gonzales, Diaz, & Ossa (2012) en una investigación llamada Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia señalan que las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, creencias centrales “paranoides” y “dependientes”, una distorsión cognitiva de “falacia de cambio” y “autonomía” como estrategia hipodesarrollada de afrontamiento. La falta de autonomía en la niñez es muy factor predominante en la dependencia emocional la cual hace que la persona no desarrolle confianza en las relaciones interpersonales o, por el contrario, desarrolle apegos por personas a si su nivel de sufrimiento sea alto.

Según Moral & Sirvent (2009) “Buscan una posición dominante en la pareja, suelen ser personas narcisistas, con férrea autoestima, manipuladoras y explotadoras; desarrollan escasa empatía y afecto, creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común y, son individuos seguros de sí mismos, cual ejerce un estado de fascinación sobre los dependientes afectivos” (p.232). Los dependientes emocionales tienden a tener de pareja a personas que buscan admiración, seguras de sí mismas y con una imagen elevada generando poca empatía.

Según Castello (2005) en su libro sobre dependencia emocional divide las características de los dependientes emocionales en tres dimensiones las cuales son: área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de autoestima y estado anímico. No significa que deban presentar todas las características en la persona, pero si la mayoría para decir que padece de dependencia emocional.

Área de las relaciones de pareja.

Allí encontramos que la persona con dependencia emocional tiene necesidad excesiva de estar con su pareja en todo momento, desea que el compañero lo vea como el centro de atención, cambia su vida social y vuelve a su pareja la mayor prioridad, engrandece el concepto que tiene sobre su compañero sentimental, cuando tiene una

pareja la relación siempre se basa en dependencia emocional y esto ocasiona el desequilibrio de las mismas, se presenta temor por la ruptura amorosa y por último encontramos que asume el modo de pensamiento de su pareja.

Área de las relaciones con el entorno interpersonal.

los dependientes emocionales no solo buscan ser el centro de atención de su pareja sino también de personas cercanos a ellos, buscar la manera de agradar a las personas que lo rodean y sufren de falta de habilidades sociales que les permita generar empatía con los demás.

Área de autoestima y estado anímico.

las personas con dependencia emocional sufren bajos niveles de autoestima y amor propio, no soportan la idea estar solos y sufren de estados emocionales bajos que afectan su salud presentado varias enfermedades y trastornos.

Perfil de las Parejas de los Dependientes Emocionales

Castello (2005), nos revela alguna de las características de estas personas, las cuales son:

Son fácilmente idealizables

Estas personas les gusta que su pareja les otorguen cualidades positivas que en algunas ocasiones no poseen, tiene elevado el autoestima, son personas hostiles, envidiosas y en algunas ocasiones su pareja se convierte en la única admiradora de tales capacidades que el resto de la sociedad no cree que posea.

Son narcicistas y exploradores.

Se presenta este rasgo de personalidad en el cual, se da una excesiva admiración por el mismo y quiere que su pareja lo enaltezca, no presentan cariño hacia su compañero sentimental solo busca su sometimiento y admiración. Estas personas al darse cuenta que su pareja son dependientes a ellos comienzan a tener agresividad tanto verbal como física,

humillaciones y menosprecios de los cuales el dependiente emocional temerá aceptando por miedo a la soledad.

Suelen padecer trastornos de la personalidad.

Entre los trastornos de la personalidad mas comunes encontramos el trastorno narcisista de la personalidad, histriónico, antisocial y paranoide.

Trastorno narcisista de la personalidad.

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2014 citado por Ferrer et al., 2015) estas personas tienen un “patrón de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía” (p.77). No les interesa lo sentimiento de los demás, su autoestima esta muy elevada, buscan siempre la admiración de quienes lo rodean, son personas egocéntricas que no generan relaciones sociales ni mucho menos empatía.

Trastorno antisocial de de personalidad.

El Trastorno Antisocial de la Personalidad según Mendoza & Casados (2014) “consiste en una incapacidad para adaptarse a las normas sociales que habitualmente rigen numerosos aspectos de la conducta de las personas en la adolescencia y la edad adulta” (p.84). Estos sujetos tienden a tener matrones de manipulación con los cuales manejan a las personas que se encuentran en su entorno a su favor, no muestran remordimientos por los malos actos causados, quebrantas las leyes y tienen problemas por consumo de drogas y alcohol.

Trastorno Histriónico de la personalidad.

La principal características del trastorno de personalidad histriónica según DSM-IV (1954) “es la emotividad generalizada y excesiva y el comportamiento de búsqueda de atención. Este patrón empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos” (p.671). Estas personas desean ser el centro de atención y cuando no lo son sienten malestar, se deja influencias fácilmente y sus estados de ánimo son cambiantes.

Trastorno Paranoide de la Personalidad.

Según Gálves, Mingote & Moreno (2010) “se caracteriza por una desconfianza y suspicacia general desde el inicio de la edad adulta, de forma que las intenciones de los demás son interpretadas como maliciosas en diversos contextos”(p.229). Estas personas sufren sospecha injustificada de que las personas que lo rodean tienen malas intenciones de dañarlos y perjudicarlos.

Fases de la Dependencia Emocional

Castello (2005 citado por Chero, 2017) afirma que existen cuatro fases de la dependencia emocional, las cuales son:

Fase de Euforia.

En esta fase el dependiente emocional encuentra a la persona a la cual ella considera lo va a sacar de todos aquellos vacíos que posee en los diferentes ámbitos de su vida, posteriormente comienza la entrega desmedida olvidándose internamente de sí mismo y esto hace que se produzcan sentimientos de bienestar que con el tiempo van desapareciendo.

Fase de Subordinación.

En esta fase de la relación el dependiente emocional y su pareja toman mayor comodidad por los rasgos de personalidad que cada uno posee, el dependiente adquiere sumisión y la idealización de su compañero sentimental y este a su vez reconforta su narcisismo llegando al desequilibrio de la relación. Generalmente se llega a un punto que estas conductas por parte de los dos son consideradas comunes y normales.

Fase de Deterioro.

En esta fase se dan las rupturas y las reconciliaciones de la pareja, se dice que es la fase más larga de todas, puesto que al momento de reconciliarse se activa la de nuevo la fase de euforia y subordinación.

Fase de la Ruptura.

En esta fase aparece el síndrome de Abstinencia y será la fase que más se verá reflejada en la relación de pareja. El dependiente emocional tratará de evitar la ruptura a toda costa invadiendo a su compañero sentimental tratando de reanudar la relación a pesar de que esta causa sufrimientos y alteraciones en sus estados de ánimo.

En este capítulo se pudo evidenciar todo lo relacionado con las relaciones amorosas, como lo son los modelos que explican sobre el amor, las etapas del ciclo vital por las cuales pasan las parejas que traen tanto aspectos positivos como negativos para los mismos, se hizo énfasis en la dependencia emocional porque es uno de los temas que tiene más relevancia en la investigación.

Capítulo III: Intimidad, Pasión y Compromiso.

En las siguientes líneas se abordarán detalladamente aspectos relacionados con la teoría triangular del amor de Robert Sternberg, así como cada uno de los conceptos que la componen tales como la intimidad, la pasión y el compromiso, siendo estos últimos conceptos principales de sus postulados, de igual manera se proporciona una descripción detallada de los distintos tipos de amor propuestos por el autor, así como de otros componentes de su teoría.

No obstante, antes de profundizar en los planteamientos de dicha teoría, es fundamental partir desde el fenómeno central de la misma que es el amor, este último, como lo menciona Sternberg (1988 citado por Gómez 2012), es una de las más intensas y deseables emociones humanas que puede concebirse como el conjunto de pensamientos, sentimientos y deseos que se experimentan de forma simultánea, permitiendo dar paso a la experiencia de amar (Pág.8). Sin embargo, no es algo tan sencillo de describir cómo parece, este tema es de gran complejidad pues existen diferentes posturas y opiniones alrededor del mismo.

De esta manera, al ser un fenómeno tan complejo, son muchas las preguntas que surgen en torno a las cuestiones del amor y las relaciones de pareja, preguntas como ¿Qué significa “amar” alguien? o ¿Por qué algunas relaciones perduran más que otras? Pues bien, así como surgen estos cuestionamientos, aparecen también quienes han intentado darles respuesta, pues entender el amor y todo lo que concierne a este fenómeno es imprescindible para comprender la dinámica y el funcionamiento de las relaciones de pareja.

Dentro de los diferentes teóricos que han dedicado sus investigaciones al tema del amor se encuentra Robert J. Sternberg, “psicólogo estadounidense nacido el 8 de diciembre de 1949. Profesor de la Universidad de Yale, ex presidente de la APA (American Psychology Association). Entre sus principales investigaciones se encuentran las relacionadas con la inteligencia, la creatividad, el amor, el odio, y la sabiduría” (Pérez R., 2008).

En su teoría ya mencionada con anterioridad, la “Teoría triangular del amor”, Sternberg (1986) pretende dar una explicación al fenómeno del amor a través de una concepción tripartita basada en unos componentes principales que intentan describir la naturaleza del mismo, a saber: la intimidad, la pasión y el compromiso respectivamente; El resultado de la combinación entre la presencia y/ o la dimensión de estos componentes vendría siendo lo que el autor denominó los diferentes tipos de amor, en donde establece la existencia de siete de ellos que se mencionarán y explicarán más adelante.

En función de ello, es pertinente comenzar profundizando en la teoría desde sus tres componentes principales mencionados con anterioridad; Según lo plantea el autor y como es evidente en el nombre de su teoría, estos tres componentes conforman como una analogía, los tres vértices de un triángulo.

Intimidad

En primer lugar, Sternberg (1986), plantea un componente de intimidad que vendría representando el vértice superior de la figura, este componente hace referencia a los sentimientos de cercanía, conexión y unión en las relaciones amorosas, es decir, incluye aquellos sentimientos relacionados con la experiencia de calidez y proximidad en una relación de pareja, según el autor, este componente puede verse en gran medida, pero no exclusivamente, derivado de la inversión emocional entre los miembros de una relación amorosa. Según (Gómez 2012) podría hablarse de intimidad cuando se incluye la presencia de diez elementos, a saber: “deseo de promover el bienestar de la persona amada, un sentimiento de felicidad junto a la pareja, respeto, capacidad de contar con la pareja en momentos de necesidad, entendimiento mutuo, entrega de sí mismo, entrega y recepción de apoyo emocional, comunicación íntima y valoración de la persona amada” (p.29).

Este componente representa en otras palabras la auto exposición mutua de los miembros de una relación amorosa, es decir, el mostrarse abiertamente a la otra persona con plena confianza y seguridad; Es en este aspecto en el que la persona debe lograr un equilibrio entre esta intimidad y su autonomía, pues la presencia excesiva de intimidad

puede, en ciertos casos dar paso a la pérdida de independencia en algunas parejas y llevar a uno o ambos miembros de la relación a sentirse amenazados con respecto a su existencia como personas autónomas. (Almeida , 2013).

Pasión

El segundo componente que plantea el autor y lo asigna al vértice izquierdo del triángulo es la pasión, esta última hace referencia a las unidades que conducen al romance, atracción física, consumo sexual y afines, este componente pasional podría incluir fuentes de motivación y otras formas de excitación que conducen a la experiencia de la pasión en una relación amorosa, incluye lo que Hatfield y Walster (1981 citado por Sternberg 1986) refieren como “Un estado intenso de anhelo de unión” (p.122). Sin embargo, como lo menciona Almeida (2013) esta pasión no siempre se orienta al deseo carnal, es más bien una combinación entre la excitación mental y física que produce ese deseo intenso de unión con la otra persona.

Ahora bien, en la relación amorosa las necesidades sexuales pueden ser las predominantes, no obstante, otras necesidades tales como la autoestima, la nutrición, la afiliación, el dominio, la sumisión y la autorrealización pueden contribuir también a experimentar la pasión. Por otra parte, como lo menciona Sternberg (1986) el componente pasional es alta y recíprocamente interactivo con el componente de la intimidad pues ambos se alimentan entre sí, por ejemplo, la intimidad en una relación de pareja puede derivarse en gran medida del grado en que la pasión se satisface como necesidad, generalmente la pasión puede haber aparecido en un primer momento de la relación, pero la intimidad sería el componente que ayudaría a mantener esa proximidad dentro de la pareja, no obstante, en algunas relaciones el componente de la pasión puede derivarse de la intimidad, especialmente cuando se aplica a la atracción física.

Para Almeida (2013) “Una diferencia esencial respecto a la intimidad o el compromiso, es que el factor pasión prospera en base al refuerzo intermitente” (p.59). En otras palabras, la pasión suele disminuir más fácilmente cuando existe una recompensa en todas las ocasiones en que se actúa, no obstante, se incrementa cuando en algunas

ocasiones se tiene éxito y en otras se falla, de igual manera, cuando hay una frustración constante puede haber una pérdida completa de la pasión, por lo anterior estos componentes de pasión e intimidad son esenciales en la experiencia amorosa y en la vivencia sexual de los individuos.

Compromiso

En tercer y último lugar, el siguiente componente que plantea el autor es el compromiso o también llamado decisión, que viene siendo representado analógicamente por el vértice derecho de un triángulo y que, según Sternberg (1986) tiene dos aspectos relacionados con una variable de tiempo, “el primero es el componente a corto plazo que hace referencia a la decisión de amar a la otra persona, y un segundo componente a largo plazo que está relacionado con mantener ese amor” (p.119). Sin embargo, estos componentes no necesariamente van de la mano, pues la decisión de amar no implica en todos los casos un compromiso con el amor; por ejemplo, un compromiso puede darse solo en un primer momento y desvanecer después de una pasión inicial, no obstante, en otros casos este componente puede aumentar con la intimidad.

Por otra parte, a pesar de que el concepto de compromiso se relaciona con la decisión, según Gómez (2012) este compromiso no implica necesariamente decisión, es decir, una persona puede estar comprometida con el amor a su pareja, mas no necesariamente admitirá que la ama o que están enamorados, lo anterior suele evidenciarse en casos donde se legaliza un compromiso, es decir, un matrimonio; en este caso, uno de los miembros de la relación puede estar tomando la decisión de amar a la otra persona por el resto de su vida, sin embargo, puede no necesariamente asegurar enamoramiento hacia su pareja.

Ahora bien, en las relaciones amorosas según Sternberg (1986) “Puede haber momentos en los que este componente de decisión es todo o casi lo único que logra mantener la relación cuando se atraviesa una crisis” (p.123). Este componente del compromiso está relacionado con términos como la lealtad, la fidelidad y la responsabilidad, que funcionan como aspectos esenciales de una relación estable y

duradera, no obstante, no son exclusivamente los únicos componentes de este tipo de relaciones, pues el compromiso interactúa tanto con la intimidad como con la pasión.

Es así como de esta interacción pueden surgir unos componentes a partir de otros, es decir, así como en un primer momento de intimidad puede derivarse la pasión o viceversa, de estos componentes puede surgir una decisión o un compromiso de permanecer junto a la otra persona, por el contrario, hay ocasiones en donde a partir del compromiso puede surgir la pasión y/o la intimidad, como es el caso de ciertos matrimonios concertados en donde surge una unión marital por deseos o intereses de un tercero, para Sternberg (1986) “Así el amor puede comenzar como una decisión, y todo lo que sigue puede darse de tal decisión” (p. 123).

Del mismo modo, los tres componentes se diferencian no sólo por sus características en particular, sino también por la cantidad de excitación psicofisiológica que generan; la pasión en primer lugar depende extraordinariamente de una excitación psicofisiológica, en tanto que la decisión o compromiso aparenta incluir una escasa respuesta de este tipo, y la intimidad finalmente se encuentra en un punto intermedio de esta excitación (Sternberg & Barnes (1986). Resumidamente, cada componente constituye diversas propiedades que destacan en sus formas de funcionamiento.

Al respecto, otros autores como Cassepp-Borges & Teodoro (2009) dan su definición sobre estos tres componentes mencionados anteriormente y puntualizan que: “La intimidad se caracteriza por el sentimiento de proximidad y conexión en la relación. La pasión es el componente responsable de la atracción física y sexual, por el romance y el antojo de estar juntos y por la excitación, y finalmente, la decisión o compromiso se refiere a la certeza de amar y ser amado y las ganas de mantener la relación a largo plazo” (p.60). Al mismo tiempo, el autor señala que, cada uno de los tres componentes mencionados con anterioridad tienen una evolución temporal distinta, es decir, la intimidad por ejemplo, se desarrolla de forma gradual conforme avanza una relación y puede continuar aumentando, aunque este aumento generalmente se dé en los primeros momentos, por otra parte, la pasión suele ser intensa al comienzo de la relación y crece de forma acelerada, no obstante, suele disminuir conforme avanza la relación para terminar estabilizándose, por último, el compromiso al igual que la intimidad se desarrolla más lentamente al principio, inclusive

más lento que este último y termina estabilizándose cuando las recompensas de la unión aparecen claramente.

Ahora bien, es claro que esta evolución temporal no hace referencia a la presencia de cada componente en diferentes momentos, pues como se ha mencionado con anterioridad, la intimidad, la pasión y el compromiso pueden estar presentes de forma simultánea, ya sea uno o unos en mayor o menor medida que los demás.

Partiendo de lo anterior, es donde puede comenzar a hablarse de la taxonomía propuesta por Sternberg, pues a partir de dicha combinación entre uno y otro componente, surgen los diferentes tipos de amor que plantea el autor en su teoría, además que esta clasificación puede dar a entender de forma clara las interrelaciones entre los tres componentes. Esta clasificación es conocida generalmente por la existencia de siete tipologías distintas, no obstante, Sternberg (1986) originalmente plantea una octava categoría más bien relacionada con el tipo de relación y no con la presencia de alguna clase de amor, pues en sí misma es todo lo contrario, conocida como falta de amor que no es más que la ausencia de los tres elementos, por ello, se hará mayor énfasis en las siete clases de amor, siendo estas el agrado o afecto, el encaprichamiento, el amor vacío, amor romántico o enamoramiento, amor compañero, amor fatuo y amor consumado, respectivamente.

Las Siete Clases de Amor de Robert Sternberg

Cariño

A continuación, se describen a profundidad cada uno de los siete tipos de amor que dan lugar a diferentes experiencias amorosas, como también cada una de sus características. Inicialmente, se destaca la existencia de un primer tipo de amor al que Sternberg (1986) denominó agrado, también conocido como cariño o afecto, este surge como resultado de experimentar exclusivamente el componente de intimidad, es decir, en ausencia de los componentes de la pasión y el compromiso. Para Sternberg & Barnes

(1986) “El término agrado no se emplea para describir simplemente sentimientos que se tienen hacia los conocidos más o menos ocasionales, sino aquellos que se dan en el seno de relaciones catalogadas como una auténtica amistad” (p.30).

Dicho de otro modo, para Sternberg & Barnes (1986) este componente hace referencia a la experiencia de proximidad, vínculo y calidez hacia la otra persona, es en él donde los individuos se sienten emocionalmente próximos a un amigo, sin que éste último despierte la pasión o el deseo de pasar el resto de la vida junto a él tal como en el compromiso. En función de lo anterior, puede hablarse del agrado como una relación de amistad, que, aunque es posible la existencia de un componente pasional o de compromiso en este tipo de relaciones, la amistad en esta condición pasaría a convertirse en algo más que solo agrado.

Un ejemplo de lo anterior es cuando se vive la ausencia de una persona cercana, esta prueba de ausencia generalmente funciona como un medio para saber si la amistad va más allá de un simple gusto. Entonces, en este primer componente, cuando se da la ausencia durante un largo periodo de tiempo es muy probable que se comience a extrañar a la persona ausente, así mismo es probable que al pasar algunos años se tenga la oportunidad de continuar con esa relación generalmente de forma diferente pero sin que durante el tiempo de ausencia haya habido una obsesión con el regreso de la otra persona, no obstante, es poco probable que quien extraña al otro, comience a obsesionarse con la idea de su pérdida, en este caso, podría hablarse de la existencia de una relación más íntima, pues cuando esta relación ha traspasado los límites del agrado, se comienza a experimentar una profunda nostalgia y preocupación por el deseo de que la otra persona regrese. (Sternberg R., 1986).

Encaprichamiento

Por otra parte, una segunda clasificación propuesta por Sternberg es el tipo de amor al que el autor denominó encaprichamiento, conocido también como “Flechazo” o enamoramiento, este último hace alusión al resultado de la experiencia únicamente pasional, o bien, la ausencia de intimidad y compromiso como componentes del amor.

Este componente puede manifestarse fácilmente, no obstante, es más sencillo que sea identificado por personas ajenas a la relación que ni ellas mismas, así mismo, el encaprichamiento puede surgir de forma instantánea como puede disminuir de la misma manera. Según el Sternberg (1986), este tipo de amor se caracteriza por presentar un alto nivel de excitación psicofisiológica en la persona que lo experimenta, manifestándose generalmente en síntomas somáticos tales como: “Aumento del ritmo cardiaco e incluso palpitaciones, mayor secreción hormonal y erección de los genitales (pene o clítoris)” (p.124).

Amor Vacío

En tercer lugar, se menciona la existencia de un “amor vacío” el cuál Sternberg (1986) define como la ausencia tanto de los componentes de intimidad como de pasión del amor, en otras palabras, este tipo de amor emana únicamente del compromiso o la decisión de amar al otro. Este amor vacío es generalmente el tipo de amor presente en las relaciones de pareja que durante años han funcionado, pero que al final terminan estancadas debido a que, ha habido una pérdida tanto de la implicación emocional relacionada con el componente de intimidad como del componente pasional relacionado con la atracción, esta pérdida que representa el desvanecimiento de factores importantes en el amor, es en gran parte de los casos lo que constituye la etapa final de una relación a largo plazo, no obstante, existen casos en donde el componente del compromiso representa el inicio de este tipo de relaciones.

Generalmente, y como se mencionaba en párrafos anteriores, este componente puede evidenciarse con facilidad en algunas culturas donde los matrimonios son de carácter concertado y en un primer momento los conyugues adquieren un compromiso de amarse el uno al otro, sin que existan los demás componentes, hay una unión a partir de un compromiso, que bien, puede más adelante desarrollar un nivel de pasión e intimidad y por consiguiente, ese tipo de amor vacío inicial puede representar el comienzo de una relación estable y duradera (Sternberg & Barnes, 1986).

Amor Romántico

Así mismo se habla de un amor romántico, este tipo de amor según Sternberg (1986) Deriva de una combinación entre los componentes de pasión e intimidad y una ausencia del componente del compromiso, así pues, los amantes se atraen tanto física como emocionalmente, pero este sentimiento de unión y compenetración no va acompañado de una decisión de permanecer juntos. Ahora bien, en cuanto al amor romántico propiamente dicho, Branden (2000) plantea una perspectiva interesante acerca del mismo y menciona que, esta clase de amor vendría siendo un amor egoísta e individualista donde se priorizan las elecciones individuales, donde además se implica necesariamente la pasión, no obstante, existe una fascinación por el ser y la personalidad del otro.

Según Carrizo (2011):

“En él está en juego la afinidad, por la que muchas veces nos sentimos atraídos por una persona, por tanto, este tipo de amor sería un amor egoísta porque se trata de encontrarse a uno mismo en el otro, donde nos encontramos muchas veces deslumbrados ante la coincidencia de criterios, formas de actuar, etc. Semejantes a las nuestras, en otras palabras, es como observar nuestro propio “Yo” en el otro, un reencuentro consigo mismo y que se funda en la propia necesidad de amar y admirar a alguien. (p. 40)

De esta manera, el amor romántico se ve claramente reflejado en el ejemplo que plantea Barnes (1988) en la traducción que hace al artículo de Sternberg “A triangular theory of love” donde habla de una relación entre dos jóvenes universitarios quienes inicialmente mantenían una buena amistad, donde más tarde surge un interés amoroso donde ambos jóvenes pasaban gran parte del tiempo juntos disfrutando de su compañía, no obstante ninguno de los dos estaba preparado para comprometerse pues consideraban ser demasiado jóvenes para tomar decisiones a largo plazo con respecto a su unión como un compromiso, de esta forma, la relación llegó a su fin por circunstancias de distanciamiento debido a que cada uno de los jóvenes había decidido estudiar en ciudades distintas. (Sternberg & Barnes, 1986). Esta relación claramente integra los componentes de intimidad en sus inicios, como también el componente pasional que surge más adelante, no obstante, su relación termina porque ninguno de los dos decide comprometerse, un claro ejemplo de amor romántico.

Amor de Compañía

Por otra parte, existe el amor de compañía, el cual según Sternberg (1986), surge de una combinación entre los componentes de intimidad y decisión/compromiso, en otras palabras, representa un tipo de amistad comprometida a largo plazo. Este amor de compañía suele ser común en los matrimonios de larga duración en donde la atracción física y otros elementos pasionales se han desvanecido y el deseo sexual desaparece, no obstante, hay un cariño y compromiso con la otra persona bastante elevado. Puede ser denominado como un compromiso de cariño, pues se presenta en aquellas relaciones duraderas que, a pesar de haber perdido el componente pasional, existe una decisión de unión que va más ligada al cariño o la cercanía que se siente por la otra persona. (Almeida, 2013).

Amor fatuo

En su teoría, el autor propone una sexta clasificación para el amor la cual denominó: amor fatuo y hace referencia a la unión entre los componentes de la pasión y el compromiso, en esta clasificación se habla de un amor en donde la pasión se cristaliza rápidamente en una decisión de mantenerse unidos, es decir, el deseo y la atracción se confunden fácilmente con el deseo de comprometerse a largo plazo aunque no exista la influencia de la intimidad que se caracteriza por los sentimiento de calidez y proximidad por la otra persona, este tipo de amor suele prevalecer en las “bodas relámpago” en las que el compromiso es motivado por la pasión (Almeida 2013). Finalmente, Sternberg propone un último tipo de amor el cual integra simultáneamente y de forma equilibrada cada uno de los componentes de su teoría, a saber, la intimidad, la pasión y el compromiso, en otras palabras, es la forma completa del amor y representa de cierta manera lo que para muchas personas es el amor ideal, en donde existe la complicidad, el deseo y la esperanza de construir un futuro junto a la otra persona.

Amor Consumado

Según Sternberg (Citado por Mazadiego & Garces, 2011) “el amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un amor sociable.” (p.4). Para el autor, lograr mantener un amor consumado en una relación de pareja es incluso más difícil que llegar a él, pone énfasis en la importancia de las acciones que reflejan los componentes del amor, pues cuando no hay una reciprocidad entre lo que cada uno de los conyugues proporciona a su pareja, hasta el amor más grande puede terminar.

De esta manera finaliza el apartado anterior el cual permitió conocer a profundidad y desde una visión detallada todo lo que respecta a la teoría triangular del amor de Sternberg así como cada uno de los componentes que la integran ya mencionados con anterioridad, respectivamente la intimidad, la pasión y el compromiso, así como las características de cada uno de ellos y la manera en que a partir de dichos componentes surgen las diferentes clases de amor que experimentan las relaciones de pareja.

Metodología

Tipo de Investigación.

Cuantitativo.

Fernández (2002 citado por Cadena, Rendón, Aguilar, Salinas, Cruz & Sangerman, 2017) “indica que la investigación cuantitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, la relación y estructura dinámica”(P.1606). Se empleo este tipo de investigación en la cual se hizo la aplicación de pruebas psicométricas como la Escala Triangular del Amor, la prueba de Dependencia Emocional (CDE).

Diseño de Investigación

Según Sousa, Driessnack, Mendes, (2007) “En un estudio transversal, las variables son identificadas en un punto en el tiempo y las relaciones entre las mismas son determinadas”(p.2). Se empleará en la investigación este diseño puesto que la muestra que se va a emplear solamente será medida una sola vez .

Según Sousa, Driessnack, Mendes, (2007) en el diseño de investigación descriptivo “El investigador observa, describe y fundamenta varios aspectos del fenómeno. No existe la manipulación de variables o la intención de búsqueda de la causa-efecto con relación al fenómeno” (p.3). En esta investigación se relata las características de Dependencia Afectivo Emocional y cual es su relación con los componentes de la teoría triangular del amor. Posteriormente a ello se indaga sobre el tipo de amor que se la pareja percibe en su relación.

Población

En la población empleada para la investigación serán estudiantes de Décimo semestre (91) II periodo 2019 de Psicología, que tienen una relación de pareja estable que pasa de 6 meses.

Muestra

Según Sampiere, Fernández & Baptista (2013), las muestras no probabilísticas, “también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas”. Esta investigación abordará a todos los 91 estudiantes de Décimo semestre de Psicología que tengan una relación estable mayor a seis meses. Es voluntario puesto que solo participaran en la investigación quienes lo deseen y quienes realicen los dos cuestionarios en el proceso. Se abordaron el total poblacional de 91 estudiantes de décimo semestre, los cuales, 27 tenían pareja y solo 12 estudiantes participaron voluntariamente. La muestra de los 12 esta conformada por dos hombres y diez mujeres.

Criterios de Inclusión

Tener pareja y que su relación sea de aproximadamente seis meses en adelante.

Al menos uno de los integrantes de la pareja debe estudiar psicología e ir en décimo semestre.

Que la relación de pareja sea heterosexual.

Criterios de Exclusión

No tener pareja.

Tener pareja pero que su relación sea menor a seis meses de duración.

Ser menor de edad.

Tener una relación de más de seis meses pero a distancia es decir, que alguno de los integrantes de la pareja no se encuentre en la Ciudad de Pamplona.

Alguno de los dos integrantes de la pareja no quiera participar en la investigación.

Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión en las parejas que existen en décimo semestre del programa psicología de la Universidad de Pamplona, participaron 24 personas es decir, 12 parejas, que cumplieron con los criterios de inclusión y aparte quisieron participar de forma voluntaria.

Instrumentos.

En esta investigación se emplearán tres métodos de recolección de información los cuales son: la Escala Triangular de Amor, la prueba que medira la Dependencia Emocional y un cuestionario sobre la percepción de la clase de amor que han mantenido con su pareja en el tiempo de relación.

Escala Triangular del amor

Sternberg (1986 citado por Ventura & Caycho, 2016) propone un modelo para entender un poco mejor el amor de pareja descomponiendolo en tres elementos que son la base de toda relación los cuales son: intimidad, pasión y compromiso generando los tres vertices de un triangulo. La escala triangular del amor su autor fue Robert Sternberg en el año de 1986, su aplicación es individual y su duración es ilimitada, el objetivo de esta prueba es buscar medir cuantitativamente los componentes de intimidad, pasión y compromiso que conforman la teoria del amor por medio de una escala de 45 reactivos de tipo Likert de 1 a 9. Arroja como resultado una confiabilidad mediante el alfa de Cronbach, de 0.964, a su vez, Los factores de intimidad, compromiso y pasión presentan índices de confiabilidad de 0.947, 0.922 y 0.848, respectivamente y el material que se utiliza es el formato del instrumento y lapiz. (ver apendice. A)

Prueba sobre Dependencia Emocional

Lemos & Londoño (2006) crearon el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) el cual su alfa de Cronbach de la escala es de 0,927, su aplicación es individual y su duración es ilimitada. El objetivo de esta prueba es medir la dependencia emocional

por medio de un cuestionario compuesto por 23 ítems y 6 factores. Los materiales a utilizar son lápiz y el cuestionario.(ver apendice. B)

Ficha Técnica de la Escala Triangular del Amor de Robert Sternberg

Nombre: Escala Triangular Del Amor de Sternberg

Autor: Robert J. Sternberg. (Adaptación 1997)

Año: 1997

Aplicación: individual

Duración: Ilimitado

Objetivo: Con la aplicación de este instrumento escala se busca medir cuantitativamente los componentes de intimidad, pasión y compromiso que conforman la teoría triangular del amor de Sternberg por medio de una escala de 45 ítems con una escala tipo Likert de 1 a 9.

Material: formato del instrumento, lápiz.

Tipificación: (varones- mujeres / jóvenes y adultos) Que mantengan una relación de pareja igual o superior a 6 meses de duración.

Ficha Técnica Del Cuestionario de Dependencia Emocional CDE

Nombre: Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Autor: Lemos M. & Londoño, N. H.

Año: 2006

Aplicación: Individual o colectiva

Duración: Variable aproximada de 10 a 15 minutos

Objetivo: Medir la dependencia emocional por medio de un cuestionario compuesto por 6 factores y 23 ítems con escala tipo Likert para la clasificación del grado de dependencia afectivo emocional de los sujetos.

Material: Cuestionario, lápiz.

Tipificación: Baremos de población general (varones- mujeres / jóvenes y adultos).

Ficha técnica del cuestionario construido para la clasificación en las diferentes tipologías del amor de la teoría de Robert Sternberg.

Variables.

Teoría Triangular del Amor

Intimidad

Según Sternberg 1986 la intimidad que vendría representando el vértice superior de la figura, este componente hace referencia a los sentimientos de cercanía, conexión y unión en las relaciones amorosas, es decir, incluye aquellos sentimientos relacionados con la experiencia de calidez y proximidad en una relación de pareja, según el autor, este componente puede verse en gran medida, pero no exclusivamente, derivado de la inversión emocional entre los miembros de una relación amorosa.

Pasión

Hace referencia a las unidades que conducen al romance, atracción física, consumo sexual y afines, este componente pasional podría incluir fuentes de motivación y otras formas de excitación que conducen a la experiencia de la pasión en una relación amorosa, incluye lo que Hatfield y Walster (1981 citado por Sternberg, 1986) refieren como “Un estado intenso de anhelo de unión” (p.122).

Compromiso

Según Sternberg (1986) “el primero es el componente a corto plazo que hace referencia a la decisión de amar a la otra persona, y un segundo componente a largo plazo que está relacionado con mantener ese amor”(p.119).

Dependencia Emocional

Ansiedad por separación

Según Lemos & Londoño (2006) este factor se expresa en las manifestaciones emocionales que genera en un sujeto el hecho de pensar en la posibilidad existente de la pérdida o desolación de la relación y el vínculo afectivo con su pareja. “Como trastorno, el contenido de la preocupación es por pérdidas o porque éstas sufran posibles daños, y en el factor acá descrito el temor es por el abandono, la separación o el distanciamiento” (p.136). Es entonces que la persona genera una preocupación excesiva por la idea de ser abandonado, esta ansiedad generada refuerza a su vez las pautas interpersonales de dependencia.

Expresión afectiva

Existe una necesidad del sujeto por recibir constantemente expresiones de afecto por parte de su pareja que refuercen la creencia del amor que se sienten y le brinden seguridad, según Lynch, Robins & Morse, (2001 citado por Lemos & Londoño ,2006) la desconfianza y la inseguridad llevan al dependiente emocional a demandar demostraciones de cariño que le aseguren que es amado.

Modificación de planes

Se da cuando el dependiente emocional modifica sus actividades y comportamientos que hacen parte de otros ámbitos de su vida, como por ejemplo el trabajo o las reuniones con amigos, por el deseo implícito o explícito de estar con su pareja el tiempo que emplearía en dichas actividades, adicionalmente, como lo menciona Castelló (2005 Lemos & Londoño 2006) el dependiente emocional mantiene el deseo de que su pareja realice lo mismo, es decir, existe un deseo de exclusividad.

Miedo a la soledad

Según Castelló (2005 citado por Lemos & Londoño 2006) Se da cuando el dependiente emocional, es consciente de su necesidad por la otra persona, de no poder vivir sin su pareja y de la necesidad de contrar con el otro y tenerlo a su lado, es entonces que necesita de su pareja para sentirse seguro y equilibrado pues existe el temor de no sentirse amado. En este componente la persona mantiene pensamientos como “No tolero la soledad” “Siento un gran vacío cuando me encuentro solo”.

Expresión límite

Se da cuando la posible ruptura de la relación puede ser algo tan catastrófico para el dependiente emocional que lo puede llevar a realizar acciones de autoagresión que se relacionan con las características de un trastorno límite de la personalidad. Según Castelló & Bornstein (2005 citado por Lemos & Londoño, 2006) “Las manifestaciones límites frente a la pérdida, las cuales pueden ser vistas como estrategias de aferramiento ante su pareja, reflejan el grado de necesidad que el dependiente tiene de la misma” (p.137).

Búsqueda de atención

según Lemos & Londoño (2006) “Se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a)”. Según Castelló (2005) esta búsqueda puede también ser justificada por el deseo de captar toda la atención de la otra persona de forma exclusiva.

Aspectos Éticos

Para el abordaje de la muestra institucional se pidió permiso a la docente Yina Lizmar Roa el 24 de septiembre de 2019, para que los estudiantes de prácticas de décimo semestre que quisieran participar lo hicieran de forma voluntaria. De los 91 estudiantes solo 27 tenían pareja y teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión solamente quedaron 15 de allí dos parejas no quisieron participar. Al finalizar la muestra fue de 12 parejas en total.

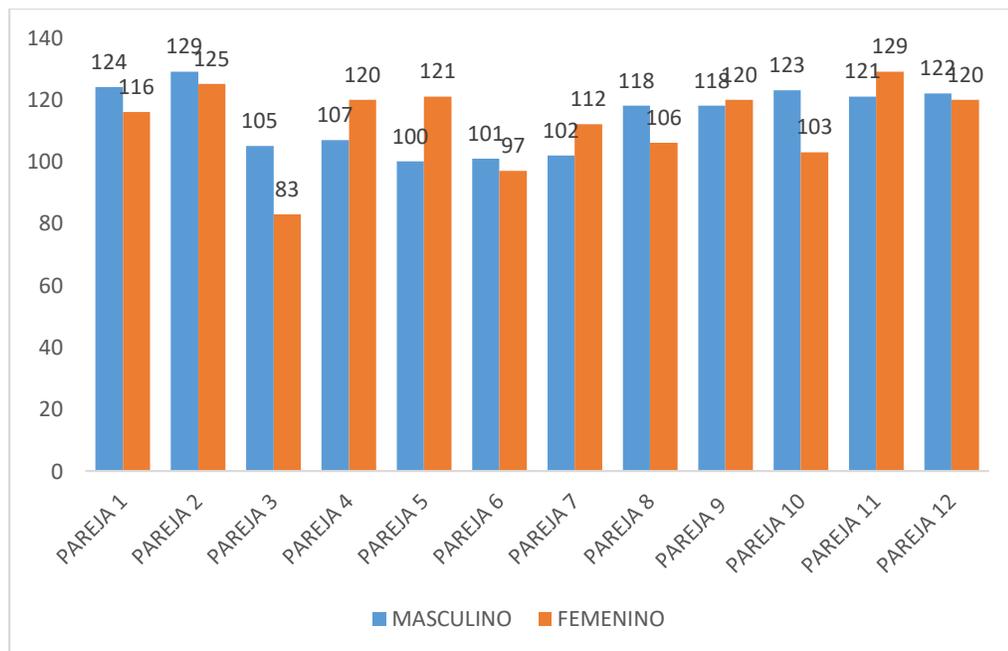
Igualmente se pasó un consentimiento informado a cada miembro de las 12 parejas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de la escala triangular del amor de Sternberg versión 1997, en una muestra de 12 parejas equivalentes a 24 personas, entre ellas, 12 estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad de Pamplona (10 mujeres y 2 hombres) y sus respectivas parejas sentimentales heterosexuales, donde se busca cuantificar la presencia de tres componentes, a saber, la intimidad, la pasión y el compromiso.

A continuación, el gráfico sustenta los resultados generales del componente intimidad de la escala triangulad del amor, compuesto por las preguntas (2,3,4,9,10,17,18,22,25,30,31,34,38,41 y 45) respectivamente.

Intimidad



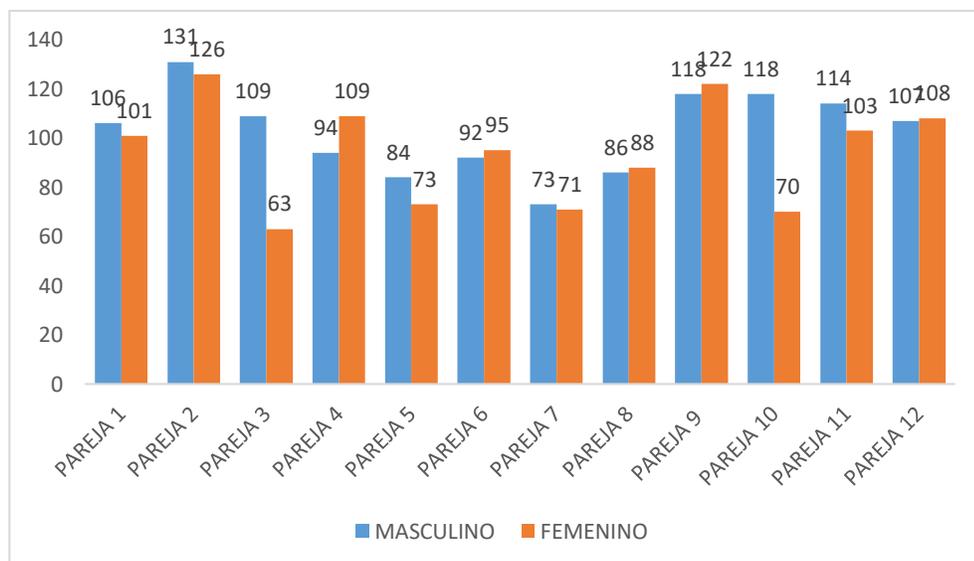
Grafica I. Resultados para el Componente Intimidad

Se evidencia que en los miembros de cada pareja, muestra de la investigación, se presenta la similitud en las barras para el componente de intimidad de la escala triangular del amor de Sternberg, dado que a excepción de la pareja 3 y la pareja 6, los resultados obtenidos se encuentran por encima de 100 y por debajo de 130, lo cual indica que el

componente que se relaciona con aspectos como el deseo de promover el bienestar del otro, un sentimiento de felicidad junto a la pareja, respeto, capacidad de contar con la pareja en momentos de necesidad, entendimiento mutuo, entrega de sí mismo, entrega y recepción de apoyo emocional, comunicación íntima y valoración de la persona amada, tiene una gran prevalencia en la relación de la muestra de estudiantes de décimo semestre del programa de psicología y sus parejas sentimentales, y a su vez, tiene un comportamiento similar entre los miembros de la misma relación, es decir, en las parejas 1, 2, 6,7,9, 11 y 12, los puntajes del sexo masculino y el sexo femenino son bastante cercanos, a diferencia de las parejas 3,4,5,8 y 10, sin embargo, el rango de diferencia entre las puntuaciones obtenidas para estos últimos es de aproximadamente 20 puntos como máximo, evidenciando mayor diferenciación entre las parejas 3, 5 y 10.

Por otra parte, al observar las barras en relación al sexo masculino y femenino, logra determinarse que las puntuaciones más elevadas corresponden en su mayoría al sexo masculino, pues de los 12 hombres participantes, son 7 quienes puntúan más alto que el sexo femenino en el componente de intimidad, no obstante, la diferencia no es significativa en relación al sexo.

Pasión



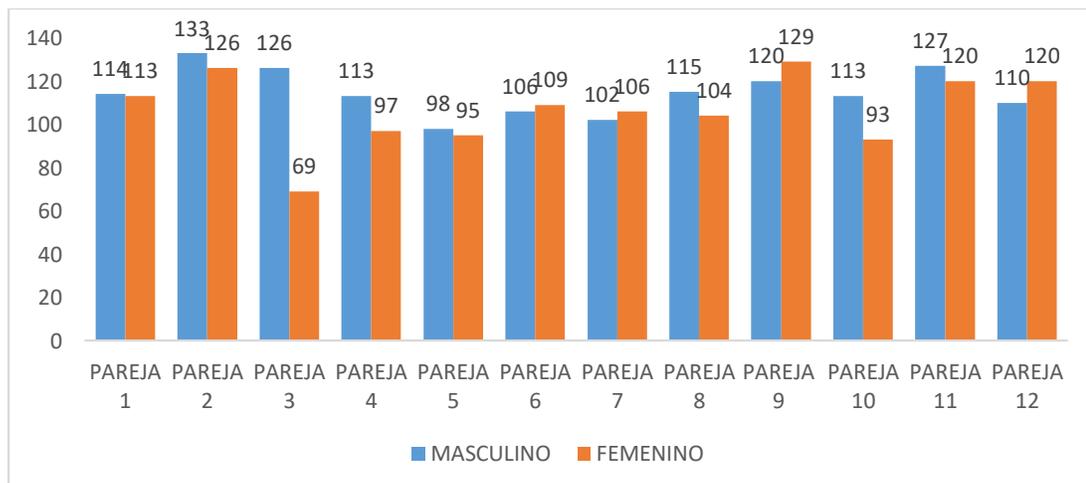
Grafica II. Resultados para el Componente Pasión

Ahora bien, en la gráfica anterior, que representa los resultados obtenidos para el segundo componente de la escala triangular del amor de Sternberg, compuesto por las preguntas (1,5,8,11,13,15,19,21,26,28,32,35,37,40 y 42), relacionado con la pasión, se logra determinar que a pesar de que los puntajes entre los miembros de una misma relación sentimental no se encuentran demasiado alejados a excepción de la pareja 3 y 10, si se aprecia que los puntajes obtenidos tienen mayor variabilidad en este componente, es decir, la diferencia en las puntuaciones entre unas parejas y otras son más significativas, por ejemplo, para las parejas 2 y 9 las puntuaciones son altas en ambos sexos estando por encima de 118, a diferencia de las parejas 5, 6, 7 y 8, donde tanto el hombre como la mujer, presentan poca prevalencia del factor de la pasión, relacionado con la atracción física y sexual, el romance, el antojo de estar juntos y la excitación.

Por otra parte, las parejas 1,4,11 y 12 presentan una puntuación no muy elevada pero significativa y por otro, la diferencia entre las puntuaciones del sexo masculino y femenino es poco significativa.

De la misma forma, logra evidenciarse que las puntuaciones más elevadas también se le atribuyen al sexo masculino, contando con que 7 de los 12 hombres participantes puntúan mayor al sexo femenino en este componente.

Compromiso



Grafica III. Resultados para el Componente Compromiso

En tercer lugar se presenta la gráfica de los resultados obtenidos en la muestra para el componente del compromiso, compuesto por las preguntas (6,7,12,14,16,20,23,24,27,29,33,36,39,43 y 44) Para esta oportunidad, se evidencia que a excepción de la pareja 3, las puntuaciones obtenidas entre los miembros de una misma relación no están demasiado alejadas la una de la otra, por lo cual se afirma que las parejas muestra de la investigación poseen un nivel de compromiso mutuo por su pareja, sin embargo, las puntuaciones de compromiso más elevadas predominan en las parejas 1,2,6,7,8,9,11 y 12, siendo estas puntuaciones superiores a 100, lo cual representa más de la mitad de la muestra y a su vez, gran prevalencia de este componente en las parejas seleccionadas, no obstante, las parejas 4, 5 y 10, a pesar de mantener puntuaciones elevadas en este componente, están por debajo de 100, especialmente en el sexo femenino.

De la misma forma, en relación a la prevalencia del componente en el sexo masculino y femenino, se evidencia que tal como en los dos componentes anteriores, las puntuaciones son superiores en el sexo masculino, pues 8 de los 12 hombres participantes puntuaron mayor en comparación al sexo femenino.

Resultados Generales por Pareja

De esta manera se puede concluir que en la pareja #1, las puntuaciones de los tres componentes están relativamente cercanas para el sexo masculino y femenino, determinando que, la intimidad y el compromiso predominan en la relación de pareja y a su vez, que las puntuaciones más elevadas se le atribuyen al hombre.

Para la pareja #2, se determina que existe gran compatibilidad en los resultados obtenidos para el sexo masculino y femenino, determinando una prevalencia significativa de los 3 factores, ordenándolos de mayor a menor en el orden: compromiso, pasión e intimidad.

Ahora bien, para la pareja #3 se determina que las puntuaciones entre el sexo masculino y femenino difieren en gran medida, pues los 3 componentes en el sexo femenino representan las puntuaciones más bajas de la muestra, a diferencia de las puntuaciones del sexo masculino que se encuentran por encima de 100, de esta manera,

se aprecia que el componente de la pasión se ubica en el último lugar, apreciando que el compromiso es mayor en el hombre y la intimidad en la mujer.

Así mismo se evidencia en la pareja #4 que el componente predominante para el sexo masculino es el compromiso, y para el sexo femenino la intimidad y la pasión, determinando que en la relación sentimental el orden de los componentes predominantes son el compromiso, seguido de la pasión y la intimidad, no obstante las diferencias no son significativas para hablar de la predominancia de un factor.

De igual manera se evidencia en la pareja #5 que, predomina el componente de la intimidad, seguida del compromiso y finalmente la pasión, apreciando también que, la intimidad predomina en el sexo femenino, a diferencia del sexo masculino en donde predomina la pasión y finalmente, la prevalencia del compromiso es bastante cercana en ambos sexos.

A su vez se evidencia que, para la pareja #6, los componentes predominan en el siguiente orden: compromiso, seguido de intimidad y finalmente la pasión, de igual manera, el componente de intimidad predomina en el sexo masculino y los componentes de pasión y compromiso en el sexo femenino.

Lo mismo ocurre con la pareja #7, pues los factores predominantes son el compromiso y la intimidad, seguidos de la pasión, predominando los dos primeros en el sexo femenino y el último en el masculino, sin embargo, cabe resaltar que la diferenciación entre los puntajes para ambos sexos no es demasiado significativa.

De la misma forma se evidencian los resultados en la pareja #8, donde existe predominancia de los componentes de intimidad y compromiso, teniendo de último la pasión, no obstante, para esta oportunidad es en el sexo masculino donde se evidencia la prevalencia de los dos primeros componentes, y finalmente, la pasión entre ambos miembros de la relación puntúa contiguamente.

Por otra parte, en la pareja #9 predomina el factor compromiso, sin embargo, los componentes de pasión e intimidad también son prevalentes y no mantienen diferencias significativas entre los dos miembros de la relación, finalmente, se aprecia que, es el sexo femenino quien tiene la predominancia de los tres componentes.

Ahora bien, en la pareja #10 se evidencia predominancia de los tres factores por parte del sexo masculino, prevaleciendo en orden de: intimidad, pasión y finalmente compromiso, de la misma forma, se aprecia que la diferencia más significativa se encuentra en el componente de la pasión pues representa la puntuación más baja en el sexo femenino, finalmente, el componente predominante en la pareja teniendo en cuenta ambas puntuaciones es el de intimidad.

Por otro lado, en la pareja #11 se evidencia que los componentes predominantes en la relación sentimental son la intimidad y el compromiso, seguidos de la pasión, determinando también que, el sexo femenino puntúa en el componente de intimidad, y el sexo masculino en los componentes de pasión y compromiso en relación a su compañera sentimental, no obstante, las diferenciaciones entre ambos sexos no son demasiado significativas.

Finalmente, en la pareja #12 se logra evidenciar que no existe una diferencia significativa entre las puntuaciones del sexo masculino y femenino para cada uno de los componentes, no obstante, se evidencia la predominancia de los componentes de intimidad y compromiso, poniendo en último lugar el componente de la pasión.

Medidas de Tendencia Central

	INTIMIDAD	PASIÓN	COMPROMISO
MEDIA	113,41	98,37	110,75
MEDIANA	118	102	113
MODA	120	109	113
PUNTAJE MAX	129	131	133
PUNTAJE MIN	83	63	69
DESV. ESTÁNDAR	11,66	19,23	14,27

Tabla 1. Medidas de Tendencia Central

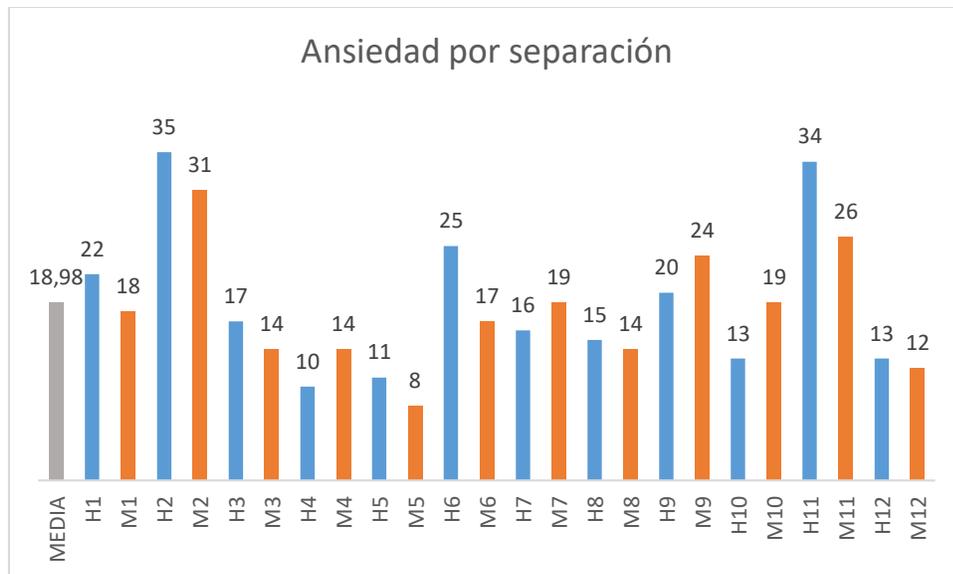
A modo general y por medio de las medidas de tendencia central para cada uno de los componentes, logra determinarse que, en la muestra de los 12 estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad de Pamplona y sus respectivas parejas sentimentales, predominan los componentes de intimidad, seguido del compromiso, en el sentir en su relación de pareja, teniendo como media 113,41 y 110,75 para los dos componentes respectivamente, ubicando en último lugar al componente de la pasión con un promedio de 98,37, lo cual nos indica que se trata del componente con menor relevancia en su relación de pareja de la muestra seleccionada.

Ahora bien, por medio de la desviación estándar se puede determinar qué tan variables son los resultados con respecto a la media, de esta manera se logra apreciar que los resultados más homogéneos se evidencian en la dimensión de intimidad, es decir, existe una similitud en las puntuaciones de la muestra, por otra parte, donde existe mayor variabilidad con respecto a la media es en la dimensión de la pasión contando con una desviación estándar de 19,23, es decir, mayor grado de dispersión, lo que significa que en la muestra hay puntuaciones muy altas, como también muy bajas en relación a este componente, sin embargo, el grado de dispersión en las puntuaciones para los tres componentes sigue siendo elevado.

Finalmente, se puede afirmar que las puntuaciones arrojadas presentan distribuciones asimétricas por cuanto la media, mediana y moda difieren entre sí.

Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

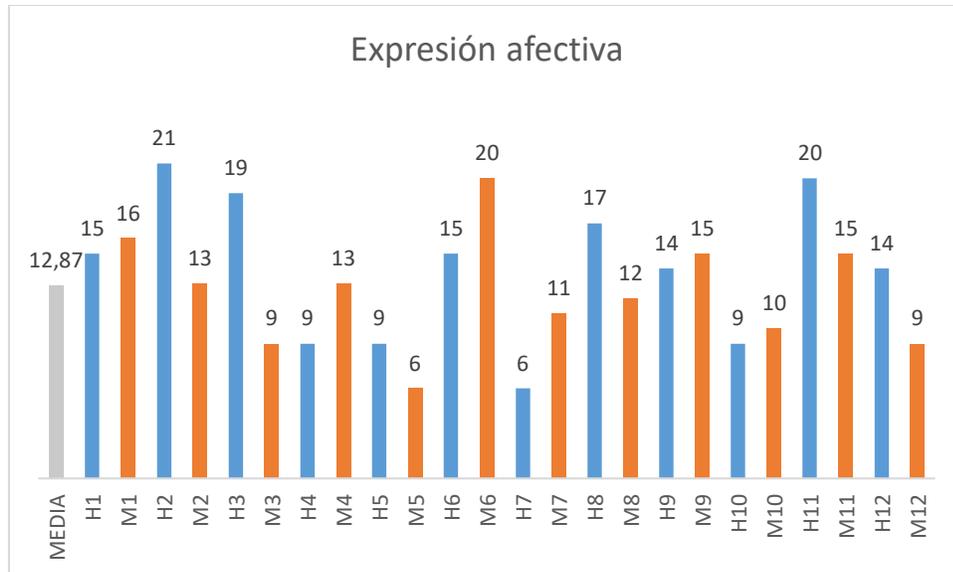
A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario de dependencia emocional CDE de Lemos & Londoño (2006) en una muestra de 12 estudiantes de décimo semestre del programa de psicología y sus respectivas parejas románticas heterosexuales, dicho cuestionario se encarga de medir 6 componentes específicos que involucran la dependencia afectiva, entre ellos, la ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención.



Grafica IV. Resultados de la Ansiedad por Separación

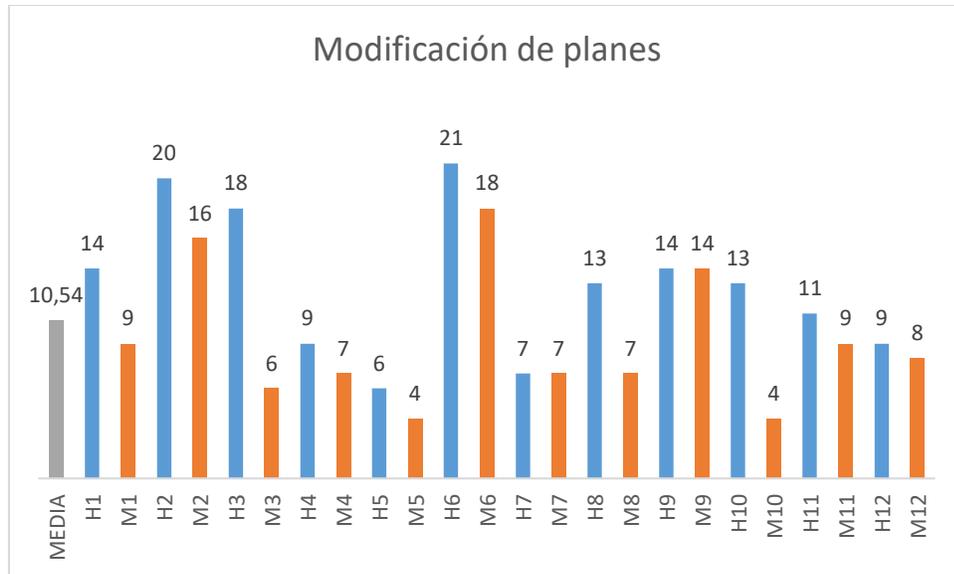
En primer lugar, se evidencia la gráfica que representa las puntuaciones de los 24 participantes para el componente: Ansiedad por separación, el cual hace referencia específicamente a las manifestaciones emocionales que genera en un sujeto el hecho de pensar en la posibilidad existente de la pérdida o desolución de la relación y el vínculo afectivo con su pareja.

Con base en ello, el componente presenta una media del 18,98, por tanto, las puntuaciones que oscilen alrededor de este puntaje se consideran relativamente normales, basándonos en lo anterior, se logra determinar que para este primer componente, las puntuaciones más elevadas se le atribuyen al sexo masculino, no obstante, a diferencia de los hombres #2, #6 y #11 donde las puntuaciones son evidentemente más elevadas en comparación con el sexo femenino, las demás parejas no mantienen una diferencia significativa para este componente.



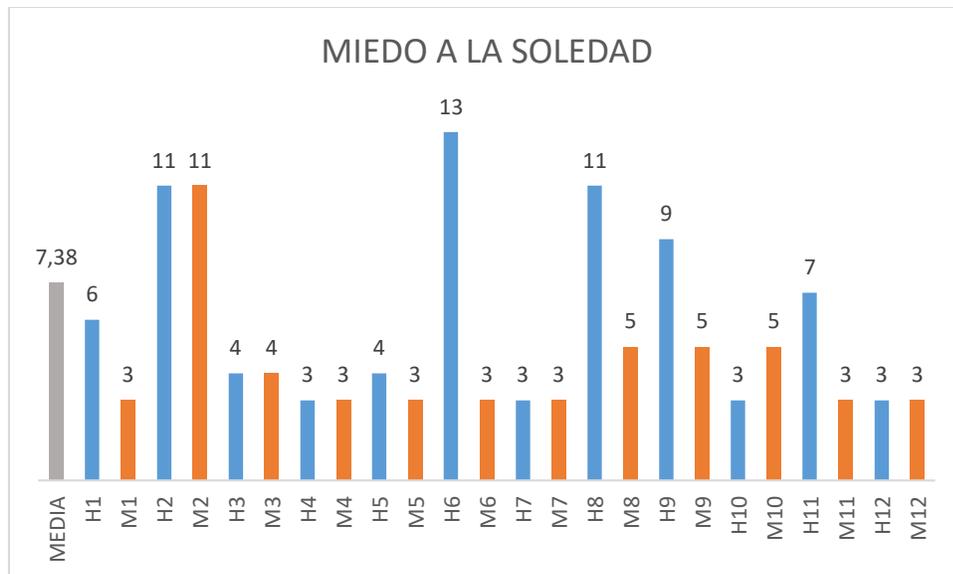
Grafica V. Resultados de la Expresión Afectiva

En segundo lugar, la media para el componente de expresión afectiva es de 12,87, por tanto, se logra evidenciar en la gráfica anterior que, las puntuaciones varían entre el sexo masculino y femenino por lo que no se evidencia una predominancia de alguno de los dos, por otra parte, se puede destacar que, las puntuaciones elevadas significativamente por encima de la media las presentan los hombres número 2,3, 8 y 11 y la mujer #6 únicamente, siendo estas parejas las mismas que presentan una diferencia más significativa de las puntuaciones entre hombre y mujer y en donde se puede afirmar que existe una gran necesidad de los sujetos por recibir constantemente expresiones de afecto por parte de su pareja que refuercen la creencia del amor que se sienten y le brinden seguridad. Por lo demás, se evidencia que las puntuaciones en las demás parejas oscilan alrededor de la media o por debajo de la misma, no obstante, cabe destacar que es uno de los componentes donde el sexo femenino tiene puntuaciones más elevadas.



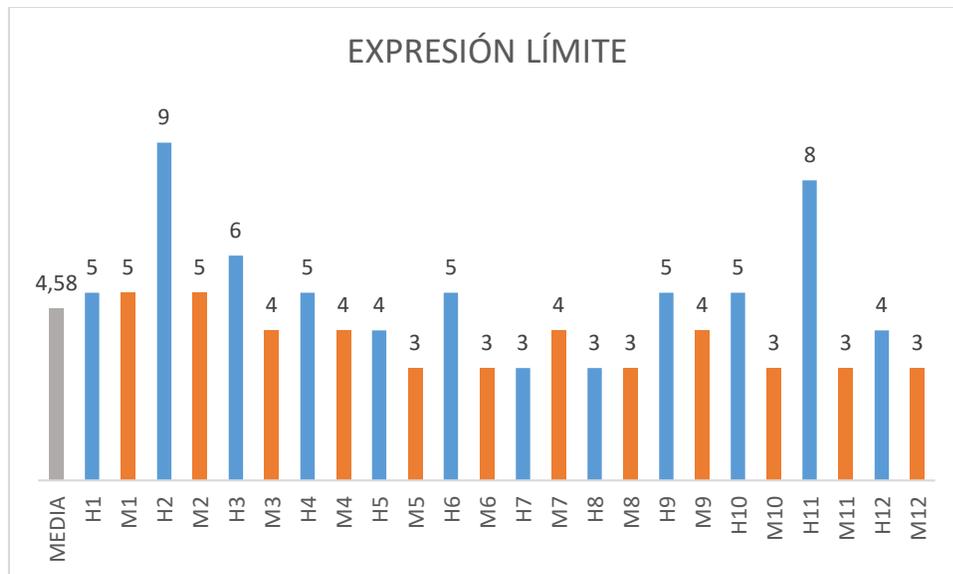
Grafica VI. Resultados para la Modificación de Planes

En tercer lugar, se encuentran las puntuaciones relacionadas con el componente: modificación de planes, en donde evidentemente las puntuaciones más elevadas se le atribuyen al sexo masculino, como también, se evidencia que, en los hombres 2,3 y 6, las puntuaciones están por encima de la media, por ende se afirma que en estos casos, el individuo modifica sus actividades y comportamientos que hacen parte de otros ámbitos de su vida, como por ejemplo el trabajo o las reuniones con amigos, por el deseo implícito o explícito de estar con su pareja el tiempo que emplearía en dichas actividades, finalmente, las mujeres 2 y 6 también representan un puntaje elevado que coincide con las puntuaciones de sus parejas sentimentales.



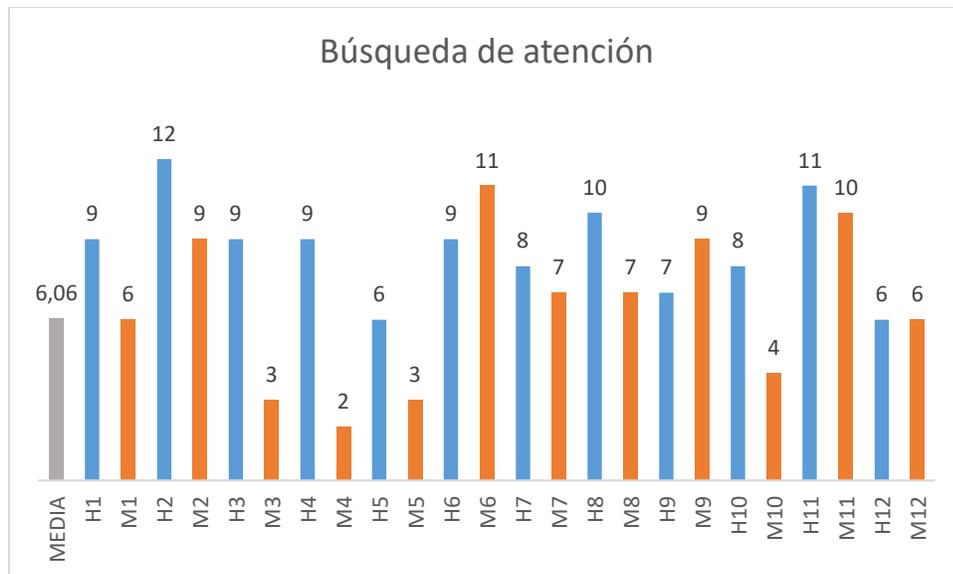
Grafica VII. Resultados para el Miedo a la Soledad

Por otra parte, cuando el dependiente emocional, es consciente de su necesidad por la otra persona, de no poder vivir sin su pareja y de la necesidad de contar con el otro y tenerlo a su lado, necesitando de su pareja para sentirse seguro y equilibrado pues existe el temor de no sentirse amado, se evidencia la existencia del miedo a la soledad, para esta oportunidad, las puntuaciones más elevadas se le atribuyen al sexo masculino, especialmente en los hombres 2,6,8 y 9 quienes además de presentar las puntuaciones más elevadas, representan mayor diferenciación con las puntuaciones de sus parejas a excepción de la pareja #2 donde la mujer también mantiene un puntaje por encima de la media.



Grafica VIII. Resultados para la Expresión límite

Para el componente de expresión límite que se da cuando la posible ruptura de la relación puede ser algo tan catastrófico para el dependiente emocional que lo puede llevar a realizar acciones de autoagresión que se relacionan con las características de un trastorno límite de la personalidad, se evidencia que existe una predominancia en las puntuaciones para el sexo masculino, como también, se aprecia que los hombres 2, 3 y 11 se encuentran por encima de la media lo cual representa un alto nivel de esta expresión límite, por lo demás, se aprecia que las otras parejas oscilan alrededor o por debajo de la media (4,58) en sus puntuaciones.



Grafica IX. Resultados para la Búsqueda de Atención

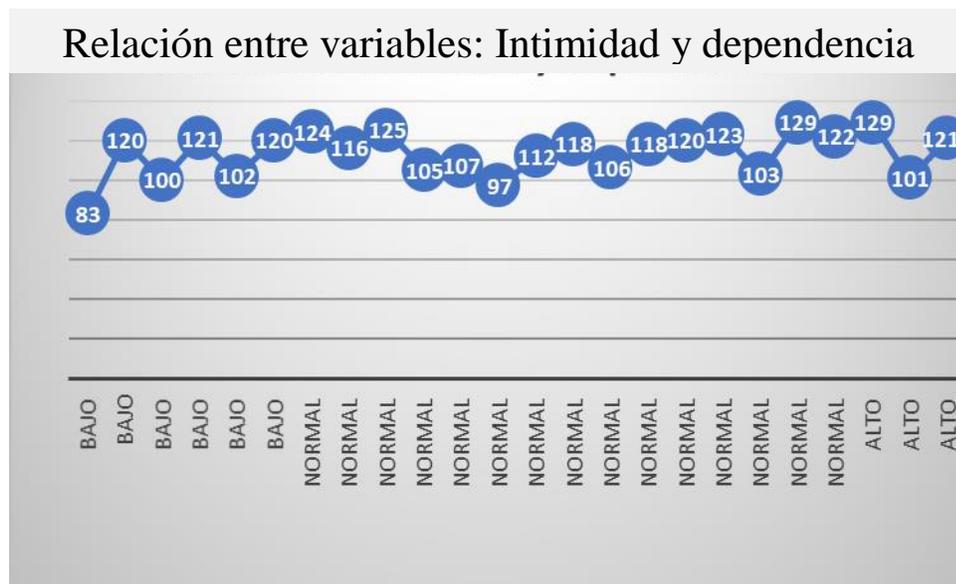
Por último, se presentan las puntuaciones para el componente que hace referencia a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a), de esta manera, haciendo la comparación de las puntuaciones con la media de 6,06, se aprecia que las puntuaciones más elevadas se le atribuyen al sexo masculino, inclusive, la mayoría de la muestra del sexo masculino a excepción del 5 y 12, se encuentran por encima de la media, ahora bien, para el sexo femenino se evidencia que las mujeres #2,6,9 y 11 también presentan puntuaciones por encima de la media.

Índice global de dependencia

Finalmente, el cuestionario de dependencia emocional CDE permite al investigador contar con un puntaje global que reúne en promedio cada uno de los componentes que le conforman y los consolida para determinar la presencia de una dependencia emocional Alta, Baja o Normal, de esta forma y con los resultados obtenidos se presenta una dependencia emocional alta únicamente en 3 sujetos que corresponden al sexo masculino de las parejas #2, 6 y 11.

Relación entre las variables de Dependencia Emocional y los Componentes de Intimidad, Pasión y Compromiso.

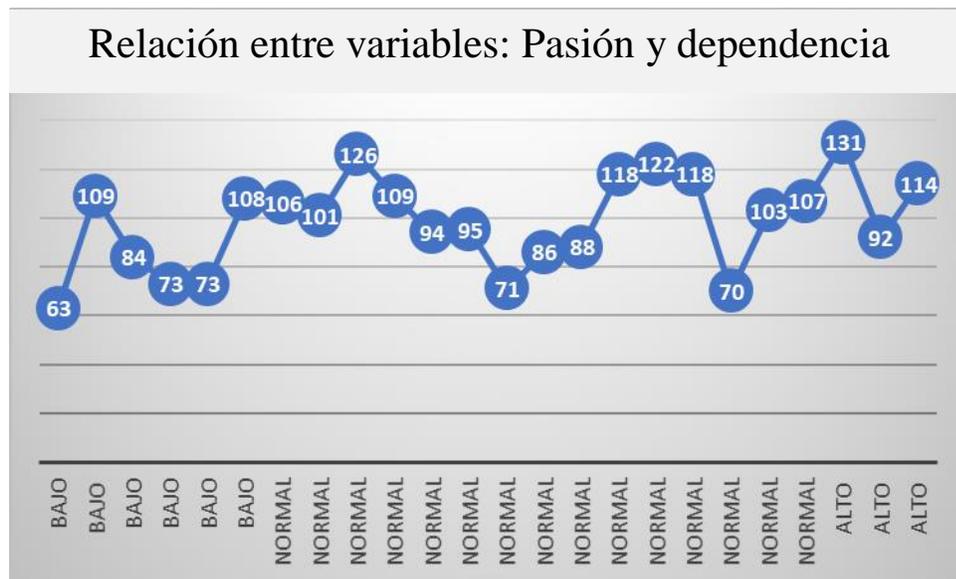
A continuación, se exponen las gráficas que presentan la relación entre las variables tenidas en cuenta para la presente investigación, siendo estas los componentes de la teoría triangular del amor de Sternberg y la dependencia emocional respectivamente, en primer lugar, se relacionan las puntuaciones obtenidas en el primer componente (intimidad) y el índice global de dependencia en cada uno de los sujetos.



Grafica X. Relación entre variables: Intimidad y Dependencia Emocional

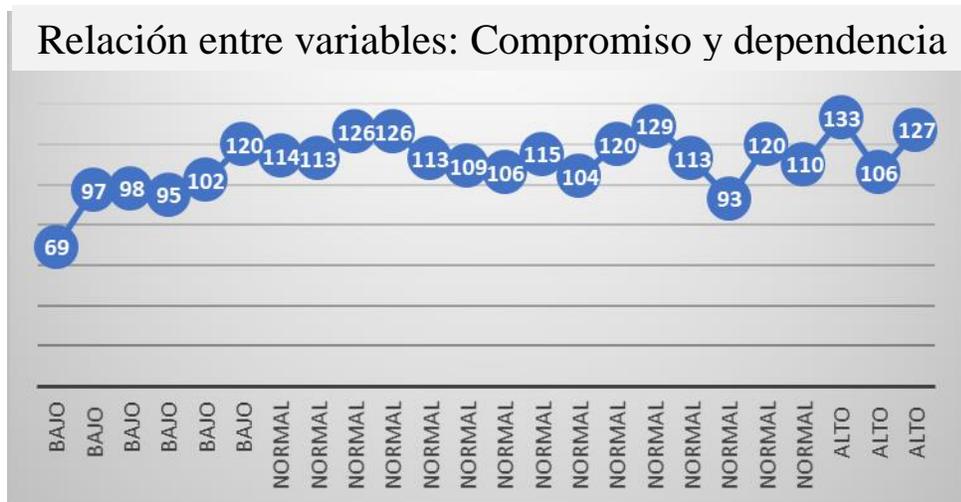
En primer lugar, se logra apreciar que las puntuaciones obtenidas en el componente de intimidad no guardan relación directamente proporcional al nivel global de dependencia, es decir, las puntuaciones altas o bajas para este último no guardan similitud entre las puntuaciones de unas parejas con otras, por tanto, se evidencia incluso que, las personas con un índice global de dependencia alto pueden puntuar en intimidad igual que quien puntúa bajo en dependencia, sin embargo, es importante analizar las puntuaciones de los 3 sujetos que poseen un alto nivel de dependencia, observando que obtuvieron puntuaciones de 129, 101 y 121 respectivamente para el factor intimidad, lo que se trata de puntuaciones relativamente altas, no obstante, no se comportan de la misma forma, lo mismo ocurre con las personas que obtuvieron puntuaciones bajas en el índice global de dependencia, determinando que para el factor intimidad mantienen puntuaciones de

83,120,100,121,102 y 120, lo cual demuestra puntuaciones tanto bajas como altas por lo que no existe una relación directa entre las puntuaciones, no obstante, cabe destacar que una de las puntuaciones más elevadas para el factor intimidad es también uno de los casos de alta dependencia emocional y de igual manera para la puntuación más baja del componente que se relaciona con una baja dependencia, por lo anterior, se podría afirmar que las personas dependientes le atribuyen valores significativos a la intimidad en sus experiencias amorosas.



Grafica XI. Relación entre variables: Pasión y Dependencia Emocional

En segundo lugar, se evidencia que al igual que en la intimidad, las puntuaciones en el componente de la pasión también varían en relación al puntaje global de dependencia y que tampoco es evidente la existencia de una relación directamente proporcional entre estos, pues analizando las puntuaciones de los 3 sujetos que poseen un alto nivel de dependencia, se observa que obtuvieron puntajes de 131, 92 y 114, tratándose de puntuaciones variables que no guardan ninguna relación, lo mismo ocurre con las puntuaciones bajas de dependencia, obteniendo en la pasión puntajes de 63, 109,84,73, 108 que no representan relación evidente entre los dos puntajes, sin embargo, ocurre lo mismo que el componente anterior por cuanto el puntaje más alto y el más bajo en la pasión coinciden con la misma tendencia en la presencia o ausencia de dependencia.



Grafica XII. Relación entre variables: Compromiso y Dependencia Emocional

Finalmente se presenta la relación entre las variables del compromiso con el índice global de dependencia, donde logra evidenciarse que las personas con alta dependencia emocional obtuvieron para este componente unas puntuaciones de 133,106 y 127 lo cual representa puntajes altos, así como ocurre con las personas con baja dependencia quienes obtuvieron puntajes de 69,97,98,95, 102 y 120, lo que en su mayoría representa las puntuaciones más bajas, por lo anterior, es posible que el componente que guarda mayor relación con la dependencia es el compromiso, por cuanto la mayor parte de las puntuaciones son proporcionales entre la presencia o ausencia de dependencia y el grado de compromiso.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los tres componentes que mide la Escala Triangular del Amor de Robert Sternberg versión 1997, los resultados encontrados para el componente de Intimidad indican que es el primero con mayor puntuación para los estudiantes de décimo semestre de psicología de la Universidad de Pamplona junto a su respectiva pareja, señala que en las relaciones amorosas participes de la investigación prevalece el deseo de promover el bienestar del otro, el sentimiento de felicidad junto a la pareja, el respeto, la capacidad de contar con la pareja en momentos de necesidad, el entendimiento mutuo, la entrega de sí mismo, la recepción de apoyo emocional, la comunicación íntima y valoración de la persona amada. Los puntajes de los dos miembros de la pareja son relativamente cercanos y casi no existe una gran diferencia entre ambos sexos, de las doce parejas, tres tienen diferencia de 20 puntos como máximo.

Por su parte, el componente de la pasión indica ser el menos puntuado por los estudiantes de décimo semestre de psicología con su respectiva pareja, lo que difiere con algunas investigaciones realizadas sobre esta escala incluyendo a la misma teoría de Robert Sternberg las cuales, concluyen que debido a la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la población la cual es adultos jóvenes debería prevalecer la pasión o al menos tener puntuaciones más altas. En los resultados encontrados en las parejas participes de la investigación se evidencian bajas puntuaciones en este componente relacionado con la atracción física y sexual, el romance, el antojo de estar juntos y la excitación. Igualmente, las diferencias entre los miembros de la relación amorosa son bastante significativas siendo los hombres quienes tienen puntuaciones más altas en este componente.

El componente del compromiso está en el segundo lugar según las puntuaciones de las parejas sentimentales participes de la investigación. Tienen valoraciones bastantes altas, lo cual indica que en su proyecto de vida tienen en cuenta a su pareja a futuro y según los resultados de cada miembro de la investigación es mutuo entre ambos sexos. Igualmente, se puede evidenciar que los hombres puntúan más alto en este componente.

Teniendo en cuenta el análisis de los tres componentes de la Escala Triangular del Amor en las parejas universitarias de décimo semestre de psicología, el componente con mayor puntuación y prevalencia en las relaciones sentimentales participes de la investigación es la intimidad, seguido por el compromiso y por último la pasión. Igualmente cabe resaltar que en los tres componentes quienes más alto puntuaron según el sexo fueron los hombres.

En cuanto a la relación entre las variables de los componentes de la teoría triangular del amor y el nivel de dependencia emocional se concluye que en la muestra de la presente investigación no se evidencia una relación directamente proporcional entre estas dos variables, por cuanto las puntuaciones de los componentes varían de sujeto a sujeto en las clasificaciones de la dependencia, es decir, no todos los dependientes obtienen puntuaciones similares en los 3 componentes o bien, no todos los sujetos que puntúan bajo en dependencia, lo hacen de forma similar en los componentes, sin embargo, existe un componente que en la muestra se comporta de forma proporcional a la presencia o ausencia de dependencia, se trata del compromiso, por cuanto la mayor parte de las puntuaciones bajas en este componente se relacionan con un bajo nivel de dependencia y así mismo ocurre para las puntuaciones altas que se relacionan con altos niveles de dependencia, se infiere que las personas con bajos niveles de dependencia no mantienen el deseo de comprometerse con sus parejas a largo plazo, sin embargo, es imposible afirmar lo anterior dado que para tal fin se requiere de un estudio que involucre una muestra más representativa.

Finalmente, se logra determinar que la puntuación más alta de cada componente coincide con un alto nivel de dependencia, ocurriendo lo mismo con la puntuación más baja, lo anterior indica que si bien, la ausencia de dependencia podría estar relacionada con niveles bajos de intimidad, pasión y compromiso, o bien, la presencia de dependencia con altos niveles de los componentes, no ocurre exactamente igual en todos los sujetos por lo que es imposible afirmar lo anterior, sin embargo, niveles muy bajos o muy altos en cada componente si pueden ser indicativos de la presencia o ausencia de dependencia emocional.

Para el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) se midieron seis componentes que involucran la dependencia afectiva, entre ellos, la ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. Teniendo en cuenta el primer componente el cual es la ansiedad por separación, la media es de 18.98 y las parejas sentimentales participantes de la investigación tienen puntuaciones normales que oscilan en esta medida, es decir, las manifestaciones emocionales que se genera en un sujeto el hecho de pensar en la posibilidad existente de la pérdida o disolución de la relación y el vínculo afectivo con su pareja son relativamente normales según las puntuaciones dadas por los miembros de la relación amorosa. Cabe resaltar que según el sexo en la mayoría de las parejas los hombres puntuaron más alto en este componente.

Para el segundo componente se encuentra a la expresión afectiva con una media de 12,87 en donde las parejas participantes de la investigación oscilan alrededor de la media o por debajo de la misma. Las puntuaciones varían entre el sexo masculino y femenino por lo que no se evidencia una predominancia de alguno de los dos miembros de la pareja. Igualmente se puede evidenciar que los hombres puntúan más alto en este componente lo que indica que en el sexo masculino existe una gran necesidad de los sujetos por recibir constantemente expresiones de afecto por parte de su pareja que refuercen la creencia del amor que se sienten y le brinden seguridad.

En el tercer componente en cual mide la modificación de planes se encuentra que en los miembros de la pareja en quien más prevalece este componente es en los hombres por ende se afirma que en estos casos, el individuo modifica sus actividades y comportamientos que hacen parte de otros ámbitos de su vida, como por ejemplo el trabajo o las reuniones con amigos, por el deseo implícito o explícito de estar con su pareja el tiempo que emplearía en dichas actividades. Cabe resaltar que algunas mujeres puntuaron alto en este componente que coincide con sus parejas sentimentales

Para el cuarto componente el cual mide el miedo a la soledad se puede evidenciar que en los miembros de la pareja las personas de sexo masculino son quienes puntúan más alto en este componente, por lo tanto, al superar la media con puntuaciones bastante superiores a esta medida se puede decir que estas personas al ser conscientes de su

necesidad hacia el otro, de no poder vivir sin su pareja y de la necesidad de contar con el otro y tenerlo a su lado, necesitando de su pareja para sentirse seguro y equilibrado puede existir el temor de no sentirse amado, lo cual evidencia la existencia del miedo a la soledad. Igualmente se evidencia que la mayoría de las mujeres se encuentran por debajo de la media lo que demuestra puntuaciones bajas y normales para este componente.

En el quinto componente el cual mide la expresión límite se puede evidenciar que los hombres participantes de la investigación son quienes puntúan más alto en este componente es decir, las personas de sexo masculino son quienes tienen más tendencia a que cuando ocurra una posible ruptura de la relación sean quienes se vean más afectados por la situación, visualizándolo como catastrófico para sus vidas y realizando acciones de autoagresión para manipular a su pareja.

Para el sexto componente el cual es la búsqueda de atención se puede evidenciar que los hombres igual que en los anteriores cinco componentes son quienes puntuaron más alto, era de esperarse puesto que en el valor teórico planteado por el cuestionario de dependencia emocional (CDE) se refería que las personas de sexo masculino puntuaban más elevadamente en este componente de la prueba. Es decir, estas personas buscan activamente la atención de su pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de la misma. Igualmente, se evidencia que algunas mujeres puntúan alto en este componente, pero se encuentran más cerca de la media que los hombres.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede evidenciar según los resultados de la investigación que los hombres son quienes más sufren de dependencia afectiva emocional, puesto que en los resultados del cuestionario (CDE) la mayoría de los participantes y parejas puntuaron en una dependencia normal y solo tres personas tuvieron puntuaciones altas siendo del sexo masculino. Igualmente, en los seis componentes se evidencio gran diferencia entre ambos sexos siendo los hombres quienes tuvieron más altas calificaciones en toda la prueba. Por otro lado, encontramos a las mujeres quienes tienen una dependencia emocional normal y baja como se evidenció en cada uno de los componentes a medir.

Teniendo en cuenta el capítulo I sobre las psicología del amor, en el apartado de teorías que enmarcan el origen de la relación y allí se ubican las clases de apego, según los resultados de la investigación se puede evidenciar que los hombres al tener más dependencia emocional pudieron tener en su niñez un apego seguro ambivalente puesto que en al ser adulto jóvenes se evidencia prevalece la angustia, el enojo, la preocupación y la dificultad para conseguir la calma, en este tipo de apego la persona puede llegar a tener dudas sobre si mismos, así como pueden ver al amor como algo esencial en sus vidas, en sus relaciones de pareja pueden llegar a ser celosos y obsesivos por el miedo a ser abandonados. Por el contrario, las mujeres en su niñez pudieron tener un apego seguro o evitativo con su cuidador puesto que según los resultados no tienen una implicación emocional fuerte, tienen buena autoestima y se sienten cómodas en la intimidad con su pareja y tienden a tener poca credibilidad en el amor romántico.

La Teoría del amor de Lee propone estilos primarios y secundarios de amar, según los resultados de la investigación las personas que tuvieron altas puntuaciones en el cuestionario de dependencia emocional tienden a tener un estilo de amor llamado manía el cual, según Solares, Benavides, Orozco, Rangel & Ortiz, (2011) “Es una obsesión intensa hacia la pareja, casi como una adicción. Las personas con este estilo de amor son posesivas, dependientes, inestables y tienen grandes conflictos ya que muestran conductas que invaden el espacio de la pareja” (p.45). Como se puede evidenciar quienes puntuaron más alto fueron los hombres y las anteriores afirmaciones son algunos síntomas que prevalecen en personas que presentan este problema de pareja.

Según los cambios evolutivos en los componentes del amor se puede evidenciar que según las investigaciones anteriores sobre la teoría Triangular del Amor el orden de los componentes en los jóvenes es la intimidad, seguido de la pasión y por último el compromiso, pero según los resultados de la investigación se puede evidenciar que el orden de las puntuaciones para cada componente situó a la intimidad igualmente en primer lugar pero, en segundo lugar quedo el compromiso y por último la pasión, es decir la atracción física y la sexualidad no son tan importantes para los adultos jóvenes de la universidad de Pamplona.

Según investigaciones anteriores sobre la diferencia de género se puede evidenciar que las mujeres puntúan más alto en compromiso, mientras que los hombres puntúan más alto en pasión e intimidad, pero según esta investigación señala que los dos géneros puntúan alto en intimidad y por último dejan la pasión. Igualmente cabe resaltar que las personas de sexo masculino tuvieron más altas las calificaciones en los tres componentes en general.

En el capítulo II se habla sobre el ciclo vital familiar de relaciones sentimentales y según el modelo de Díaz (2003) las parejas participes de la presente investigación se encuentran en el estadio dos y tres debido a que el tiempo de duración de la relación debe ser de más de seis meses. En estos estadios se encuentran las expectativas en el cual, los miembros de la pareja están conociendo sus diferencias individuales que pueden estar trayendo conflictos, o estar en la lucha por el poder, es decir, por cuál de los dos miembros de la pareja tiene más independencia.

Para las personas que puntuaron alto en el cuestionario de dependencia emocional se puede inferir según el perfil del dependiente emocional propuesto en el marco teórico que la falta de autonomía en la niñez pudo generar en la adultez apego por su pareja, tienen bajos niveles de autoestima y amor propio, tiene necesidad excesiva de estar con su pareja en todo momento, desea que el compañero lo vea como el centro de atención, cambia su vida social y vuelve a su pareja la mayor prioridad. Igualmente, las parejas de las personas que puntuaron alto en dependencia emocional tuvieron calificaciones finales de bajo o normal en este mismo cuestionario y se puede inferir que según el perfil de las parejas de los dependientes emocionales son fácilmente idealizales son narcisistas, exploradores y en casos extremos tienden a padecer trastornos de la personalidad como el narcisista de la personalidad, histriónico, antisocial y paranoide.

En las parejas en las que alguno de los dos miembros de la relación puntuó alto en la dependencia emocional se puede inferir que están pasando por las fases de este problema llamadas subordinación y deterioro. En la primera el dependiente adquiere sumisión y la idealización de su compañero sentimental y este a su vez reconforta su narcisismo llegando al desequilibrio de la relación, en la segunda se dan rupturas y reconciliaciones con la pareja.

En el tercer capítulo se habla sobre la teoría Triangular del Amor y sus tres componentes, de estos tres se desprenden siete clases de amor llamados cariño, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, amor sociable, amor fatuo y amor consumado, estos se fusionan debido a la unión de la intimidad, pasión y compromiso. Teniendo en cuenta que en las parejas participes de la investigación se puntuó alto la intimidad y el compromiso las clases de amor que pueden tener estas relaciones de pareja pueden ser el cariño, el cual existe un vínculo de amistad con la otra persona, el amor vacío el cual, solo existe el compromiso, pero a muerto la pasión y la intimidad, y por último se encuentra el amor sociable o de compañía en el cual, la pasión se ha ido, pero existe un gran compromiso hacia el otro. En las demás clases de amor prevalece la pasión y las parejas de la presente investigación puntuaron bajo en este componente.

En el estado del arte internacional se encuentra que la investigación llamada Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg: un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad, tomó la escala triangular del amor y las edades de la población y muestra son parecidas a las de la presente investigación pero en el los resultados difieren debido a que el orden de los componentes en las puntuaciones fue intimidad, pasión y compromiso pero en la presente investigación se encuentra la intimidad igualmente en primer lugar pero después viene el compromiso y por último la pasión.

Igualmente, en la investigación llamada Versión Reducida de la Escala Triangular del Amor: Características del Sentimiento en Brasil dio como resultados que en relación al género no existen diferencias significativas en ninguna de las tres dimensiones, pues los niveles de amor para hombres y mujeres son semejantes, en cambio en la presente investigación los resultados muestran que los hombres puntúan más alto en los tres componentes de intimidad, compromiso y pasión siendo las dos primeras dimensiones antes nombradas las de mayor puntuación.

En la investigación internacional llamada el efecto del apego y el triángulo de Sternberg. Teoría del amor sobre la satisfacción de las relaciones, dio como resultados del estudio que un apego más seguro predice una relación con los componentes de intimidad y compromiso, que a su vez predice una mayor satisfacción de la relación. De igual forma se encontró que, mayor inseguridad se asoció con menos intimidad, pasión, y un

compromiso en la relación y con menos satisfacción. Según la presente investigación se puede evidenciar que las mujeres puntuaron bajo y normal en dependencia emocional lo que indica que en su niñez pudieron tener un apego seguro teniendo altos los componentes de intimidad y compromiso como lo indican los resultados de la pasada investigación, pero los hombres al puntuar más alto en los tres componentes igualmente en la dependencia emocional difieren en los resultados.

Cabe resaltar que la investigación nacional llamada Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia, se implementó el mismo cuestionario de dependencia emocional (CDE) en la presente investigación la cual dio como resultados que existe diferencia de géneros puesto que los hombres puntúan más alto en los seis componentes que miden la prueba, mientras que la investigación anterior no se encontró asociación entre el sexo y la dependencia emocional.

De la investigación llamada Análisis de las Relaciones de Pareja de los Estudiantes de la Universidad de Pamplona, cabe resaltar que de allí surgieron muchos apartados del marco teórico y al trabajarse una población y muestra parecidas los resultados que dieron son semejantes a los de la presente investigación respecto a la escala triangular del amor de Robert Sternberg puesto que los estudiantes dan mayor relevancia al componente de intimidad, seguido del compromiso y luego la pasión. Igualmente, para la investigación llamada Teoría Triangular del Amor de Sternberg en Parejas, en las Etapas Adulterez Temprana, Intermedia y Tardía en donde los resultados finales de la investigación dan a conocer que el componente más relevante en las relaciones de pareja en los tres ciclos es la intimidad seguido de compromiso y pasión.

DISCUSIÓN

El presente estudio, a pesar de tener un corte cuantitativo y tratarse de un estudio descriptivo que solo busca explorar y describir los elementos que le conforman, permite abrir paso a la posibilidad de considerar realizar estudios de tipo cualitativo e incluso correlacional en el área pues dentro de los hallazgos se presentan observaciones interesantes que prometen resultados a partir de los cuales podrían surgir nuevas teorías que aporten de forma significativa a la investigación de temas relacionados con el amor.

De igual manera, son varias las observaciones tras haber realizado el proyecto de investigación, pues en primer lugar, retomar una metodología de años atrás como con la implementación de la escala triangular del amor de Sternberg (1997) le aporta de forma significativa al campo de la investigación para realizar futuros estudios en el área, y en segundo lugar, al tratarse de población latino americana, estos estudios enriquecen y alimentan el tema en cuestión, pues a pesar que existan grandes similitudes entre los resultados obtenidos de estudios anteriores, gran parte de ellos se desarrollan con población Europea, por lo que la presente investigación a pesar de no contar con una muestra demasiado significativa, permite contrastar, diferir o corroborar las hipótesis que han sido confirmadas en estos estudios.

A partir de lo anterior, es interesante contrastar los resultados de este tipo de investigaciones con la teoría existente, pues si bien, la teoría existe como una verdad casi que absoluta, no pueden generalizarse los resultados en cualquier población hasta no haber realizado un estudio con anterioridad, es este entonces el caso en mención, pues en los hallazgos se encuentra que varios de los postulados teóricos, no coinciden con los resultados obtenidos.

Empecemos por los componentes de intimidad, pasión y compromiso en relación al género y etapa de desarrollo de los participantes, pues tal como lo plantea Sternberg en su teoría, el género parece tener un efecto determinante en la presencia de los componentes y las mujeres tienden a mostrar menor cercanía emocional y pasión hacia sus parejas que los varones, de hecho, en un estudio realizado en el año 2005 por Villar, Villamizar &

López, se determina que las mujeres poseen bajas puntuaciones en lo que es la intimidad y pasión, lo que demuestra que ellas prefieren tomar la decisión de amar a una persona y tratan de mantener ese amor por mucho tiempo mientras que los hombres presentan mayor deseo sexual y vínculos en sus relaciones, sin embargo, para este caso en particular los hallazgos no coinciden del todo con esta premisa, pues a pesar que la diferencia entre hombres y mujeres de una misma relación no es demasiado significativa en la mayoría de los casos, si se presentan diferencias generales en toda la muestra y de igual manera se evidencia la diferenciación de las puntuaciones entre un componente y otro.

Es decir, para el caso de los hombres por ejemplo, las puntuaciones en el componente de la pasión son más bajas en comparación a la intimidad y el compromiso, dando más relevancia a estos dos últimos componentes en su experiencia amorosa, en contraste se presenta que para las mujeres contrario a lo que se creería, el componente del compromiso a pesar de tener prevalencia en la muestra femenina, es mayor para el género masculino de la muestra, por lo anterior, se presenta el contraste entre los hallazgos de anteriores investigaciones, no obstante, la muestra del presente estudio es insuficiente para llegar a generalizar los resultados obtenidos en la población universitaria.

Ahora bien, en relación a la edad de los participantes quienes son adultos jóvenes, contrario a lo que se creería son los componentes de la intimidad y el compromiso los que predominan en la experiencia amorosa de los participantes, contrario a los estudios de Sternberg en donde los componentes del amor tienen un peso diferencial en las relaciones amorosas de las personas más jóvenes y se ordenan, de mayor a menos relevancia de la siguiente forma: Intimidad, pasión y compromiso, no obstante, para la muestra seleccionada la jerarquía presenta ciertas diferenciaciones las cuales curiosamente coinciden con un estudio realizado con personas mayores, donde si bien, para los ancianos el componente más importante sigue siendo la intimidad, el compromiso pasa a un segundo nivel, ubicando la pasión en último lugar tal como ocurre con la muestra de adultos jóvenes de la presente investigación, partiendo de lo anterior es inevitable especular sobre cuáles serían las variables que estarían influyendo en los resultados obtenidos, generando posibles hipótesis que explicasen los hallazgos, entre ellas, se toma en consideración un posible factor evolutivo, tal como lo menciona Yela (1997) Citado

por (Villamizar D, 2009), se apunta a la existencia de cambios evolutivos en la estructura de las relaciones de pareja a medida que pasa el tiempo, por lo tanto la duración de las relaciones amorosas para el caso de la muestra podría ser una variable determinante en los resultados obtenidos debido a que todas las parejas seleccionadas mantienen una relación mayor a 6 meses de duración, lo cual podría estar influyendo en la disminución del componente pasional, pues como lo menciona Villar, Villamizar & Lopez (2005), en las relaciones de larga duración, la intimidad y el compromiso se mantienen, la pasión tiende a disminuir pero sin llegar a desvanecerse, sin embargo es imposible afirmar tal premisa por como se menciona con anterioridad, la muestra de adultos jóvenes es poco representativa en comparación a la población estudiada.

Finalmente, a pesar de las diferencias y similitudes entre los hallazgos y la teoría, es posible extraer una interpretación global de este tipo de estudios y es que, los tres componentes del amor, a pesar de estar presentes a lo largo de todo el ciclo vital, sí experimentan cambios evolutivos en la línea de lo indicado anteriormente, por tanto la experiencia en pareja se transforma a través del tiempo, concibiéndose como un proceso dinámico, multidireccional y plástico que se moldea en función de procesos adaptativos, influencias normativas y otros aspectos que pueden diferir de pareja en pareja.

Ahora bien, en los resultados obtenidos con la aplicación del CDE (Cuestionario de dependencia emocional) se realizan ciertas apreciaciones en contraste a los estudios realizados con anterioridad en los que se implementó el mismo instrumento, por ejemplo, en un estudio realizado en población Colombiana se presentan ciertas diferencias individuales con relación al género presentándose en las mujeres mayores puntuaciones en las sub-escalas de Expresión afectiva de la pareja y Miedo a la soledad, mientras en los hombres las puntuaciones mayores fueron en la sub-escala Búsqueda de atención.

En esta oportunidad es interesante analizar como los resultados difieren en contraste a estos hallazgos, pues para la muestra masculina, las sub escalas de expresión afectiva de la pareja y miedo a la soledad presentan mayor prevalencia en comparación al sexo femenino, y a pesar que la tendencia del factor Búsqueda de atención si se mantiene, es curioso que estos componentes los cuales, según la teoría se perciben como parte de los comportamientos demandantes de afecto que predominan como algo femenino,

prevalezcan más en los hombres muestra de la investigación, tal como se considera que el tratar de conquistar, elogiar y mantener el centro de atención de la pareja es un patrón más masculino.

Por lo anterior se evidencia que en la muestra masculina del presente estudio, existe mayor necesidad del sujeto de tener constantes expresiones de afecto de su pareja que reafirmen el amor que se sienten y que calme la sensación de inseguridad, al igual que existe la tendencia de la necesidad que posee el sujeto de estar cerca a su pareja para sentirse amado, evitando la idea de ser abandonado por ella, sin embargo y como ocurre con los componentes de la teoría triangular del amor de Sternberg, es imposible generalizar estas tendencias encontradas que difieren de investigaciones anteriores, por cuanto la muestra no es lo suficientemente representativa para la población objeto de estudio, lo que nos lleva a especular que podría tratarse de casos aislados dentro de población estudiantil.

De esta manera se concluye que los hallazgos realizados en el presente estudio demuestran grandes variaciones en comparación a estudios anteriores en el área, por cuanto se vuelve interesante tomar en consideración ampliar estas investigaciones en la población universitaria para determinar qué tanta prevalencia poseen las tendencias encontradas, pues en caso de encontrar que estas tendencias prevalezcan en la comunidad estudiantil de adultos jóvenes, los estudios en el ámbito de las relaciones de pareja tomarían posturas totalmente distintas a las que actualmente se tienen, obligando a los investigadores a considerar cómo factores evolutivos, temporales, culturales y adaptativos están siendo determinantes en el cambio de las tendencias que durante años han sido corroboradas por diferentes estudios, o bien, al menos para considerar en futuras investigaciones realizadas con la comunidad universitaria del municipio.

RECOMENDACIONES

Aunque los resultados de la investigación cumplieron con los objetivos planteados por la misma, sería más enriquecedor manejar una metodología con tipo de investigación mixta, es decir, la unión cuantitativa y cualitativa para dar resultados más a fondo sobre todo en lo que refiere a la dependencia afectivo emocional así se podría indagar más sobre causas y consecuencias de la misma cuanto al desarrollo del individuo igualmente, para clasificar a cuál de los dos miembros de la pareja es más dependiente y de allí especificar el perfil en cuanto a personalidad del dependiente y su pareja. De igual manera por medio de una entrevista con los familiares de las personas que participen en la investigación se podría averiguar sobre el tipo de apego que se tuvo en la niñez y con ello tener resultados más concretos sobre la dependencia emocional.

Es importante que para tratar temas de pareja en los que se puedan dar resultados diferentes para los dos miembros de la relación sentimental y con ello traer conflictos entre la misma, al momento de hacer las aplicaciones de las pruebas se hagan de manera individual o de manera grupal, pero aplicando solo a mujeres y luego a hombres. Así se evitaría en sesgo en algunas respuestas y más validez y confiabilidad en los resultados.

Al ser la pasión el componente de la teoría Triangular de Amor que puntuó más bajo en los resultados de la escala, sería importante investigar sobre porque se encuentra de último, las causas de este resultado y si igualmente aplica para toda la población de la Universidad de Pamplona. Al resultar afirmativo refutaría muchas teorías significativas del tema incluyendo la misma de Robert Sternberg.

En cuanto a las diferencias significativas de género que se evidenciaron en los resultados, los cuales, los hombres puntuaron superior en intimidad, pasión y compromiso y en los seis componentes que median la dependencia emocional, sería importante investigar porque los hombres tienen más elevados los componentes del amor y por qué evidencian más dependencia emocional que las mujeres. Igualmente sería importante averiguar las causas del por qué las personas de sexo femenino no están tan apegadas a su

pareja y la influencia de su desarrollo en anteriores etapas del ciclo vital en cuanto al ámbito social.

Sería importante realizar una investigación en parejas homosexuales con las misma Escala Triangular del Amor y el cuestionario de Dependencia Emocional para así observar si existe alguna relación o no entre los componentes del amor o si presentan más dependencia emocional que en las parejas heterosexuales. Igualmente haría la investigación más completa analizar los componentes de la teoría triangular y la dependencia emocional en las diferentes etapas del ciclo vital y con esto concluir cual componente puntúa más en cada estadio de la vida y en qué etapa de la misma se evidencia más dependencia emocional.

De los tres componentes de la teoría triangular de amor se desprenden siete clases de amor los cuales resultan de la mezcla y unión de la intimidad, pasión y compromiso. Sería importante investigar sobre cuál de estas tipologías prevale en las parejas de décimo semestre de psicología la universidad de Pamplona o hacerlo de manera general en toda la población universitaria para resultados más satisfactorios. Igualmente se podría aplicar en las diferentes etapas del ciclo vital si se hace el estudio con toda la comunidad pamplonesa.

Para futuras investigaciones sería importante tener en cuenta más variables como el tiempo de duración de la pareja, si se tiene hijos en la relación y si es una relación a distancia. Igualmente, en cuanto a las pruebas utilizadas como la escala Triangular del Amor y el cuestionario de dependencia emocional (CDE), se debería implementar una prueba más reducida, porque al individuo tener más de 50 reactivos por contestar esto puede generar cansancio y sesgo en la misma investigación y para quienes califican dichos resultados puede ser tedioso el análisis de los mismos y la realización de graficas debido a la gran cantidad de información.

Finalmente, la recomendación más significativa es la posible aplicación a futuro de la propuesta del manual que a continuación se desarrolló para dar respuesta al último objetivo de la investigación.

MANUAL DE ORIENTACIÓN PARA LAS PAREJAS SOBRE LA PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Este manual sale del diagnóstico que se realizó en estudiantes de psicología y desde esta perspectiva se hará un reconocimiento teórico, luego se realizará un taller llamado “eres tu propia felicidad”, un segundo taller llamado “Nadie puede amarte más que tú”, en tercer lugar se encuentra un taller llamado “la vida te enseña un sin fin de formas para ser feliz”, en cuarto lugar un taller llamado “tú puedes solo”, en quinto lugar un taller llamado “amate y encuentra soluciones” y en último lugar un taller llamado “encuéstrate a ti mismo”.

Teoría Triangular del Amor de Robert Sternberg (1986)

la “Teoría triangular del amor” según su creador Sternberg (1986) pretende dar una explicación al fenómeno del amor a través de una concepción tripartita basada en unos componentes principales que intentan describir la naturaleza del mismo, a saber: la intimidad, la pasión y el compromiso respectivamente.

Intimidad

Sternberg (1986), este componente hace referencia a los sentimientos de cercanía, conexión y unión en las relaciones amorosas, es decir, incluye aquellos sentimientos relacionados con la experiencia de calidez y proximidad en una relación de pareja, según el autor, este componente puede verse en gran medida, pero no exclusivamente, derivado de la inversión emocional entre los miembros de una relación amorosa.

Pasión

Hace referencia a las unidades que conducen al romance, atracción física, consumo sexual y afines, este componente pasional podría incluir fuentes de motivación y otras formas de excitación que conducen a la experiencia de la pasión en una relación amorosa, incluye lo que Hatfield y Walster (1981 citado por Sternberg, 1986) refieren como “Un estado intenso de anhelo de unión” (p.122).

Compromiso

En tercer y último lugar, el siguiente componente que plantea el autor es el compromiso o también llamado decisión, que viene siendo representado analógicamente por el vértice derecho de un triángulo y que, según Sternberg (1986) tiene dos aspectos relacionados con una variable de tiempo, “el primero es el componente a corto plazo que hace referencia a la decisión de amar a la otra persona, y un segundo componente a largo plazo que está relacionado con mantener ese amor” (p.119).

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Sirvent y Moral (2007 citado por Valle & Villa, 2018) piensan que la dependencia emocional “es un tipo de dependencia sentimental que se da entre dos sujetos no adictos y que se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intentan satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico”. Las personas con dependencia emocional tienen diferentes vacíos emocionales creados por falencias familiares y sociales en diferentes etapas del ciclo, al encontrar una pareja ese vacío tiende a desaparecer por un apego emocional muy fuerte hacia esa persona.

El cuestionario de dependencia emociocinal de Lemos y Londoño (2006), plantea seis variables para este problema de pareja las cuales son: Ansiedad por Separación, Expresión Afectiva, Modificación de Planes, Miedo a la Soledad, Expresión Límite y Búsqueda de atención. A continuación se plantaron una serie de actividades psicoeducativas para el buen manejo de estos factores.

ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Título: “Eres tu propia felicidad”.

Tema: Ansiedad por separación – Dependencia Emocional

Objetivo

Promover en las personas con dependencia emocional alta un buen manejo de las emociones producidas por la separación momentánea o temporal de sus parejas sentimentales, mediante un encuentro psicoeducativo que contribuya en la disminución de la ansiedad por la separación.

Marco Teórico

Ansiedad por Separación

Según Lemos & Londoño (2006) este factor se expresa en las manifestaciones emocionales que genera en un sujeto el hecho de pensar en la posibilidad existente de la pérdida o desolución de la relación y el vínculo afectivo con su pareja. “Como trastorno, el contenido de la preocupación es por pérdidas o porque éstas sufran posibles daños, y en el factor acá descrito el temor es por el abandono, la separación o el distanciamiento” (p.136). Es entonces que la persona genera una preocupación excesiva por la idea de ser abandonado, esta ansiedad generada refuerza a su vez las pautas interpersonales de dependencia.

Las personas con esta característica suelen identificarse con aspectos como: “Si mi pareja no llama o aparece a la hora no acordada me angustia pensar que está enojado conmigo”, “Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado”, “Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme”, “Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío”, “Siento temor a que mi pareja me abandone”, “Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo”. De esta forma, la ansiedad

por separación le refuerza al sujeto sus pautas de dependencia interpersonales, es decir, la persona se aferra a su pareja de sobre manera asignándole significados y sobrevalorándolo, pues comienza a percibirlo como una necesidad para su felicidad y tranquilidad, esta ansiedad puede surgir incluso con distanciamientos temporales de la vida cotidiana (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998; Beck, Feeman, Davis et al, 2004) Citado por Lemos & Londoño (2006)

A su vez, se habla de un apego inseguro ambivalente cuando existe la ansiedad por separación, pero no hay una tranquilidad al reunirse con el cuidador, prevalece la angustia, el enojo, la preocupación y la dificultad para conseguir la calma, en este tipo de apego la persona puede llegar a tener dudas sobre si mismos, así como pueden ver al amor como algo esencial en sus vidas, en sus relaciones de pareja pueden llegar a ser celosos y obsesivos por el miedo a ser abandonados.

Metodología

Población: personas que puntúan alto en el componente de “Ansiedad por separación” en el cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Tiempo: 30 minutos

Recursos

Materiales: hojas, lapiceros, video beam, computador.

Encuadre y construcción inicial

Posterior a realizar la presentación por parte de las psicólogas y establecer algunas pautas para el normal desarrollo del taller se realizará la presentación de los participantes del encuentro en donde cada uno tendrá la oportunidad de mencionar su nombre, edad, pasatiempo y comida favorita, lo anterior con el fin de comenzar a generar empatía entre todos los asistentes.

Escenarios

Escenario 1: “Tú tienes el control”

Para este primer escenario se entregará a los participantes una hoja en donde deberán plasmar inicialmente todos los pensamientos que surgen cuando se encuentran alejados de su pareja por algún tiempo. Posteriormente cada participante deberá elaborar una lista de todas las cosas que podría referirse a sí mismo en estos momentos de separación que considere podría ayudarle a disminuir la ansiedad que le genera estar separado de su pareja, el fin último es que los participantes realicen el ejercicio cada vez que se encuentren alejados de su pareja para ir modificando el esquema de pensamiento que se ha estructurado en el sujeto.

Escenario 2: “Sólo eres dueño de tu vida”

Para este segundo escenario se entregará a cada participante un horario de la semana en blanco, donde se pretende asignar nuevas rutinas y pasatiempos al individuo que le permitan centrar su atención en otras actividades, para ello, se realiza la recomendación de incluir en esta primera semana una actividad a la que el participante pueda asistir sin que su pareja esté presente, por ejemplo (Ir a un gimnasio, salir a caminar, compartir con amigos, ver una película, etc) No se pretende que la persona deje de compartir tiempo con su pareja, sino que comience a interesarse en otras actividades que le produzcan satisfacción, la idea es que cada uno ajuste el horario de acuerdo a sus gustos, intereses y obligaciones, procurando asignar un tiempo de encuentro moderado con su pareja.

Escenario 3: “Reflexiones: La dependencia emocional”

Finalmente se proyectará el video titulado “Reflexiones: La dependencia emocional” con el objetivo de generar una reflexión en los participantes, debatiendo al finalizar el video algunas preguntas para responderse subjetivamente tales como: ¿Me sentí identificado? ¿Realmente necesito a mi pareja tanto como yo creo? ¿Qué pasaría si mi pareja se alejase de mi por motivos laborales?, Si no tuviera a mi pareja ¿Qué haría para sentirme feliz? (Ver apéndice A).

Devolución y aportes

Se enfatiza en los participantes la importancia de realizar cada una de las actividades planteadas en el encuentro y finalmente se indaga frente a cómo se sintieron, qué aprendieron en el encuentro, cómo aplicaran lo aprendido a su relación de pareja, cuáles son sus expectativas frente al taller en general.

<p>¿Qué es la ansiedad por separación y cómo me afecta de forma negativa?</p>  <p>Sacado de: https://www.pngkey.com/detail/u2q8u2i1e6o0y3t4_question-smiley-png-emoji-con-signos-de-interrogacion/</p>	<hr/>
	<p>¿Cuáles son mis pensamientos, sentimientos y emociones cuando debo separarme de mi pareja?</p>  <p>Sacado de: https://store.line.me/stickershop/product/1439496/es</p>
<p>¿De qué manera puedo contribuir a mejorar esta situación en mi relación de pareja?</p>  <p>Sacado de: https://www.clipartwiki.com/clip/imTioT_cartoon-love-couple-png-romantic-images-valentines-day/</p>	<hr/>

Tabla 2. Devolución y aportes. Ansiedad por Separación

Apéndices

Apéndice A

https://www.youtube.com/watch?v=z_WbQrtpuNM

EXPRESIÓN AFECTIVA

Título: “Nadie puede amarte más que tú”.

Tema: Expresión afectiva – Dependencia Emocional

Objetivo

Concientizar a las personas con dependencia emocional alta frente a la necesidad de que exista un equilibrio en las demandas y expresiones del afecto en sus relaciones de pareja, mediante un encuentro psicoeducativo que contribuya a su bienestar personal y de pareja.

Marco Teórico

Expresión Afectiva

Existe una necesidad del sujeto por recibir constantemente expresiones de afecto por parte de su pareja que refuercen la creencia del amor que se sienten y le brinden seguridad, según Lynch, Robins & Morse, (2001 citado por Lemos & Londoño ,2006) la desconfianza y la inseguridad llevan al dependiente emocional a demandar demostraciones de cariño que le aseguren que es amado.

Las personas con esta característica suelen identificarse con aspectos como: “Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja”, “Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo”, “Necesito tener a una persona para quien yo sea más

especial que los demás”, “Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto”. Es así como esta demanda puede estar originada por una necesidad insaciable de la pareja, que es lo que ha asemejado este cuadro a una dependencia a sustancias (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998) Citado por Lemos & Londoño (2006) A su vez, cuando el dependiente no recibe dichas expresiones y en cambio, percibe que su pareja puede llegar a ser más expresiva con otras personas incluso miembros de su familia, experimenta sentimientos de ira y puede llegar a demostrar celotipia a partir de la creencia de que su pareja prefiere a otras personas antes que a el/ella.

Ahora bien, es claro que los seres humanos experimentamos en cierto grado una necesidad por sentirnos amados y seguros junto a otras personas, sin embargo, el dependiente emocional experimenta esta necesidad de forma excesiva y perjudicial, pues ante el gran vacío afectivo o la imperiosa necesidad de ser amado, trata de buscar una manera de comunicarse excesivamente con aquellos que él desea que le quieran.

“Una persona con un gran vacío afectivo se apega muy fácilmente a los seres que le rodean, siendo ésta otra señal que caracteriza los afectos por exceso” (Ortiz, 2012) Por lo general el individuo expresa su amor hacia los demás sólo con la intención de llenar el vacío interior, de esta forma, cuando las personas que él cree necesitar están presentes, puede sentir plenitud y felicidad, de lo contrario, si la persona está ausente y no recibe las demostraciones de afecto que necesita, puede producirse ese vacío que lo lleva a experimentar ansiedad y preocupación.

Metodología

Población: personas que puntúan alto en el componente de “expresión afectiva” en el cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Tiempo: 30 minutos

Recursos

Materiales: hojas, lapiceros.

Encuadre y construcción Inicial

Posterior a realizar el saludo inicial, las psicólogas dirigirán una dinámica al inicio del encuentro que funcionará como actividad rompe hielo, la dinámica es la siguiente:

Refranes: Se le pedirá al grupo en general que formen un círculo; continuación cada participante deberá pensar un refrán y decirlo a los demás, agregando en la primera parte: Por delante y en la segunda: por detrás, así: Más vale pájaro en mano... Por delante. Que cien volando.... Por detrás.

Escenarios

Escenario 1: “Ámate a ti mism@”

Para este primer escenario se entregará a los participantes una hoja en donde deberán plasmar una carta dirigida a sí mismos, resaltando en la misma todas aquellas virtudes y cualidades que poseen, lo anterior le permitirá a los participantes hacerse conscientes de aquellos aspectos positivos que los vuelven valiosos para a partir de ello, generar una reflexión frente a la necesidad de amarse a sí mismos para no llegar a demandar o necesitar el amor en otras personas, pues a pesar de ser seres sociales, tenemos la capacidad de darnos amor propio y sentirnos satisfechos con ello.

Escenario 2: “Es hora de pensar diferente”

Para este segundo escenario los participantes deberán elaborar unos afiches en los cuales plasmaran diferentes frases dirigidas a resaltar todos los aspectos positivos y a su vez como frases motivadoras con el fin de que dichos afiches puedan ubicarlos en algún lugar estratégico de sus viviendas para que puedan leerlos y repetirlos cada vez que los puedan ver, algunos ejemplos de las frases pueden ser: “Nadie puede amarte más que tú”, “No necesitas a nadie para ser feliz” “Tu independencia es tu poder” etc... lo anterior con el fin de comenzar a sembrar un esquema de pensamiento distinto en el dependiente.

Escenario 3: “Consiéntete”

Finalmente se dejará una tarea a los participantes la cual consiste en lo siguiente: Durante el transcurso de la semana vas a dirigir todos tus esfuerzos para hacerte feliz con algo que realmente te gusta, puede ser tu comida favorita, comprar la ropa que te gusta, cambiar tu color de cabello, etc, y el día que vayas a hacerlo repítete en tu interior constantemente la frase “Nadie puede amarte más que tu”.

Devolución y aportes

Se enfatiza en los participantes la importancia de realizar cada una de las actividades planteadas en el encuentro y finalmente se indaga frente a cómo se sintieron, qué aprendieron en el encuentro, cómo aplicaran lo aprendido a su relación de pareja y se establece fecha para la próxima sesión.

<p>¿Cuáles son mis demandas de afecto necesarias para sentirme amada por mi pareja?</p>  <p>Sacado de: https://store.line.me/stickershop/product/1450299/es</p>	<hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿Cuáles son mis pensamientos, sentimientos y emociones cuando mi pareja no me demuestra afecto constantemente?</p>  <p>Sacado de: https://co.pinterest.com/pin/715298353295260544/?lp=true</p>
<p>¿Cómo puede expresarse el afecto en mi relación de pareja de forma sana?</p>  <p>Sacado de: https://co.pinterest.com/pin/642677809297064369/</p>	<hr/>

Tabla 3. Devolución y aportes. Expresión Afectiva

MODIFICACIÓN DE PLANES

Título: “La vida te enseña un sin fin de formas para ser feliz”.

Tema: Modificación de planes – Dependencia Emocional

Objetivo

Incentivar en las personas con dependencia emocional alta la práctica de actividades de esparcimiento consigo mismo y con el entorno social, mediante un encuentro psicoeducativo para el fomento de la independencia y el goce de actividades cotidianas.

Marco Teórico

Modificación De Planes

Se da cuando el dependiente emocional modifica sus actividades y comportamientos que hacen parte de otros ámbitos de su vida, como por ejemplo el trabajo o las reuniones con amigos, por el deseo implícito o explícito de estar con su pareja el tiempo que emplearía en dichas actividades, adicionalmente, como lo menciona Castelló (2005 Lemos & Londoño 2006) el dependiente emocional mantienen el deseo de que su pareja realice lo mismo, es decir, existe un deseo de exclusividad.

Las personas con esta característica suelen identificarse con supuestos como: “Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella”, “Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella”, “Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja”, “Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja” De esta forma, es común que el dependiente no disfrute ninguna otra actividad que no involucre a su pareja sentimental e incluso podría llegar a interrumpir responsabilidades importantes de su vida por pasar más tiempo con su persona especial.

Cabe resaltar que el factor “Modificación de planes” suele estar más presente en población adolescente, pues algunas investigaciones señalan como al incrementar la edad la dependencia comienza a manifestarse con más frecuencia en comportamientos que podrían ser vistos como “socialmente apropiados”, es a partir de ello que las diferencias encontradas entre los grupos de adolescentes y adultos jóvenes en las sub-escalas Modificación de planes y Expresión límite, tendrían desde allí una explicación, pues para las personas adultas dependientes a pesar de que exista la presencia de este componente es muy probable que existan otras responsabilidades a las que deban dar cumplimiento dentro de su día a día.

Metodología

Población: personas que puntúan alto en el componente de “expresión afectiva” en el cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Tiempo: 30 minutos

Recursos

Materiales: hojas, lapiceros.

Encuadre y construcción Inicial

Posterior a realizar el saludo inicial, las psicólogas dirigirán una dinámica al inicio del encuentro que funcionará como actividad rompe hielo, la dinámica es la siguiente:

El mesero: Se les pedirá a los participantes que formen un círculo, uno queda de pie y hace de mesero en el restaurante. Cada jugador debe pensar en una comida o bebida, té, tostadas, leche, helados, etc. El mesero recorre el círculo preguntando a cada participante que se quiere servir y luego se aleja. Los jugadores cambian rápidamente de sitio. Al volver el mesero debe dar a cada uno lo que pidió. Si se equivoca pierde y paga penitencia.

Escenarios

Escenario 1: “Atrévete”

Para este primer escenario se comenzará debatiendo frente a ¿por qué es bueno realizar otras actividades que no sean estar en compañía de la pareja? Buscando generar una reflexión subjetiva en cada participante para posteriormente proceder a agendar una actividad distinta en donde cada asistente tendrá derecho a realizar una llamada, ya sea a un familiar, amigo o compañero de estudio/trabajo, a quien le propondrá una invitación para un día de la semana en curso, ya sea a un café, una cena, un helado, etc, la idea es que sea la misma persona quien tome la iniciativa de realizar una actividad distinta a estar con su pareja.

Escenario 2: “Y si cambias la rutina?”

En este punto sería pertinente considerar que las actividades y demás ejercicios del taller han tenido un impacto positivo en los participantes, por lo anterior y para este segundo escenario, se solicitará a los participantes establecer un día de la semana para dedicarlo a otro tipo de actividades que no involucren a su pareja de ninguna forma, entre ellas pueden incluirse compartir con amigos, dedicarse al cuidado personal, hacer deporte, etc, se pretende entonces comenzar a disminuir el tiempo de encuentros con la pareja para dedicarlo a otras actividades agradables.

Escenario 3: “Detente! Para todo hay tiempo”

Finalmente se enseñará a los participantes una técnica muy utilizada en personas que experimentan ansiedad, esta consiste en comenzar a portar una liga en la muñeca con el fin de que cada vez que surjan estos pensamientos o deseos por cambiar de planes o dejar a un lado otras actividades ajenas a la pareja, la persona de un leve tirón a la liga para que este funcione como un castigo positivo que de cierta manera le recuerde al sujeto lo inapropiado de seguir estos impulsos.

Devolución y aportes

Se enfatiza en los participantes la importancia de realizar cada una de las actividades planteadas en el encuentro y finalmente se indaga frente a cómo se sintieron, qué aprendieron en el encuentro, cómo aplicarían lo aprendido a su relación de pareja y se establece fecha para la próxima sesión.

<p>¿De qué maneras puedo comenzar a disfrutar el tiempo conmigo mismo/a?</p>  <p>Sacado de: https://chatsticker.com/sticker/boobib-cute/7398364</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>¿Cómo me afecta negativamente el modificar mis planes o actividades personales para estar únicamente con mi pareja?</p>  <p>Sacado de: https://co.pinterest.com/nicolefiorellav/ps-q-se-le-va-hacer/</p>
<p>¿Cuáles son las actividades que me producen agrado y satisfacción que no incluyen a mi pareja sentimental?</p>  <p>Sacado de: https://store.line.me/stickershop/product/1612977/pt-BR</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Tabla 4. Devolución y aportes. Modificación de Planes

MIEDO A LA SOLEDAD

Título: “tú puedes solo”.

Tema: Aprender a Disfrutar del Tiempo consigo mismo – Dependencia Emocional

Objetivo

Sensibilizar sobre la importancia de reconocer el disfrute del tiempo consigo mismo, mediante un encuentro psicoeducativo que permita la satisfacción personal del individuo con su propia vida.

Marco Teórico

Miedo a la Soledad

El miedo a la soledad describe el vacío que siente una persona al no tener pareja y si la tiene no tener toda la atención de la misma. Según Castelló (2005 citado por Lemos & Londoño 2006) ”el dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterrador, aspecto que es evitado por el dependiente emocional” pág. (137). Es decir, las personas que puntúan alto en dependencia emocional tienden a buscar parejas que tal vez pueden ser dañinas en su vida solo por un temor consciente e inconsciente a estar solos, igualmente, si se tiene pareja la persona no tiene una calidad de vida positiva debido a que siempre tienden a estar con ella y esto no permite que el desarrollo de los ámbitos de vida de los mismos se desenvuelva correctamente. Es importante tener claro que aparte de la relación sentimental también se tienen amigos y familia con los cuales se debe interactuar y no siempre se debe ir con la pareja a estas reuniones sociales.

El miedo a la soledad ha sido bastante tratado por Castelló (2005 citado por Lemos & Londoño 2006) quien ha afirmado que “el dependiente, por encima de cualquier cosa, es consciente de su necesidad del otro, de no poder vivir sin su pareja, de la necesidad de contar con el otro y tenerlo a su lado”. pág. (137). Las personas con dependencia emocional tienen niveles de ansiedad demasiado altos, debido a que sus parejas tienen una vida aparte de ellos y casi siempre sienten miedo de que estas por estar con otras personas dejen de amarlos o se alejen de sus vidas. Igualmente, al estar tan apegados a sus relaciones sentimentales se evidencia que no tienen autonomía de ser independientes y son conscientes de su necesidad por el otro, evidenciando estados elevados de miedo y ansiedad al tener alguna discusión o cuando su pareja se aleja.

Los dependientes emocionales suelen generar vínculos por sus parejas bastantes fuertes, los cuales intentan llenar vacíos emocionales en algunos de sus ciclos de vida. Al estar tan apegados con su pareja sentimental cuando termina la relación amorosa suelen generar duelos bastantes dolorosos en los cuales el dependiente emocional se le dificulta romper el vínculo tan fuerte hacia la otra persona, según Márquez (2005) “se les dificulta no sólo la separación sino también involucrarse por completo con el otro a pesar del intenso deseo de cercanía, viviendo ambas situaciones con gran angustia, sin poder elaborar el duelo que todo esto implica” pág. (31). Es decir, estas personas sufren un duelo mal resuelto lo que indica que en muchas ocasiones al no volver pueden generar trastornos patológicos como altos niveles de estrés, depresión y ansiedad que al no ser tratados a tiempo pueden generar resultados catastróficos para la persona. Igualmente se puede evidenciar que muchas parejas tienden a volver a la relación así el sufrimiento sea demasiado fuerte, debido al vínculo afectivo tan fuerte existente entre los dos miembros de la pareja.

Metodología

Población: personas que puntúan alto en el componente de miedo a la soledad en el cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Tiempo: 40 minutos

Recursos

Materiales: hojas y lapiceros

Encuadre

Buenos días para todos ¿cómo están? nuestros nombres son Dayana Hernández y Paola Vera nosotras somos psicólogas. A continuación, vamos a realizar una serie de actividades muy dinámicas las cuales nos ayudaran a sentirnos mejor con nosotros mismos. Es importante que para que las actividades se desarrollen con éxito se deba respetar la palabra de los demás, colocar los celulares en silencio y levantar la mano cuando queramos hablar. Démonos este espacio para aprender y mejorar nuestra vida.

Construcción Inicial

A cada integrante del grupo se le entregara un pedazo de hilo de diferente longitud de 20, 30, 50 hasta 100 centímetros, los cuales deberán ir enrollando en su dedo índice y a medida que lo va realizando deberá ir contando datos sobre él, por ejemplo, que hace, donde estudia etc. La dinámica se realizará persona por persona ayudando a conocerse mejor y entrar más en confianza para las siguientes actividades.

Escenarios

Escenario 1: “Treinta Días de Amor Propio”

La psicóloga entregará a la persona un reto de treinta días en los cuales debe realizar una serie de actividades en completa soledad, al final de cada día debe escribir en una libreta como se sintió realizando estas tareas.

Actividad replicada de <https://mentehaciaelxito.blogspot.com/2019/03/reto-30-dias-de-amor-propio.html>

Día 1: mira tu película favorita

- Día 2: sal a caminar solo/a
- Día 3: escribe cinco cosas por las cuales estas agradecido
- Día 4: haz una comida saludable
- Día 5: usa tu muda de ropa favorita
- Día 6: lee sobre un tema nuevo
- Día 7: tómate un baño largo
- Día 8: medita mínimo 10 minutos
- Día 9: escucha cinco canciones favoritas
- Día 10: tómate una siesta
- Día 11: piensa y escribe tres cosas que te motiven a salir adelante
- Día 12: tomate el día libre para no hacer nada
- Día 13: deja de seguir personas tóxicas en redes sociales
- Día 14: dile a alguien cuanto lo amas
- Día 15: admira tu cuerpo en un espejo
- Día 16: hazte un licuado o batido de la fruta que más te guste
- Día 17: pasa una hora en el parque
- Día 18: ríe, no importa por qué
- Día 19: deja el celular al menos una hora
- Día 20: ve a tu restaurante favorito
- Día 21: limpia tu cuarto o reordénalo
- Día 22: proponte a conocer a alguien nuevo
- Día 23: haz algo que amabas de niño, pero dejaste de hacer
- Día 24: acuéstate en el pasto de un arque durante media hora
- Día 25: ve al cine o teatro
- Día 26: haz tu postre favorito
- Día 27: escribe en un cuaderno cómo te sientes hoy
- Día 28: tomate el tiempo para apreciar un amanecer o atardecer
- Día 29: pide disculpas a alguien que hayas lastimado
- Día 30: lee un libro

Escenario 2: “Estar sola/o y sentirte sola/o son cosas distintas”.

La psicóloga entregara una hoja y un papel en las cuales la persona debe escribir tres momentos en los cuales estando con personas se hayan sentido solos. Después de que las terminen de escribir tres de ellos voluntariamente platicaran sobre las situaciones que plasmaron en el papel y se abrirá un debate partiendo de la pregunta ¿el vacío que sentimos al estar solos lo debemos llenar con nosotros mismos o con otra persona? y el por qué.

Escenario 3: “¿Qué es lo peor que puede pasar?”

La psicóloga colocara un caso hipotético sobre una discusión con su pareja y después de esta terminaron para siempre. Deberán escribir en la hoja de papel de la actividad anterior sobre si esto ocurriese que es lo peor que les podría ocurrir y la solución a este problema. Posteriormente tres personas voluntarias platicaran a los demás integrantes del grupo su situación.

Devolución y aportes

Según Castelló (2005 citado por Lemos & Londoño 2006) “el dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterrador, aspecto que es evitado por el dependiente emocional” pág. (137). Es decir, las personas que puntúan alto en dependencia emocional tienden a buscar parejas que tal vez pueden ser dañinas en su vida solo por un temor consciente e inconsciente a estar solos, igualmente, si se tiene pareja la persona no tiene una calidad de vida positiva debido a que siempre tienden a estar con ella y esto no permite que el desarrollo de los ámbitos de vida de los mismos se desenvuelva correctamente. Teniendo en cuenta lo anterior es importante que las psicólogas en formación disminuyan en las personas con dependencia emocional alta el componente sobre miedo a la soledad, permitiendo la satisfacción personal y la mejora de la calidad de vida del individuo.

 <p>El miedo a la soledad es:</p> <p>https://sp.depositphotos.com/vector-images/caritas-felices.html</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Los sentimientos, sensaciones y miedos que siento al discutir con mi pareja son :</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>https://sp.depositphotos.com/63518639/stock-illustration-happy-couple-cartoon-flying-with.html</p>
<p>Las estrategias que puedo comenzar a utilizar en mi relación de pareja de acuerdo a esto son:</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>https://co.pinterest.com/pin/862931978575028311/?lp=true</p>

Tabla 5. Devolución y aportes. Miedo a la soledad

EXPRESIÓN LÍMITE

Título: “Ámate y encuentra soluciones”

Tema: Expresión Límite – Dependencia Emocional

Objetivo

Fortalecer en las personas con el componente de expresión límite alto la autoestima, mediante un encuentro psicoeducativo que les ayude al mejoramiento del amor propio y la solución de problemas.

Marco Teórico

Expresión Límite

Según Lemos y Londoño (2006), la expresión límite se da cuando existe la ruptura en la relación de pareja, es allí donde el dependiente emocional se ve enfrentado a la soledad y a la pérdida del sentido de vida generando en el sujeto conductas de autoagresión ejerciendo en su pareja manipulación para que vuelva de nuevo a la relación amorosa que tenían antes. Siendo este el primer síntoma o característica del trastorno límite de la personalidad.

Al generarse este tipo de autoagresiones en el dependiente emocional se puede evidenciar la falta de autoestima, amor propio y los vacíos que tienen o que se han generado a lo largo de sus diferentes etapas del ciclo vida. Es importante detectar que estas personas en muchas ocasiones utilizan estas acciones como técnicas de manipulación para hacer que su pareja vuelva a ellas, pero no se dan cuenta que en muchas ocasiones ellas vuelven solo por miedo no por que exista un afecto emocional.

las personas con este componente alto suelen padecer el trastorno de la personalidad límite, según Jiménez, Pérez, Rivera, Medina, Munuera & Sánchez (2010) “este trastorno parece presentar tres componentes clínicos principales. Primero, un inestable sentido del yo con dificultades en las relaciones interpersonales; segundo, la impulsividad, y tercero, la inestabilidad afectiva” pág. (2). Teniendo en cuenta las características se puede inferir que las personas con expresión límite tienen una baja autoestima y autonomía de salir adelante por sí misma, igualmente no tienen una buena inteligencia emocional, lo cual indica bajo manejo y reconocimiento de las emociones propias y de los demás, de igual manera se presentan variaciones en los estados emocionales sin ningún peso. Es importante manejar este tema debido a que si no se trata a tiempo podría causar consecuencias catastróficas como suicidios u homicidios.

Metodología

Población: personas que puntúan alto en el componente de Expresión Límite en el cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Tiempo: 40 minutos

Recursos:

Materiales: hojas, lapiceros e impresiones y sonido.

Encuadre

Buenos días para todos ¿cómo están? nuestros nombres son Dayana Hernández y Paola Vera nosotras somos psicólogas. A continuación, vamos a realizar una serie de actividades muy dinámicas las cuales nos ayudarán a sentirnos mejor con nosotros mismos. Es importante que para que las actividades se desarrollen con éxito se deba respetar la palabra de los demás, colocar los celulares en silencio y levantar la mano cuando queramos hablar. Démonos este espacio para aprender y mejorar nuestra vida.

Construcción inicial

Las psicólogas entregan una pelota al grupo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Escenarios

Escenario 1: “listado de lo que poseo”

Las psicólogas en formación entregarán a los participantes del grupo una hoja de papel y un lapicero, en la cual deberán escribir los elogios que le hubiesen hecho saber otras personas, las fortalezas y de lo que estoy orgulloso de tener, esto con el fin de recordar solo las cosas positivas, no las ofensas, ni las críticas, las ofensas y muchos menos lo que hacemos mal. Al finalizar tres personas voluntariamente darán a conocer lo que escribieron.

Escenario 2: “ronda de caricias”

Las psicólogas piden a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo, luego les indican a que cada uno vaya pasando y de caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros. Después cada uno dice al otro cómo se sintió y cómo se siente después de haber realizado la actividad. Actividad replicada de <http://aprenderaconvivirhoy1.blogspot.com/2015/08/actividad-4-ronda-de-caricias.html>

Escenario 3: “el árbol de las soluciones”

Las psicólogas les pedirán a los integrantes del grupo que escoja el problema que piensen en el problema más fuerte que se presenta en con pareja y que no han logrado mejorar. Posteriormente se le mostrará en una hoja un árbol el cual está dividido en dos partes, la primera está el árbol vivo con frutos, animales y en la segunda parte estará el árbol seco y sin vida, allí estarán los parásitos y las ramas secas.

En cada parte del árbol debe situar factores que influyen tanto positivamente como negativamente en el problema de la siguiente manera:

tallo: nombre del problema

raíces: causas del problema

ramas secas: sentimientos que causa en mi ese problema

frutos: cosas que hago para mejorar el problema

aves: personas que me ayudan a mejorar el problema

gusanos: situaciones o personas que ayudan a que el problema empeore

Al final se les pedirá a las personas que se sitúen más en los frutos y en las aves, con esto podrán encontrar rápidamente una solución a sus problemas.

Devolución y Aportes

Según Lemos y Londoño (2006), la expresión límite se da cuando existe la ruptura en la relación de pareja, es allí donde el dependiente emocional se ve enfrentado a la soledad y a la pérdida del sentido de vida generando en el sujeto conductas de autoagresión ejerciendo en su pareja manipulación para que vuelva de nuevo a la relación amorosa que tenían antes. Siendo este el primer síntoma o característica del trastorno límite de la personalidad. Teniendo en cuenta lo anterior las psicólogas quieren fortalecer en las personas con el componente de expresión límite alto la autoestima, para el mejoramiento del amor propio y la solución de problemas.

 <p>La expresión límite es:</p> <p>https://sp.depositphotos.com/vector-images/caritas-felices.html</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Los sentimientos, sensaciones y miedos que siento al discutir y creer que mi relación con mi pareja va a terminar son:</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>https://sp.depositphotos.com/63518639/stock-illustration-happy-couple-cartoon-flying-with.html</p>
<p>Las estrategias que puedo comenzar a utilizar en mí mismo y en mi relación de pareja de acuerdo a esto son:</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>https://co.pinterest.com/pin/862931978575028311/?lp=true</p>

Tabla 6. Devolución y aportes. Expresión Límite

BÚSQUEDA DE ATENCIÓN

Título: “Encuétrate a ti mismo”

Tema: Búsqueda de Atención

Objetivo

Disminuir el componente de búsqueda de atención, mediante un encuentro psicoeducativo que permita comportarse de forma auténtica y mantenerse como prioridad.

Marco teórico

Búsqueda de Atención

Según Lemos y Londoño (2006), “se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a)” (pag.137). Esta búsqueda de atención se evidencia en muchas ocasiones en la manera sumisa y pasiva de comportarse por parte del dependiente emocional si es lo que desea la pareja. Cabe resaltar que esta es una de las características del trastorno de la personalidad histriónico entonces se puede inferir que estas personas presentan este síntoma y se evidencia una de las necesidades del dependiente hacia su pareja.

Para Castelló (2005 citado por Lemos y Londoño 2006), “Esta búsqueda responde también a ese deseo del dependiente emocional de tener la atención de su pareja en forma exclusiva, de tal forma que lleva a cabo lo que sea necesario para tener siempre su atención “(pág. 137). Muchas parejas tienen problemas debido a este problema, el dependiente

emocional no concibe que aparte de él, su compañero sentimental tiene demás círculos sociales como lo son familia y amigos.

Según una investigación llamada Dependencia Emocional, Consciencia del Presente y Estilos de comunicación en Situaciones de Conflicto con la Pareja realizada por Laca & Mejía (2017), dio como resultado que la búsqueda de atención se presentaba mas en el género masculino que en el femenino por el rol que cumple el mismo en la relación. Culturalmente, los hombres pretenden decidir por su pareja y tiende a la representación social al hablar y comportarse por los dos miembros de la pareja lo que demuestra gran demanda de atención.

Metodología

Población: personas que puntúan alto en el componente de Búsqueda de atención en el cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Tiempo: 40 minutos

Recursos

Materiales: Papel, hojas, pintura, música, sonido.

Encuadre

Buenos días para todos ¿cómo están? nuestros nombres son Dayana Hernández y Paola Vera nosotras somos psicólogas. A continuación, vamos a realizar una serie de actividades muy dinámicas las cuales nos ayudaran a sentirnos mejor con nosotros mismos. Es importante que para que las actividades se desarrollen con éxito se deba respetar la palabra de los demás, colocar los celulares en silencio y levantar la mano cuando queramos hablar. Démonos este espacio para aprender y mejorar nuestra vida.

Construcción Inicial

Las psicólogas pedirán a los participantes que para la presentación se coloquen de pie y formen un círculo. Posteriormente, digan sus nombres dos verdades sobre su vida y una mentira, quien logre adivinar cuál es la mentira seguirá con su presentación.

Escenarios

Escenario 1: “Exprésate Auténticamente”.

Las psicólogas les pedirán a los integrantes del grupo que escojan cual es la mejor forma de expresarse ya sea por la pintura, la escritura y la música. Después a se les entregara hojas, pinceles, lápiz y los elementos que necesiten para realizar la actividad. Al finalizar cada uno mostrara su tipo de arte que lo hace diferente a los demás.

Escenario 2: “colócate de prioridad”

Las psicólogas entregaran hojas de papel y lapiceros a los participantes posteriormente, les pedirán que escriban sus prioridades o metas de la semana, metas del mes y metas del año curso. Después deberán escribir que esfuerzos y acciones que deberán hacer para alcanzar esas metas. Las psicólogas dejaran en claro que deberán hacer ese tipo de actividades a beneficio de ellos y después si se preocuparan por las acciones o metas de los demás.

Devolución y Aportes

Según Lemos y Londoño (2006), “se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a)” (pag.137). Esta búsqueda de atención se evidencia en muchas ocasiones en la manera sumisa y pasiva de comportarse por parte del dependiente emocional si es lo que desea la pareja. Cabe resaltar que esta es una de las características del trastorno de la personalidad histriónico entonces se puede inferir que estas personas presentan este

síntoma y se evidencia una de las necesidades del dependiente hacia su pareja. Teniendo en cuenta lo anterior para las psicólogas en formación es necesario trabajar este tema para disminuir el componente de búsqueda de atención y así permitir que las personas con altas puntuaciones en este comportarse logren comportarse de forma autentica y mantenerse como prioridad por encima de los demás.

Una vez desarrollados los seis talleres se pretende que sean abordados por el departamento de psicología, por el centro de bienestar univesitario, donde puedan ser extensivos no solamente a las parejas evaluadas sino para todo tipo de pareja que tenga dependencia afectivo emocional.

 <p>La Búsqueda de Atención es:</p> <p>https://sp.depositphotos.com/vector-images/caritas-felices.html</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Los sentimientos, sensaciones y miedos que siento al ver que no soy el centro de Atención de mi pareja:</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>https://sp.depositphotos.com/63518639/stock-illustration-happy-couple-cartoon-flying-with.html</p>
<p>Las estrategias que puedo comenzar a utilizar en mí mismo y en mi relación de pareja de acuerdo a esto son:</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>https://co.pinterest.com/pin/862931978575028311/?lp=true</p>

Tabla 7. Devolución y aportes. Búsqueda de Atención

Una vez desarrollados los seis talleres, se pretende que sean abordados por el departamento de psicología o por el centro de bienestar universitario donde puedan ser extensivos no solamente a las parejas evaluadas, si no a todo tipo de pareja con dependencia emocional.

REFERENCIAS

- Aiquipa.,J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437. Recuperado el 10 de 06 de 2019, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Almeida A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg: La teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *FAMILIA* 46, 57-86.
- Barajas,M & Cruz,C. (2017). RUPTURA DE LA PAREJA EN JÓVENES: FACTORES RELACIONADOS CON SU IMPACTO. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. Recuperado el 2 de 07 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barrios A., Pinto B. (2008). EL CONCEPTO DE AMOR EN LA PAREJA. *Scielo*. Recuperado el 19 de 05 de 2019, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612008000200002
- Barrios.,A & Bismarck.,P. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 6(2), 144-164. Recuperado el 08 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/4615/461545470002.pdf>
- Bustos., G & Bayona .,W. (2013). *Teoria Triangular del Amor de Sternberg en Parejas, en las Etapas Aduldez Temprana, Intermedia y Tardia*. Pamplona: Trabajo no Publicado de la Universidad de Pamplona. Recuperado el 11 de 06 de 2019
- Cadena.,P, Rendón.,R, Aguilar.,J, Salinas.,E, Cruz.,F & Sangerman.,D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603-1617. Recuperado el 24 de 07 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

- Carreño, Henales & Sánchez. (2011). El amor desde un enfoque psicológico. *Perinatología y reproducción humana*, 25(2), 99-108.
- Carrizo, S. (2011). *Adolescencia y estilos de amor*. Buenos Aires: Universidad abierta interamericana. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104098.pdf>
- Cassepp.,V & Martins.,M. (2009). Versión Reducida de la Escala Triangular del Amor:Características del Sentimiento en Brasil. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 43(1), 30-38. Recuperado el 01 de 07 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/284/28411918004.pdf>
- Castello.,J. (2005). *Dependencia Emocional Caracteristicas y Tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial S.A. Recuperado el 11 de 06 de 2016, de https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%A4sticas_y_tratamiento
- Chero.,E. (2017). Dependencia Emocional en Estudiantes del segundo y décimo Ciclo de una Universidad Privada De Chiclayo, 2017. Chiclayo: Tesis de Pregrado. Recuperado el 12 de 06 de 2019, de <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/115/1/TESIS-DEPENDENCIA-EMOCIONAL.pdf>
- Costa., M & Serrat., J. (2001). *Terapia de Parejas*. Madrid: Alianza Editorial. Recuperado el 22 de 06 de 2019, de https://www.academia.edu/31796851/Terapia_de_parejas_Costa_y_Serrat_pdf
- Da Silva V. (2014). *Comportamiento amoroso de pareja : mitos y paradojas románticas* .: Madrid: Tesis doctoral.
- Diaz., R. &. (1999). Aantologia Psicosocial de la Pareja. En R. &. Diaz., *Historias de Amor* (págs. 110-127). Miguel Angel Porrúa.
- Diaz.,J. (2003). *Prevención de los Conflictos de Pareja*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer. S.A. Recuperado el 24 de 06 de 2019, de

<http://www.scenacriminis.com/wp-content/uploads/2019/04/Preveni%C3%B3n-de-los-conflictos-de-pareja.pdf>

DSM-IV. (1954). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Washington: Pierre Pichot. Recuperado el 12 de 06 de 2019, de <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/06/manual-diagn%C3%B3stico-y-estad%C3%ADstico-de-los-trastornos-mentales-dsm-iv.pdf>

Fernandez., R. (2017). Explicación de la Dependencia Emocional a partir de la Autoestima y de las Estrategias de Afrontamiento. *Trabajo de fin de grado, Universidad Francisco de Vitoria*, 1-44. Recuperado el 2019 de 06 de 10, de <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1388/TFG%20RAQUEL%20ALONS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ferrer.,A et al. (2015). Prevalencia de los trastornos de la personalidad en estudiantes universitarios de la universidad de Medellin. *Revista de Psicología Universidad*, 7(1), 73-96. Recuperado el 11 de 06 de 2019

Flores., M . (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital? *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 1(2), 216-232. Recuperado el 25 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/3589/358933579003.pdf>

Flores.,M, Diaz.,M, Rivera.,S & Chi.,A. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 337-353. Recuperado el 25 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29210209.pdf>

Gálves.,M, Mingote.,J & Moreno., B. (2010). El paciente que padece un trastorno de personalidad en el trabajo. *Med Segur Trab (Internet)*, 56(220), 226-247. Recuperado el 12 de 06 de 2019, de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v56n220/original3.pdf>

Gómez P. (2012-2013). *El amor en una sociedad multicultural como ceuta*. España. Recuperado el 10 de Junio de 2019

- Guerrero.,Y & Santos., D. (2018). *Dinámica de los Celos en las Relaciones de Pareja*. Pamplona: Trabajo no Publicado de la Universidad de Pamplona. Recuperado el 11 de 06 de 2019
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402. Recuperado el 02 de 07 de 2019, de <https://psycnet.apa.org/record/1986-13421-001>
- Illouz E. (2009). *El consumo de la utopía romántica*. Madrid, España: Katz editores. Obtenido de <http://www.katzeditores.com/images/fragmentos/IllouzCUR.pdf>
- Isaza.,L. (2011). Causas y Estrategias de Solución de Conflictos en las Relaciones de Pareja Formadas por Estudiantes Universitarios. *Psicogente*, 14(26), 336-351. Recuperado el 25 de 06 de 2019, de <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Isidro,A & Peñil,I. (2014). Rosas y Espinas en las Relaciones de Pareja de Noviazgos: Amor, Expectativas y Problemas. *Infad*, 3(1), 385-393. Recuperado el 01 de 07 de 2019, de Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785038>
- Jiménez., J, Pérez.,M, Rivera.,C, Medina.,L, Munuera.,V & Sánchez.,M. (2010). Trastornos Límite de Personalidad: la Filosofía Dialéctica como base de la interacción Enfermero Paciente. *Enfermería electronica cuatrimensional de enfermería*, 1(20), 1-16. Recuperado el 29 de 11 de 2019, de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n20/revision4.pdf>
- Laca., F & Mejía., E. (2017). DEPENDENCIA EMOCIONAL, CONSCIENCIA DEL PRESENTE Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO CON LA PAREJA. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75. Recuperado el 10 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

- Leguizamón.,Y & Gutiérrez., A. (2017). *Dependencia Emocional en las Parejas Homosexuales y Heterosexuales de la Ciudad de Pamplona*. Pamplona: Trabajo no Publicado de la Universidad de Pamplona. Recuperado el 11 de 06 de 2019
- Lemos M. & Londoño, N. (2006). Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *ACTA COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA*, 9(2), 127-140. Recuperado el 24 de 07 de 2019
- Lemos.,M , Jaller.,C, Gonzales.,A, Diaz., Z & Ossa.,D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404. Recuperado el 10 de 06 de 2019, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>
- Lomnitz.,C. (2005). Sobre reciprocidad negativa. *Revista de Antropología Socia*, 14, 311-339. Recuperado el 25 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/838/83801412.pdf>
- Lopez., P, Aragón.,S, García.,M & Reidl.,L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana*, 21(1), 24-31. Recuperado el 25 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133929862004.pdf>
- Marroquín.,N, Ortega.,G & Flores., R. (2010). Distribución del Poder en Tres Etapas de la Vida de la Pareja. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 56-64. Recuperado el 22 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/284/28420640007.pdf>
- Márquez.,X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 27-42. Recuperado el 28 de 11 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80270203.pdf>
- Maureira,F & Maureira Y. (2012). Características de los componentes del amor de pareja en una muestra de estudiantes chilenos. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(1).

- Mazadiego., I & Garces., J. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 1-10. Recuperado el 08 de 06 de 2019, de <http://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf>
- Medina., A, Moreno., M, Lillo.,R & Guija.,J. (2014). *LA DEPENDENCIA EMOCIONAL: Aspectos jurídicos y psiquiátricos*. España: Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. Recuperado el 09 de 06 de 2019, de https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocional-Aspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiaticos.pdf
- Mendible., C & Jiménez., Y. (2013). *El Sentimiento de Amor en el Adulto Joven y Adulto Mayor*. Pamplona: Trabajo no Publicado de la Universidad de Pamplona. Recuperado el 11 de 06 de 2019
- Mendoza.,H & Casados.,P. (2014). La genética del trastorno antisocial de la personalidad: Una revisión de la bibliografía. *Salud Mental*, 37(1), 83-91. Recuperado el 01 de 06 de 2019, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n1/v37n1a10.pdf>
- Mínguez L & Álvarez L. (2013). *Estilo de apego y estilo de amar*. Santander, España: Universidad de Cantabria.
- Moral & cols. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Scielo*. Recuperado el 19 de 05 de 2019, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000300156
- Moral.,M & Sirvent.,C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230-240. Recuperado el 10 de 06 de 2019, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v43n2/v43n2a04.pdf>
- Moral.,M, Sirvent.,C, Ovejero.,A & Cuetos.,G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Ter Psicol*,

36(6), 156-166. Recuperado el 08 de 06 de 2019, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000300156

Ochoa.,I. (1995). *Enfoques en la Terapia Familiar Sistémica*. Barcelona: Herder. Recuperado el 22 de 06 de 2019, de <https://docplayer.es/8759263-Enfoques-en-terapia-familiar-sistemica.html>

Ortiz, J. (26 de Julio de 2012). *El discipulado "La etapa decisiva"*. Obtenido de La expresión afectiva: <http://eldiscipuladolaetapadecisiva.blogspot.com/2012/07/6a-la-expresion-afectiva.html>

Pardo M., Ortiz D., Gomez.,E & Martinez.,S. (s.f.). Teoría triangular del amor de Sternberg. 1-9. Recuperado el 19 de 05 de 2019, de <https://apps.poligran.edu.co/informativa/Trabajo.aspx?ID=113>

Pereira., Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación:Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educar*, XV(1), 15-29. Recuperado el 22 de 07 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>

Pérez R. (24 de Mayo de 2008). Teoría Triárquica de Sternberg. Concepción.

Ramirez N. (2010). LAS RELACIONES OBJETALES Y EL DESARROLLO DEL PSIQUISMO: UNA CONCEPCIÓN PSICOANALÍTICA. *Revista de investigación en psicología*, 13(2), 221-230.

Rocha, B., Avendaño, C., Barrio, M & Polo,A. (2017). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis & Saber*, 8(16). doi:<http://dx.doi.org/10.19053/22160159.v8.n16.2017.4596>

Salguero K. (Enero de 2016). "RASGOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE MUJERES ESTUDIANTES DE DE. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>

Salguero.,K. (2016). RASGOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE MUJERES ESTUDIANTES DE LICENCIATURAS PSICOLOGÍA CLÍNICA Y

PSICOLOGÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.
Tesis de grado. UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, 1-62. Recuperado el 10 de 06 de 2019, de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>

Salinas., A. (2014). Métodos de muestreo. *Ciencia UANL*, 121-123. Recuperado el 23 de 09 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/402/40270120.pdf>

Sampiere.,R, Fernández.,C & Baptista.,M. (2013). *Metodología de la Investigación (Sexta Edición)*. México: McGraw Hill. Recuperado el 18 de 10 de 2019, de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Solares, S., Benavides,J., Orozco.,B, Rangel.,B & Ortiz,A. (2011). Relación entre el Tipo de Apoyo y el Estilo de Amor en Parejas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 41-56. Recuperado el 11 de 07 de 2019, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963004>

Sousa V, Driessnack M, Mendes I. (2007). REVISIÓN DE DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN RESALTANTES PARA ENFERMERÍA. PARTE 1: DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA. *Rev Latino-am Enfermagem*, 15(3), 1-6. Recuperado el 22 de 07 de 2019, de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf

Sternberg R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135. Recuperado el 17 de Junio de 2019, de http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf

Sternberg, R, J. & Barnes, M, L. (Comps.). (1986). *El triángulo de amor, op.cit.* New Haven: Psychological Review. Obtenido de <https://historiadelamor.files.wordpress.com/2011/06/siete-clases-de-amor.pdf>

- Tete., D. (2016). *El Proceso de Enamoramiento en Dos Estudios de Caso: Una Pareja Heterosexual y Una Homosexual*. Pamplona: Trabajo no publicado de la Universidad de Pamplona. Recuperado el 11 de 06 de 2019
- Valle.,L & Villa., M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA Y SALUD*, 27-41. Recuperado el 10 de 06 de 2019, de <http://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>
- Van Dalen & Meyer. (2006). Síntesis de *Estrategia de la investigación descriptiva* *MANUAL DE TÉCNICA DE LA INVESTIGACIÓN EDUCACIONAL*. Recuperado el 24 de 07 de 2019, de <https://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigaci-n-descriptiva.php>
- Ventura.,J & Caycho., T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *ActadeInvestigaciónPsicológica*, 6, 2430–2439. Recuperado el 24 de 07 de 2019, de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007471916300187?token=EFC858203D86206C4CF16B2FC674F5EE467D32292073892E5561300255312783664A931D403FD9C1A76FBFD9672C4F63>
- Villamizar D. (2009). Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: Significados asociados y percepción del cambio evolutivo. *Universitat Rovira i Virgili*.
- Villamizar., D. (2009). *LAS REPRESENTACIONES DE LAS RELACIONES DE PAREJA A LO LARGO DEL CICLO VITAL: SIGNIFICADOS ASOCIADOS Y PERCEPCIÓN DEL CAMBIO EVOLUTIVO*. Barcelona: Tesis Doctoral no publicada de la Universitat Rovira i Virgili. Recuperado el 22 de 06 de 2019, de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8971/tesi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villar.,F, Villamizar.,J & López S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40(3), 166-177. Recuperado el 02 de 07 de 2019, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X05748496>

Yárnoz,S & Comino,P. (2011). EVALUACIÓN DEL APEGO ADULTO: ANÁLISIS DE LA CONVERGENCIA ENTRE DIFERENTES INSTRUMENTOS. *ACCIÓN PSICOLÓGICA*, 8(2), 67-85. Recuperado el 02 de 07 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030766006.pdf>

Zazueta.,E & Sandoval.,S. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja Un estudio con parejas pobres hetero-sexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Culturales*, 1(2), 91-118. Recuperado el 25 de 06 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/694/69429400003.pdf>

APENDICES

Apéndice A. Escala triangular del amor de Sternberg (Adaptación - 1997)

**ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR (Sternberg, 1997) –
Adaptación**

INSTRUCCIONES: Los espacios en blanco representan a la persona con la que Vd. mantiene una relación. Califique cada afirmación en una escala del 1 al 9, en la cual:

1 = en absoluto; 3 = algo; 5 = moderadamente; 7 = bastante; 9 = extremadamente.

Utilice las puntuaciones intermedias de la escala (2, 4, 6, 8) para indicar niveles intermedios de sentimientos.

-
- | | | |
|---|--|-------------------|
| 1 | Prefiero estar con _____ antes que con cualquier otra persona. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 2 | Tengo una relación cálida con _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 3 | Me comunico bien con _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 4 | Apoyo activamente el bienestar de _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 5 | No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 6 | Planeo continuar mi relación con _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 7 | Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 8 | No hay nada más importante para mí que mi relación con _____. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 9 | Siento que _____ realmente me comprende. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |

- 10 Estoy dispuesto a entregarme y a compartir mis posesiones con _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 11 Mi relación con _____ es muy romántica. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 12 Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con _____
_____, permanezco comprometido(a) con nuestra relación. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 13 Existe algo casi «mágico» en mi relación con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 14 Permanecería con _____ incluso en tiempos difíciles. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 15 Idealizo a _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 16 Estoy seguro de mi amor por _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 17 Siento que realmente comprendo a _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 18 Recibo considerable apoyo emocional de _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 19 No puedo imaginarme la vida sin _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 20 Sé que tengo que cuidar de _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 21 Adoro a _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 22 Puedo contar con _____ en momentos de necesidad. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 23 Espero que mi amor por _____ se mantenga durante el resto de mi vida. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 24 No puedo imaginar la ruptura de mi relación con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 25 Tengo una relación cómoda con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 26 Disfruto especialmente del contacto físico con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 27 Considero mi relación con _____ permanente. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 28 Cuando veo películas románticas o leo libros románticos pienso en _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 29 Considero mi relación con _____ una buena decisión. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 30 _____ puede contar conmigo en momentos de necesidad. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 31 Me siento emocionalmente próximo(a) a _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 32 Me encuentro pensando en _____ frecuentemente todo el día. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 33 No podría permitir que algo se interpusiera en mi compromiso con _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 34 Doy considerable apoyo emocional a _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 35 El solo hecho de ver a _____ me excita. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 36 Considero sólido mi compromiso con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 37 Fantaseo con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 38 Experimento una real felicidad con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 39 Siento responsabilidad hacia _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 40 Mi relación con _____ es muy apasionada. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 41 Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo(a) con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 42 Encuentro a _____ muy atractivo(a) personalmente. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 43 Tengo confianza en la estabilidad de mi relación con _____. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 44 Debido a mi compromiso con _____, no dejaría que otras personas se inmiscuyeran entre nosotros. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 45 Valoro a _____ en gran medida dentro de mi vida. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
-

DATOS DEL PARTICIPANTE

Sexo: V M Edad: _____

Tiempo en meses de relación con su pareja: _____

RESULTADOS OBTENIDOS

INTIMIDAD:

PASIÓN:

COMPROMISO:

Apéndice B. Cuestionario de dependencia emocional CDE

CDE

LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	1	2	3	4	5	6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitado y débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1	2	3	4	5	6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6

Apéndice C. Carta de Anteproyecto



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (57) 8855000 - 8855204 - 8855342 - Fax: 8855738 - www.uniquenotaria.edu.co

Pamplona, Norte de Santander
26 de Julio de 2019

Señores Comité Trabajo de Grado
Universidad de Pamplona

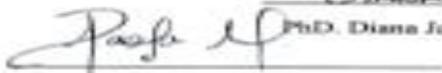
Doctor
Ruber Simón Vélez Llerota
Director de Trabajo de Grado

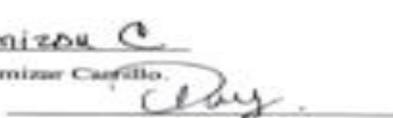
Cordial Saludo,

Las estudiantes Sandra Paola Vera Miranda y Leidy Dayana Hernández Leal, estudiantes de noveno semestre del programa de psicología, hacemos entrega de nuestro anteproyecto titulado "La Teoría Triangular del Amor de Sternberg y su relación con la Dependencia Emocional en las parejas de la Universidad de Pamplona" El cual tiene como objetivo Identificar los componentes de la teoría triangular del amor de Robert Sternberg en las parejas universitarias del programa de psicología que presentan dependencia emocional, a través del análisis cuantitativo de los resultados para la propuesta de un manual orientación en las relaciones de pareja.

Dicha investigación es dirigida por la docente Diana Janeth Villamizar Carrillo y con la presente deseamos solicitar muy respetuosamente sea remitida a jueces y tenga en cuenta para las sustentaciones del proceso. A continuación, anexamos el proyecto que tiene 70 páginas.

Agradecemos la atención brindada.


Sandra Paola Vera Miranda
Psicóloga en formación


Leidy Dayana Hernández Leal
Psicóloga en formación.



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

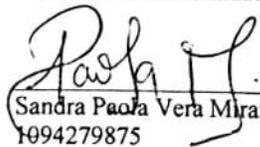
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO - TEORIA TRIANGULAR DEL AMOR**

Fecha: _____

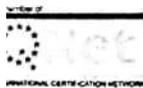
Yo _____, con documento de identidad C.C. ___ T.I. ___ otro ___ cual _____ No. _____, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida respecto la participación en la investigación que lleva como título “ La teoría Triangular del amor y su relación con la dependencia emocional” de las estudiantes Sandra Paola Vera Miranda y Leidy Dayana Hernández Leal que me han invitado a participar. Actuó consecuentemente, libre y voluntario como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor (a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Firma: _____
Documento de identidad: _____


Sandra Paola Vera Miranda.
1094279875

Leidy Dayana Hernández Leal.
1094282015



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Apéndice E. Permiso de Dirección de Prácticas

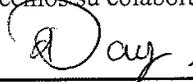
Pamplona, 24 de septiembre 2019

Ps. Esp. Mg. Yina Lizmar Roa Daza
Coordinadora de prácticas formativas
Programa de Psicología
Universidad de Pamplona

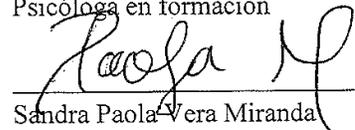
Cordial saludo,

Por medio de la presente, LEIDY DAYANA HERNÁNDEZ LEAL identificada con código 1094282015 Y SANDRA PAOLA VERA MIRANDA identificada con código 1094279875 estudiantes del programa de psicología, nos dirigimos a usted muy respetuosamente con el fin de solicitarle que el día viernes 27 de septiembre del año en curso se nos conceda un espacio de tiempo para dirigimos a nuestros compañeros de prácticas de décimo semestre con el objetivo de darles a conocer nuestro proyecto de investigación dirigido por la docente Diana Janeth Villamizar Carrillo para que en calidad de colaboradores decidan de forma voluntaria participar de nuestra investigación.

Agradecemos su colaboración



Leidy Dayana Hernández Leal
Psicóloga en formación



Sandra Paola Vera Miranda
Psicóloga en formación



Ps. Esp. Mg. Yina Lizmar Roa Daza
Coordinadora de prácticas formativas.