

**UNIVERSIDAD CENTRAL
VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

ESCUELA DE EDUCACIÓN

**TEMA DE LA INVESTIGACIÓN
ANÁLISIS DEL MODELO ACTITUDES HACIA EL AMOR CON UN GRUPO DE
ESTUDIANTES ADULTOS JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD EN SAN JOSÉ,
COSTA RICA, DURANTE EL I SEMESTRE 2025.**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CON ÉNFASIS EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

SUSTENTANTE

MARÍA JOSÉ DINARTE CERVANTES

TUTORA

ERICKA CALDERÓN MARTÍNEZ

SEDE CENTRAL, JULIO 2025

Índice

Contenido

Dedicatoria.....	8
Agradecimientos.....	9
Resumen.....	10
Abstract.....	11
1. CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. Planteamiento del Problema.....	13
1.2. Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
1.3. Justificación.....	16
1.4. Antecedentes.....	18
1.4.1. Antecedentes Internacionales.....	18
1.4.2. Antecedentes Nacionales.....	20
1.5. Proyecciones.....	24
1.6. Limitaciones.....	24
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	25
2.1. Orientación como disciplina.....	26
2.1.1. Perfil del orientador.....	28
2.2. Etapa del desarrollo.....	28
2.3. Teoría del Apego.....	29
2.4. Conceptualización del amor.....	31
2.5. Modelo de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick.....	32
2.5.1 Teoría de Colores del Amor.....	35
2.6. Relaciones de pareja en la adultez emergente.....	36
2.7. Marco contextual.....	38
3. CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	41
3.1. Enfoque de Investigación.....	42
3.2. Diseño de Investigación.....	43
3.3. Fuentes de información.....	45

3.4. Población.....	46
3.5. Muestra.....	46
3.6. Variables e indicadores de análisis.....	46
3.6.1. Variable 1: Actitudes hacia el amor.....	46
3.6.2. Variable 2: Respuestas actitudinales.....	48
3.6.3. Variable 3: Relación entre actitudes hacia el amor y los estilos de apego.....	52
3.7. Técnica.....	53
3.8. Instrumento.....	53
3.9. Análisis de Información.....	54
3.9.1. Estadística descriptiva.....	54
3.9.2. Triangulación.....	54
3.10. Ética.....	56
4. CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	57
4.1. Introducción al análisis de resultados.....	58
4.1. Análisis de la Variable 1: Actitudes hacia el amor.....	58
4.2.1. Eros: Amor Pasional.....	59
4.2.2. Ludus: Amor de juego.....	63
4.2.3. Storge: Amor amistoso.....	67
4.2.4. Pragma: Amor práctico.....	72
4.2.5. Mania: Amor posesivo-dependiente.....	76
4.2.6. Ágape: Amor altruista.....	81
4.3. Análisis de la Variable 2: Respuestas actitudinales.....	87
4.3.1. Respuestas Cognitivas.....	87
4.3.2. Respuestas Evaluativas.....	91
4.3.3. Respuestas Conductuales.....	95
4.4. Análisis de la Variable 3: Relación entre actitudes hacia el amor y los estilos de apego.....	98
4.4.1. Apego Seguro.....	99
4.4.2. Apego Ansioso.....	101
4.4.3. Apego Evitativo.....	103
5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	105
Conclusiones.....	106

Recomendaciones.....	109
6. CAPÍTULO VI: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN ORIENTACIÓN.....	111
6.1. Introducción.....	112
PLANEAMIENTO DIDÁCTICO.....	113
Sesión 1.....	113
Sesión 2.....	117
Sesión 3.....	120
Sesión 4.....	124
REFERENCIAS.....	128
APÉNDICE A: Escala de Actitudes hacia el Amor.....	134
APÉNDICE B: Frases incompletas: Actividad 1 - Sesión 3.....	146
APÉNDICE C: Canciones de época. Actividad 2 - Sesión 3.....	147
APÉNDICE D: Plantilla Manifiesto personal: Actividad 4 – Sesión 4.....	150

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Principios de intervención en la Orientación y su aplicación al tema de investigación.....	26
Tabla 2: Teorías complementarias al modelo de actitudes hacia el amor de Hendrick y Hendrick.....	34
Tabla 3: Distribución original del instrumento de Actitudes Hacia el Amor.....	48
Tabla 4: Indicadores y Criterios de Medición.....	49
Tabla 5: Criterios de Evaluación.....	51
Tabla 6: Género de las personas participantes.....	58
Tabla 7: Apego Seguro y su expresión en las Actitudes hacia el Amor.....	99
Tabla 8: Apego Ansioso y su expresión en las Actitudes hacia el Amor.....	101
Tabla 9: Apego Evitativo y su expresión en las Actitudes hacia el Amor.....	103

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Modelo de Actitudes por Rosenberg y Rovland en Pacheco (2002).....	33
Figura 2: Estilos de amor según Zubieta en Brenlla et al. (2004).....	36
Figura 3: Funciones de las fuentes de información según Cabrera (2010)	45
Figura 4: Clasificación de los estilos de apego adulto según Mínguez y Álvarez (2013).....	52
Figura 5: Triangulación de Teorías según Okuda y Gómez (2005).....	55
Figura 6: Ítem 1: Mi pareja y yo nos sentimos atraídos el uno por el otro inmediatamente después de que nos conocimos.	59
Figura 7: Ítem 2: Mi pareja y yo tenemos la “química” física adecuada entre nosotros.....	59
Figura 8: Ítem 3: Nuestras relaciones sexuales son muy intensas y satisfactorias.....	60
Figura 9: Ítem 4: Siento que mi pareja y yo estamos hechos el uno para el otro.....	60
Figura 10: Ítem 5: Mi pareja y yo nos involucramos emocionalmente bastante rápido.....	61
Figura 11: Ítem 6: Mi pareja y yo logramos entendernos muy bien.....	61
Figura 12: Ítem 7: Mi pareja encaja en mis estándares de belleza física.....	62
Figura 13: Ítem 8: Intento mantener a mi pareja un poco inseguro/a sobre mi compromiso con él/ella.....	63
Figura 14: Ítem 9: Opino que si mi pareja no se entera de ciertas cosas, esto no le hará ningún daño.....	63
Figura 15: Ítem 10: A veces he tenido que evitar que dos de mis parejas se enteren de la existencia de la otra.....	64
Figura 16: Ítem 11: Puedo superar las aventuras amorosas con bastante facilidad y rapidez.....	64
Figura 17: Ítem 12: Mi pareja se enojaría si supiera algunas cosas que he hecho con otras personas.	65
Figura 18: Ítem 13: Cuando mi pareja se vuelve demasiado dependiente de mí, quiero alejarme un poco.....	66
Figura 19: Ítem 14: Disfruto jugando al “juego del amor” con varias parejas diferentes.....	66
Figura 20: Ítem 15: Es difícil decir exactamente dónde termina la amistad y donde empieza el amor.....	67
Figura 21: Ítem 16: El amor genuino primero requiere cariño o “sentir afecto amistoso” por un tiempo.....	68

Figura 22: Ítem 17: Espero ser siempre amigo/a de la persona que amo.....	68
Figura 23: Ítem 18: El mejor amor nace de una larga amistad.....	69
Figura 24: Ítem 19: Nuestra amistad se convirtió gradualmente en amor con el tiempo.....	69
Figura 25: Ítem 20: El amor es realmente una amistad profunda, no una emoción misteriosa y mística.....	70
Figura 26: Ítem 21: Mis relaciones amorosas más satisfactorias se han desarrollado a partir de buenas amistades.....	71
Figura 27: Ítem 22: Considero en qué se convertirá una persona en la vida antes de comprometerme con ella.....	72
Figura 28: Ítem 23: Intento planificar mi vida cuidadosamente antes de elegir pareja.....	72
Figura 29: Ítem 24: Es mejor amar a alguien con una vida o antecedentes similares a los míos.....	73
Figura 30: Ítem 25: Una consideración principal al elegir una pareja es cómo se refleja en mi familia.....	74
Figura 31: Ítem 26: Un factor importante al elegir una pareja es si será un buen padre o madre.....	74
Figura 32: Ítem 27: Una consideración al elegir pareja es cómo se reflejará en mi carrera profesional.....	75
Figura 33: Ítem 28: Antes de involucrarme mucho con alguien, trato de averiguar qué tan compatibles son sus antecedentes hereditarios con los míos en caso de que alguna vez tengamos hijos.....	75
Figura 34: Ítem 29: Cuando las cosas no van bien entre mi pareja y yo, me siento mal del estómago.....	76
Figura 35: Ítem 30: Cuando mis relaciones terminan, me deprimó tanto que incluso he pensado en el suicidio.....	77
Figura 36: Ítem 31: A veces me emociono tanto por estar enamorado que no puedo dormir.....	78
Figura 37: Ítem 32: Cuando mi pareja no me presta atención, me siento mal e indispuesto/a.....	78
Figura 38: Ítem 33: Cuando estoy enamorado/a, me cuesta concentrarme en cualquier otra cosa.....	79

Figura 39: Ítem 34: No puedo relajarme si sospecho que mi pareja está con otra persona.....	80
Figura 40: Ítem 35: Si mi pareja me ignora por un tiempo, a veces hago cosas estúpidas para recuperar su atención.....	80
Figura 41: Ítem 36: Siempre intento ayudar a mi pareja en los momentos difíciles.....	81
Figura 42: Ítem 37: Prefiero sufrir yo mismo/a antes que dejar sufrir a mi pareja.....	82
Figura 43: Ítem 38: No puedo ser feliz a menos que la felicidad de mi pareja vaya primero que la mía.....	83
Figura 44: Ítem 39: Normalmente estoy dispuesto/a a sacrificar mis propios deseos para dejar que mi pareja logre los suyos.....	83
Figura 45: Ítem 40: Todo lo que tengo es de mi pareja para que lo use como quiera.....	84
Figura 46: Ítem 41: Cuando mi pareja se enfada conmigo, sigo amándolo/a completa e incondicionalmente.....	85
Figura 47: Ítem 42: Lo soportaría todo por mi pareja.....	85
Figura 48: Respuestas Cognitivas hacia el amor.....	87
Figura 49: Respuestas Evaluativas hacia el amor.....	91
Figura 50: Respuestas Conductuales hacia el amor.....	95

Dedicatoria

A mi mamita, por su amor incondicional y por ser mi refugio siempre.

A Adri, mi amor y compañero de vida, por ser mi pilar firme y constante a lo largo de este camino.

A mi hija Irina, que desde mi pancita acompañó cada jornada, cada desvelo y cada página escrita; tus pataditas fueron mi impulso más profundo, mi cielo. Mamá te ama con todo su ser y te espera con el corazón repleto de ilusión.

A mi viejita, Mia, por su leal compañía y amor inquebrantable.

Y a mí, por sostener con firmeza esta investigación desde el primer día, hace ya tres años. Por seguir caminando incluso cuando la vida pesaba, por transformar el dolor en propósito y el caos en sentido. María, te abrazo con ternura y orgullo. Gracias por elegirte, por resistir y por seguir creyendo.

Agradecimientos

Agradezco a Dios, por sostener mi mente y corazón con la fuerza necesaria para seguir adelante.

A mi tutora, Ericka, por creer en el amor que deposité en esta tesis y por acompañarme con tanto cariño y paciencia.

A Jimmy, mi lector, por sus recomendaciones tan valiosas.

A mi familia y amigas, por ser hogar, por llenar mis días de amor, gratitud y alegría en cada momento compartido.

Resumen

La presente investigación, titulada “Análisis del modelo Actitudes hacia el Amor con un grupo de estudiantes adultos jóvenes de una universidad en San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025”, tuvo como objetivo general analizar la dinámica en las relaciones de pareja de personas jóvenes adultas. El estudio se fundamentó en los modelos teóricos de Hendrick y Hendrick (1986), en diálogo con la teoría del apego de John Bowlby, desde un enfoque mixto con predominancia cuantitativa.

Se aplicó la Escala de Actitudes Hacia el Amor a una muestra de 29 estudiantes universitarios entre los 20 y 30 años. Los hallazgos evidenciaron mayor afinidad hacia los estilos de amor Eros, Storge y Ágape, con manifestaciones actitudinales inclinadas a un ideal romántico del amor, así como la entrega afectiva y la amistad profunda. Se distinguieron a fondo las posibles dinámicas relacionales a partir de los tres tipos de respuestas actitudinales: cognitivas, evaluativas y conductuales. Finalmente, se identificaron asociaciones significativas entre los estilos de amor y estilos de apego mediante la triangulación de teorías, lo cual permitió confirmar que las actitudes hacia el amor no corresponden exclusivamente con un único tipo de apego.

Se exploran diversas recomendaciones a partir del desarrollo de la investigación, entre las cuales se destaca el papel de la disciplina de Orientación en la promoción de espacios reflexivos y preventivos, desde donde se aborden las dinámicas vinculares en contextos educativos. A su vez, se anima a la comunidad investigativa a implementar enfoques mixtos en futuras investigaciones para enriquecer la comprensión del fenómeno de estudio.

Abstract

The research, titled “Analysis of the Love Attitudes Model with a Group of Young Adult Students from a University in San José, Costa Rica, during the First Semester of 2025”, had the general objective of analyzing the dynamics of romantic relationships in young adult individuals. The study was grounded in the theoretical models of Hendrick and Hendrick (1986), in dialogue with John Bowlby’s attachment theory, and followed a mixed-method approach with a quantitative predominance.

The Love Attitudes Scale (LAS) was applied to a sample of 29 university students between the ages of 20 and 30. The findings revealed a stronger affinity for the Eros, Storge and Agape love styles, with attitudinal expressions leaning toward a romantic ideal of love, affective devotion, and deep friendship. The study thoroughly examined potential relational dynamics based on the three attitudinal response types: cognitive, evaluative, and behavioral. Lastly, significant associations were identified between love styles and attachment styles through theoretical triangulation, confirming that love attitudes do not correspond exclusively to a single type of attachment.

Several recommendations emerged from the research, highlighting the role of Counselors in promoting reflective and preventive spaces to address relational dynamics within educational settings. The study also encourages the research community to apply mixed-method approaches in future studies to enhance the understanding of this complex phenomenon.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

La búsqueda de pareja o establecimiento de relaciones de pareja es una experiencia común entre las personas adultas jóvenes. A su vez, la sociedad está en una época de inmediatez y fluidez en la expansión de la red de relaciones, conocer personas es más sencillo hoy, por compartir entre iguales o usar plataformas tecnológicas.

Con esto, la exposición en redes sociales, noticias, relatos o experiencias cercanas en materia de relaciones de pareja, exponen una mirada distinta al reconocimiento de las dinámicas del vínculo. Es común escuchar, leer u observar acerca de los ideales de una relación, así como los señalamientos a las conductas que se perciben como inadecuadas. Se señalan aquellos modelos de relación “perfecta” que, si bien es un fenómeno que responde a la misma exposición superficial que se presta en los espacios digitalizados y la globalización, permite a su vez el reconocimiento de conductas ideales o saludables.

Esto lo respalda Moya (2025) en su artículo para El Observador, donde ofrece una mirada al impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja en el contexto costarricense. Para ello, se basa en el estudio realizado por la Unimer en el año 2022, cuya participación fue de 300 personas. Entre los resultados, se rescatan las siguientes afirmaciones de carácter múltiple: El 50% valora que se publiquen fotos en pareja; el 50% que el estado diga “en relación con...”; el 57% que la foto de perfil sea de la pareja; el 61% que le den “like” a sus publicaciones; y el 50% que envíen o publiquen mensajes románticos en Facebook.

Es importante destacar que, en paralelo al auge digital, también ha emergido una tendencia a la individuación. Esto ha permitido en las personas desarrollar un sentido de autopercepción y reconocimiento de sí mismas no sólo como elemento de una sociedad, sino también de sus relaciones. Con esto, los individuos manifiestan actitudes, estilos de comunicación y diversas apreciaciones hacia sus relaciones de pareja. No obstante, también es necesario contemplar que la incidencia de la historia de vida y experiencias de apego son imprescindibles en la vivencia de los vínculos de pareja y el desarrollo de las actitudes hacia el amor.

En este sentido, el concepto de “amor líquido” se convierte en un reflejo de esta nueva configuración afectiva. Dicho concepto, derivado del término de “modernidad líquida” acuñado

por Zygmunt Bauman, describe un tipo de vínculo cuyo estado pasa de sólido a líquido. Este fenómeno puede surgir con el paso de los años y se acompaña de síntomas como la inestabilidad y la falta de confianza y compromiso. Supone, entonces, una transformación en la vivencia del amor que refleja los cambios de una sociedad contemporánea, donde la incertidumbre y la búsqueda de novedad tienden a reemplazar la estabilidad emocional. (Qué es el amor líquido, la nueva manera de relacionarse, 2024)

La población de interés para esta investigación, es de mujeres y hombres entre las edades de 20 y 30 años. En Costa Rica, en la Estadística Demográfica realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023), se observa que en el año 2023 la población de mujeres entre las edades de 20 años y 30 años corresponde a un 8.7% de la población total, lo cual se traduce a 448.494 de personas de cara a los 5.134.912 de costarricenses en total. En hombres, el porcentaje perteneciente al grupo etario corresponde al 9% de la población costarricense, es decir, un total de 461 632.

Adicionalmente a este apartado, el entendimiento de las conductas, creencias y el desarrollo de los apegos en el establecimiento de las relaciones de pareja ha sido un tema estudiado desde diversas perspectivas, sin embargo, existe un vacío en la investigación científica desde la disciplina de la Orientación. Por tanto, y de la mano con los principios de la Orientación, surge la necesidad de comprender las experiencias de vida de cara a un proceso de vinculación, acompañado de actitudes y modelos de comunicación que pueden ser favorecedores o perjudiciales no sólo para la calidad de la relación, sino también para el bienestar integral del individuo.

Por esto, las hipótesis de investigación planteadas son:

1. La dinámica de las relaciones de pareja son determinadas por las actitudes hacia el amor.
2. Los estilos de apego en los individuos están correlacionados a las actitudes hacia el amor según Hendrick y Hendrick, así como al modelo tipológico de amor de John Allan Lee.
3. Las actitudes hacia el amor no se corresponden de manera exclusiva con un único estilo de apego, sino que pueden compartir rasgos con varios de ellos.

1.2 Objetivos

Objetivo General: Analizar la dinámica en las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.

Objetivos Específicos:

- Explorar las actitudes hacia el amor en las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.
- Identificar los tipos de respuesta en las actitudes hacia el amor en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.
- Distinguir la relación entre las actitudes hacia el amor y los estilos de apego en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.
- Diseñar una propuesta de sensibilización para promover la vivencia plena de las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.

1.3. Justificación

Desde las primeras formas de la literatura y el arte, los acontecimientos históricos y las manifestaciones de vida, la vinculación afectiva ha estado presente. El establecimiento de relaciones de pareja es una experiencia vital de muchas personas adultas, y su estudio se nutre a partir de la sociedad y cultura cambiantes.

El propósito de esta investigación y su impacto en la disciplina de la Orientación, es comprender la experiencia romántico-afectiva en personas adultas jóvenes no sólo desde las características de su etapa de desarrollo, si no también desde las conductas de apego y percepciones actitudinales. Ahora bien, más allá del enriquecimiento teórico, es importante retomar uno de los principios primarios de la Orientación: la prevención.

Un estudio dedicado a investigar la experiencia en hombres víctimas de violencia doméstica, a nivel nacional, toma los siguientes datos entre los años 2015-2021 de denunciante que acudieron al Poder Judicial de Costa Rica:

En el 2015 se registra un total de 12.596 hombres violentados; en 2016, 13.719; ambas cifras alcanzando el 22% de denuncias recibidas. Para el año 2017 las denuncias por violencia doméstica en hombres corresponden al 20%; en el año 2018 se contabiliza un total de 13.730 hombres violentados; en 2019, 13.431; en 2020, 12.647; y en 2021 un total de 8.429 hombres víctimas. (Jiménez, 2023)

El mismo estudio en cuestión presenta las cifras de las mujeres denunciante de violencia doméstica: en 2015, el 78% de denuncias fueron presentadas por mujeres; en 2016, un 78% de igual forma; para 2017, 2018 y 2019 las cifras aumentan a un 80% de denuncias por violencia hacia mujeres; en 2020 se calcula un 79% y para 2021 vuelve a aumentar a 80%. (Jiménez, 2023). Hasta la fecha, la cantidad de solicitudes de medidas de protección presentadas al día es de un total de 142, esto de acuerdo con los datos presentados por el Observatorio de Violencia de Género contra las Mujeres y Acceso a la Justicia del Poder Judicial.

Además de la justificación de esta investigación, hay que agregar que, desde la disciplina de Orientación, los estudios relacionados al amor y relaciones de pareja se han abordado antes, no obstante, no es común dar con perspectivas cuantitativas como la que se pretende desarrollar. El

presente estudio propone un acercamiento poco explorado en el campo, basado también en un modelo sólido que permite sistematizar y analizar los resultados frente a las características de la población.

Proporcionar espacios investigativos innovadores, analizar los resultados y establecer bases fundamentadas es indispensable para diseñar acciones concretas dentro de la disciplina de Orientación: programas preventivos, talleres, procesos de acompañamiento dentro de la temática y, de la misma forma, nuevas investigaciones. Con esto, se procura contribuir al fortalecimiento del bienestar integral de la persona joven adulta, no sólo a partir de la propuesta que se basará en esta investigación, si no también a largo plazo.

1.4. Antecedentes

Para iniciar con el proceso de investigación, se realizó una búsqueda de insumos como trabajos finales de graduación y artículos, tanto a nivel internacional y nacional. Por cuanto, a las bases de datos consultadas, destacan: ProQuest Dissertation & Theses Global, EBSCO y Google Académico para la búsqueda de tesis; y Kimuk, Scielo y Digitalia Hispánica para la búsqueda de artículos. Los descriptores de búsqueda fueron: vínculos de pareja, selección de pareja, relaciones amorosas, estilos de apego y vivencias de la infancia.

La presentación de la información iniciará con la presentación de los principales hallazgos a nivel internacional, seguidamente de los nacionales y, por último, una reseña que permita triangular la información recopilada en perspectiva a la temática de esta investigación.

1.4.1. Antecedentes Internacionales

Desde el marco internacional, en términos de relaciones de pareja, Belda (2020), en su tesis “Influencia entre los estilos de apego y las relaciones de pareja. Revisión Sistémica”, propone a partir de sus objetivos “Describir las publicaciones más importantes que enlacen el apego y las relaciones de pareja”.

La autora, española, afirma que las relaciones de pareja en la sociedad actual han cambiado, y se compara con la actualidad y los finales del siglo VIII, donde los padres participaban en el establecimiento de estas relaciones, no había libertad de toma de decisiones y, normalmente, había un interés económico o de status de por medio. Entre los hallazgos posteriores a la exploración bibliográfica, la autora destaca que el apego desarrollado en la niñez interviene significativamente en las relaciones amorosas adultas, según los comportamientos prototípicos del estilo de apego presente: seguro, ansioso-ambivalente y evitativo. Otro hallazgo importante en dicha investigación se enfoca en la calidad de las relaciones de pareja según el tipo de apego en cada parte, aumentando o disminuyendo la satisfacción en pareja.

De acuerdo con este aspecto, y regresando a la incidencia de las conductas de apego hacia los vínculos en el individuo, se menciona a continuación a la investigación de Psicología realizada por Facio, et al., (2012): “Las relaciones amorosas a comienzo de la adultez emergente. Algunos antecedentes y correlatos de la satisfacción con la pareja”.

En esta, se realiza un estudio longitudinal con parejas de jóvenes argentinos en etapa de adultez emergente. El mismo se enfocó en la exploración del lugar que ocupa la pareja en la red

de vínculos afectivos, así como la comparación de los significados de estos vínculos en la vida del individuo. Uno de los primeros hallazgos se enfoca en la importancia que obtiene el establecimiento de relaciones de pareja a inicios de la adultez emergente en comparación con la adolescencia. La duración de las relaciones de pareja en la etapa adulta es superior a las establecidas en la adolescencia.

Por otro lado, y según los significados del vínculo de pareja en los adultos emergentes, los resultados del estudio afirman que estos adquieren una posición superior en la red de relaciones principales del individuo, la cual incluye figuras como: madre, padre, amigos/as, hermanos/as, y demás. Esto anterior por cuanto a que la relación “La percibía como su principal fuente de admiración, intimidad y afecto” (p.59). No obstante, se confía más en la duración y/o mantenimiento del vínculo con figuras como la madre o los hermanos/as que con la pareja.

Continuando, Pérez (2020) explora la vinculación de pareja en jóvenes adultos relacionando el estilo de apego y las actitudes hacia el amor, esto en una universidad peruana. Los hallazgos de este estudio confirman lo planteado por el autor en la hipótesis general: Existe relación entre los Estilos de Apego y las Actitudes Hacia el Amor en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo. Esta investigación toma por referencia la Teoría del Apego de John Bowlby, así como las actitudes hacia el amor de Hendrick y Hendrick, quienes desarrollan una escala basada en la tipología del amor de John Allan Lee: Eros, Ludus, Storge, Pragma, Mania y Ágape.

El análisis de los resultados permite comprender, entonces, que en la población meta aquellas conductas correspondientes a los estilos de apego se relacionan al tipo de vínculo, según la teoría de Lee. Concretamente, el autor afirma que existe una correlación significativa entre los estilos de apego y el tipo de amor Pragma (amor práctico). Esto significa que una persona con una valoración positiva que establece vínculos afectivos con personas afines, aceptadas por la familia y con rasgos que demuestran que, potencialmente, la pareja sería buen padre o buena madre, puede experimentar conductas de tipo Temeroso-Evitativo o Ansioso.

Asimismo, se observa una relación entre el tipo de vínculo Manía y el estilo de apego Ansioso: “la persona que presenta tendencia a auto percibirse de manera negativa, brindando una valoración positiva a los demás, presenta a su vez el amor posesivo y celoso, buscando en cada momento la aceptación y no rechazo de la pareja.” (Pérez, 2020, p.60).

Como último hallazgo de la investigación realizada por este autor, se observa que existe una interesante correlación entre el estilo de amor Ágape (amor altruista) y los tres estilos de apego: Temeroso-Evitativo, Ansioso y el Seguro:

A medida que las personas presenten un mayor nivel de amor altruista, desinteresado y sacrificado, mayor serán las conductas tales como el miedo a las relaciones afectivas por ser socialmente inhibidos como en el apego Temeroso-Evitativo; tendencia a auto percibirse de manera negativa y dando una valoración positiva a los demás como en el apego Ansioso; o demuestran confianza en sí mismos e interés en las relaciones estables como en el apego Seguro. (Pérez, 2020, p.61)

De igual forma, Medina, et al., (2016), en su estudio “El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: evidencias a partir de una población adulta joven”, analizan la experiencia de las relaciones de pareja frente a las conductas de apego desarrolladas. A diferencia de la investigación anteriormente explorada, este estudio, de origen dominicano, compara los rasgos de únicamente los estilos de apego Evitativo y Ansioso con la satisfacción percibida por las parejas.

Entre los hallazgos, se evidencia que las conductas de apego evitativas inciden negativamente en dimensiones de la relación como el compromiso, satisfacción, amor e intimidad. Las personas autoras logran comparar estos resultados con la literatura, concretamente, las premisas de la teoría del apego que demuestran que las personas con rasgos del tipo evitativo “tienden a considerarse autosuficientes, restándole importancia las relaciones afectivas, mostrando dificultad en manejar los niveles de compromiso y confianza fundamentales en una relación de pareja.” (Medina, et al.,, 2016, p. 314).

En esta investigación se realizan algunas comparaciones significativas en cuanto a las conductas de apego y el género de la población. Primeramente, se evidencia que las conductas de apego del tipo evitativo son más comunes en la población masculina, mientras que en la femenina son comunes los rasgos del tipo ansioso. En ambos casos, con una alta incidencia en las dimensiones de la relación mencionadas con anterioridad.

1.4.2. Antecedentes Nacionales

A continuación, se profundizará en las investigaciones a nivel nacional. Comenzando por una investigación de tipo cualitativo de la disciplina de Orientación, Benavides y Espinoza (2021)

exploran los agentes socializadores que intervienen en la vivencia de relaciones de pareja en adolescentes. Entre estos, destacan: la familia y el grupo de pares, las creencias, la cultura y las formas de vinculación. Mediante entrevistas, grupos focales y otras técnicas de autoexploración aplicadas a la población de adolescentes, las autoras concluyen que los principales agentes socializadores en la población, y en perspectiva a la sociedad actual, destaca la familia, el grupo de pares y las redes sociales.

Como hallazgo a uno de los propósitos específicos, las autoras afirman que la familia, como agente socializador, juega un rol fundamental en el desarrollo de las habilidades sociales en el individuo. A partir de las primeras experiencias, se obtienen posturas morales, comunicativas y creencias que, en la adolescencia, intervienen tanto en los rasgos de personalidad del individuo como en los procesos de socialización y vinculación afectiva. Las autoras concluyen que la sociedad ha enfrentado cambios gracias a la modernidad y el amor líquidos, las redes sociales y las plataformas virtuales.

En la Memoria del Seminario de Graduación de Oviedo, Quesada y Valerio (2019) se explora, de la misma forma, el contexto actual y lo cambiante de la sociedad ante el desarrollo de imaginarios sociales sobre el amor de pareja, concretamente en una población de adolescentes. En esta investigación de Psicología, de tipo cualitativo, se concluye que “Es necesario formar parte del contexto sociohistórico para comprender los conceptos. Cada generación trae consigo una actualización y aplicación de nuevos términos y entendimientos acerca del amor de pareja.” (p.64)

Araya (2021), a su vez, retoma el rol fundamental de la familia y las primeras vivencias de la infancia en el individuo de cara a la futura vinculación afectiva. La autora, en su tesis para optar por la Licenciatura en Orientación, aborda la temática del proceso de creación de vínculos afectivos de parejas adolescentes. A partir de un acercamiento de tipo cualitativo, concluye que en la etapa de la niñez se obtienen estrategias fundamentales para la creación de vínculos afectivos, esto mediante el aprendizaje por modelaje o imitación.

Señala, de la misma forma, el siguiente hallazgo:

El trato en la infancia por parte de las figuras de apego pueden generar en las personas conductas o rasgos que influyan en sus tipos de vínculo-apego cuando este inicia a direccionarse a relaciones afectivas, además, el tipo de apego puede señalar qué posibles significados damos a las relaciones, de modo que se refleja si se carece de aspectos como

la falta de autonomía y por último, estos factores pueden mostrar si una relación está siendo equitativa en cuanto a respeto, derechos y valores. (Araya, 2021, p.68)

A continuación, es pertinente mencionar las diversas normativas y programas que atienden la temática de interés. Comenzando por la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el Artículo 16, establece que

Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio. (ONU, 1948)

Si bien es cierto que este artículo se refiere a parejas heterosexuales, a nivel internacional se han establecido decretos que protegen a las parejas del mismo sexo. Al respecto, la Corte Interamericana de Derechos Humanos (2018) decretó una Opinión Consultiva sobre la identidad de género, y no discriminación a parejas del mismo sexo. En la misma, afirman:

La Corte Interamericana reiteró que la Convención Americana no protege un determinado modelo de familia. Debido a que la definición misma de familia no es exclusiva de aquella integrada por parejas heterosexuales, el Tribunal consideró que el vínculo familiar que puede derivar de la relación de una pareja del mismo sexo se encuentra protegido por la Convención Americana. (Corte Interamericana de Derechos Humanos, 2018).

De la misma forma, el Ministerio de Salud (2011) propone la Política Nacional de Sexualidad, cuyo objetivo es “reconocer que el ejercicio de una sexualidad segura, informada y en corresponsabilidad es un derecho fundamental en salud, es un imperativo público.” (p.1)

A partir de la indagación en bibliografía, se conocen tanto el posicionamiento teórico como los principales hallazgos. Se comprende, de la misma forma, que los vínculos de pareja son experiencias elementales para el desarrollo integral del individuo. Esta puede acompañarse de las creencias o habilidades obtenidas a lo largo del ciclo vital, enfatizando en las proporcionadas por los cuidadores primarios en la infancia.

Existe una fuerte presencia por cuanto, a la teoría del apego y los rasgos de los estilos de apegos en la experiencia de relaciones de pareja, concluyendo de forma general que la dinámica en los vínculos afectivos, así como las dimensiones que le componen, pueden variar en función de dichos elementos.

Es importante tomar en cuenta la presencia de estudios que contemplen los cambios de la sociedad y la incidencia de estos en la vinculación de pareja. Acerca de esto, se rescatan términos como “modernidad líquida” o “amor líquido”, los cuales han adoptado una fuerte presencia en los estudios relacionados a la temática y que, sin duda, aborda un fenómeno de vinculación afectiva en contextos sometidos al uso de la tecnología y la normalización de las relaciones esporádicas.

1.5. Proyecciones

Acerca de las proyecciones de esta investigación, se procura aportar al campo investigativo del área personal-social y de relaciones de pareja en la disciplina de Orientación, pero desde una perspectiva mixta con predominancia cuantitativa. Este enfoque no solo representa una propuesta innovadora, sino que también pretende fomentar la implementación de herramientas estandarizadas para la recolección de datos, como lo son los instrumentos o las escalas, ampliando así las posibilidades metodológicas en la disciplina de Orientación.

De la misma manera, una de las proyecciones es que, a partir de los hallazgos obtenidos, se establezca una base para elaborar programas preventivos en relaciones de pareja. Considerando el contexto actual del país, en que se han evidenciado brotes preocupantes de violencia en este tipo de vínculos, es imprescindible desde nuestro campo proporcionar herramientas de promoción saludable de la vivencia de las relaciones y vínculos afectivos.

1.6. Limitaciones

La primera limitación es que, dada las características metodológicas y elección de una muestra a conveniencia, los resultados no podrán tomarse por generales en la población meta, solo por la población de estudio.

Asimismo, el recurso del tiempo para el desarrollo de la investigación representa una limitación relevante. El proceso fue sujeto a los tiempos establecidos por estándares académicos, lo que reduce la posibilidad de ampliar la recolección de datos o realizar seguimientos más extensos.

Por último, se considera que la distribución del instrumento puede representar un reto por cuanto a que la apertura de este espacio debe ser planificada y adaptarse a la dinámica del grupo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Para comprender las actitudes hacia el amor en adultos jóvenes, es indispensable trazar un abordaje multidimensional, considerando algunas teorías principales que respaldan el modelo y el papel de la persona profesional en Orientación. Para comenzar, se proporcionará una revisión del enfoque Orientador tanto desde la intervención, funciones y principales modelos, hasta la función investigativa.

2.1. Orientación como disciplina

La Orientación es una disciplina de las Ciencias Sociales que se da a conocer a principios del siglo XX en Estados Unidos de la mano con los aportes de Frank Parsons, conocido en la disciplina como el padre de la Orientación. A nivel nacional, la Orientación se implementa como un apoyo adicional en las instituciones educativas a partir del año 1964. Aunque, a un principio, la profesión surge como apoyo a quienes deseaban una guía en su elección vocacional, con el paso del tiempo sus horizontes se ampliaron a otras dimensiones que contemplan al ser humano. (Frías, 2015)

El rol de la Orientación en la actualidad es brindar acompañamiento de manera integral, asumiendo una postura activa y científicamente fundamentada a los procesos asociados al desarrollo humano, por lo tanto, se complementa de diversos principios de intervención.

Estos principios son una base indispensable que guía las acciones del profesional en Orientación dentro del contexto en que se desenvuelva. A partir de estos, se logra estructurar el proceso de acompañamiento no solo desde una perspectiva reactiva, sino también preventiva, formativa y transformadora. A continuación, se presentan los principios de intervención propuestos en Frías (2015):

Tabla 1

Principios de intervención en la Orientación y su aplicación al tema de investigación.

Principio de intervención	Descripción	Aplicación al tema de investigación
Prevención	- Supone una intervención proactiva que busca anticiparse a situaciones que podrían afectar negativamente el	- Diseño de talleres preventivos sobre dinámicas de pareja saludables.

	<p>desarrollo afectivo y relacional de las personas.</p> <p>- Son tres tipos: primaria (antes del problema), secundaria (cuando ya hay señales), y terciaria (en problemas establecidos que requieren intervención especializada).</p>	<p>- Identificación temprana de creencias disfuncionales sobre el amor.</p>
Desarrollo	<p>- Centra su intervención en promover el desarrollo integral de la persona en sus diferentes etapas.</p> <p>- Reconoce que el desarrollo relacional está influenciado por aspectos individuales y vinculados al entorno.</p>	<p>- Acompañamiento para el fortalecimiento del autoconocimiento, toma de decisiones, comunicación y construcción de vínculos afectivos sanos.</p> <p>- Promoción de espacios reflexivos sobre los modelos de amor, aspiraciones relacionales y proyecto de vida.</p>
Intervención Social	<p>- Comprende la influencia del entorno en la toma de decisiones y bienestar integral, promueve los cambios en el contexto para facilitar el desarrollo.</p> <p>- El profesional en orientación actúa como agente de cambio, interviniendo en contextos que limitan el desarrollo personal.</p>	<p>- Sensibilización institucional o comunal sobre roles de género, impacto de la globalización en las relaciones de pareja y conductas de violencia.</p> <p>- Investigación y actualización constante con el propósito de enriquecer la disciplina y las áreas de intervención.</p>

Nota. Elaborado a partir de “Orientación como disciplina y profesión”, por C. Frías. (2015)

2.1.1. Perfil del orientador

El quehacer de la persona profesional en Orientación supone poner en práctica los conocimientos científicos, la habilidad, la aptitud y actitud éticas frente a los procesos de acompañamiento. Es importante que el profesional, además de mantener una actitud proactiva ante la investigación de temáticas emergentes y propias de una sociedad en constante cambio, conozca de estrategias y fundamentos teóricos para brindar el acompañamiento adecuado a la población meta.

Existe una serie de competencias que los profesionales en la disciplina deben desarrollar. Un estudio cuantitativo realizado por Alvarado et al. (2023) buscó identificar las características fundamentales del perfil profesional en Orientación a partir de la valoración de expertos. Para ello, se consultó a nueve profesionales con experiencia docente en universidades costarricenses. Los resultados indican que el perfil del profesional destaca por “el conocimiento en teorías, enfoques y estrategias de la Orientación Vocacional, la habilidad para promover el desarrollo de habilidades para la vida y la actitud de apertura al desarrollo personal”. (p.45)

Ahora bien, los conocimientos del profesional respecto a teorías fueron por mucho tiempo limitado al proporcionar herramientas para la exploración vocacional, no obstante, con el paso del tiempo esta necesidad de conocimiento teórico fue expandiéndose a temáticas distintas, atendiendo aspectos de carácter social, personal, familiar y demás.

2.2. Etapa del desarrollo

Desde una mirada Orientadora, es imprescindible sostener que la vinculación afectiva es parte esencial del desarrollo humano, además de estar presente desde las primeras etapas de la vida y mostrarse de distintas maneras. Para efectos de esta investigación, la población meta es de personas adultas jóvenes de acuerdo con la Teoría Psicosexual de Erik Erikson.

La adultez joven o adultez emergente es una etapa del desarrollo propuesta por diversos científicos concentrada entre los 18 hasta los 25 o 30 años, particularmente en contextos de países industrializados. Esta etapa es un periodo transicional de la adolescencia a la adultez consolidada, ya no es adolescente, pero no se encuentra asentado a roles de adulto. (Papalia et al., 2012)

La entrada a la adultez, como proceso transitorio, puede observarse como la entrada a un mundo distinto, a la emancipación del niño y adolescente a un espacio de productividad, autonomía y formación. El adulto emergente se encuentra en una etapa de logro, donde la adquisición de conocimiento es distinta y compleja, así como la puesta en práctica por cuanto a la comunicación y establecimiento de relaciones interpersonales.

Hamachek en Gold y Rogers (1995) afirma que en la etapa de intimidad vs. aislamiento se enfrentan ciertos retos evolutivos que, potencialmente, permiten la expansión del autoconcepto para incluir a otras personas; la intención de tomar riesgos mayores en las relaciones interpersonales; y la percepción y práctica de la reciprocidad. (p.79)

En este sentido, el entendimiento de estas características desde la disciplina de Orientación y la temática de investigación permite comprender los procesos vinculares que viven las personas jóvenes adultas. Esta etapa, que destaca por la exploración y la consolidación de la identidad tanto individual como afectiva, se compone de eventos indispensables para el desarrollo integral.

El proporcionar procesos de acompañamiento atinentes a los desafíos propios de la etapa fomenta la construcción de vínculos significativos, a la autonomía en la toma de decisiones y a una experiencia alineada al proyecto de vida.

2.3. Teoría del Apego

En la infancia, esencialmente en los primeros años, el individuo depende de sus cuidadores. Los estados de necesidad deben cuidarse adecuadamente para impedir la sobrecarga de adrenalina en el cerebro y potenciar la regulación emocional y funcionamiento interno. Esto puede ilustrarse como un estado de calma, donde el niño o niña reconoce la figura de sus cuidadores o figuras de apego, y experimenta la calma. (Barroso, 2014, p.1)

La Teoría del apego, desarrollada por John Bowlby entre 1969 y 1980, permite comprender los modelos de vinculación del individuo a partir de sus figuras primarias de apego y, a su vez, el entendimiento de las conductas y comportamientos relacionales. Esta teoría inició para enfatizar en la importancia del cuidado de los bebés por los cuidadores primarios. Sirve para señalar experiencias de cuidado, atención y afecto de cara a la adopción de un estilo particular de apego con el tiempo.

En 1965 se realizó un interesante y reconocido experimento acerca del efecto de la privación emocional y negligencia en bebés. En este, se puede observar el comportamiento de un grupo de bebés que cuentan con condiciones familiares favorables: interactúan con el medio, exploran con la mirada, toman en sus manos los juguetes que les brindan y se mantienen atentos a la actividad. Posteriormente, observan el comportamiento de un grupo de bebés que han sufrido negligencia materna o se encuentran en estado de hospitalización. El resultado es, sin duda, desgarrador. Se observa un mínimo o nulo interés por los juguetes, se manifiestan estados de ansiedad a través de la respiración o gestos con las manos, así como un estado de alarma ante la presencia de personas en el recinto. (Mental Health Treatment, 2020)

Barroso (2014) explora la invalidación emocional en la infancia en perspectiva a los apegos en la adultez. Al respecto, cuestionó cuáles serían los efectos de una estimulación baja o nula en la niñez, donde el individuo necesita los estados de calma para lograr la autorregulación emocional. “En este caso, lamentablemente, el cerebro del adulto no podrá sentirse en calma y en confianza con otras personas en una relación íntima, como es la relación de pareja.” (p.4) Es desde este aprendizaje que las personas adultas establecen relaciones apelando a los estilos de apego desarrollados en sus primeras etapas de vida.

Desde la teoría de Bowlby, son tres los estilos de apego: *apego seguro*, caracterizado por la baja ansiedad y evitación, comodidad con el establecimiento de vínculos y la cercanía, la consolidación de la identidad y búsqueda de apoyos ante situaciones frustrantes; *apego ansioso-ambivalente*, donde se observa la presencia de ansiedad producto de la separación, la ira, el enojo, frustración, nerviosismo y malestar; y *apego ansioso-evitativo*, donde suele minimizarse tanto el recibir como brindar afecto y se experimentan también emociones como la ira o tristeza, pero suelen esconderse. (Garrido, 2006, p.497)

Por cuanto al establecimiento de relaciones de pareja, un *apego seguro* puede manifestarse en conductas de auto validación y validación de la pareja, comunicación constante, visualización de un proyecto de vida compartido y autorregulación emocional. Un *apego ansioso-ambivalente* en el miedo al abandono, celos excesivos, necesidad de establecer vínculos esporádicos o permanencia en relaciones conflictivas o poco saludables. Por último, un *apego ansioso-evitativo*, en una relación de pareja, puede observarse en la poca o nula expresión emocional, en la evitación

de los conflictos y el poco reconocimiento de sí mismo o misma y de la pareja. En general, los apegos de estilo ansioso se relacionan a una baja satisfacción y calidad de la relación de pareja.

En síntesis, el entendimiento de la historia de vida y desarrollo de los apegos son elementales para la comprensión de los patrones de conducta, la expresión emocional, la construcción de un sistema de creencias, la adopción de posturas existenciales y las necesidades afectivas.

2.4. Conceptualización del amor

Tal cual, la definición de este puede abordarse desde distintas perspectivas. Una aproximación conveniente puede tomarse desde la filosofía, concretamente, desde las premisas del reconocido Ortega, filósofo madrileño. En su campo científico, surgen un sinnúmero de interrogantes alrededor del sentido de la vida y, a su vez, del comportamiento humano frente a la comprensión de esta.

Tillería (2020), quien dedicó una obra completa a Ortega, contempla los postulados del filósofo concluyendo que el amor atraviesa etapas. Comenzando por un *enamoramiento* casi patológico y místico, Ortega se refiere al mismo como “una serie de procesos mentales que funcionarían como inevitable “primera etapa” del amor verdadero”. (p.6). Seguidamente, se refiere a la segunda etapa, la *entrega*, donde el ser amado se convierte en una extensión del individuo, y donde se encuentra absorbido e impresionado por su personalidad, “su alma, cuerpo, psique” (p.7), lo que da paso, eventualmente, al amor como *elección*: “Una íntima adhesión a cierto tipo de vida humana que nos parece el mejor y que hallamos preformado, insinuado en otro ser” (Ortega en Tillería, 2020, p. 7).

Por otro lado, y como propuesta desde la Psicología, Fehr (1986) explora, alrededor de una cantidad importante de propuestas teóricas, el concepto del amor y el compromiso. Por definición de amor, rescata el siguiente modelo dicotómico:

El *amor apasionado* es un estado emocional salvaje, una confusión de emociones: ternura y sexualidad, elación y dolor, ansiedad y alivio, altruismo y celos. El amor compañero, por otro lado, posee una emocionalidad discreta. Es una forma de afecto amigable y un apego profundo hacia alguien. (Hatfield y Walster en Fehr, 1986, p.5)

Por último, se rescata el acercamiento de Beck y Beck en Rodríguez (2013), quien desde su conocimiento en antropología expone la construcción del amor y el romanticismo dentro de una sociedad cambiante. La autora apunta a la manifestación del “normal caos del amor” en el existencialismo dentro de un mundo acelerado e inhóspito, cuyos procesos sociales han potenciado la añoranza a un espacio seguro y el fortalecimiento de los vínculos emocionales. (p.57)

La interpretación del amor, entonces, puede variar según la inclinación paradigmática o el lente desde el cual se observe. Se ha explorado el componente sobre el comportamiento humano; ¿hasta qué punto el enamoramiento es una manifestación de la necesidad de compañía?, ¿qué elementos inciden en el establecimiento de relaciones de pareja?, ¿qué componentes conductuales intervienen en las dinámicas del vínculo?

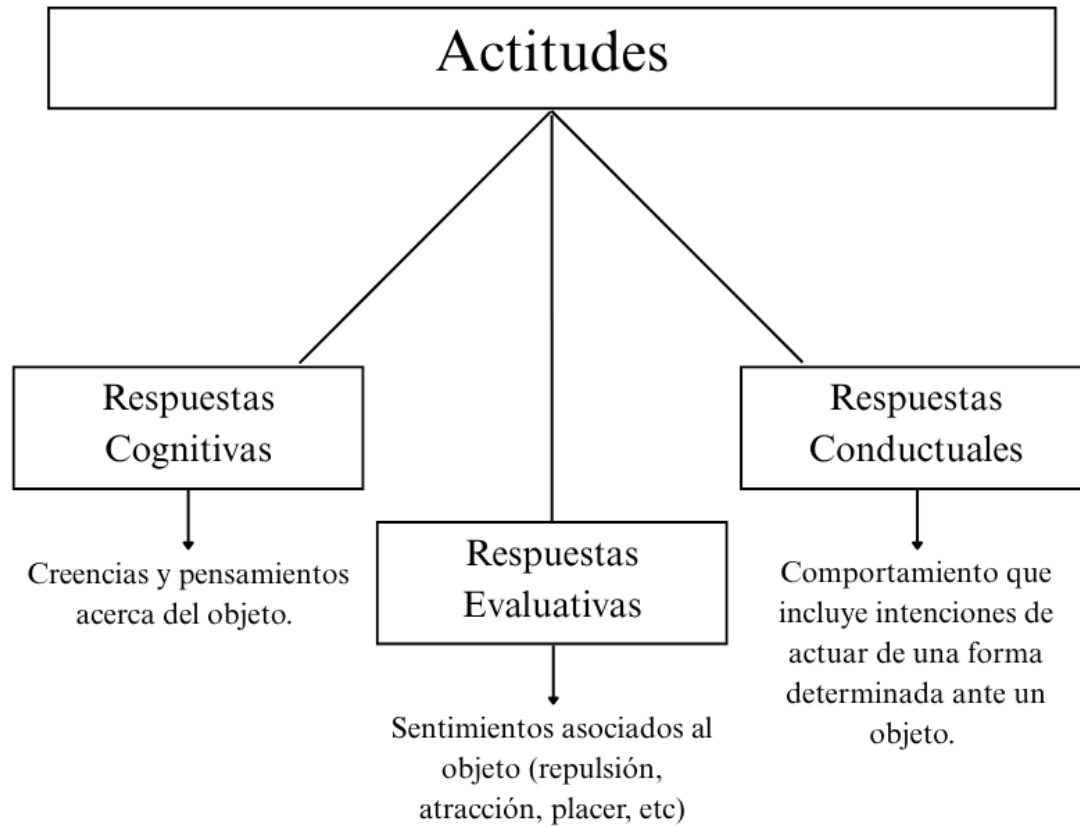
2.5. Modelo de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick

De estas interrogantes surge la necesidad de comprender la conceptualización del amor en sí mismo, las respuestas del individuo frente a esta experiencia. Para ello, antes de dar pie al modelo que se toma por referencia en esta investigación, se debe definir el término de “actitudes”.

En la Figura 1, Rosenberg y Rovland en Pacheco (2002) establecen un modelo donde las actitudes presenta tres respuestas diferentes:

Figura 1

Modelo de Actitudes por Rosenberg y Rovland en Pacheco (2002).



Nota. Elaborado a partir de “Actitudes” por F. Pacheco, 2002.

El modelo de Actitudes hacia el Amor lo propusieron Hendrick y Hendrick en 1986 en una investigación en Psicología. El mismo presenta una escala de 42 ítems cuyo propósito es medir las respuestas cognitivas, evaluativas y conductuales del individuo hacia el amor. Elaborado a partir de la Teoría de Colores del Amor, por John Allan Lee, el instrumento promete ser un insumo valioso para futuras investigaciones sobre el amor.

Asimismo, el modelo integra y compara diversas concepciones previas del amor, además de la propuesta de Lee (Tabla 2). Estas teorías sirvieron de base para la selección y reformulación de los ítems de la escala, y para interpretar los resultados recopilados al concluir su implementación. Presentar estas teorías permite observar los matices y perspectivas investigativas que complementaron el modelo de actitudes hacia el amor.

Tabla 2

Teorías complementarias al modelo de actitudes hacia el amor de Hendrick y Hendrick.

Autor o Autores	Año	Aspectos clave
Blau	1964	Propone una teoría de intercambio social que señala que el amor se basa en el intercambio equilibrado de recompensas entre la pareja.
Clark y Mills	1979	Establecieron una diferencia entre las relaciones de “intercambio” a las relaciones “comunales”, por ejemplo, altruistas. Apuntan a que una dinámica de “dar para recibir” puede funcionar en las relaciones de intercambio, pero son perjudiciales para las comunales.
Berscheid y Walster	1974	Presentan una perspectiva sobre el amor en la que el amor romántico y apasionado se entiende como una activación fisiológica que, al combinarse con ciertas interpretaciones cognitivas, lleva a que esa experiencia se etiquete como “amor apasionado”.
Walster y Walster	1978	Plantean que existen dos tipos generales de amor: el amor apasionado y el amor de compañía. Según su propuesta, el primero tiende, en la mayoría de los casos, a transformarse en el segundo a medida que la relación se solidifica.
Sternberg y Grajek	1984	Deciden contraponerse al entendimiento del amor como un fenómeno multidimensional. Proponen la existencia de un “factor general” del amor que se manifiesta de manera consistente en las relaciones románticas. No obstante, los elementos que acompañan las relaciones pueden ser considerablemente distintos.

Kelley	1983	Presenta al amor pragmático, el cual enfatiza en la confianza, la tolerancia y el autocontrol en mayor medida, a diferencia de los otros tipos de amor (pasional y altruista, mencionados anteriormente).
--------	------	---

Nota. Elaborado a partir de “*A Theory and Method of Love. Journal of Personality and Social Psychology.*” por Hendrick y Hendrick (1986).

Cada una de estas propuestas investigativas sostiene postulados clave que los autores tomaron para establecer los cimientos de su modelo, sin embargo, si una teoría en concreto ha sido indispensable para el desarrollo de este, es la Teoría de Colores del Amor, por John Allan Lee.

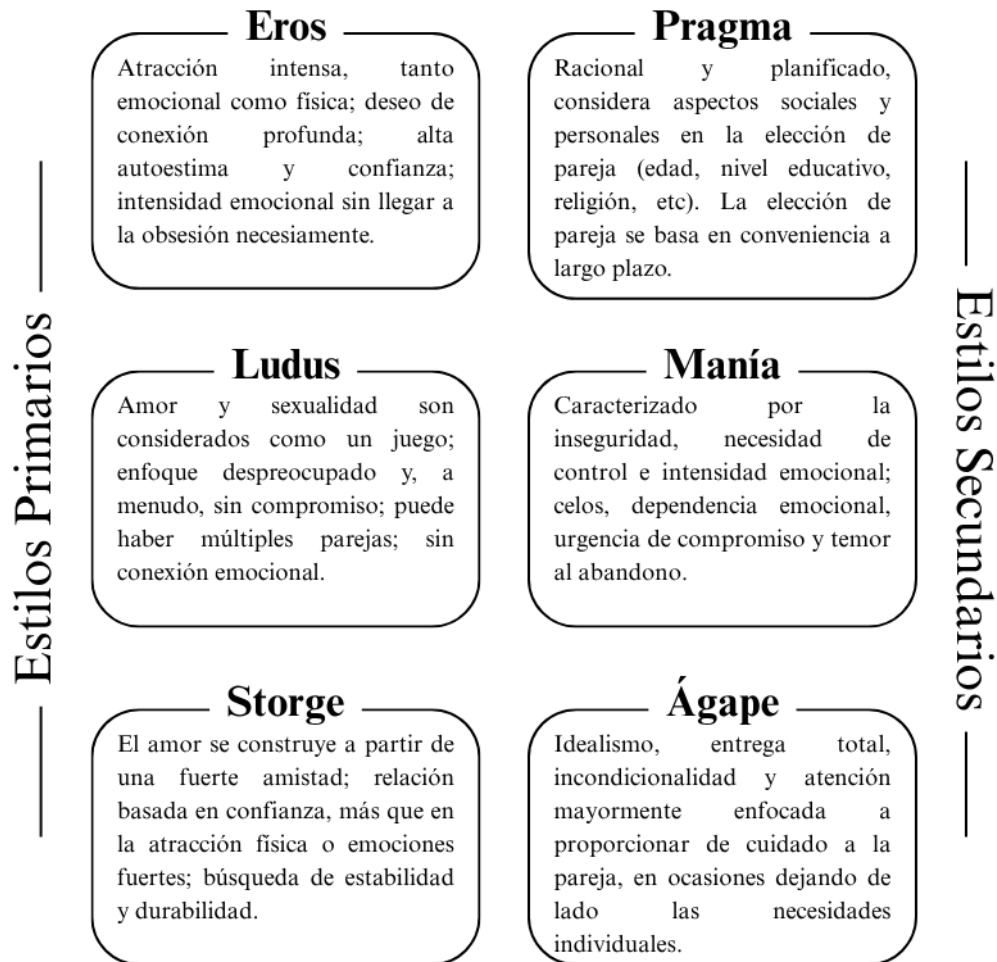
2.5.1. Teoría de Colores del Amor

La propuesta del autor ofrece una alternativa integradora que clasifica las formas de amar de manera tipológica, concretamente en seis estilos interrelacionados de amor (Figura 2). Esta clasificación se estructura en tres estilos primarios: Eros (amor pasional y romántico), Ludus (amor de juego) y Storge (amor basado en la amistad). Asimismo, cuenta con tres estilos secundarios que surgen de la combinación de los primarios: Mania (amor posesivo y dependiente), Pragma (amor racional y práctico) y Ágape (amor altruista).

Brenlla et al. (2004) exponen que la tipología de Lee, según la tomaron Hendrick y Hendrick en su desarrollo, permite explorar cada tipo de amor como una variable en sí, dando apertura a la observación de características propias de estos 6 tipos de amor (Figura 2). Los ítems, que se presentarán en el apartado metodológico de esta investigación, se desarrollaron con los rasgos clave de cada tipo de amor.

Figura 2

Estilos de amor según Zubieta en Brenlla et al. (2004)



Nota. Elaborado a partir de “Actitudes hacia el amor y apego” por Brenlla et al. (2004)

2.6. Relaciones de pareja en la adultez emergente

Las relaciones de pareja en la entrada de la adultez, en la mayoría de los casos, representa una oportunidad de crecimiento, un encuentro con la identidad propia de cara al compartir con la otra persona. Es un proceso integrado por componentes como la atracción física, la conquista, el enamoramiento, la convivencia, el establecimiento de la intimidad y la creación de un proyecto de vida en común. (Stange et al. 2017, p.17)

Más allá de percibirse como una relación interpersonal común, el vínculo de pareja trasciende las barreras de la amistad o el compañerismo. Es permitirse resignificar el vínculo según el proyecto de vida, las metas personales, las prácticas de la reciprocidad y la comunicación.

Un acercamiento interesante a estos componentes es propuesto por Maureira (2011), quien retoma los postulados de la teoría triangular del amor, de Robert Sternberg:

La relación de pareja se basa en cuatro componentes: tres de tipo social y que van a ser determinados por la cultura y el tiempo histórico donde nos desenvolvemos como seres humanos, y estos son el *compromiso*, la *intimidad*, y el *romance*; y un cuarto elemento de tipo biológico: el *amor*. Éste se encuentra determinado por factores neurales relacionados con neurotransmisores, neuropéptidos y receptores específicos en determinadas regiones cerebrales. La monogamia y la fidelidad son factores biológicos, partes del amor, que serán delimitados por nuestro funcionamiento cerebral y no por dinámicas sociales. (p.330)

Determinar los principios de una relación de pareja adecuada puede resultar complejo, esto por cuanto a la subjetividad sociocultural o las creencias personales del individuo. No obstante, en la actualidad, es común escuchar términos como “relación perfecta” o “relación tóxica”. El acceso a la información es exponencial a comparación de otras épocas, las dinámicas para relacionarse han cambiado poderosamente, brindando un importante protagonismo a las redes sociales o plataformas de comunicación digital. La conexión humana, en síntesis, ha evolucionado.

En relación con lo anterior, y reafirmando el principio preventivo de la Orientación, es importante enfatizar en el reconocimiento de los rasgos negativos de una relación de pareja como problemática, así como las implicaciones de estas en el desarrollo del autoconcepto, la debilitación de la autoestima y experiencia emocional integral e individual.

En las relaciones *tóxicas* emergen dificultades para solucionar conflictos y se presentan serios desajustes emocionales que a menudo son visibles por otros, pero muy poco identificados por ellos. La angustia que experimentan las personas afectadas por conflictos de la relación afectiva suscita alteraciones caracterológicas que interfieren la actividad prosocial, y los conceptos de solidaridad y cooperativismo. (Andrade et al., 2013, p.11)

Por otra parte, las relaciones de pareja entendidas como saludables son un factor protector importante. En estas debe percibirse la reciprocidad como parte fundamental de la dinámica, así como el afecto, el compromiso y la comunicación. Ortega (2012), ofrece sobre esta temática elementos imperativos para construir una relación de pareja saludable, entre ellos: aceptar a la persona tal cual es; mantener líneas de comunicación abiertas; consolidar el vínculo afectivo a partir de auto vinculaciones, potenciar la autovaloración; mantener los detalles; respetar los compromisos adquiridos; moverse de roles y vivir cosas nuevas.

Sin duda, el reconocimiento de estas características despierta, al menos en función de esta investigación, diversas interrogantes. ¿Qué componentes del desarrollo del individuo intervienen en el establecimiento de relaciones de pareja adecuadas o inadecuadas? ¿Qué elementos de la personalidad se pueden reconocer dentro de esta perspectiva?

Este recorrido hacia la experiencia individual permite reconocer actitudes hacia el amor y significados que se le otorguen a la relación. Para esto, es importante apuntar a las premisas teóricas de Hendrick y Hendrick previamente abordadas en este apartado.

Ahora, regresando a las premisas de la teoría del desarrollo de Erikson, cabe apuntar a la tarea evolutiva principal de esta etapa: el *amor*. Si no se alcanza el amor, o la intimidad, como se define en la teoría, se experimentará el aislamiento. Desde un punto de vista evolutivo, la teoría permite comprender que cada una de las etapas del desarrollo, con sus características psicosociales, aportan gradualmente al individuo. Con esto es importante comprender, en materia del establecimiento de relaciones de pareja, que el individuo integra, a su desenvolvimiento en los vínculos, las herramientas que ha adquirido a lo largo de su vida.

2.7. Marco contextual

Parte del marco contextual es proporcionar un acercamiento al espacio donde se lleva a cabo el proceso, por tanto, es importante complementar con las características principales, realidades a nivel nacional, legislación vigente y demás.

La presente investigación se desarrolló en una universidad ubicada en San José, Costa Rica. Con la participación de un grupo de estudiantes de un curso específico, se logra obtener los resultados necesarios para el desarrollo del estudio, esto bajo el consentimiento institucional correspondiente.

Según datos de la Encuesta Nacional de Hogares realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2024), la asistencia a la Educación Superior en Costa Rica en el año 2023 muestra una distribución significativa: concretamente un 43,6% de hombres y un 56,4% de mujeres asistentes a instituciones universitarias y para universitarias.

Los avances en cuanto a cobertura de la Educación Superior, en el contexto costarricense, han evidenciado importantes cambios y otros aspectos que generan discusión. Sobre esto, y a propósito de la población de interés a la etapa de desarrollo, May (2023) ofrece una mirada a la realidad nacional desde el IX Informe del Estado de la Educación presentado por el Programa Estado Nación:

Establece que la cobertura universitaria en personas entre los 18 y 24 años pasó del 29% en el 2010 al 39% en el 2022, marcando así el punto más alto registrado en este rango de edad y sugiriendo un crecimiento en las oportunidades de acceso a la Educación Superior. No obstante, y de acuerdo con el mismo informe, los niveles de egreso de estudios universitarios no muestran un crecimiento proporcional al acceso. Se señala que la población entre los 25 y 34 años con título en Educación Superior aumentó únicamente del 25,7% al 30,3% en el mismo periodo. Esto evidencia que, si bien se observa un aumento en acceso, muchas personas no logran concluir sus estudios universitarios.

Los datos cuantitativos permiten comprender el acceso y egreso en la Educación Superior, pero es importante considerar el respaldo normativo e institucional de dichas entidades educativas. En este sentido, el marco jurídico nacional ofrece fundamentos clave que garantizan el derecho a la educación. La Ley N° 2160, Ley Fundamental de Educación, en su Artículo 1 establece: “Todo habitante de la República tiene derecho a la educación y el Estado la obligación de procurar ofrecerla en la forma más amplia y adecuada.” (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1957).

Adicionalmente, y respecto a las modalidades de enseñanza en la actualidad, es importante rescatar que a raíz de la crisis sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 en el año 2020, el sistema de educación costarricense experimentó una transformación profunda. Muchas universidades, tanto públicas como privadas, decidieron implementar métodos de enseñanza virtuales o mixtos, lo cual redefinió las dinámicas de aprendizaje e interacción docente-estudiante.

La universidad que facilitó la presente investigación forma parte de estas instituciones que, actualmente, continúan empleando modelos combinados entre la presencialidad y virtualidad, ajustando sus estrategias pedagógicas a las necesidades de la comunidad estudiantil.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de Investigación

La presente investigación pretende desarrollarse a partir de premisas científicas y de carácter mixto, con una predominancia cuantitativa, que asegure la precisión de la información obtenida. Con esto, se toma por referentes teóricos a Hernández et al. (2014), quienes exponen diversas definiciones para el enfoque mixto.

Los métodos mixtos se han consolidado como un enfoque de investigación autónomo y aceptado gracias a su capacidad de abordar fenómenos complejos mediante la integración de lo cualitativo y cuantitativo. Se combinan procedimientos estadísticos, entrevistas, observaciones y diversas fuentes de información para generar una comprensión más profunda del objeto de estudio. Mediante la integración de los métodos cuantitativos (CUAN) y los cualitativos (CUAL), se procura guiar el análisis de la información de acuerdo con el peso de los objetivos frente a estos. (p.534)

El presente enfoque, que se conoce también como multimetódico, ha adquirido una presencia significativa en las investigaciones del campo de las Ciencias Sociales, esto debido a su capacidad de integrar distintas formas de recolección y análisis de la información. En el campo de la Orientación, el incorporar técnicas cuantitativas como las escalas, que ya representan una innovación metodológica en sí misma, con estrategias cualitativas, permite ampliar las posibilidades de interpretación, favoreciendo una comprensión más compleja e integral de los fenómenos estudiados.

La investigación tiene mayor presencia respecto a técnicas cuantitativas, ya que la información recopilada surge de la aplicación de la Escala de Actitudes hacia el Amor, un instrumento Likert de 42 ítems. El carácter mixto de la misma se presenta a partir del análisis de resultados, el cual se realiza por medio de la triangulación, cuya definición “se refiere a la convergencia o corroboración de los datos recolectados e interpretados a respecto del mismo fenómeno” (Driessnack et al., en Pereira, 2011, p.17).

Complementariamente, el componente cualitativo se implementa mediante el análisis interpretativo. De acuerdo con Denzin y Lincoln (1994), la investigación cualitativa se concibe como un conjunto de prácticas interpretativas que no se limitan únicamente a un paradigma o

metodología. El carácter flexible de esta permite incorporar diversas prácticas, por ejemplo, la narrativa, el análisis de contenido o la interpretación de textos. Bajo esta perspectiva, el uso del análisis interpretativo de los resultados que derivan del instrumento, se valida como una técnica cualitativa, en tanto, posibilita una interpretación profunda de los significados y patrones emergentes de las respuestas obtenidas.

Asimismo, la discusión teórica que se realiza respecto a las variables 2 y 3, condensa prácticas cualitativas que “pueden proveer importantes intuiciones y conocimientos” (Nelson et al., en Denzin y Lincoln, p.5, 1994). La interpretación realizada, guiada por la triangulación de teorías, permite abordar los datos desde diversos ángulos, proporcionando un valor adicional a la comprensión del fenómeno más allá de la estadística.

Para comprender en profundidad las implicaciones del enfoque mixto dentro de la investigación, es necesario considerar el concepto de *paradigma* como marco de referencia que guía la trayectoria de las propuestas científicas. El paradigma como tal se refiere a la visión por la cual se obtiene el conocimiento o se percibe la realidad del objeto o sujeto de estudio. Son cuatro las dimensiones o premisas que componen este concepto: epistemológica, ontológica, metodológica y axiológica.

La epistemología se refiere al cómo se obtendrá el conocimiento, así como el tipo de relación que existe entre el sujeto de estudio y la persona investigadora. De cara a la presente investigación, es esencial que la persona investigadora adopte una postura distante y no interactiva con la población meta, en este caso, la muestra. Los alcances que se pretenden obtener buscan desarrollar principios generales que permitan generar escenarios o tendencias que se logren aplicar a más casos. (Ortiz, 2013, p.10). La Escala Likert, como técnica de recolección de información, permitirá obtener datos empíricos y lograr una comparación entre variables.

La premisa ontológica desarrolla cuál es la naturaleza de la realidad, percibida por la persona investigadora. Las creencias acerca de la misma radican en los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento y análisis de los datos, contemplando que el fenómeno que se presenta se refiere a una experiencia subjetiva en la muestra. No obstante, estos resultados pretenden ser generalizados y no profundizados cuando a la vivencia individual se refiere.

La metodología, la cual se aborda a profundidad en este apartado, procura realizar un análisis entre la muestra de la investigación y el contexto, el espacio y la situación. A grandes rasgos, se procura trabajar mediante un muestreo a conveniencia, de jóvenes adultos entre los 20 y 30 años. Según la pregunta de investigación y los objetivos, la información obtenida se someterá a un.

Por último, desde la premisa axiológica, cuya función es analizar el papel de los valores dentro de la investigación, se procura mantener una postura distante y objetiva a lo largo del proceso, ya que “los valores y los sesgos son factores de la confusión y por lo tanto deben ser excluidos automáticamente para no influir los resultados”. (Flores, 2004)

3.2. Diseño de Investigación

Bisquerra (2009) afirma que el diseño de investigación cumple con los siguientes propósitos: “validar o rechazar las hipótesis formuladas en un contexto en particular; indicar los sujetos de investigación (la muestra) y determinar el control que la persona investigadora tendrá respecto a las variables” (p.120).

Con el propósito de asegurar una calidad científica y aplicable a la investigación, se decide adoptar el diseño ex-post-facto, el cual, de acuerdo con Hernández et al. (2014) son “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”. (p.149)

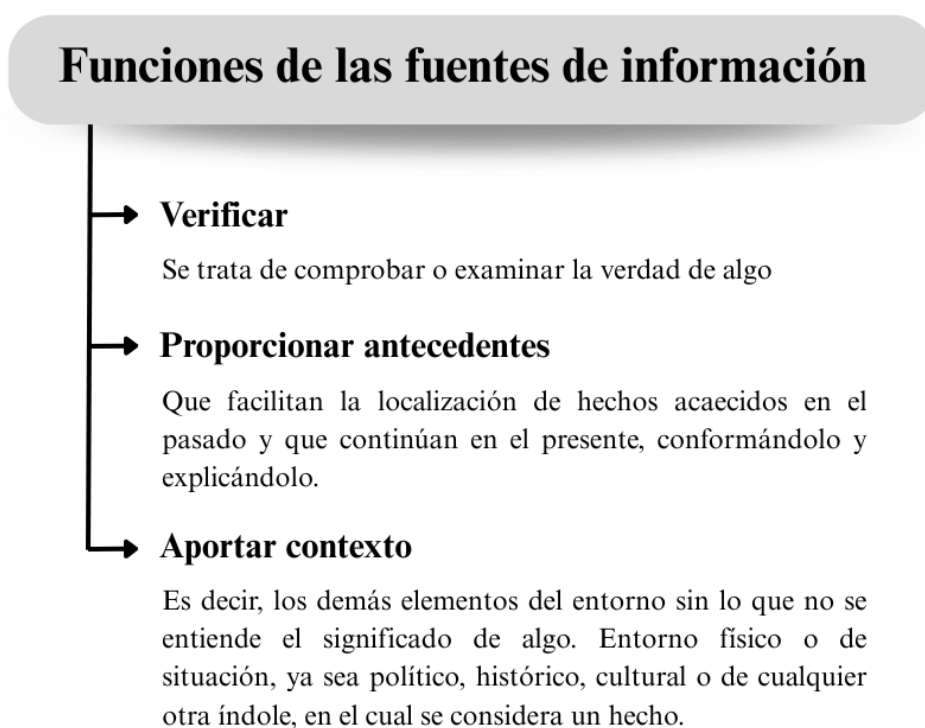
El tipo de estudio es transeccional, ya que la recolección de datos se realiza en un momento y desde un alcance descriptivo. “Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.” (Hernández et al., 2014, p.152). Desde el enfoque de la presente investigación, el alcance descriptivo permite indagar en los componentes que forman parte o determinan las características de una realidad. A su vez, logra empatar al propósito sistemático y comparable que se pretende alcanzar en la investigación, junto con una intervención distante por parte de la persona investigadora que “debe evitar hacer inferencias en torno al fenómeno”. (Martínez en Guevara et al., 2020, p.166)

3.3. Fuentes de información

En toda investigación, el papel de las fuentes de información es imprescindible para la obtención de nuevos conocimientos: es a partir de ellas que se obtiene la materia prima para el análisis y la construcción de nuevas propuestas investigativas. Las fuentes de información, de acuerdo con diversos autores, pueden ser tanto personas, recursos o documentos que proporcionen los datos necesarios para la comprensión del fenómeno de estudio. (Figura 3)

Figura 3

Funciones de las fuentes de información según Cabrera (2010)



Nota. Elaborado a partir de “Introducción a las fuentes de información” por Cabrera (2010).

Para efectos de esta investigación, las fuentes de información son de tipo primarias, definidas como “aquella que otorga un testimonio o evidencia directa sobre el tema de investigación.” (Universidad San Marcos, 2020, p.6). Las personas participantes, entonces, son jóvenes adultos entre las edades de 20 a 30 años, todos estudiantes universitarios y pertenecientes a carreras de Ciencias Exactas.

3.4. Población

La población, en investigación, se entiende como el conjunto de casos o elementos que comparten características puntuales y definidas, sobre los que se pretende generalizar los resultados de una investigación. El delimitar adecuadamente la población implica especificar con claridad sus rasgos distintivos, estableciendo los parámetros para definir una muestra y sustentar la validez del proceso investigativo. (Hernández et al., 2014, p.174)

La importancia de las características de la población de interés, así como de la etapa de desarrollo a la que pertenece, radica en que esta representa un momento crucial para la conformación de la identidad personal y la construcción de vínculos afectivos significativos. Esta etapa, definida por diversos teóricos como “adultez joven” y cuyas edades se ubican entre los 20 y 30 años, se caracteriza por el establecimiento de una visión compleja por cuanto a la vinculación en pareja. En este estudio, la población está conformada por universitarios inscritos a un curso de una universidad de Costa Rica. Su inclusión al estudio responde tanto a su accesibilidad como a la pertinencia de sus características en relación con el fenómeno de estudio.

3.5. Muestra

Definir adecuadamente la muestra en una investigación es indispensable, ya que de ello depende la posibilidad de extrapolar y generalizar los resultados a la población de interés. Existen dos tipos de muestreo: probabilístico y no probabilístico. El muestreo utilizado en la presente investigación es de tipo no probabilístico, donde las posibilidades de selección de sujetos de estudio dependen de criterios establecidos por la persona investigadora. (Otzen y Manterola, 2017, p.228)

Asimismo, se utiliza un tipo de técnica de muestreo por conveniencia, donde “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador.” (Otzen y Manterola, 2017, p.230). La muestra establecida, entonces, es de 29 estudiantes universitarios entre las edades de 20 y 30 años.

3.6. Variables e indicadores de análisis

La definición de la variable de la investigación se realiza en tres dimensiones: conceptual, operacional e instrumental.

3.6.1. Variable 1: *Actitudes hacia el amor*

Hendrick y Hendrick acuñaron (1986) actitudes hacia el amor en su investigación basada en la tipología de amor de John Alan Lee. En esta, identifican en los 6 tipos de amor existentes diversas dinámicas o actitudes en la naturaleza de las relaciones de pareja. Los 6 tipos de amor, de acuerdo con la Teoría de los Colores del Amor de Lee (1977), son:

- *Eros*: Se refiere a un amor pasional, romántico, erótico e intenso. “La atracción es intensa e inmediata, se pone la atención en el aspecto físico, en la devoción absoluta y en la posesión”. (Molina, 2019, p.2)
- *Ludus*: Amor de juego. “Las personas que viven un amor lúdico, lo hacen sin ataduras ni compromisos; buscan principalmente las aventuras y la diversión”. (Molina, 2019, p.3)
- *Storge*: Amor amistoso y leal. “Está basado en la lealtad, la amistad y el compañerismo”. (Molina, 2019, p.3)
- *Manía*: Combinación entre el amor de juego y el amor pasional. “...donde se observa una dependencia emocional obsesiva”. (Molina, 2019, p.3)
- *Pragma*: Combinación del amor de juego con el amor amistoso. “En este sentido de amor tenemos a las personas que se rigen por el sentido de la lógica”. (Molina, 2019, p.3)
- *Ágape*: Combinación del amor romántico con el amor amistoso. “Se trata del vínculo que más puede generar felicidad; formado por personas que saben dar y recibir.”. (Molina, 2019, p.3)

- **Definición operacional:** Los ítems del instrumento se encuentran distribuidos según los seis tipos de amor propuestos por Hendrick y Hendrick (Tabla 3). El instrumento utiliza una escala tipo Likert de cinco puntos, que permite a las personas participantes indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Para analizar las respuestas, se emplea un enfoque mixto, en el que se prioriza el componente cuantitativo representando resultados mediante gráficos y distribución de frecuencias. Complementariamente, se incluye un análisis cualitativo basado en una discusión sustentada en la triangulación, con el fin de enriquecer la comprensión de las actitudes hacia el amor y las conductas de apego.

Tabla 3

Distribución original del instrumento de Actitudes Hacia el Amor.

Tipo de amor	Definición	Ítems
Eros	Amor pasional	1-7
Ludus	Amor lúdico	8-14
Storge	Amor amistoso	15-21
Pragma	Amor práctico	22-28
Manía	Amor posesivo-dependiente	29-35
Ágape	Amor altruista	36-42

Nota. Elaborado a partir de “*A Theory and Method of Love. Journal of Personality and Social Psychology.*” por Hendrick y Hendrick (1986).

- **Definición instrumental:** Se utiliza la Escala de Actitudes Hacia el Amor de Hendrick y Hendrick (1986), basada en la tipología de amor de John Alan Lee.

3.6.2. Variable 2: Respuestas actitudinales

- **Definición conceptual:** Sangrador en Rocha et al. (2017) describe que el amor puede dimensionarse de tres maneras desde la actitud: sentir, pensar y comportarse. (p.158). A su vez, Rosenberg y Rovland en Pacheco (2002), formulan un modelo tripartito de las actitudes, el cual será imprescindible contemplar en este apartado:

- *Respuestas Cognitivas:* Creencias y pensamientos acerca del objeto.
- *Respuestas Evaluativas:* Sentimientos asociados al objeto.

- *Respuestas Conductuales:* Comportamiento que incluye intenciones de actuar de una forma determinada ante un objeto. (p.176)

- **Definición operacional:** A partir de los tipos de amor se pretende crear un vínculo a los tipos de respuesta según la teoría de Pacheco. Esto se definirá a profundidad en la Tabla 4 y Tabla 5, mediante la definición de los Indicadores, los Criterios de Medición y los Criterios de Evaluación.

Tabla 4

Indicadores y Criterios de Medición

Indicadores	Criterios de Medición
Respuesta Cognitiva	<p><i>Eros:</i> El amor es pasional y romántico. Creo en “la media naranja”, mi “amor eterno”.</p> <hr/> <p><i>Ludus:</i> Mantener secretos a mi pareja no le lastimaría. Puedo jugar al “juego del amor” con varias personas.</p> <hr/> <p><i>Storge:</i> Las mejores relaciones de pareja surgen de una amistad estrecha. El amor se trata de una amistad profunda.</p> <hr/> <p><i>Pragma:</i> Mi pareja debe adaptarse a ciertos criterios para mantener una relación conmigo. Prefiero tomar en cuenta lo que una persona desea conseguir en su vida antes de adquirir un compromiso de pareja.</p> <hr/> <p><i>Mania:</i> Mi pareja debe prestar atención constantemente a mis necesidades, de lo contrario, significa que no le intereso. No logro relajarme si tengo sospechas acerca de mi pareja.</p> <hr/> <p><i>Ágape:</i> En el amor hay que entregar y sacrificar. La felicidad de mi pareja es prioridad.</p>
Respuesta Evaluativa	<i>Eros:</i> En el amor existe la atracción inmediata. Me involucro

emocionalmente bastante rápido.

Ludus: Prefiero mantener mis emociones al margen de mi relación, así como mi compromiso. Suelo superar bastante rápido las rupturas amorosas.

Storge: La amistad con mi pareja debe existir siempre, ya que, para alcanzar el amor genuino, primero debe existir la amistad.

Pragma: La practicidad en la relación es más importante que las emociones.

Mania: Siento ansiedad si percibo que algo está mal con mi pareja. He llegado a deprimirme severamente cuando acabo una relación de pareja.

Ágape: Encuentro satisfacción y felicidad al entregar y satisfacer las necesidades de mi pareja. En mi relación existe un gran compromiso y responsabilidad afectiva.

Respuesta Conductual

Eros: La intimidad y el sexo en pareja es clave para mantener una relación estable. Suelo establecer relaciones longevas.

Ludus: Prefiero apartarme de mi pareja cuando ésta crea una dependencia emocional hacia mí. Puedo tener varias parejas al mismo tiempo.

Storge: La amistad, la complicidad y el compartir en pareja son clave en la relación.

Pragma: Suelo investigar la compatibilidad que existe con alguien antes de adquirir un compromiso: que se lleve bien con mi familia o que se adapte a mis ideales profesionales y a futuro.

Mania: Suelo actuar de forma imprudente para llamar la atención

de mi pareja. Siento ansiedad por mi relación, hasta el punto de no poder dormir.

Ágape: Puedo sacrificar mis propios deseos con tal de ver a mi pareja feliz.

Tabla 5

Criterios de Evaluación.

Criterios de Evaluación	
<i>Eros</i>	Es un tipo de amor en donde la persona busca que la pareja encaje en sus ideales, ya sean románticos o de belleza. (Lee, 1977, p.174)
<i>Ludus</i>	Las relaciones lúdicas se caracterizan por la poca presencia de compromiso emocional. Las personas cuyo tipo de amor es lúdico, pueden mantener varias relaciones a la vez y, normalmente, a corto plazo. (Lee, 1977, p.174)
<i>Storge</i>	Es un amor en donde el compromiso y los afectos surgen gradualmente, esto a partir de la construcción de una amistad. (Lee, 1977, p.175)
<i>Pragma</i>	En la pareja se buscan características que sean afines a dimensiones profesionales, de vocación, religión, edad e, incluso, genética. Son relaciones en donde la practicidad es más importante que la emoción. (Lee, 1977, p.175)
<i>Mania</i>	Estilo de amor obsesivo y emocionalmente intenso. Está acompañado de preocupación y celos respecto a la pareja, de la cual se busca una reafirmación constante. (Lee, 1977, p.175)
<i>Ágape</i>	Es un amor altruista, donde “dar” se interpreta como un elemento implícito en la relación, sin necesidad de que este sea recíproco. Este tipo de amor es gentil, leal y caritativo. (Lee, 1977, p.175)

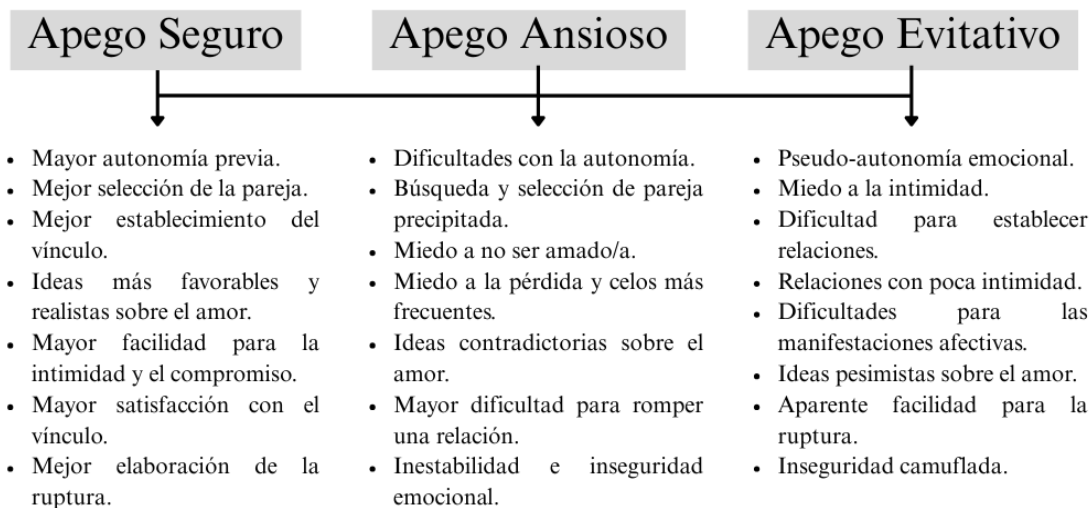
- **Definición instrumental:** Se utiliza la Escala de Actitudes Hacia el Amor de Hendrick y Hendrick (1986), basada en la tipología de amor de John Alan Lee.

3.6.3. Variable 3: Relación entre actitudes hacia el amor y los estilos de apego.

- **Definición conceptual:** La relación entre las actitudes hacia el amor y los estilos de apego ha sido abordada desde una perspectiva que integra vínculos afectivos tempranos con las formas en que se viven las relaciones románticas en la adultez. Varios estudios sugieren que los estilos de apego (seguro, evitativo y ansioso-ambivalente) y sus características se asocian a distintas formas de amar, conceptualizadas en la teoría de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick. (Figura 4)

Figura 4

Clasificación de los estilos de apego adulto según Mínguez y Álvarez (2013).



Nota. Elaborado a partir de “Estilo de apego y estilo de amar” por Mínguez y Álvarez (2013).

- **Definición operacional:** Se establece una relación entre las actitudes hacia el amor y los estilos de apego en personas participantes mediante un enfoque de triangulación. A través del análisis mixto de los datos, se pretende identificar correspondencias, patrones y posibles asociaciones entre ambas variables. La triangulación permite contrastar y complementar los hallazgos con teoría, enriqueciendo la comprensión del fenómeno.

- **Definición instrumental:** Se utiliza la Escala de Actitudes Hacia el Amor de Hendrick y Hendrick (1986), basada en la tipología de amor de John Alan Lee.

3.7. Técnica

La técnica de recolección de datos utilizada en la presente investigación es una escala de medición de actitudes. Las actitudes, aunque no determinan en sí mismas las conductas o inclinaciones de personalidad, se consideran indicadores cruciales que pueden anticipar ciertas disposiciones comportamentales. Asimismo, permiten conocer la dirección (positiva o negativa) e intensidad de dichas actitudes, constituyéndose en una herramienta útil para explorar tendencias y patrones de pensamiento. (Hernández et al., 2014, p.238).

Para efectos de la investigación, se decide implementar una *Escala de tipo Likert*. La misma, construida por los autores de la teoría base de la investigación y cuyos ítems (42) miden las actitudes hacia el amor en la población de interés. El Escalamiento tipo Likert:

Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que exprese su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así, el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones. (Hernández et al., 2014, p.238).

3.8. Instrumento

Se utiliza la Escala de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick (Apéndice A), la cual consta de 42 ítems de respuesta cerrada. La escala está dividida en 6 subescalas, las cuales miden cada uno de los tipos de amor: Eros (1-7), Ludus (8-14), Storge (15-21), Pragma (22-28), Manía (29-35) y Ágape (36-42).

La escala está diseñada para medir los tipos de amor a partir de diferentes afirmaciones, las cuales se valoran en una escala tipo Likert de cinco puntos. Cada tipo de amor se mide independiente, como subescala. Al instrumento original se le incorporó, únicamente, un apartado adicional para que las personas participantes indiquen su género, seleccionando entre “femenino” o “masculino”.

3.9. Análisis de Información

El análisis de la información se aborda desde un enfoque mixto con predominancia cuantitativa. En primer lugar, los datos obtenidos mediante la escala serán procesados estadística y representados con gráficos, permitiendo así visualizar las tendencias y frecuencias según ítem y dimensión del amor. Posteriormente, se realizará un proceso de triangulación que complementa los hallazgos con una discusión cualitativa, en la que se procura analizar patrones a partir de las afirmaciones observadas en la escala, con las características de la Teoría del Apego.

3.9.1. Estadística descriptiva

Monje (2011) desarrolla el concepto de la estadística descriptiva como un método para la interpretación y presentación de datos una vez obtenidos. Afirma que, mediante la misma, se permite distribuir la información a manera de texto, cuadros, tablas y/o gráficos. (p.173) Para efectos de presentación de resultados, se utiliza en esta investigación la representación gráfica de los datos, enfatizando en la frecuencia visible por ítem.

3.9.2. Triangulación

La triangulación es una estrategia metodológica que consiste en el uso de diversas fuentes, teorías o postulados para estudiar el fenómeno de interés desde múltiples dimensiones. Esta técnica busca reducir sesgos y aumentar la validez de los hallazgos para, de esta manera, enriquecer la comprensión del objeto de estudio. En el contexto de la investigación tanto cualitativa como mixta, se reconoce que la implementación de la triangulación procura identificar convergencias, matices o incluso discrepancias que permitan elaborar interpretaciones más complejas. (Okuda y Gómez, 2005, p.121)

De acuerdo con los autores mencionados anteriormente, existen cuatro tipos de triangulación:

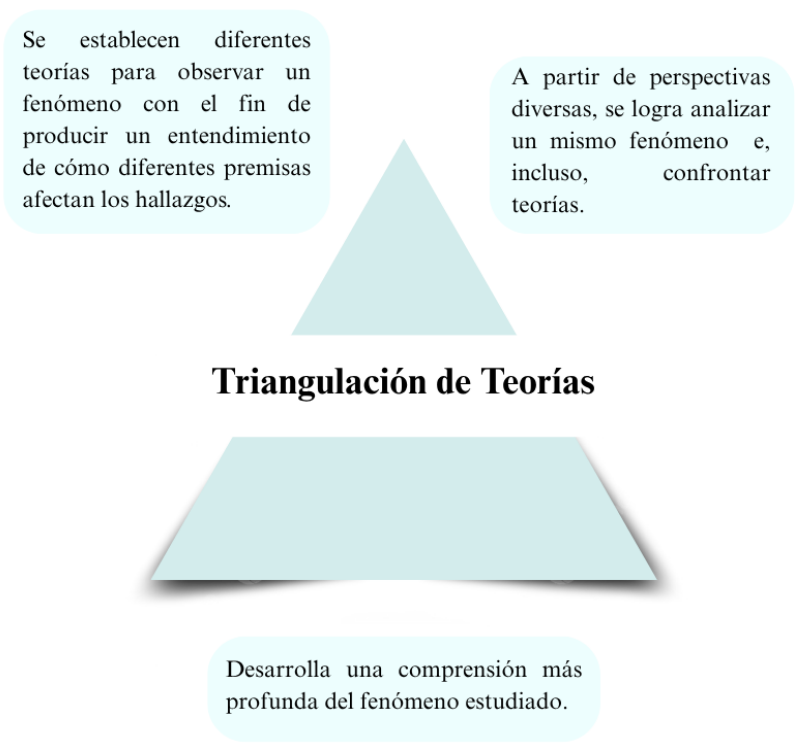
- *Triangulación metodológica*: Consiste en el uso de distintos métodos (cuantitativos y/o cualitativos) para estudiar el mismo fenómeno, permitiendo su observación desde distintos enfoques.
- *Triangulación de datos*: Implica recolectar información en distintos momentos para después contrastar y validar hallazgos.

- *Triangulación de investigadores*: participación de varios investigadores u observadores en el análisis de datos, para reducir sesgos individuales y fortalecer la interpretación.
- *Triangulación de teorías*: Utiliza diversos marcos teóricos para analizar el mismo conjunto de datos, favoreciendo una comprensión más profunda y diversa del fenómeno de estudio. (p.121)

El método de triangulación implementado en la presente investigación es “de teorías” (Figura 5), generando una discusión desde el conocimiento en postulados teóricos de interés y los resultados que se obtengan a partir de la aplicación del instrumento.

Figura 5

Triangulación de Teorías según Okuda y Gómez (2005)



Nota. Elaborado a partir de “Métodos en investigación cualitativa: triangulación” por Okuda y Gómez (2005)

3.10. Ética

Los principios éticos en investigación se han tomado por referencia en todo el proceso de desarrollo del estudio. Es importante rescatar en este apartado que la ética ha sido una guía imprescindible no solo al presentar el instrumento y sus resultados, sino también a lo largo del proceso de investigación y creación de este trabajo.

Adicionalmente, se rescatan elementos cruciales que sustentan un comportamiento ético en la investigación. Estos, de acuerdo con Orozco y Lamberto (2022) son:

- Aprecio por la objetividad y la verdad.
- Rechazo al plagio, manipulación de datos, autorías injustificadas o falsificación.
- Consideración por los derechos y opiniones de otros.
- Selección justa de sujetos de investigación.
- Defensa de las libertades individuales y sociales que posibilitan el pensamiento crítico y la ciencia.
- Comunicación honesta de hallazgos.
- Respeto a la confidencialidad de los datos.
- Humildad, empatía, tolerancia, paciencia y apertura al conocimiento.

La ética no sólo es una exigencia metodológica, sino también un principio que acompaña y se evidencia en cada etapa de este proceso investigativo. El compromiso con una práctica científica responsable y humana ha guiado la toma de decisiones en la investigación, desde la formulación del problema hasta el análisis de resultados. Con esto, se pretende obtener un producto que esté a la altura de los estándares académicos y, además, represente el respeto hacia las personas y el conocimiento, que ha sido destacado en la disciplina de Orientación a nivel nacional.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Introducción al análisis de resultados.

En este capítulo se exponen los resultados obtenidos al aplicar la Escala de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick, a 29 estudiantes universitarios de entre 20 y 30 años, pertenecientes a una universidad de San José, Costa Rica. El análisis se realiza a partir de la presentación por variables y su respectivo objetivo, vinculando los hallazgos con los fundamentos teóricos abordados.

Primeramente, se presenta en la Tabla 6 una mirada a la población participante y el género que seleccionaron en el cuestionario:

Tabla 6

Género de las personas participantes

Género	Cantidad	Porcentaje
Masculino	20	69
Femenino	9	31
Total	29	100

4.2. Análisis de la Variable 1: *Actitudes hacia el amor.*

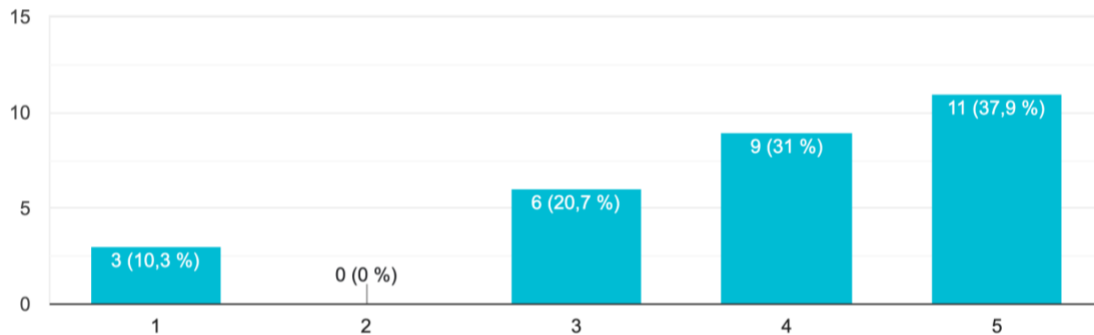
Objetivo: Explorar las actitudes hacia el amor en las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.

Para abordar la Variable 1, correspondiente a las Actitudes hacia el Amor, se analizaron los resultados obtenidos a partir de la agrupación de los ítems de la escala por tipo de amor propuesto en la teoría. Se presenta cada uno de los gráficos por ítem, contemplando el orden visto anteriormente en la Tabla 3: Eros, Ludus, Storge, Pragma, Manía y Ágape.

4.2.1. Eros: Amor Pasional

Figura 6

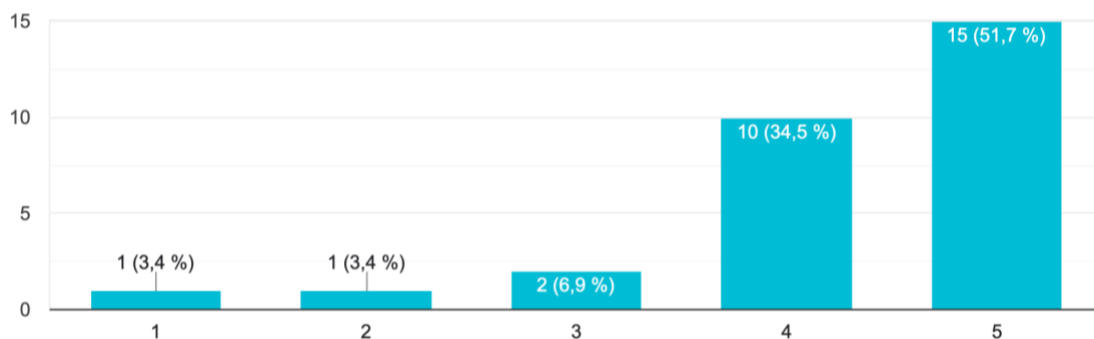
Ítem 1: Mi pareja y yo nos sentimos atraídos el uno por el otro justo después de que nos conocimos.



De acuerdo con los resultados, la mayoría de los participantes ubican sus respuestas entre las opciones “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, sugiriendo que para un 38,9% de la muestra la atracción física continúa siendo un elemento importante en sus concepciones sobre el amor de pareja.

Figura 7

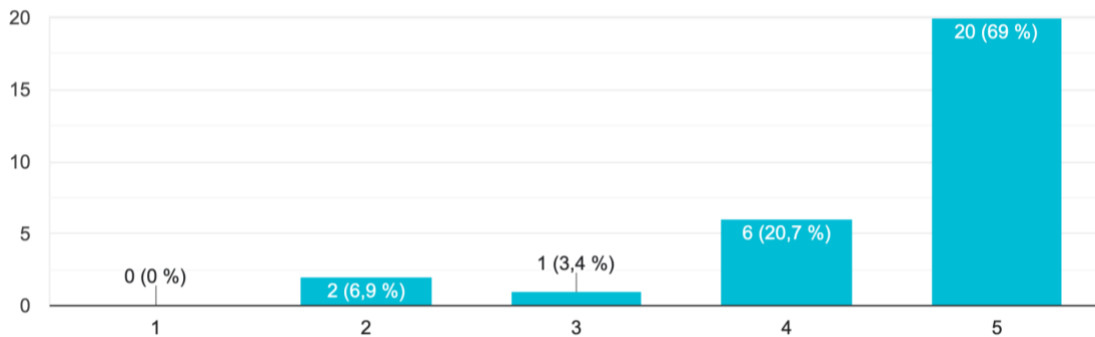
Ítem 2: Mi pareja y yo tenemos la “química” física adecuada entre nosotros.



Los resultados del ítem 2 evidencian una fuerte inclinación hacia una percepción positiva y afirmativa de la química física con la pareja. La suma de estas actitudes afirmativas, 86,2%, indica que la mayor parte de encuestados considera que la conexión física en sus relaciones de pareja es adecuada, reforzando la presencia del estilo *Eros*.

Figura 8

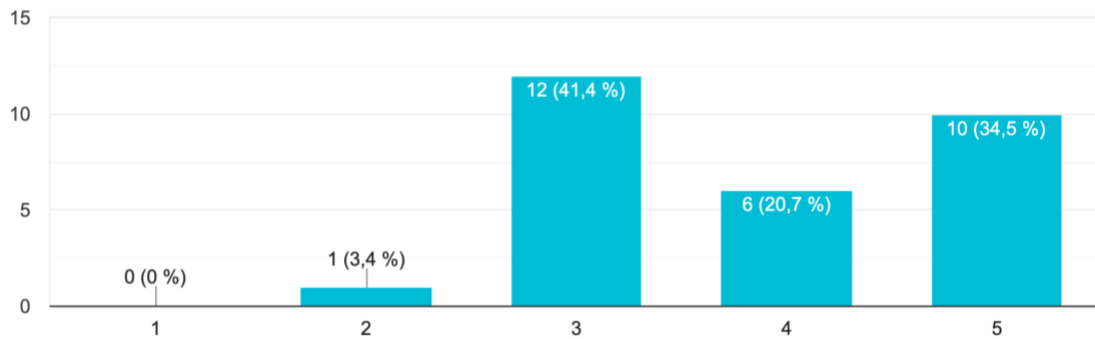
Ítem 3: *Nuestras relaciones sexuales son muy intensas y satisfactorias.*



Los datos que reflejan la gráfica tienen una tendencia ampliamente positiva, con un 89,7% de las respuestas situadas en “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo” respecto a la satisfacción e intensidad de las relaciones sexuales. Esto señala que la intimidad física representa una dimensión significativa y gratificante en los vínculos amorosos de las personas encuestadas.

Figura 9

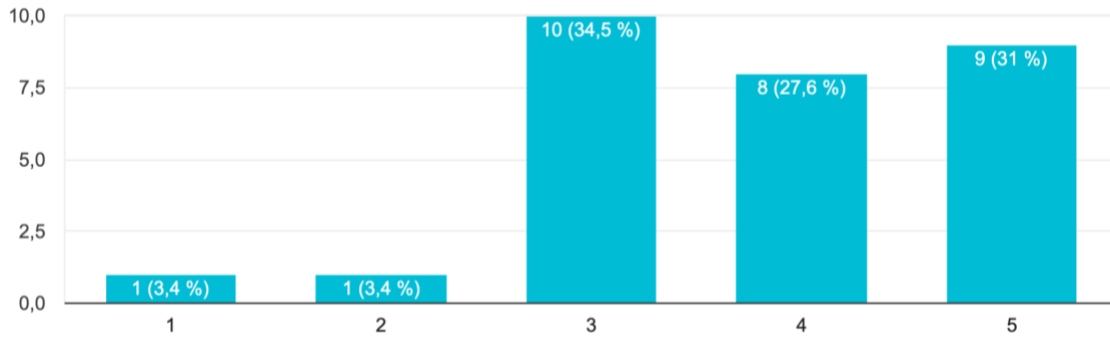
Ítem 4: *Siento que mi pareja y yo estamos hechos el uno para el otro.*



Del ítem 4 se visualiza una distribución más equilibrada en comparación con los anteriores. Aunque existe una inclinación positiva con un 55,2%, es destacable que la mayor concentración se encuentra en la categoría neutral, con un 41,4%. Esto sugiere que, si bien muchas personas sienten una conexión especial con sus parejas, una parte significativa de participantes se encuentra en una postura más cautelosa y racional respecto a la idea del “hechos el uno para el otro”.

Figura 10

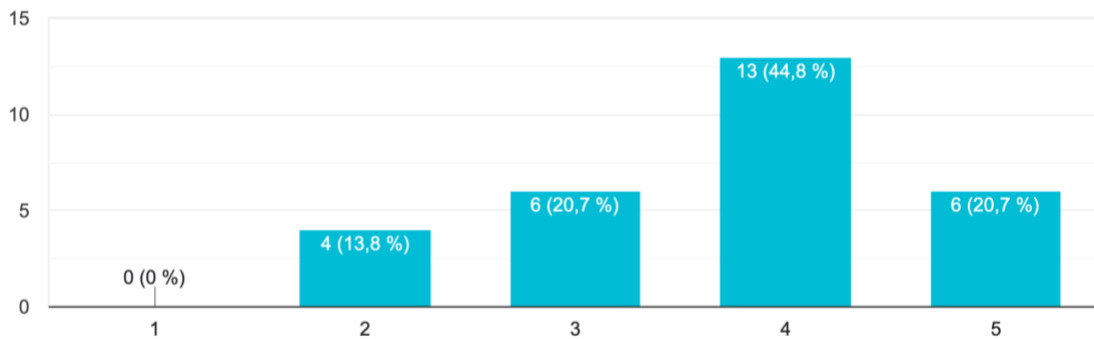
Ítem 5: *Mi pareja y yo nos involucramos emocionalmente bastante rápido.*



Respecto al involucramiento emocional, un conjunto del 58,6% de participantes expresó una actitud afirmativa, lo que sugiere que este rasgo es frecuente en la experiencia amorosa. Por otro lado, más de un tercio de participantes, el 34,5% concretamente, se mantiene neutral, demostrando ambivalencia, experiencias menos impulsivas o intensas respecto a las relaciones amorosas. El porcentaje en respuestas negativas, 6,8% en total, refuerza la disposición positiva mencionada anteriormente y una baja tendencia a los comportamientos moderados respecto al involucramiento emocional.

Figura 11

Ítem 6: *Mi pareja y yo logramos entendernos muy bien.*

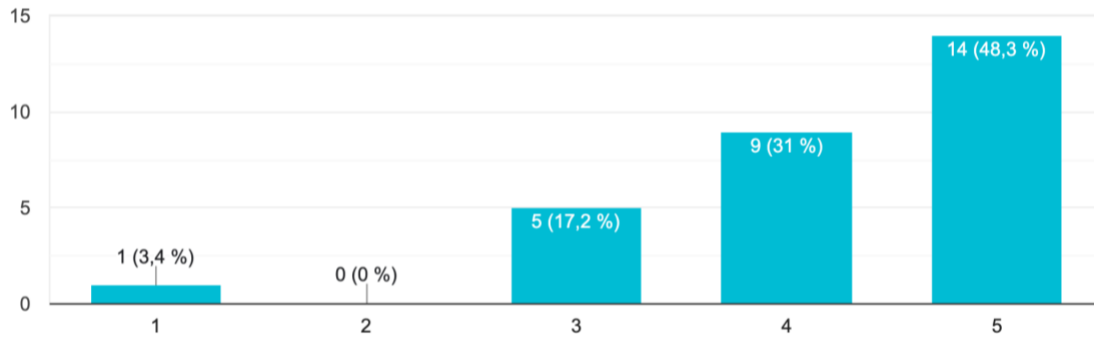


Con un total del 65,5% de los participantes distribuidos entre “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, se destaca una alta percepción del entendimiento mutuo dentro de la relación de pareja. Esto demuestra que la experiencia afectiva estuvo basada en comunicación, sincronía y una afinidad emocionales y/o de intereses. Otra porción de la población participante, el 20,7%, escoge una postura neutral, lo cual podría indicar una experiencia de entendimiento parcial o con ciertas

dificultades. Asimismo, un 13,8% indica no percibir un comportamiento de comprensión clara o constante con su pareja.

Figura 12

Ítem 7: *Mi pareja encaja en mis estándares de belleza física.*



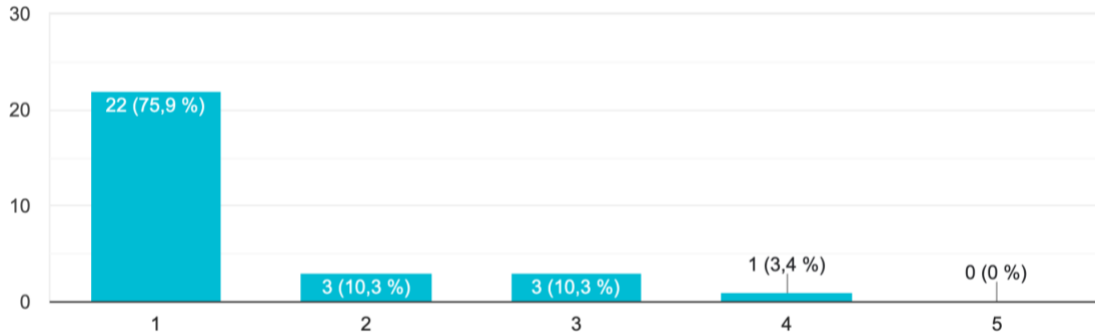
Un 79,3% refleja una tendencia positiva al momento de reconocer que su pareja encaja en sus estándares de belleza física, reforzando entonces la predominancia del componente estético en la experiencia afectiva. Un 17,2%, por otro lado, adopta una postura neutral, lo cual indica menor interés o una postura más flexible acerca del aspecto de belleza física. Solo una persona se expresa en total desacuerdo.

Los datos analizados demuestran que el tipo de amor Eros está presente en las dinámicas de las relaciones de pareja en la muestra. Se observa, de acuerdo con las respuestas de las personas participantes, que existe una valoración alta respecto a la atracción física, intimidad sexual, entendimiento emocional y el vínculo romántico profundos. Se interpreta que, en esta población de adultos jóvenes, se adopta un enfoque “idealista”, pasional y emocionalmente involucrado hacia la dinámica en pareja.

4.2.2. Ludus: Amor de juego

Figura 13

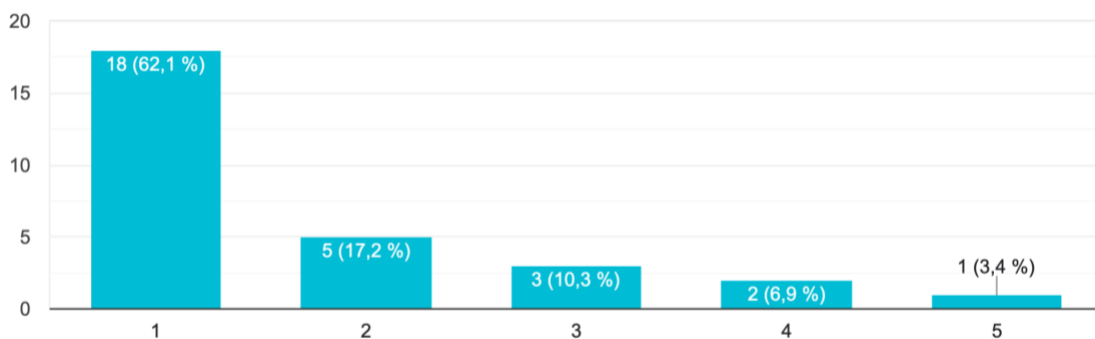
Ítem 8: Intento mantener a mi pareja un poco inseguro/a sobre mi compromiso con él/ella.



Esta afirmación refleja, de la población participante, un rechazo casi unánime hacia el comportamiento de generar incertidumbre e inseguridad emocional en la pareja. Más del 86,2% expresa un claro desacuerdo con esta conducta, evidenciando que el manipular el compromiso como una estrategia relacional no forma parte de las dinámicas de sus relaciones de pareja. Un porcentaje menor (13,7%) se ubica entre las tendencias neutrales o “de acuerdo” con la afirmación, lo cual indica que existe una presencia pequeña en comportamientos relacionados a la creación de incertidumbre emocional en la pareja.

Figura 14

Ítem 9: Opino que, si mi pareja no se entera de ciertas cosas, esto no le hará ningún daño.

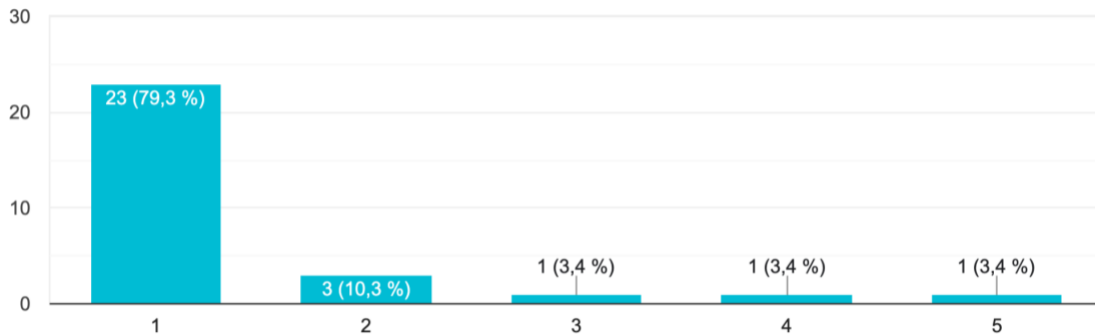


En este escenario, la mayoría de los participantes, un 79,3% expresa un claro rechazo hacia la idea de ocultar información de la pareja. Puede interpretarse como la presencia de los valores de la honestidad y transparencia en las relaciones y la importancia que las personas participantes le atribuyen a las mismas en sus dinámicas. Por otro lado, las posturas neutrales comienzan a

visualizarse con un 10,3% de presencia en la afirmación, seguido de otro 10,3% distribuido entre las posturas “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”. Esto sugiere que para este pequeño grupo, se pueden justificar este tipo de comportamientos de poca o nula transparencia.

Figura 15

Ítem 10: A veces he tenido que evitar que dos de mis parejas se enteren de la existencia de la otra.

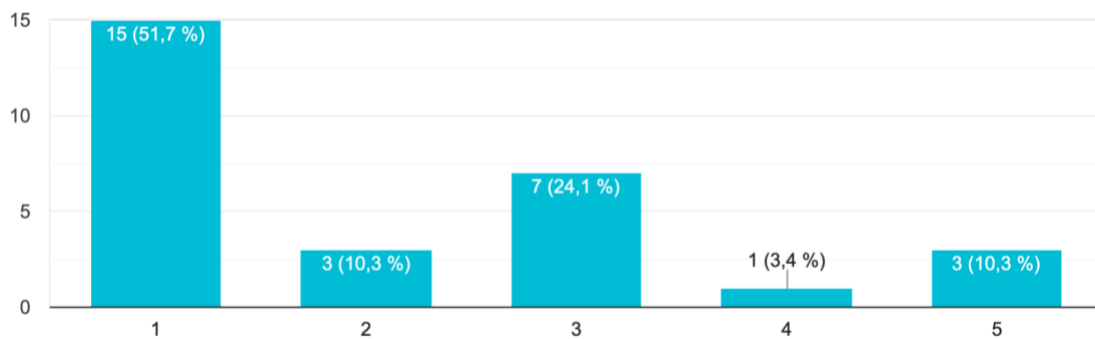


La respuesta dominante en esta afirmación es el desacuerdo, con un 79,3% de participantes “Totalmente en desacuerdo” y un adicional del 10,3% “En desacuerdo”. Esto quiere decir que la suma del 89,6% no se identifica con conductas asociadas al engaño en las relaciones de pareja.

Por cuanto, a una tendencia neutral y positiva a la afirmación, se puede decir que el 10,2% de población distribuida entre la postura neutral y “De acuerdo” o “Totalmente de acuerdo” manifiesta mayor familiaridad con esta práctica, la cual puede asociarse a experiencias pasadas o a concepciones más flexibles acerca de la exclusividad en pareja.

Figura 16

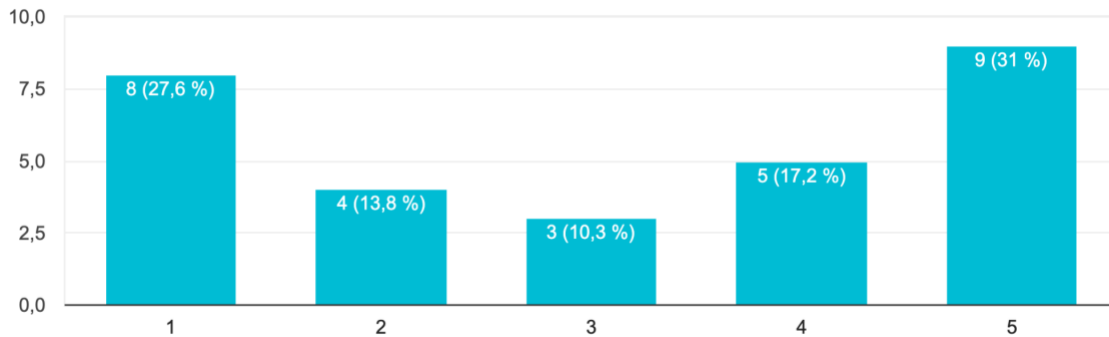
Ítem 11: Puedo superar las aventuras amorosas con bastante facilidad y rapidez.



El 62% de la población se observa en una tendencia negativa respecto a la afirmación, manifestando mayor dificultad para desvincularse afectivamente tras una relación. Para el 24,1% de las personas participantes, la neutralidad puede significar un reflejo de experiencias mixtas, mientras que para el 13,7% restante, ubicado en la sección afirmativa de la escala, se observa esta tendencia de tipo *Ludus* con una mayor frecuencia.

Figura 17

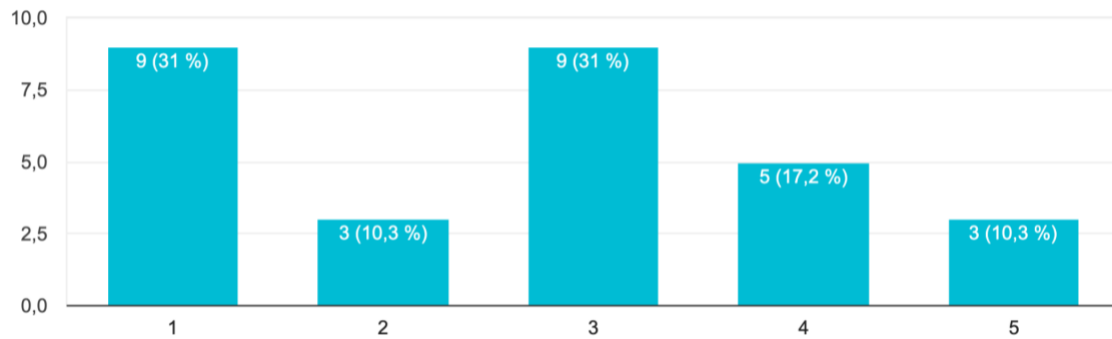
Ítem 12: Mi pareja se enojaría si supiera algunas cosas que he hecho con otras personas.



Un 27,6% niega rotundamente la afirmación y un 13,8% más se muestra en desacuerdo, indicando que un 42% de las personas participantes no se sienten identificadas por este comportamiento. En contraste, otro 48,2% se ubica en la porción afirmativa de la escala, proponiendo haber tenido conductas donde el secretismo o la posible infidelidad se manifiestan en la relación. Adicionalmente, el 10,3% en postura neutral refleja ambivalencia, justificación de la conducta o falta de claridad respecto a los límites que puedan establecerse en la dinámica. Los resultados del ítem 12 reflejan, sin lugar a duda, una tensión en relación con las conductas ocultas o transgresoras en la dinámica de pareja.

Figura 18

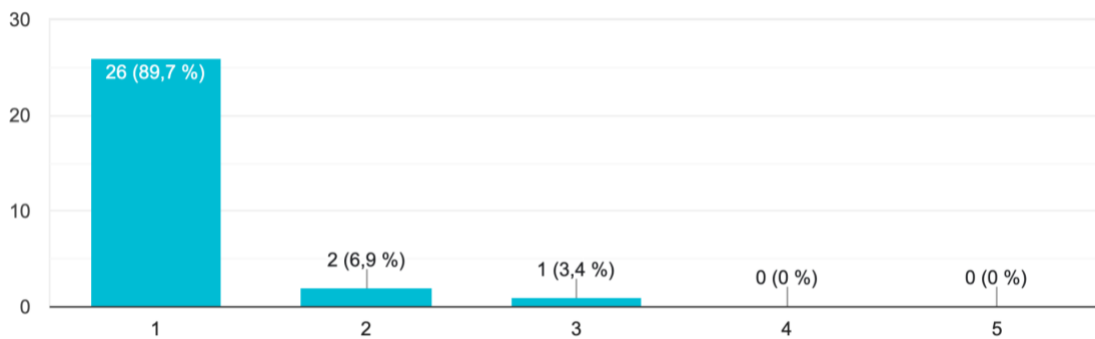
Ítem 13: Cuando mi pareja se vuelve demasiado dependiente de mí, quiero alejarme un poco.



Estos resultados evidencian que un 41,3% de participantes distribuidos entre la opción 1 y 2 de la escala, rechazan la idea de distanciarse una vez su pareja demuestra dependencia emocional, sugiriendo un deseo a la proximidad y conexión profundas. Por otro lado, se observa una notable presencia neutral acerca de la afirmación, lo cual podría interpretarse como la posibilidad de reacciones variantes según el contexto o intensidad de la emoción. Seguidamente, se observa que un 27,5% de participantes se encuentran entre las posturas “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, esto evidenciando una fuerte tendencia a conductas evitativas una vez la pareja demuestra dependencia, siendo un rasgo predominante del tipo de amor *Ludus*.

Figura 19

Ítem 14: Disfruto jugando al “juego del amor” con varias parejas diferentes.



Los resultados del ítem 14 muestran un resultado casi unánime de rechazo a la conducta descrita en la afirmación. Con el 89,7% de presencia de la muestra, se refleja que las actitudes lúdicas caracterizadas por la manifestación de dinámicas románticas con múltiples parejas son rechazada en su totalidad. Apenas un 6,9% manifiesta un desacuerdo moderado y una única

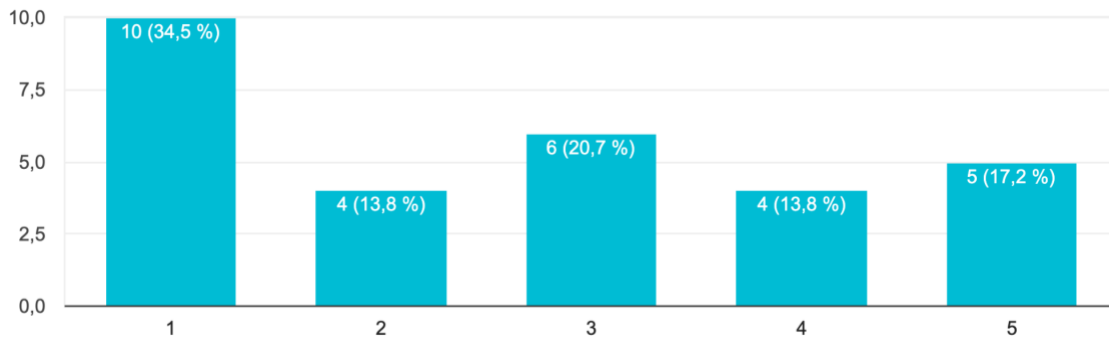
persona afirma ubicarse en postura neutral. Lo que este patrón sugiere, a su vez, es una fuerte presencia de valores de exclusividad y compromiso en las relaciones de pareja, marcando distancia en el tipo de amor *Ludus* frente a la población meta.

Al analizar los hallazgos reflejados en los ítems del tipo *Ludus*, se observa que la muestra no adopta esta actitud como predominante en sus formas de amar. En contraste con el tipo de amor lúdico, la población ha demostrado una actitud inclinada a comportamientos de compromiso emocional, sinceridad y exclusividad en las relaciones de pareja.

4.2.3. Storge: Amor amistoso

Figura 20

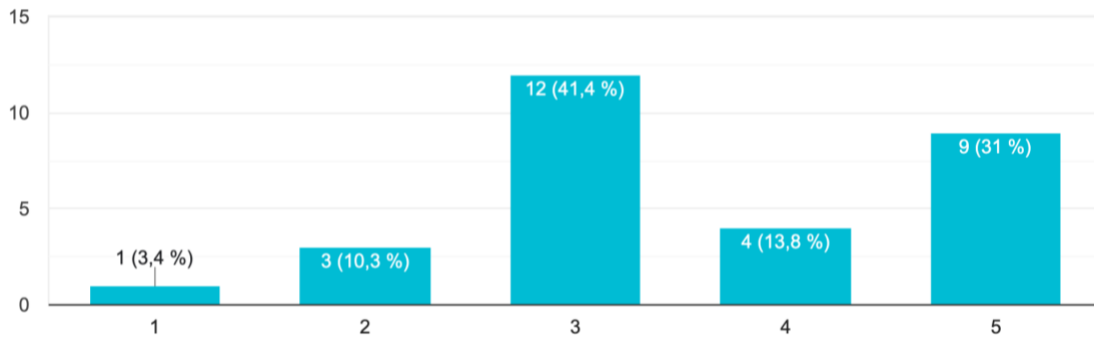
Ítem 15: Es difícil decir exactamente dónde termina la amistad y donde empieza el amor.



En este primer ítem de tipo *Storge* se aborda la fusión natural y gradual entre la amistad y el amor. Los resultados indican que un 34,5% de las personas participantes están “Totalmente en desacuerdo”, seguido de un 13,8% “En desacuerdo”. Esto indica que un 48,3% discrepa con la idea de que la amistad y el amor se confundan. La postura neutral cuenta con una presencia importante, lo cual indica que el 20,7% expresa ambivalencia o falta de experiencia en relaciones de este tipo. Por último, las posturas afirmativas, con un 13,8% y un 17,2% situados en “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo” respectivamente, reflejan una apertura hacia la visión del amor como una extensión de la amistad.

Figura 21

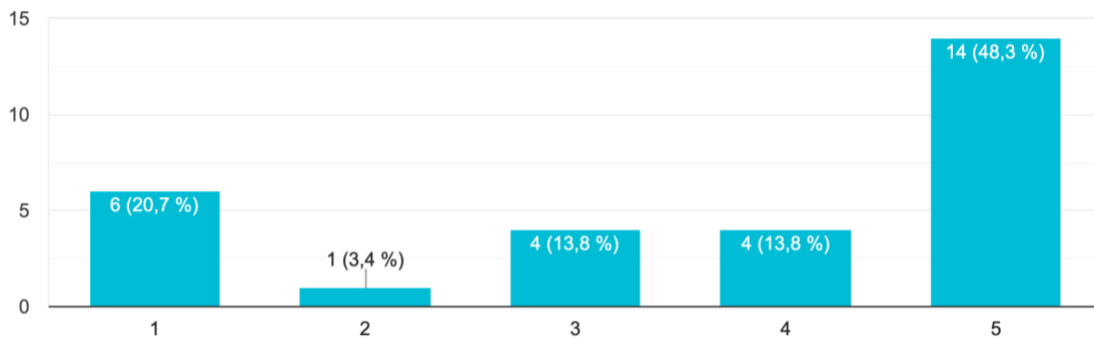
Ítem 16: *El amor genuino primero requiere cariño o “sentir afecto amistoso” por un tiempo.*



Con un 31% y un 13,8% distribuidos entre “Totalmente de acuerdo” y “De acuerdo”, se observa que existe una fuerte noción del amor como una evolución del afecto amistoso, lo cual destaca la visión de las relaciones de pareja como un crecimiento conjunto. La postura neutral cuenta con el 41,4% de presencia de la muestra, lo cual no indica rechazo pero tampoco familiaridad con la afirmación. Contrario al 13,7%, el cual se distribuye entre “En desacuerdo” y “Totalmente en desacuerdo” expresando rechazo a la idea planteada.

Figura 22

Ítem 17: *Espero ser siempre amigo/a de la persona que amo.*

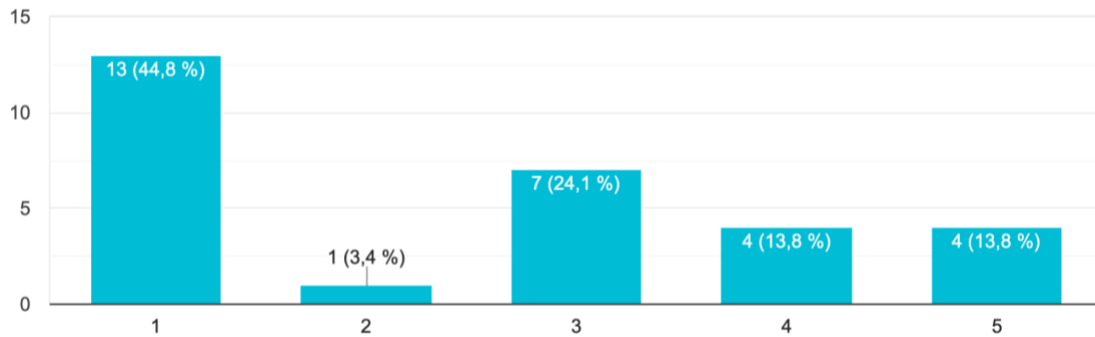


Se observa en los hallazgos que la mayoría de los participantes, el 62,1%, apoya la idea de que el amor debe posicionarse sobre una amistad duradera. Esto refleja la presencia de actitudes de compromiso, afectividad y conexión emocional profundas. Un 13,8% adopta una postura neutral frente a la afirmación, seguido de un 24,1% de participantes dentro de los grados de desacuerdo. Se puede interpretar que para estos participantes no todos los vínculos afectivos se

basan en una amistad previa o prolongada, indicando que las relaciones de pareja pueden ser más pasionales.

Figura 23

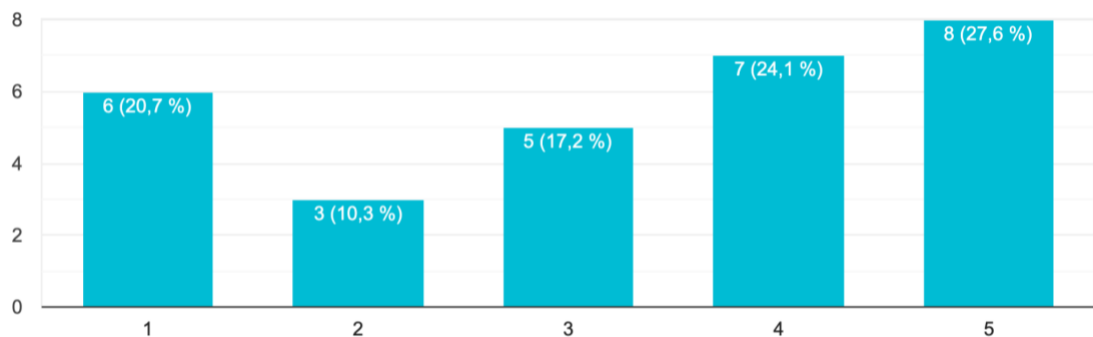
Ítem 18: El mejor amor nace de una larga amistad.



El ítem 18 contrasta con los resultados del anterior, destacando en los participantes una visión donde, si bien se considera que la amistad dentro de la relación debe conservarse, no necesariamente esta deba ser el origen del amor. Esto lo respalda el 48,2% de la muestra, que se percibe en desacuerdo con la afirmación. Se observa neutralidad en el 24,1%, que puede significar un comportamiento más flexible o experiencias diversas respecto al amor derivado de la amistad. Finalmente, un 27,6% coincide con la afirmación, indicando en esta porción de la muestra el valor de la amistad como base para las relaciones románticas.

Figura 24

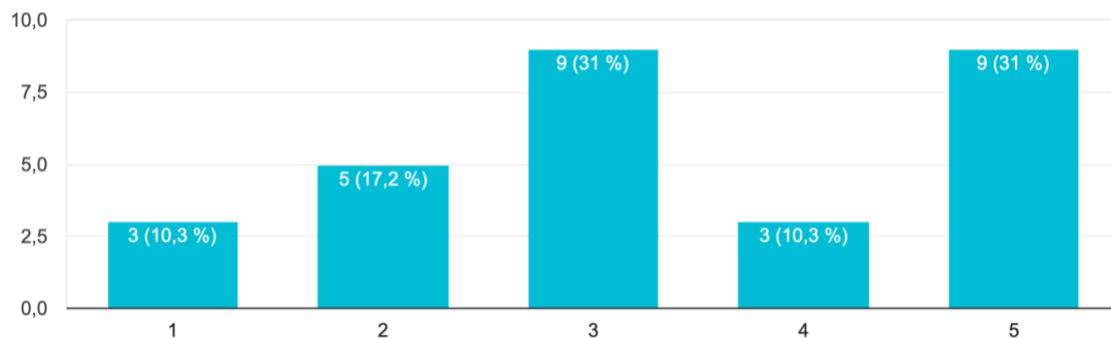
Ítem 19: Nuestra amistad se convirtió gradualmente en amor con el tiempo.



Un 51,7% del total de participantes señala estar de acuerdo en que su relación actual o previa se estableció a partir de una amistad previa, fortaleciendo la presencia del tipo de amor *Storge* en la población de interés. El 31% se considera en desacuerdo, lo cual permite prestar atención a características del tipo de amor más pasional o impulsivo. La neutralidad, presente en el 17,2%, propone una experiencia distinta a la narrativa, donde la población continúa sin sentirse identificada con las características del amor amistoso.

Figura 25

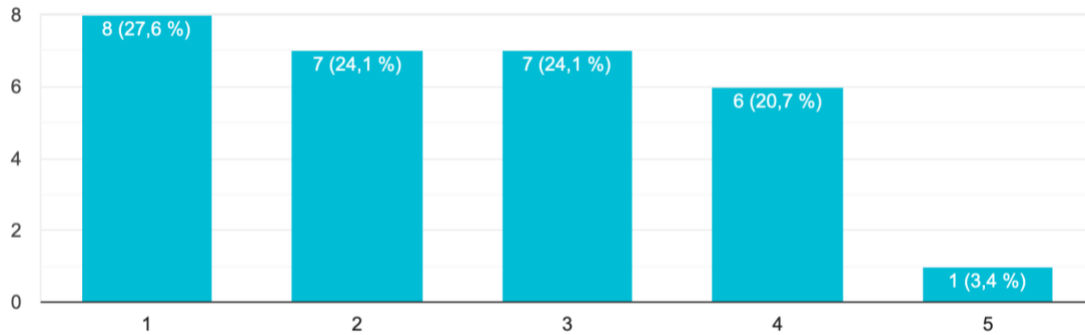
Ítem 20: El amor es realmente una amistad profunda, no una emoción misteriosa y mística.



El 41,3%, distribuidos en la escala entre 4 y 5, afirman que el amor se construye sobre una amistad sólida, abandonando la percepción de este como una emoción abstracta. Del lado opuesto, el 27,5% rechaza la idea, reforzando la visión de que en el amor sí puede existir un valor agregado en componentes misteriosos, idealizados y pasionales. La postura neutral obtiene una participación considerable, con un 31% de la población indicando ambivalencia.

Figura 26

Ítem 21: Mis relaciones amorosas más satisfactorias se han desarrollado a partir de buenas amistades.



Los resultados reflejan una baja afinidad con la noción presentada, concretamente, la que expone que las relaciones amorosas más satisfactorias se fundamentan en la amistad. Más del 51% de las personas participantes discrepa de la afirmación; sólo un 24,1% propone una postura afirmativa sobre esta experiencia, indicando haber tenido relaciones amorosas exitosas a partir de una amistad sólida. La neutralidad se visualiza en el otro 24,1% de la muestra, quienes no se consideran afines ni con la afirmación ni negación de esta propuesta.

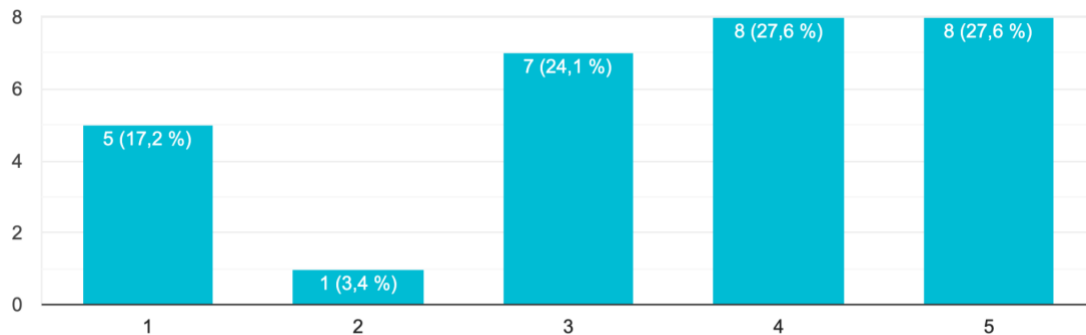
A lo largo de los siete ítems valorados en la categoría de *Storge*, se observa en la población una distribución de respuestas bastante diversa, evidenciando diferencias individuales en torno a este tipo de amor. Se percibe una alta valoración de la amistad y el cariño amistoso en el amor, no obstante, no siempre la amistad traza el origen del amor, una afirmación con altos niveles de desacuerdo o neutralidad.

La presencia de respuestas neutrales o de desacuerdo es significativa, sobre todo en aquellos ítems que asocian la satisfacción amorosa y calidad de las relaciones directamente con la amistad. Esta lectura de hallazgos permite establecer que, si bien es cierto que los valores de la amistad son nutricios para las relaciones de pareja de la población, las actitudes *Storge* no cuentan con una presencia predominante en el grupo.

4.2.4. Pragma: Amor práctico

Figura 27

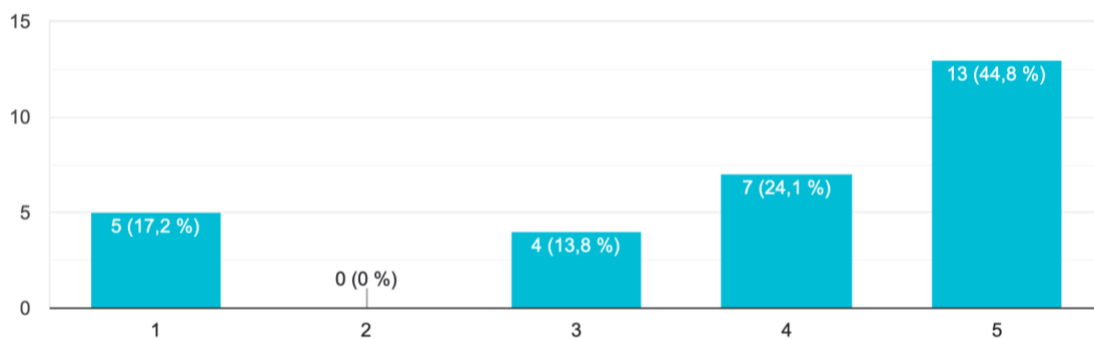
Ítem 22: Considero en qué se convertirá una persona en la vida antes de comprometerme con ella.



El ítem 22 explora la tendencia racional del amor *Pragma*, el cual se centra en la evaluación de criterios como metas personales, objetivos, estabilidad futura y compatibilidad antes de comprometerse en una relación amorosa con una persona. Los resultados del primer ítem se inclinan a una tendencia afirmativa, con 27,6% de personas participantes tanto “De acuerdo” como “Totalmente de acuerdo”, sumando un total de 55,2%: esto indica una clara visión anticipatoria de los vínculos de pareja. El 20,6% manifiestan estar en desacuerdo con la idea, seguido de un 24,1% cuya postura es neutral.

Figura 28

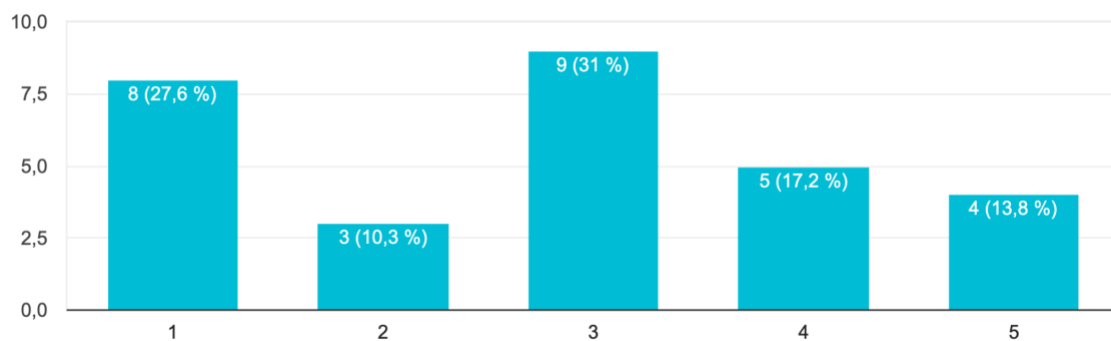
Ítem 23: Intento planificar mi vida cuidadosamente antes de elegir pareja.



La tendencia del ítem anterior se mantiene para el 23, con un total de 68,9% de participantes manifestando estar “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”. El 13,8% adopta una postura neutral, lo cual puede indicar que se reconoce la importancia de planificar, pero no necesariamente lo convierten en una condición determinante para vincularse afectivamente. Sólo el 17,2% indica estar “Totalmente en desacuerdo”.

Figura 29

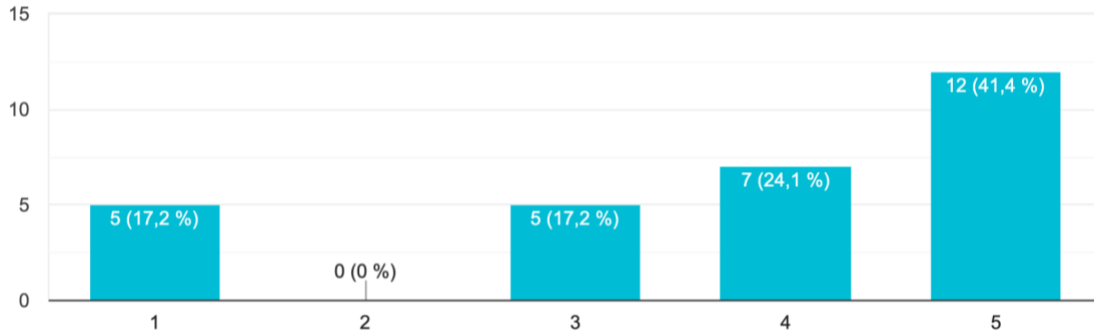
Ítem 24: Es mejor amar a alguien con una vida o antecedentes similares a los míos.



Una porción significativa de la muestra, 31%, se ubicó en una postura neutral, lo que sugiere una actitud ambivalente respecto a la idea de considerar empatar antecedentes para establecer relaciones de pareja. No obstante, el 30,9%, combinando las opciones 4 y 5 de la escala, indican que sí consideran importante tener un trasfondo común. Contrario a un 37,9%, cuya inclinación hacia el desacuerdo refleja mayor flexibilidad hacia las diferentes experiencias de vida para establecer relaciones de pareja.

Figura 30

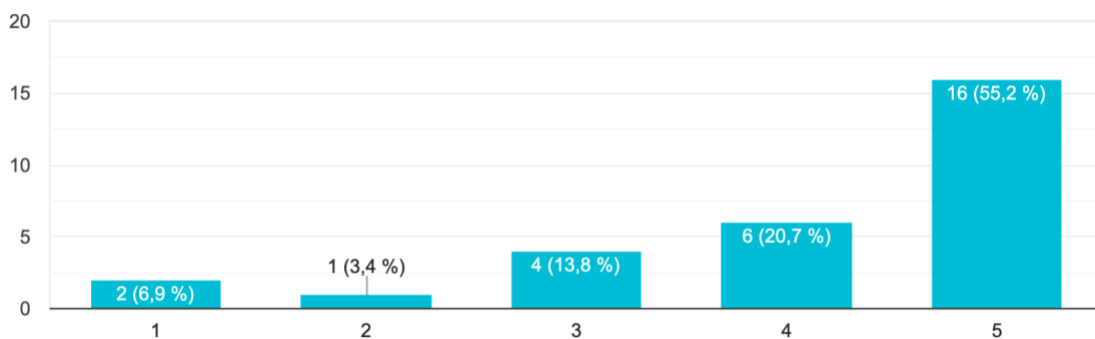
Ítem 25: Una consideración principal al elegir una pareja es cómo se refleja en mi familia.



Respecto a la opinión o percepción de la familia hacia la elección de pareja, un 65,5% indica estar de acuerdo, reflejando la importancia de la aprobación familiar en la toma de decisiones amorosas. Un 17,2% demuestra neutralidad, indicando nuevamente que puede ser un factor importante mas no determinante. Por otro lado, otro 17,2% manifiesta total desacuerdo, evidenciando que una porción pequeña de la muestra considera que la validación familiar no es relevante en sus vínculos de pareja.

Figura 31

Ítem 26: Un factor importante al elegir una pareja es si será un buen padre o madre.

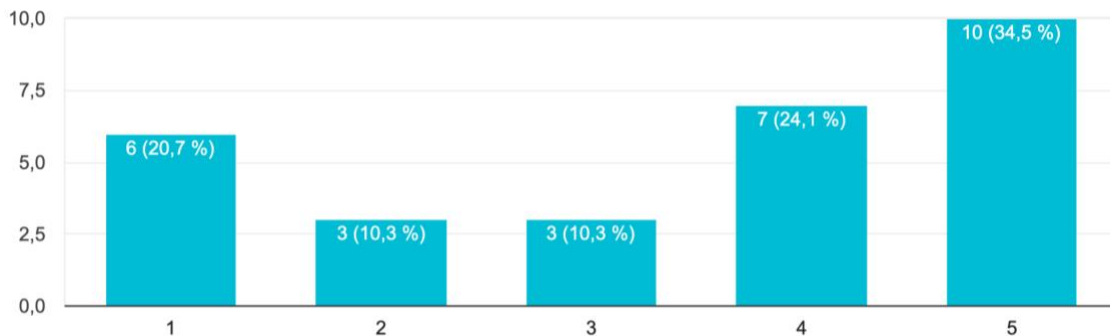


El ítem valora la proyección a futuro y la planificación familiar, características generales del tipo de amor *Pragma*. Un 75,9% se muestra de acuerdo entre las opciones 4 y 5 de la escala, revelando una tendencia fuerte hacia la importancia de los roles funcionales de la pareja dentro del proyecto de vida. El 13,8% responde con neutralidad, sugiriendo que el criterio no es determinante

o aún no es considerado activamente. Una pequeña parte de la muestra, el 10,3% se considera en desacuerdo: 3,4% “En desacuerdo” y 6,9% “Totalmente en desacuerdo”.

Figura 32

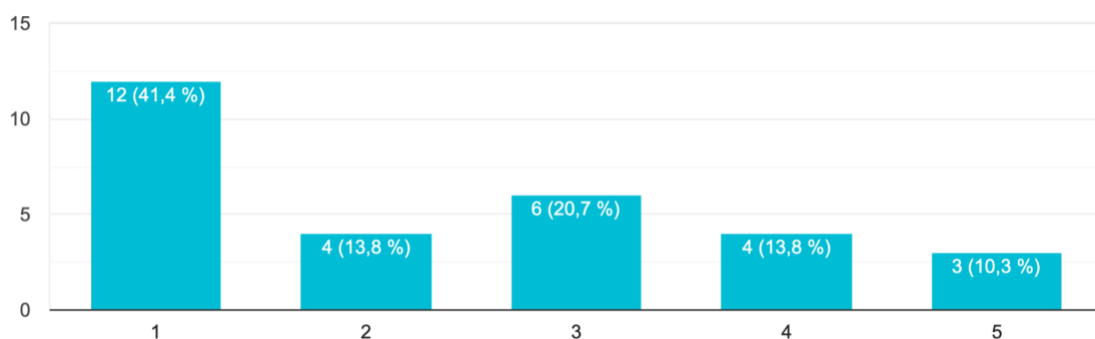
Ítem 27: Una consideración al elegir pareja es cómo se reflejará en mi carrera profesional.



Para esta afirmación, se refleja una alta tendencia positiva, con un 58,6% de participación entre las opciones “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”. Esto indica que más de la mitad de los participantes valoran activamente la forma en que su pareja influye en su desarrollo profesional. Seguidamente, un 10,3% se ubica en una postura neutral, sin descartar la importancia de este aspecto, pero tampoco atribuyéndole una gran prioridad. Un 31% expresa algún nivel de desacuerdo, revelando en esta porción de la muestra una tendencia a mantener la relación de pareja y la carrera profesional en dimensiones independientes.

Figura 33

Ítem 28: Antes de involucrarme mucho con alguien, trato de averiguar qué antecedentes hereditarios son compatibles con los míos si alguna vez tenemos hijos.



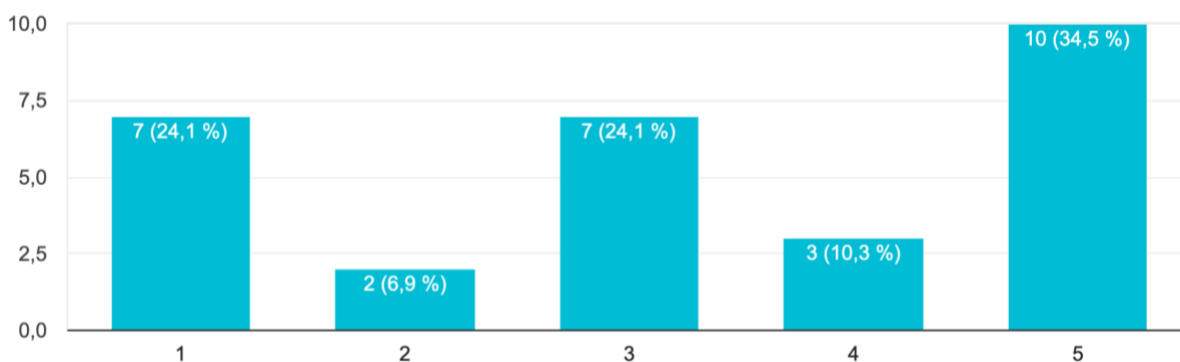
El ítem 28 explora una dimensión más racional y preventiva, considerando ahora la evaluación genética y de salud como un aspecto indispensable para comprometerse a una relación, pensando en la posibilidad de tener hijos. Se evidencia una inclinación al desacuerdo total o parcial, con un 41,4% “Totalmente en desacuerdo” y un 13,8% “En desacuerdo”: esto indica que más de la mitad no considera este aspecto como un factor determinante al establecer relaciones de pareja. Un 20,7% adopta una postura neutral, mientras que un 24,1% sí expresa mantener una actitud previsor.

Como análisis de los hallazgos del tipo de amor *Pragma*, el grupo evidencia la planificación de vida, la influencia de la familia, la compatibilidad profesional y la visión de la pareja como potencial padre o madre. Estos resultados evidencian una mirada racional y madura frente al establecimiento de relaciones de pareja, valorando los elementos de estabilidad y funcionalidad, propios de *Pragma*. No obstante, algunas ideas no fueron respaldadas, como la compatibilidad hereditaria. Incluso dentro de un mismo estilo de amor existen variaciones, lo cual puede ser determinado por la historia de vida, la cultura o contextos individuales.

4.2.5. Mania: Amor posesivo-dependiente

Figura 34

Ítem 29: Cuando las cosas no van bien entre mi pareja y yo, me siento mal del estómago.

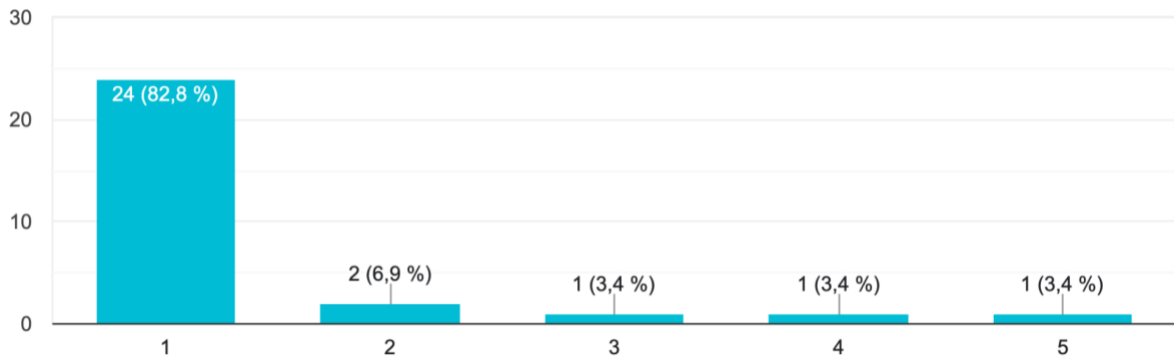


El ítem 29 evalúa la respuesta somática derivada del malestar emocional en las relaciones de pareja. Casi la mitad de la población meta, un 44,8%, se expresa en algún grado de acuerdo con la afirmación, mostrando el impacto emocional que los conflictos en pareja pueden tener, a tal grado de manifestarse físicamente. La neutralidad se presenta con un 24,1%, lo cual sugiere que

dichas reacciones podrían variar según la intensidad de la relación, el contexto o la situación. Finalmente, se presenta el 6,9% “En desacuerdo”, seguido de un amplio 24,1% “Totalmente en desacuerdo”, porción de la población que puede considerarse en mayor capacidad de autorregulación emocional ante los conflictos de pareja.

Figura 35

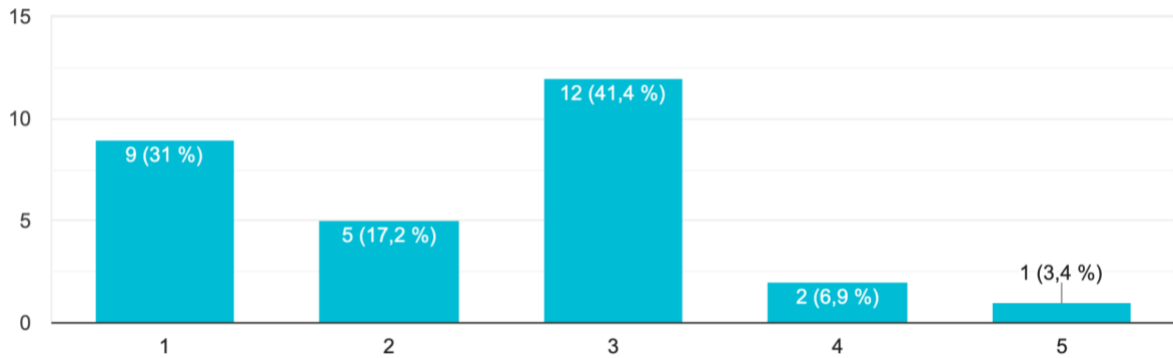
Ítem 30: Cuando mis relaciones terminan, me deprimó tanto que incluso he pensado en el suicidio.



El presente ítem explora una respuesta que se vincula al polo más extremo y vulnerable del amor tipo *Mania*: la depresión severa, la desesperanza y pensamientos autodestructivos. Una gran mayoría de la muestra (82,8%) expresa total desacuerdo con la afirmación, sugiriendo que, en términos generales, terminar una relación de pareja no alcanza niveles severos de afectación emocional. Solo un 6,8% expresa algún grado de acuerdo, que si bien se trata de una cantidad pequeña, expone que sí existe una tendencia al sufrimiento emocional extremo cuando se acaba una relación de pareja. La neutralidad presente en 3,4% podría indicar ambivalencia y/o dificultad para la identificación de las emociones cuando se transita una situación similar.

Figura 36

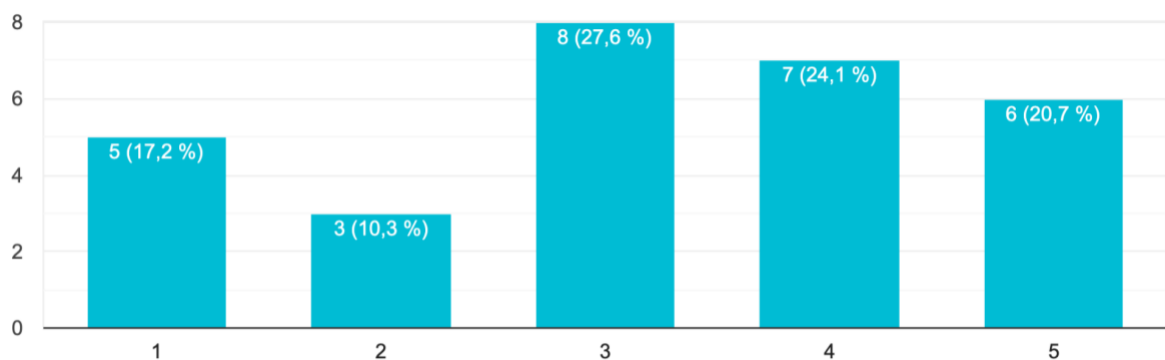
Ítem 31: A veces me emociono tanto por estar enamorado que no puedo dormir.



La respuesta predominante del presente ítem fue la neutral, con un 41,4%. Se puede interpretar que las personas afines a esta actitud no niegan del todo el impacto emocional del amor, pero no alcanzan una intensidad tal que llegue a afectar sus funciones básicas. El 48,2%, entre las opciones “En desacuerdo” y “Totalmente en desacuerdo” indican que, en su caso, el amor no desencadena emociones tan intensas, indicando mayor autorregulación emocional. Por último, las respuestas afirmativas son pocas, con 6,9% “De acuerdo” y un 3,4% “Totalmente de acuerdo”.

Figura 37

Ítem 32: Cuando mi pareja no me presta atención, me siento mal e indispuesto/a.

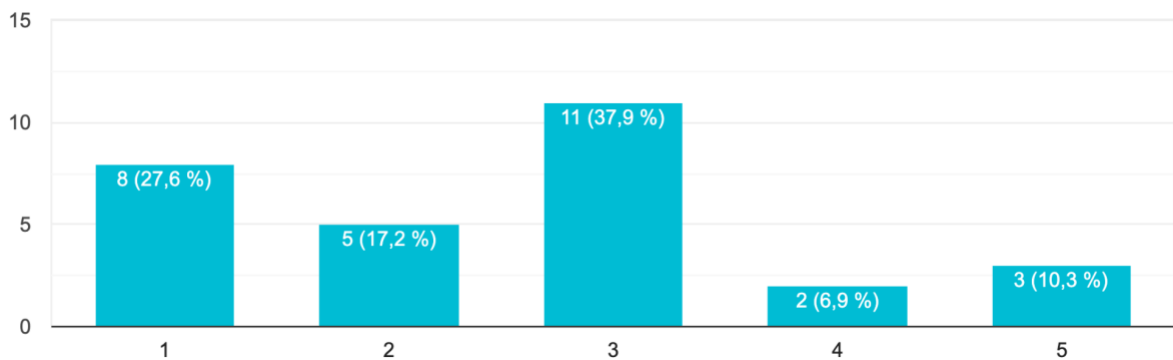


El ítem presenta una distribución inclinada tanto hacia la neutralidad como a la afirmación. El 27,6% se mantiene en una postura neutral, indicando que la reacción a la indiferencia de la

pareja podría depender, pero no necesariamente se expresa un malestar significativo. El 44,8% se distribuye entre el “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, lo cual señala que casi la mitad de la población experimenta efectos negativos cuando la pareja no les presta atención, reflejando niveles medios o altos de dependencia emocional. Por otro lado, 8 personas (27,5%) sugieren estar en cierto nivel de desacuerdo, cuya postura puede responder a experiencias donde se evidencia mayor autonomía emocional y estrategias de afrontamiento más saludables.

Figura 38

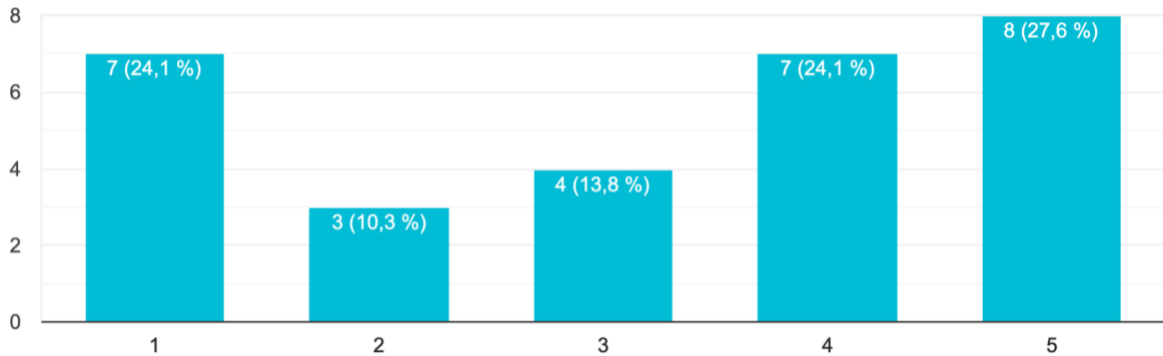
Ítem 33: Cuando estoy enamorado/a, me cuesta concentrarme en cualquier otra cosa.



En este ítem se explora la forma en que el enamoramiento podría afectar la atención en otras áreas de la vida, reflejando absorción emocional y pérdida de control sobre otras dimensiones. La tendencia se inclina a la neutralidad y la postura en desacuerdo. Concretamente, un 37,9% se muestra neutral, demostrando cierta indiferencia, pero no falta de familiarización con la experiencia. El 17,2% está “En desacuerdo”, seguido de un 27,6% en “Totalmente desacuerdo”, demostrando mayor equilibrio emocional y una capacidad de autorregulación sobre el enamoramiento que logra ser efectiva. Un 17,1% se identifica parcial o plenamente con la afirmación, evidenciando a una porción de la población que ha experimentado sobrecogida por el amor a tal punto de llevarlos a perder la concentración en otros aspectos de su vida.

Figura 39

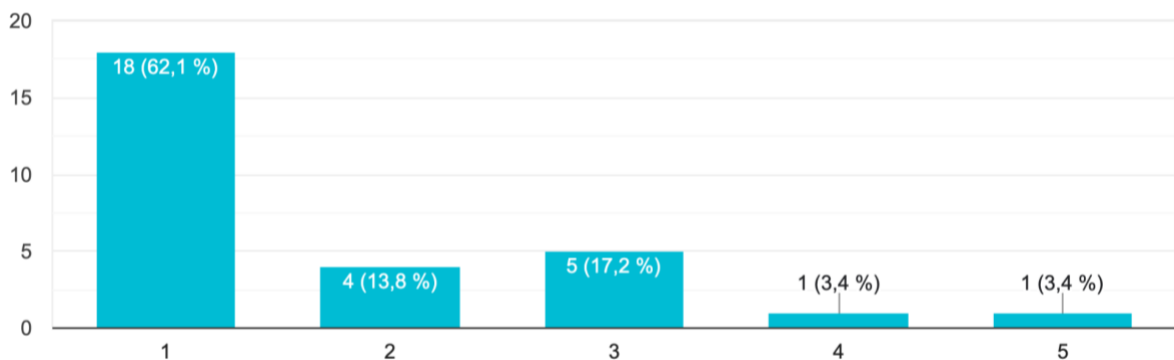
Ítem 34: No puedo relajarme si sospecho que mi pareja está con otra persona.



El ítem explora el aspecto posesivo y ansioso del perfil *Mania*, el cual es un reflejo de actitudes de autocontrol emocional limitado y la hipervigilancia. Los hallazgos demuestran que este aspecto se encuentra presente en un sector importante de la muestra: un 51,7% se distribuye entre “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”, mostrando una tendencia hacia la preocupación y angustia respecto a una posible infidelidad de la pareja. Un 13,8% se posiciona en la neutralidad, indicando ambigüedad o una posible fluctuación entre confianza y duda que aún no se manifiesta con claridad. La población en desacuerdo, un 34,4% en total, demuestra mayor seguridad, confianza y autonomía dentro de la relación.

Figura 40

Ítem 35: Si mi pareja me ignora por un tiempo, a veces hago cosas estúpidas para recuperar su atención.



Similar al ítem 30, el ítem 35 representa una gran porción de la muestra que se encuentra en desacuerdo con actitudes del tipo de amor *Mania*. En la presente afirmación, un 75,9% se manifiesta en cierto desacuerdo, demostrando falta de identificación con las conductas impulsivas ante la percepción de abandono o indiferencia por parte de la pareja. Un 6,8%, por otro lado, admite incurrir a este tipo de comportamiento, mientras que un 17,2% se mantiene neutral.

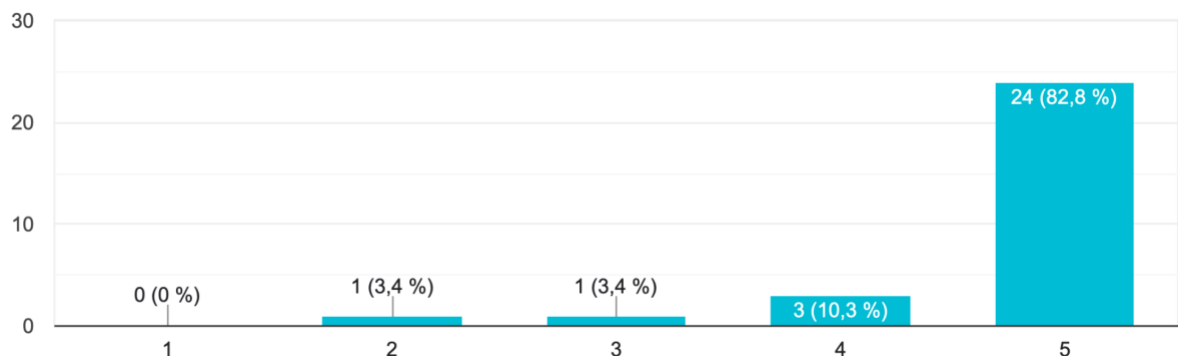
A modo de síntesis respecto al tipo de amor *Mania*, es evidente a partir de los resultados que su presencia en la muestra es moderada. Si bien la mayor parte de las personas participantes no se identifica con expresiones extremas del amor *Mania*, algunos hallazgos reflejan manifestaciones de ansiedad o impacto somático durante situaciones de dificultad en la relación, por ejemplo: malestar físico cuando surgen conflictos; ansiedad cuando se sospecha de la fidelidad de la pareja; e indisposición cuando se percibe recibir poca atención de la pareja.

Junto a estas manifestaciones evidentes de actitudes de tipo *Mania*, se evidencian aquellas que recibieron un rechazo contundente, sobre todo en aquellas afirmaciones que reflejan los extremos más disfuncionales de este tipo de amor. El ítem que planteaba pensamientos depresivos severos tras una ruptura fue rechazado por un 82,8%, similar al que planteaba las conductas impulsivas para llamar la atención de la pareja con un 75,9%. Estos resultados sugieren que, si bien existe cierta tendencia de sensibilidad emocional en torno a la pareja, es estilo tipo *Mania* no es predominante en la muestra.

4.2.6. Ágape: Amor altruista

Figura 41

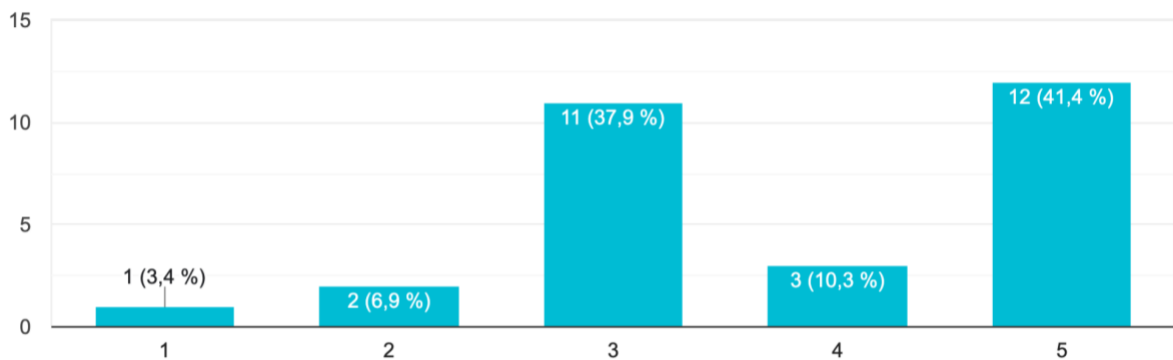
Ítem 36: Siempre intento ayudar a mi pareja en los momentos difíciles.



El primer ítem del tipo de amor altruista refleja la presencia de una actitud de entrega incondicional, propia de *Ágape*. Un amplio 82,8% selecciona la opción “Totalmente de acuerdo”, mientras que un 10,3% el “De acuerdo”, lo que implica que más del 93% de la muestra manifiesta un compromiso activo con el bienestar emocional de su pareja en situaciones adversas. Se refuerza la presencia de valores de este tipo de amor al observar que sólo un 3,4% indica neutralidad, así como otro 3,4% “En desacuerdo”.

Figura 42

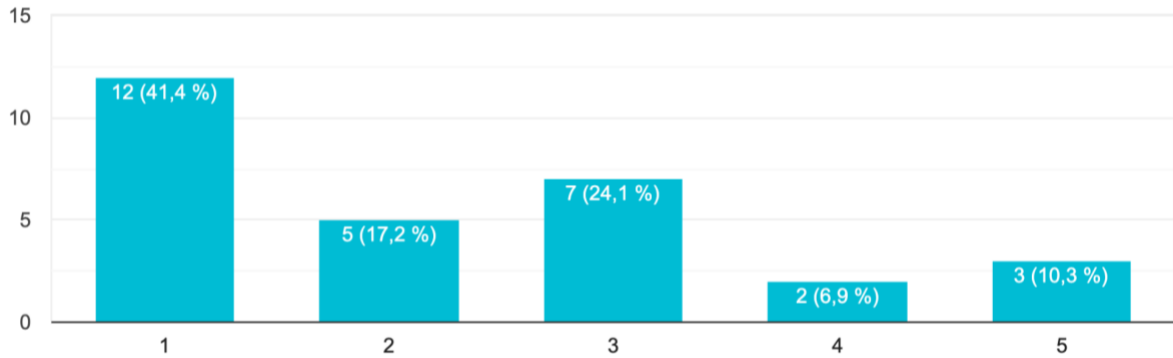
Ítem 37: Prefiero sufrir yo mismo/a antes que dejar sufrir a mi pareja.



Se observa en el ítem 37 una tendencia menos homogénea, aunque la mayoría de las respuestas siguen inclinándose hacia una actitud altruista. Un 41,4% se manifiesta “Totalmente de acuerdo”, un 10,3% se expresa “De acuerdo”, sumando un 51,7% de participantes con una alta disposición a asumir el sufrimiento propio con tal de evitar el de su pareja. No obstante, un 37,9% demuestra neutralidad, seguido de un 6,9% “En desacuerdo” y un 3,4% “Totalmente en desacuerdo”.

Figura 43

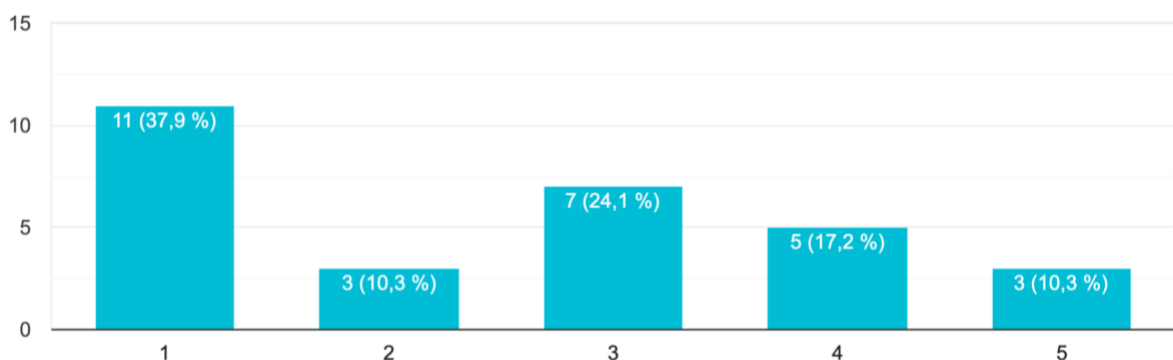
Ítem 38: No puedo ser feliz a menos que la felicidad de mi pareja vaya primero que la mía.



El 41,4% de la muestra indica estar “Totalmente en desacuerdo” con la afirmación, seguido de un 17,2% “En desacuerdo”. Existe una gran participación en la postura neutral, con un 24,1%, lo cual podría indicar ambivalencia o una actitud reflexiva respecto al grado de sacrificio que puedan asumir. Las posturas afirmativas suman un 17,2%, con un 6,9% “De acuerdo” y un 10,3% “Totalmente de acuerdo”, apuntando a una porción de la población que sí prioriza la felicidad de su pareja sobre la suya propia.

Figura 44

Ítem 39: Normalmente estoy dispuesto/a a sacrificar mis propios deseos para dejar que mi pareja logre los suyos.

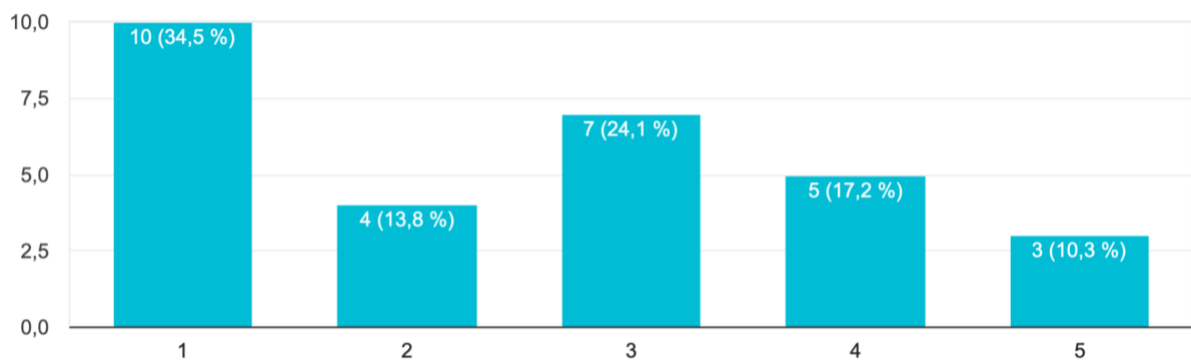


Para efectos del ítem 39, un 37,9% de la muestra indica estar “Totalmente en desacuerdo” con la afirmación, junto con un 10,3% que está “En desacuerdo”, demostrando que un 48,2% no

se identifica con la idea de sacrificar sus propios deseos por los de su pareja. Seguidamente, un 24,1% se identifica con la postura neutral, lo que podría indicar que la actitud depende del contexto o la naturaleza de los deseos involucrados. Por último, la suma del 27,5% de muestra, distribuida entre 17,2% “De acuerdo” y 10,3% “Totalmente de acuerdo” sí se identifica con la situación presentada, sugiriendo que se valora el acto de ceder como una expresión de amor.

Figura 45

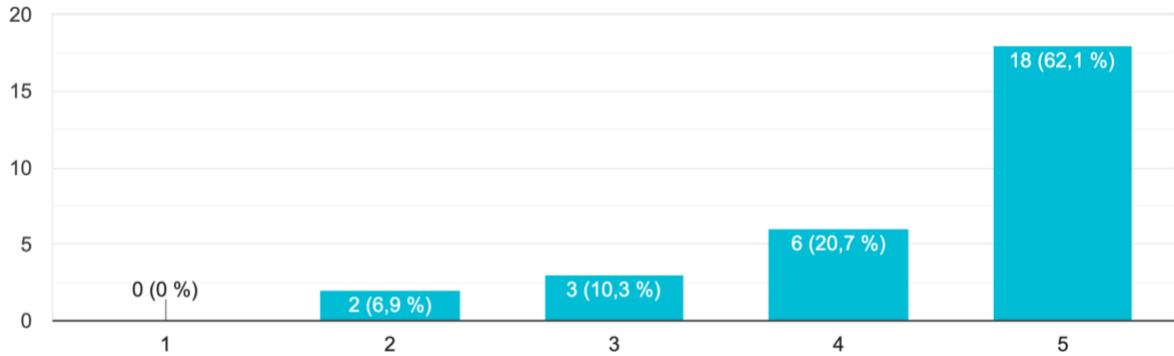
Ítem 40: Todo lo que tengo es de mi pareja para que lo use como quiera.



Los hallazgos del ítem 40 reflejan una postura moderadamente crítica frente a la idea de compartir todos los recursos personales con la pareja, sin restricciones de por medio. Respecto a esto, un 34,5% afirma estar “Totalmente en desacuerdo”, mientras que un 13,8% expresa estar “En desacuerdo”. Esto sugiere que el 48,3% no se identifica con una visión extremista de desprendimiento material. El 24,1%, por otro lado, se expresa neutral acerca de la afirmación, indicando que esta conducta podría manifestarse de manera condicionada por el contexto. Finalmente, un 27,5% se ubica parcial o total según la afirmación, lo que significa que estarían dispuestos o dispuestas a compartir plenamente sus posesiones con su pareja.

Figura 46

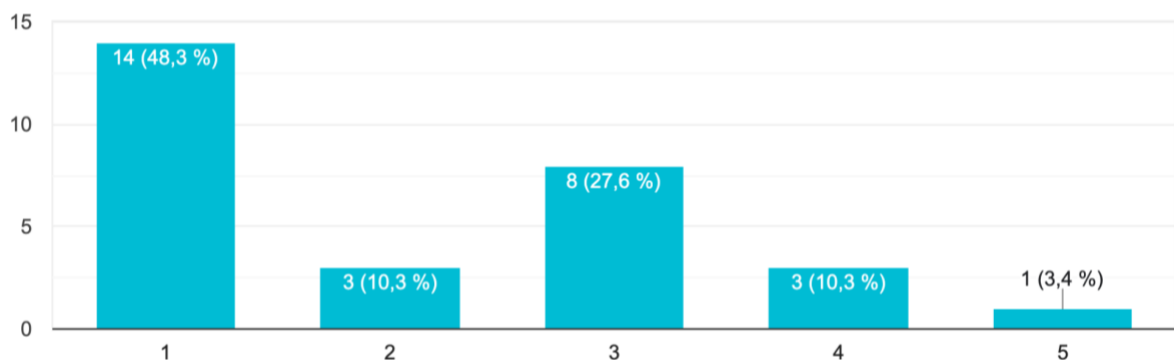
Ítem 41: Cuando mi pareja se enfada conmigo, sigo amándolo/a completa e incondicionalmente.



Los resultados evidencian una alta tendencia hacia las actitudes de amor incondicional como parte de las dinámicas afectivas. Un 82,8% expresa estar de acuerdo de manera total o parcial: 20,7% “De acuerdo” y un 62,1% “Totalmente de acuerdo”. Esto refleja una inclinación positiva a la idea de mantener el amor intacto incluso en situaciones de conflicto. Solo un 10,3% opta por una postura neutral, lo que refleja cierta ambivalencia; asimismo, apenas un 6,9% expresa estar “En desacuerdo”, lo que refuerza la idea de que la mayoría de las personas tiende a sostener relaciones de pareja que trascienden las dificultades y emociones negativas.

Figura 47

Ítem 42: Lo soportaría todo por mi pareja.



En los hallazgos del último ítem se refleja un notable compromiso afectivo, aunque también se sugieren ciertos matices de cautela o límites establecidos por cuanto a la actitud de

entrega. Un 48,3% está “Totalmente en desacuerdo”, revelando a una porción significativa que no se identifica con la idea de soportar todo por la pareja. La neutralidad se presenta en el 27,6%, lo cual podría indicar que algunas personas consideran que la postura de sacrificio dependería del contexto o la situación. Solo un 3,4% manifiesta estar “Totalmente de acuerdo”, junto con un 10,3% que afirma estar “De acuerdo”, representando entonces a una minoría que adopta una actitud incondicional y de entrega en su relación de pareja, cediendo y tolerando lo que fuese en nombre del amor.

En *Ágape* se exploran las actitudes de amor altruista, desinteresado y comprometido con el bienestar de la pareja, las mismas se vieron presentes en la muestra de manera significativa. Se presenta una fuerte disposición a brindar apoyo incondicional a la pareja en los momentos difíciles, y a mantener el afecto incluso en situaciones retadores y de conflicto.

En contraste, se evidencia también algunas posturas moderadas respecto a los niveles de entrega y sacrificio personal. En aquellos ítems que miden la tendencia a priorizar la felicidad de la pareja sobre las personales, han proporcionado resultados más equilibrados, con una presencia mayor en desacuerdo. Esto implica que la población, si bien reconoce el bienestar de su pareja sentimental, tiende a establecer límites y no recae en conductas como la autoanulación, preservando una conciencia de autocuidado y, sobre todo, reciprocidad.

Concluyendo con este apartado, y a modo de síntesis en cuanto a los hallazgos del instrumento en general, se observa una tendencia en las Actitudes hacia el Amor del tipo *Eros* y *Ágape*, cuyas características destacan significativamente. Esto se traduce en una población cuyas relaciones de pareja reposan sobre bases apasionadas, donde existe una alta entrega emocional y compromiso afectivo. Contrario a estos estilos de amor, *Ludus* se posiciona como el tipo de amor con menor presencia y aceptación en la muestra, reflejando un distanciamiento claro hacia conductas marcadas por el juego emocional y falta de compromiso.

Finalmente, los estilos *Storge*, *Pragma* y *Mania* presentan resultados variados, lo cual se traduce en complejidad en la manera en que la población experimenta sus relaciones de pareja. La presencia de respuestas mixtas en estos estilos sugiere que, si bien los componentes de la amistad, la practicidad y planificación, y la intensidad emocional son significativos, igual su valor depende de los contextos individuales.

4.3. Análisis de la Variable 2: *Respuestas actitudinales.*

Objetivo: Identificar los tipos de respuesta en las actitudes hacia el amor en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.

La segunda variable explora las respuestas actitudinales de las personas participantes frente a las dinámicas de amor vistas. Estas respuestas, divididas en tres dimensiones (cognitiva, evaluativa y conductual), son evaluadas a partir de las tendencias principales observadas en el análisis del instrumento. Con esto, se permite identificar la configuración de las actitudes y la forma en que se relacionan a los vínculos afectivos de la población, brindando una mirada integral al fenómeno de estudio.

4.3.1. Respuestas Cognitivas

Figura 48

Respuestas Cognitivas hacia el amor

<p>EROS</p>	<p>LUDUS</p>	<p>STORGE</p>
<p> Creo en “la media naranja” y “el amor eterno”.</p>	<p> Mantener secretos a mi pareja no le lastimaría.</p>	<p> El amor se trata de una amistad profunda,</p>
<p>PRAGMA</p>	<p>MANIA</p>	<p>ÁGAPE</p>
<p> Mi pareja debe adaptarse a ciertos criterios para estar conmigo.</p>	<p> Mi pareja debe prestarme atención constantemente.</p>	<p> La felicidad de mi pareja es mi prioridad.</p>

Las respuestas de tipo cognitivas responden al sistema de creencias de las personas participantes y las dinámicas que establecen en sus relaciones a partir de estas. A continuación, se presentan las tendencias visibles en la población según los criterios de evaluación planteados.

Eros

La dimensión cognitiva del tipo de amor *Eros* se manifiesta en las creencias, profundamente arraigadas de un amor romántico y pasional. Las personas encuestadas presentan una tendencia hacia este estilo, la cual se manifiesta en concepciones idealistas del vínculo amoroso y la creencia de “media naranja” y “amor eterno”.

A nivel cognitivo, el individuo deposita claras expectativas tanto en sus parejas como en la relación misma, esto con la influencia de creencias típicas en *Eros* donde se espera vivir con la pareja una conexión inmediata, intensa y significativa. Esto, en los resultados analizados del instrumento, se visualizaron a partir de altos grados de aprobación en ítems que describen: atracción física temprana, química emocional y satisfacción sexual.

La cognición en *Eros* está orientada hacia la búsqueda de experiencias amorosas acompañadas por pasión, intensidad en la intimidad y una entrega emocional absoluta desde las primeras etapas. Para un individuo con tendencias en el amor *Eros*, más que una creencia se percibe convicción, con lo cual, cuando una relación no se encuentra a la altura de las expectativas, genera frustración.

Ludus

La cognición establecida desde *Ludus* muestra una percepción lúdica hacia el amor, cuya presencia actitudinal yace en creencias que minimizan la importancia del compromiso y/o la transparencia emocional en las relaciones de pareja. Los individuos con tendencia a este tipo de amor conciben las relaciones como juegos, priorizando el disfrute momentáneo, el involucramiento con múltiples parejas y la conservación del misterio o ambigüedad en el vínculo.

Los hallazgos evidencian que la mayoría de las personas participantes no se identifican con las creencias tipo *Ludus*, estableciendo una clara estructura de pensamiento donde se valoran la honestidad, la reciprocidad emocional y el respeto en sus relaciones de pareja. Podría decirse que

la baja identificación con *Ludus* en el plano cognitivo responde a factores formativos, personales y culturales, donde se ha construido una propuesta de relaciones de pareja desarrolladas desde el compromiso y la ética.

Storge

El tipo de amor *Storge* presenta un patrón cognitivo que prioriza la integración progresiva de la pareja como una figura de confianza, más que un vínculo meramente idealizado y apasionado. A nivel cognitivo, quienes empatan con este tipo de amor desarrollan una conceptualización como un proceso evolutivo, que comienza con un cariño mediado por experiencias compartidas, afinidades personales y, sobre todo, una amistad profunda.

En los resultados del instrumento, se evidencia una ambivalencia cognitiva. Esto quiere decir que algunos participantes reconocen en sus experiencias elementos propios de *Storge*, sin embargo, es cierto que existe una dispersión, indicando que este marco cognitivo no es predominante.

Desde el entendimiento de la cognición, puede interpretarse con esto que existe alta valoración hacia la estabilidad y la confianza como bases del vínculo afectivo, conceptos que conviven con otros tipos de amor como *Eros* y *Pragma*. En síntesis, las creencias asociadas al amor desde *Storge* en la muestra revelan un pensamiento de las relaciones que navega entre la necesidad de relaciones basadas en la cercanía emocional y la influencia de otros modelos.

Pragma

En *Pragma* se sustenta la idea del amor orientado a la racionalización y la planificación. Las personas que se inclinan al pensamiento desde este estilo, evalúan los vínculos bajo criterios de conveniencia, compatibilidad de metas y estabilidad futura. Es importante destacar que el pensamiento *Pragma* no anula la presencia de los sentimientos, pero valoran en mayor medida el pensamiento lógico y evaluativo al momento de vincularse afectivamente.

La población de estudio demuestra un fuerte reconocimiento de las creencias pragmáticas, las cuales pueden estar influidas por factores propios de la etapa del desarrollo, el entorno educativo y las aspiraciones individuales. Es evidente que existe una tendencia a la evaluación

objetiva de compatibilidad e interés por el papel que cumple la pareja en el proyecto de vida, trayendo sobre la mesa la capacidad evaluativa y toma de decisiones por encima de los impulsos románticos.

Mania

El sistema de pensamiento en *Mania* se configura en torno a creencias marcadas por la ansiedad, la dependencia emocional y la necesidad constante de reafirmación por parte de la pareja. Un elemento cognitivo propio de tipo de amor es aquel que determina que el bienestar propio depende de la presencia del otro, de la validación y la atención constantes, por ende, el individuo al no verse correspondido desde dichas aristas desarrolla pensamientos autodestructivos.

Las respuestas analizadas desde el instrumento apuntan a que la población presenta un reconocimiento moderado de estas ideas. Si bien no establecen una aceptación marcada en creencias alarmantes, sí se manifiestan indicios de pensamientos centrados en la inseguridad afectiva.

La configuración de pensamientos juega un rol crucial cuando se trata del tipo de amor *Mania*, ya que la idea del amor que propone está estrechamente ligada a experiencias previas de vinculación, a una historia de apego predominante y un nivel concreto de autoestima. La necesidad de control puede ser determinada por tales aspectos, así como por una identidad que, al menos en población joven, está en proceso de consolidación.

Ágape

Desde la dimensión cognitiva, los vínculos del estilo *Ágape* representan una visión idealista y de entrega profunda y generosa. Una de las creencias de este estilo de amor se fundamenta en el sacrificio personal para el beneficio de la pareja, sin buscar retribución activa. El amor se entiende como un compromiso emocional y casi espiritual con la pareja, donde la felicidad de la pareja se convierte en un propósito en sí mismo.

La población demuestra una alta identificación con el estilo *Ágape*, sobre todo en aquellos aspectos que reflejan una visión del amor como servicio, cuidado y responsabilidad afectiva. Por otro lado, existe un grado de tensión frente a la idea de poner a la pareja encima de uno mismo, lo


cual sugiere que las creencias sostienen un sentido de autonomía y límites personales, manteniendo un equilibrio.

Desde *Ágape* se puede establecer un sistema de pensamiento que visualiza el amor desde una comprensión de madurez y fuertes valores, elementos que al final del día establecen mayor conciencia sobre la salud emocional y del vínculo afectivo. Este parece ser el caso de la población, cuyas creencias se mantienen sobre la línea de entrega y cuidado sin necesariamente dejar de trazar límites claros sobre situaciones específicas.

4.3.2. Respuestas Evaluativas

Figura 49

Respuestas Evaluativas hacia el amor

<p>EROS</p>	<p>LUDUS</p>	<p>STORGE</p>
<p> En el amor existe la atracción inmediata.</p>	<p> Prefiero mantener las emociones al margen. Supero las relaciones rápido.</p>	<p> La amistad con mi pareja debe estar siempre presente para alcanzar el amor genuino.</p>
<p>PRAGMA</p>	<p>MANIA</p>	<p>ÁGAPE</p>
<p> La practicidad está por encima de las emociones.</p>	<p> Siento ansiedad si percibo que algo anda mal en mi relación.</p>	<p> Encuentro satisfacción y felicidad al suplir las necesidades de mi pareja.</p>

Las respuestas evaluativas definen los sentimientos y emociones que las personas desarrollan en torno a sus relaciones de pareja. Al establecer un análisis de estas, se logra identificar conceptos como el involucramiento emocional y las disposiciones de acuerdo con el apego emocional. Esta es la discusión generada a partir de los hallazgos del instrumento:

Eros

El componente evaluativo en *Eros* se manifiesta en una alta sensibilidad emocional al vínculo amoroso desde que comienza. Las personas afines a este estilo de amor navegan emociones cargadas de intensidad, entusiasmo y una fuerte conexión desde el inicio. En el caso de la población participante, se observa una disposición afectiva alta hacia la entrega emocional temprana, la atracción inmediata y el involucramiento afectivo acelerado.

Esto se traduce en emociones envolventes que el individuo interpreta como señal que autentifica la calidad del vínculo. Una persona que se identifica con *Eros* no considera que una relación sana se desarrolle con el tiempo, más bien valora que “se sienta” esa intensidad emocional: las mariposas, la pasión y el romance.

Ludus

El amor lúdico, desde la dimensión evaluativa, se caracteriza por el establecimiento claro de distancia emocional, la cual se acompaña de cierto “autocontrol” en el involucramiento emocional y una evitación clara de compromisos profundos. La porción evaluativa en *Ludus* puede empatarse con facilidad a diversas propuestas teóricas, sobre todo aquellas que contemplan las conductas de apego evitativo y estudia el establecimiento de vínculos a partir de estas.

Ludus también puede interpretarse, desde la configuración emocional, como una forma de autorregulación y una clara aversión frente a la vulnerabilidad. Podría responder a una búsqueda de control y preservación del bienestar, sobre todo en aquellos componentes *Ludus* que pretenden mantener distancia emocional. La población de estudio no se identifica emocionalmente con estas premisas, lo cual se evidencia en las inclinaciones negativas o neutrales hacia las propuestas lúdicas de mantener relaciones sin conexiones profundas, así como a las que sugieren facilidad para superar rupturas.

Storge

La perspectiva evaluativa en *Storge* determina que los vínculos afectivos se valoran por sus raíces en la amistad, la complicidad y la confianza mutua. Este estilo de amor destaca en niveles

de afinidad en la población de estudio, demostrando que existe una identificación emocional con las concepciones de amor propuestas en emociones positivas y de valoración profunda.

Storge sugiere actitudes hacia el amor tranquilas, seguras y protectoras: se permite desarrollar un vínculo alejado de “dramatismos”, alineado a experiencias compartidas y el compañerismo. En la población, esta tendencia se manifiesta en un principio clave, donde se responde a un vínculo que posiciona a la pareja en una posición más bien equivalente a la propia. Es importante rescatar que representa un elemento de amor saludable en la etapa del desarrollo de estudio, ya que responde directamente a la tarea evolutiva según la teoría: la estabilidad afectiva y la reciprocidad emocional.

Pragma

La emocionalidad desde *Pragma* se caracteriza por la apreciación hacia la practicidad: lo que sea funcional, a la medida y se ajuste de manera racional a la utilidad. El *Pragma* logra diferenciarse, desde el componente evaluativo, del resto de estilos. Esto por cuanto a su interés enfocado en aspectos más lógicos por encima de emocionales. Se mencionó en el apartado de respuestas cognitivas que no se trata de una anulación de los sentimientos, sino que las emociones suelen filtrarse por decisiones direccionadas a objetivos personales, valores compartidos o proyectos de vida en común.

La población encuestada se expresa en esta dimensión mediante las actitudes afirmativas por cuanto a coherencia afectiva y el valor de la pareja dentro del esquema de vida personal. Se representa el amor *Pragma* y su presencia en el sistema emocional desde una perspectiva de “madurez” y conciencia. Esto fue visible en aquellos ítems que evalúan la importancia de la planificación de un proyecto de vida, una carrera profesional e incluso la valoración de la pareja como potencial madre o padre.

Mania

Este estilo de amor está marcado por una complejidad emocional significativa que requiere de un análisis detallado. El mismo se acompaña de emociones como la intensidad, la vulnerabilidad, dependencia e inseguridad afectiva. Contrario al resto de estilos de amor, *Mania* navega entre emociones opuestas: la euforia y desesperación.

El individuo que responde emocionalmente desde *Mania* suele condicionar su bienestar y felicidad a la validación o comportamientos de su pareja. El perfil “maníaco” puede ajustarse a personas con heridas de abandono emocional y cuya autoestima ha sido deteriorada significativamente; responden intensamente desde la ansiedad, interpretando situaciones de conflicto como amenazas. El amor se convierte en episodios constantes de miedo y tristeza, desplazando por completo el componente de afecto positivo y reafirmación emocional.

En la población de estudio *Mania* contó con baja aprobación, no obstante, se identifican matices en una porción pequeña. Este grupo indica sentir ansiedad y preocupación excesivas ante el desinterés de la pareja, dificultades para lidiar con rupturas y estadios emocionales de malestar frente a los conflictos.

Ágape

Desde la dimensión emocional, *Ágape* destaca por la presencia de un componente de entrega y altruismo absolutos, donde la satisfacción emocional y la percepción de calidad del vínculo están determinadas en gran parte por el cuidado de la pareja. Las emociones predominantes en dinámicas de este tipo suelen ser: la compasión, la ternura y la satisfacción por contribuir activamente en el bienestar de la pareja. La emoción desde *Ágape* además, no se alimenta de retribuciones ni recompensas distintas a la satisfacción por servir.







Este fue de los estilos con mayor aceptación en la población, demostrando en la población componentes emocionales respecto al amor desde la entrega. Lo que esto sugiere es un alto nivel de madurez emocional, donde además de percibirse la capacidad de establecer vínculos saludables, se rescatan valores significativos como el respeto, la empatía y la responsabilidad afectiva.

Ahora bien, es importante evaluar los extremos de *Ágape*, ya que existe una línea delgada entre la entrega solidaria y la autoanulación, aquella que invisibiliza las necesidades propias dentro de la relación. Aunque el concepto emocional desde *Ágape* sea bienintencionado, es imprescindible practicar la reciprocidad y la intención genuinas para no caer en relaciones unilaterales.

4.3.3. Respuestas Conductuales

Figura 50

Respuestas Conductuales hacia el amor

EROS	LUDUS	STORGE
 <p>La intimidad es clave. Suelo establecer relaciones longevas.</p>	 <p>Me aparto cuando mi pareja crea dependencia hacia mí. Puedo tener muchas parejas al mismo tiempo.</p>	 <p>Ser cómplices y compartir tiempo de calidad es clave en la relación.</p>
PRAGMA	MANIA	ÁGAPE
 <p>Suelo investigar la compatibilidad con mi pareja antes de comprometernos.</p>	 <p>Actúo de forma imprudente para llamar la atención de mi pareja. Siento ansiedad por la relación al punto de no poder dormir.</p>	 <p>Puedo sacrificar mis propios deseos con tal de ver a mi pareja feliz.</p>

Las respuestas conductuales se refieren a las acciones observables, comportamientos repetitivos y patrones de interacción que derivan, justamente, de los otros tipos de respuesta: cognitiva y emocional. El fenómeno en estudio pretende explorar el cómo las personas participantes actúan a partir de dichas dimensiones cognitivas y emocionales, aspectos que fueron revelándose a partir del instrumento y cuyos hallazgos son los siguientes:

Eros

El motor de las relaciones de tipo *Eros* son sin duda la intimidad, el sexo y la pasión. La conexión de estas aristas se valora como núcleo de la relación, lo que lleva a relaciones apasionadas y valoradas intensamente según la química y satisfacción sexual. En el plano conductual, los individuos buscan espacios de intimidad y expresión corporal, donde la sexualidad radica en el placer y como una forma de validar y reforzar el vínculo.

Los resultados obtenidos a partir del instrumento reflejan una presencia significativa de conductas de tipo *Eros*, donde la sexualidad y pasión se presentan como una herramienta crucial para fortalecer el vínculo. Las afirmaciones que evaluaron estos aspectos recibieron una alta participación de la muestra, sobre todo aquellas que resaltan la importancia de la química sexual.

Estas conductas suelen favorecer relaciones longevas e intensas emocionalmente, puesto que generan cercanía y crean rutinas emocionales significativas. No obstante, es importante comprender desde la dimensión conductual que cuando estos comportamientos se vuelven excesivos o no son correspondidos adecuadamente, puede generarse un desajuste. *Eros* se caracteriza por la intensidad emocional, pero es necesario prestar especial atención a la manifestación excesiva de este tipo de comportamientos, ya que podrían vulnerar la madurez de la relación y alimentar dinámicas idealizadoras poco realistas.

Ludus

En este estilo de amor, a diferencia de otros, no se busca un compromiso ni entrega emocional profunda, ya que se prefiere experimentar el vínculo de manera lúdica y libre de ataduras. La población de estudio, por cuanto, a respuestas conductuales, demuestra un rechazo hacia los comportamientos lúdicos, sobre todo en aquellos que proponen mantener múltiples parejas al mismo tiempo.

A nivel conductual, lo que estos resultados sugieren es que la población no siente afinidad por comportamientos de evasión al compromiso ni a los patrones de conducta que involucren manipulación. Se demuestra en los hallazgos una tendencia más bien inclinada a comportamientos “moralmente adecuados”, donde se procura la afirmación del compromiso con una pareja, lejos de secretismos.

Storge

El núcleo de las tendencias conductuales en *Storge* se manifiesta en la necesidad de compartir momentos afines que fortalezcan el vínculo en pareja, el cual ya ha sido establecido sobre bases de amistad y compañerismo. El propósito de compartir es alimentar la estabilidad, ya que una persona con tendencia *Storge* cree firmemente que la calidad de su relación tiene un efecto

gradual, el cual como si de una planta doméstica se tratara, debe ser nutrida con constancia, cuidado y dedicación.

Los resultados del instrumento exponen una aceptación alta por cuanto a conductas de tipo *Storge*. Las tendencias observadas, donde se contempla la importancia de compartir experiencias para mantener el vínculo de complicidad, son representadas significativamente en categorías “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”. Esto refleja en la muestra un alto grado comportamental en dinámicas donde resalta el cuidado, el respeto y el valor hacia la evolución sostenida del vínculo amoroso.

Pragma

Los patrones conductuales desde *Pragma* se caracterizan por la evaluación constante de compatibilidad y un deseo por mantener la racionalidad y funcionalidad del vínculo amoroso. En primera impresión, *Pragma* puede parecer un estilo rígido o calculador; responde a un enfoque afectivo que procura la integración de objetivos en un proyecto de vida que podría compartirse con la pareja.

Pragma puede vincularse a perfiles de personalidad donde se valora la practicidad, por tanto, no resulta extraño que el amor sea comprendido como una decisión consciente más allá de un impulso alimentado desde la pasión e idealización. En la población meta, si bien la aceptación fue moderada en ciertos aspectos, las conductas pragmáticas resaltaron en afirmaciones donde la aprobación familiar es condicionante a establecer una relación, así como en aquellas que contemplan implicaciones como la crianza de potenciales hijos.

Mania

La dimensión conductual desde *Mania* obtuvo interpretaciones heterogéneas, demostrando en la población una identificación parcial con los patrones de comportamientos de este estilo. El mismo obtuvo niveles considerables de aprobación en aspectos de tipo conductual como: Afectación a la concentración cuando se está enamorado/a, ansiedad ante la sospecha de infidelidad y la adopción de conductas impulsivas como recurso para recuperar la atención de la pareja.

Estos comportamientos pueden desencadenar implicaciones complejas, como la inestabilidad emocional, la dependencia afectiva, autopercepción negativa, aislamiento, deterioro en otras relaciones y repetición de patrones nocivos. Los indicadores en la población, aunque no fueron alarmantes, provocan una discusión desde la prevención que promueva el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional y fortalecimiento de la autoestima: esto para establecer relaciones de pareja nutricias.

Ágape

Desde el plano conductual, este tipo de amor presenta acciones desinteresadas y centradas en satisfacer las necesidades, incluso si se debe pasar por encima de las propias. En el instrumento, estos criterios se evaluaron en afirmaciones como: Intento ayudar a mi pareja en momentos difíciles, soportaría todo por mi pareja y no puedo ser feliz a menos que mi pareja lo sea primero.

Los patrones de comportamiento en la población reflejan una aceptación alta en aquellas afirmaciones donde se valora el bienestar de la pareja, no obstante, sí hubo un descenso considerable por cuanto a la idea de obstaculizar el bienestar propio. Esto, en síntesis, indica que la población comparte conductas afines al estilo *Ágape*, no obstante, rechaza la posibilidad de caer en la autoanulación y prioriza su bienestar más o tanto como el de su pareja.

4.4. Análisis de la Variable 3: *Relación entre actitudes hacia el amor y los estilos de apego.*

Objetivo: Distinguir la relación entre las actitudes hacia el amor y los estilos de apego en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.

En este apartado se procura articular los hallazgos del instrumento con los postulados sobre la Teoría de Apego. Para esto, se toman los componentes de los tipos de apego frente a características de las Actitudes hacia el Amor, esto con la intención de observar según los comportamientos de apego, cuáles son las expresiones más atinentes según los estilos de amar.

4.4.1. Apego Seguro

Tabla 7

Apego Seguro y su expresión en las Actitudes hacia el Amor

Tipo de apego	Tipo de amor	Interpretación desde la conducta de apego
Seguro	Eros	Alta valoración hacia la intimidad y el compromiso.
	Storge	Concibe el amor desde la cercanía afectiva, la amistad y el compromiso sostenido a largo plazo.
	Ágape	Entrega y altruismo. Prioriza la disposición incondicional y el cuidado a favor del vínculo.

El estilo de apego seguro, en las relaciones de pareja, logra empatar con las características de tres tipos de amor: *Eros*, *Storge* y *Ágape*. Tal como se presenta en la Tabla 7, estos estilos de amar coinciden en componentes como la percepción de amor basado en el compromiso, la conexión y la entrega. Según la teoría de apego, las dinámicas relacionales surgen de la representación interna del individuo, que ha desarrollado diversas estructuras de apego según las necesidades afectivas desde la dimensión primaria.

Los comportamientos de apego seguro surgen a partir de modelos de cuidado nutricional, donde no sólo se desarrollan perspectivas saludables frente a la vinculación emocional, sino también una estructura interna fortalecida. A una persona cuya tendencia se inclina a los componentes del apego seguro, no se le dificulta establecer relaciones de pareja basadas en conexiones profundas, ni involucrarse en experiencias de intimidad o sostener un compromiso.

Estas características corresponden de manera significativa con el perfil de las personas que visualizan el amor desde *Eros*, *Storge* y/o *Ágape*. Sobre esto, los estudios que han hecho mayor eco en la materia presentan resultados similares a los de esta investigación, además de interpretaciones interesantes acerca de las dinámicas relacionales:

Hazan y Shaver (1987) mencionan que las personas que aman desde conductas seguras describen sus relaciones como experiencias de felicidad y confianza. Indican que desde el apego seguro se puede aceptar y apoyar incondicionalmente a la pareja sin importar sus defectos, aspecto relacionado con *Ágape*.

Eros, a su vez, puede vincularse en gran medida frente a componentes de apego seguro. Los autores antes mencionados comparten de los hallazgos de su estudio que la intensidad del enamoramiento suele mantenerse o regresar, tal como se vivió en los comienzos de la relación. El concepto de mantenimiento de la ilusión, la pasión y la idea de las “mariposas” puede ser asociado al apego seguro, pero es importante observar de cerca cuando las conductas pueden tornarse excesivamente idealistas, obsesivas o más bien una respuesta a la ansiedad.

Si bien *Eros* suele asociarse directamente con el apego seguro por su apertura emocional y disposición al compromiso, ciertos matices permiten cuestionar esta relación de forma moderada. *Eros* propone vínculos donde la intensidad, la pasión y “las mariposas” se mantienen en el tiempo; no obstante, en la práctica, esta expectativa suele verse confrontada con la realidad, provocando entonces sentimientos de frustración cuando no se cumple. Un ejemplo de ello se observa en ítems como el número 5: “Mi pareja y yo nos involucramos emocionalmente bastante rápido”, donde se puede interpretar una alta capacidad de adquirir compromisos sanos, pero también puede significar urgencia por establecer vínculos afectivos, lo cual no es sinónimo de seguridad emocional.

Respecto a *Storge*, diversos autores prefieren no incluirlo como criterio de evaluación respecto frente a las conductas de apego al no ser un tipo de amor romántico (Brenlla et al. 2004). No obstante, *Storge* se fundamenta en el desarrollo progresivo del afecto, la confianza y el compañerismo, componentes perfectamente vinculables con las conductas de apego seguro. *Storge*, aunque se construye más desde lo fraternal que pasional, se caracteriza a su vez por la estabilidad emocional, comunicación estable y ausencia de ansiedad por separación.

4.4.2. Apego Ansioso

Tabla 8

Apego Ansioso y su expresión en las Actitudes hacia el Amor

Tipo de apego	Tipo de amor	Interpretación desde la conducta de apego
Ansioso	Manía	Ansiedad constante en la vivencia de la relación de pareja. Miedo al abandono y necesidad excesiva de validación.
	Eros (en ciertos matices)	Búsqueda intensa de conexión emocional. Atracción rápida y necesidad de intimidad como una forma de compensación emocional.
	Ágape (en ciertos matices)	Autoanulación a partir de la entrega extrema. Puede existir desbalance en el intercambio afectivo.
	Pragma (en ciertos matices)	Uso de criterios racionales como intento para mantener el control o estructura.

Al abordar el análisis de la relación entre los estilos de amor y las conductas de apego, resulta importante proporcionar una discusión que identifique elementos asociables a los distintos perfiles de apego. A diferencia de investigaciones previas, que buscan establecer correspondencias fijas entre un tipo de amor y un estilo de apego específico, el presente estudio propone una mirada más flexible e interpretativa. El objetivo no es encasillar estas variables, sino explorar las dinámicas afectivas que pueden vincularse teóricamente con los estilos de apego, permitiendo así un análisis más enriquecido, contextualizado y cercano a la complejidad que por sí sola tienen las experiencias en relaciones de pareja.

Mania se posiciona con fuerza dentro del perfil de apego ansioso. Por sí solo, este tipo de amor se caracteriza por una presencia considerable de ansiedad, conductas impulsivas, miedo al abandono e inseguridad. A su vez, un apego ansioso / ambivalente se compone de elementos como la necesidad de cercanía emocional, sensibilidad al rechazo y ansiedad latente. Teóricos como

Feeney y Noller (1990) asocian a individuos cuyo perfil de apego es ansioso a percepciones de amor “neuróticas” y de un alto nivel de dependencia emocional. A su vez, Hazan y Shaver (1987) afirman que el apego inseguro promueve relaciones marcadas por celos, altibajos emocionales y un fuerte deseo por la reciprocidad. En este sentido, el vínculo entre *Mania* y el apego ansioso no sólo es teóricamente consistente, sino también observable a nivel empírico. A partir del mismo se alimenta una relación que, más que fortalecerse, se tensiona gracias a la sobrecarga emocional que resulta desbordante para el individuo.

Eros no suele relacionarse con un apego ansioso, no obstante, en el marco de este estudio resulta pertinente confrontar dichas premisas con las tendencias observadas en afirmaciones de este estilo de amor. Esta comparación abre la posibilidad de replantear ciertas asociaciones tradicionales, permitiendo una lectura más contextualizada de cómo se manifiestan las dinámicas comportamentales.

En el apartado anterior se da una mirada a *Eros* desde la visión de apego ansioso, sobre todo cuando el individuo mantiene creencias que puedan llegar a ser insostenibles, como la idea del amor verdadero. Asimismo, la idealización y romantización extrema pueden vincularse a comportamientos de tipo ansioso. Feeney y Noller (1990) establecen la idealización como componente de amor ansioso, más que seguro. Asimismo, presentan el concepto de limerencia dentro del perfil ansioso, la cual se refiere a una atracción precipitada, rozando con la obsesión, intensidad y necesidad de ser correspondido.

La idealización y limerencia también pueden asociarse a comportamientos desde el amor *Ágape*, que de la misma forma no posee una presencia notable en correlaciones con el apego ansioso. En *Ágape* se suele complacer con vehemencia las necesidades de la pareja; en principio, esta práctica puede asociarse a percepciones de amor saludables, lo cual tiene respaldo observable. No obstante, es importante tener en cuenta aspectos como la pérdida de autonomía cuando se promueven comportamientos de entrega extrema, donde se puedan invisibilizar las necesidades propias con tal de satisfacer las de la pareja.

Pragma tampoco suele considerarse como una expresión romántica del amor, sin embargo, incluirlo en este apartado proporciona una valiosa mirada a su posible relación con el apego de tipo ansioso. En personas que empatan con comportamientos ansiosos/ambivalentes, *Pragma*

adquiere presencia como un mecanismo de defensa ante la inseguridad afectiva. Establecer vínculos planificados y meticulosamente fundamentados en la practicidad puede interpretarse como un intento de controlar la incertidumbre emocional, o también como una respuesta a experiencias pasadas. Más que representar frialdad o desapego, *Pragma* puede presentarse como temor al fracaso o la pérdida.

4.4.3. Apego Evitativo

Tabla 9

Apego Evitativo y su expresión en las Actitudes hacia el Amor

Tipo de apego	Tipo de amor	Interpretación desde la conducta de apego
Evitativo	Ludus	Distanciamiento afectivo, evasión del compromiso, preferencia por relaciones múltiples o superficiales.
	Pragma (en ciertos matices)	Se privilegia la lógica y planificación por encima de la emoción.

El apego evitativo se manifiesta a través de una marcada dificultad para establecer vínculos afectivos profundos, como respuesta adaptativa a experiencias tempranas de apego insuficiente y poco nutritivo. Las personas que responden desde las conductas evitativas, tienden a priorizar la autonomía y el autocontrol, manteniendo cierta distancia emocional en sus relaciones. Aunque esta actitud parezca una expresión de ligereza e independencia, con frecuencia pretende encubrir sentimientos de inadecuación y temor al involucramiento emocional genuino.

Ludus no es necesariamente un comportamiento moralmente negativo, ya que es común que el individuo establezca las reglas acerca de sus preferencias desde el inicio (Brenlla et al., 2004), no obstante, su clara distancia a estilos de amor que sugieren patrones más saludables revela en *Ludus* comportamientos que pueden impactar negativamente las dinámicas relacionales de manera integral.

Ludus y *Pragma* comparten un rasgo distintivo: su distanciamiento del ideal romántico. Hazan y Shaver (1987) sostienen que esta postura es característica de los individuos con apego

evitativo, quienes tienden a percibir el amor romántico como una fantasía propia de novelas o películas, y no como una experiencia real. Esta visión encuentra respaldo en la teoría: para *Ludus* es sencillo visualizar los vínculos como un juego, relaciones limitadas al placer o la diversión. En *Pragma* no se descarta del todo la presencia emocional, pero se prioriza la practicidad y la lógica. En ambos se destaca una clara distancia del romance y la conexión emocional profunda.

A continuación, y a modo de síntesis, se expone el apartado de conclusiones y recomendaciones de esta investigación.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El propósito de este apartado es presentar las principales conclusiones derivadas de los hallazgos obtenidos. Para facilitar su comprensión y coherencia con el estudio, se organizará en función del planteamiento original: hipótesis formuladas, objetivos propuestos y fundamentos teóricos que guiaron la investigación.

Del primer objetivo, orientado a explorar las actitudes hacia el amor en las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes, se desprenden hallazgos significativos que permiten confirmar patrones distintivos. Los resultados revelan una inclinación hacia tres estilos de amor específicos: Eros, Storge y Ágape. Esta tendencia sugiere que las actitudes están alineadas a ideales románticos, de entrega y compromiso y amistad. Pragma cuenta con una aceptación moderada, visibilizando la presencia de componentes lógicos y prácticos en la vinculación afectiva. Ludus y Mania cuentan con menor aceptación en la población.

Con esto se puede afirmar que la primera hipótesis, que plantea que la dinámica de las relaciones está determinada por las actitudes hacia el amor, logra sostenerse. Al navegar por el análisis de resultados, se establece una discusión que da un mayor entendimiento a cómo las actitudes hacia el amor influyen en la forma de concebirse una relación de pareja y también configuran expectativas, comportamientos y significados atribuidos a la pareja y a la relación en sí. De tal forma, se confirma que las actitudes hacia el amor desempeñan un papel determinante en la dinámica relacional de los individuos.

El segundo objetivo se centró en identificar los tipos de respuesta actitudinal según el modelo de Hendrick y Hendrick, los cuales se clasifican en componentes cognitivos, evaluativos y conductuales. Se logró analizar la forma en que la población participante estructura sus vínculos afectivos desde dichas dimensiones, examinando cada ítem del instrumento e identificando el lenguaje subyacente.

Este hallazgo refuerza la visión tridimensional de las actitudes, donde lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual no operan de forma aislada, sino como un sistema integrado que influye directamente en la manera en que se establecen los vínculos. Desde una mirada orientadora,

comprender este modelo permite establecer con claridad los distintos niveles desde donde se desarrolla una vivencia afectiva, abriendo a su vez la posibilidad de intervenir de manera integral.

El tercer objetivo pretendía distinguir la relación entre las actitudes hacia el amor y los estilos de apego. Mediante la triangulación de teorías, se permitió vincular los planteamientos conceptuales con las observaciones obtenidas en el estudio. Este análisis generó interpretaciones ricas en matices, al confrontar lo que algunas teorías establecen con los hallazgos del instrumento. Como resultado, se reforzó la idea de que ciertos estilos de apego se asocian de forma significativa con perfiles específicos de apego.

En este sentido, los estilos Eros, Storge y Ágape evidenciaron características vinculables al apego seguro; Ludus y Pragma mostraron rasgos compatibles con el apego evitativo, y Mania se asoció con indicadores del apego ansioso. No obstante, es importante rescatar de la discusión del análisis que esta vinculación no es precisamente rígida, sino que permite comprender la complejidad emocional de las relaciones de pareja o la conceptualización de amor desde sus distintas características.

De esta forma, la segunda hipótesis, que indica que los estilos de apego están correlacionados con las actitudes hacia el amor, se valida ampliamente. El análisis de la información obtenida muestra correspondencias claras entre el modo en que se vive el amor y los estilos de apego. A su vez, la tercera hipótesis, que establece que las actitudes hacia el amor no se corresponden exclusivamente a un único estilo de apego, también se confirma. Se concluye que los individuos no viven el amor desde una sola línea de interpretación, sino desde una construcción integral de creencias, experiencias, modelos relacionales e incluso cultura. Para la Orientación, estos hallazgos amplían el campo de análisis y permite desarrollar procesos de acompañamiento personalizados, respetando la diversidad afectiva e historia de vida en los individuos.

El cuarto objetivo específico, que propone el diseño de una propuesta de sensibilización para promover la vivencia plena de las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes, será abordado en el próximo capítulo de esta investigación.

Desde el rol Orientador, los hallazgos de la investigación permiten reconocer la importancia del desarrollo de relaciones afectivas, a partir de la comprensión de las actitudes hacia

el amor y su relación con las conductas de apego. El análisis de las actitudes desde sus tres dimensiones: cognitivas, evaluativas y conductuales, visibiliza la complejidad desde la cual se establecen los vínculos, y ofrece a la disciplina de Orientación una ruta de acción significativa para desarrollar procesos de acompañamiento humanos, empáticos, fundamentados e integrales. Los resultados permiten al profesional a diseñar estrategias preventivas e intervenciones que fortalezcan las habilidades blandas, por ejemplo: la comunicación, la toma de decisiones, la autorregulación emocional, la resiliencia y el establecimiento de límites.

La disciplina de Orientación puede constituirse en un puente ente el conocimiento teórico y la comprensión profunda de las experiencias emocionales. A través de estrategias de intervención pertinentes, es posible generar espacios seguros que favorezcan la exploración no solo de las vivencias personales, sino también del impacto que ejercen las creencias, la historia de vida y las aspiraciones afectivas en el establecimiento de relaciones de pareja.

A continuación, se presentan las recomendaciones finales:

Recomendaciones

Para la disciplina de Orientación

- Promover la integración de la disciplina en campos de investigación donde se exploren los estilos afectivos, con el fin de contribuir a la comprensión y abordaje de conflictos relacionales, dinámicas de violencia y afectaciones emocionales asociadas al establecimiento de vínculos disfuncionales.
- Reforzar los componentes saludables desde los estilos afectivos para así promover la vivencia nutricia de relaciones de pareja.
- Diseñar espacios informativos y preventivos que permitan visibilizar las dinámicas relacionales contemporáneas, influenciadas por una sociedad altamente expuesta a la tecnología y a expectativas románticas idealizadas.
- Incorporar modelos teóricos, como la teoría del apego, no como marcos deterministas que encasillen al individuo, sino como herramienta que promueva la comprensión y abordaje integral desde el entendimiento del sistema de creencias, emociones y conducta, así como la historia de vida.
- Promover el uso de instrumentos de recolección de datos cuantitativos, así como su revisión y validación rigurosa, con el fin de enriquecer la calidad investigativa desde la disciplina de Orientación.
- Mantener una postura de actualización constante frente a las transformaciones sociales, para identificar señales de alarma que requieran atención desde la disciplina.

Para los contextos universitarios

- Promover espacios de diálogo y reflexión que aborden temáticas vinculadas a las dinámicas saludables de pareja.
- Fomentar el autocuidado y el fortalecimiento de la autoestima en la población estudiantil mediante la promoción de una cultura de paz, respeto y bienestar dentro de los espacios educativos.
- Establecer alianzas sólidas entre los departamentos de Orientación, Psicología y otras unidades de vida estudiantil, con el propósito de impulsar iniciativas que promuevan la

expresión emocional saludable, la escucha activa y el acompañamiento integral a la población.

Para futuras investigaciones

- Ampliar el desarrollo de investigaciones desde un enfoque mixto, donde se permita explorar comportamientos estadísticos y experiencias individuales de los participantes, para enriquecer la comprensión de los fenómenos de estudio.
- Extender la muestra y diversificar la población participante con el propósito de generar estudios con mayor potencial de generalización, contribuyendo a su vez con perspectivas innovadoras y contextualizadas a nivel nacional.
- Explorar en futuras investigaciones la integración de los procesos orientadores en la construcción de vínculos sanos.

CAPÍTULO VI
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN ORIENTACIÓN

6.1. Introducción.

En el presente capítulo se presenta la propuesta de intervención desarrollada a partir del cuarto objetivo específico: “Diseñar una propuesta de sensibilización para promover la vivencia plena de las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025.”. La misma está planteada con la intención de aplicarse a una población de adultos jóvenes universitarios. Consiste en cuatro sesiones de Orientación donde se elaboran temas como el desarrollo de habilidades afectivas, el autoconocimiento, el reconocimiento de patrones relacionales y la promoción de relaciones de pareja sanas y conscientes.

Desde la disciplina de Orientación, la atención integral del ser humano es un fundamento clave. Es importante abarcar las necesidades observadas desde un carácter multidimensional que contemple aristas personales, emocionales, relacionales, sociales y demás. Sobre esta línea, el acompañamiento desde Orientación puede ofrecer espacios no sólo de escucha, sino también preventivos e informativos.

La propuesta aborda los ejes temáticos desarrollados en este trabajo de investigación, interesando los aspectos del planteamiento del problema, los objetivos propuestos y los resultados observados desde la aplicación análisis. Integrando los componentes teóricos propios del estudio, se enlaza con el respaldo científico que sostiene la práctica orientadora, permitiendo el diseño de espacios pertinentes al abordaje del núcleo temático, mediante las estrategias adecuadas.

A continuación, se presenta el planeamiento didáctico compuesto por las estrategias de ejecución y evaluación del taller: “Amando Conscientemente: Encuentros para la construcción de relaciones sanas”.

PLANEAMIENTO DIDÁCTICO

“Amar Conscientemente: Encuentros para la construcción de relaciones sanas”

Objetivo: Diseñar una propuesta de sensibilización para promover la vivencia plena de las relaciones de pareja en estudiantes adultos jóvenes de una Universidad de San José, Costa Rica, durante el I Semestre 2025

Tema por trabajar: Habilidades afectivas, Autoconocimiento, Reconocimiento de patrones vinculares, Promoción de relaciones de pareja sanas.

Población meta: Estudiantes universitarios entre los 20 y 30 años.

Duración: 4 sesiones de 90 minutos.

Modalidad: Presencial o virtual / adaptable.

SESIÓN 1:

¿Cómo amamos? Estilos de amor y su impacto en las relaciones de pareja.

Objetivo Específico	Estrategia de Ejecución	T	Estrategias de Evaluación	T	Recursos
	<p>0. Encuadre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la persona facilitadora del grupo.• Se brindan indicaciones y reglas del encuentro.	5min			

	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica el propósito del taller y sus 4 sesiones. 				
Identificar construcciones previas sobre el amor.	<p>ACTIVIDAD 1: “La palabra amor...”</p> <p>Plenario: Compartir de manera libre asociaciones con la palabra “amor”.</p>	5min	La persona facilitadora toma nota de las palabras compartidas en una pizarra u hoja. Se comparten las palabras y se inicia conversación respecto a la similitud o diferencia entre estas.	5min	Hoja, pizarra, lápiz.
Explorar las características de los estilos de amor y su relación con la experiencia colectiva/individual.	<p>ACTIVIDAD 2: Introducción a las actitudes hacia el amor.</p> <p>Presentación del modelo de Hendrick y Hendrick según la tipología de John Allan Lee. Se brinda una minicharla acerca de las características de cada estilo de amor.</p>	10min	<p>Se abre un breve espacio para consultas. Las personas participantes pueden compartir inquietudes respecto a la explicación, pueden hablar de sus experiencias o compartir sus interpretaciones personales.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿Creen que todas las personas aman de la misma manera?</p>	7min	Computadora o filmas donde se presentarán las características de cada tipo de amor.

			<p>¿Cuál estilo creen que es más valorado por la sociedad? ¿Es realista?</p> <p>¿Cómo creen que influye nuestra historia familiar con la forma en que amamos?</p>		
Identificar las tendencias grupales en los estilos de amor.	<p>ACTIVIDAD 3: Identificar mi estilo de amar.</p> <p>Aplicar una versión simplificada de la escala (24 ítems).</p>	7min	El grupo se divide en subgrupos, donde van a discutir sus respuestas y vincularlas con experiencias personales o ficticias.	15min	Versión corta de la escala, lápices.
Promover la reflexión y el intercambio de experiencias y pensamientos.	<p>ACTIVIDAD 4: Plenaria grupal.</p> <p>Se comparten impresiones generales, tanto de lo aprendido a nivel individual como grupal.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿Con cuál estilo se identificaron más? ¿El resultado les sorprendió?</p>			10min	

	<p>¿Lograron observar algún patrón en sus relaciones pasadas? ¿Cómo creen que este estilo de amor ha influido en la forma en que se vinculan afectivamente?</p> <p>¿Han visto rasgos de varios de estos estilos en sus relaciones?</p> <p>¿Creen que alguno de estos estilos sea problemático o riesgoso? ¿Cuál o cuáles?</p> <p>¿Cuáles pueden ser las consecuencias de establecer dinámicas desde estos estilos?</p>				
<p>Enlazar la teoría con situaciones cotidianas.</p>	<p>ACTIVIDAD 5: Pequeño cine foro.</p> <p>Análisis de escenas de películas o series según tipo de amor</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Notebook (Eros) • 500 days of summer (Ludus) • Siempre el mismo día (Storge) • La propuesta (Pragma) • A él no le gustas tanto (Mania) • La vida es bella (Ágape) 	<p>15min</p>	<p>Reflexión sobre las características observadas. Se comparten observaciones puntuales con los aprendizajes.</p> <p>Se brinda un espacio para compartir los aprendizajes de la sesión.</p> <p>CIERRE DE LA SESIÓN.</p>	<p>7min</p>	<p>Computadora, proyector, programa de reproducción de audio y video.</p>

SESIÓN 2:

Apego que marcan: historia de vida y relaciones de pareja

Objetivo Específico	Estrategia de Ejecución	T	Estrategias de Evaluación	T	Recursos
	<p>0. Encuadre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la persona facilitadora del grupo. • Se brindan indicaciones y reglas del encuentro. • Se indica el propósito del taller y sus 4 sesiones. 	5min			
<p>Exploración individual de la historia emocional e identificación de patrones vinculares.</p>	<p>ACTIVIDAD 1: “Mi línea de vida afectiva”</p> <p>En una hoja de papel, la persona participante trazará una línea horizontal, donde el extremo izquierdo representa su inicio en la vida. A lo largo de la línea, irán representando momentos significativos (familiares, amorosos o amistosos). Pueden</p>	10min	<p>Se invita a los participantes a compartir, voluntariamente, lo que les haya impactado o gustado del ejercicio.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿Consideran que estos momentos marcaron su forma de vincularse afectivamente?</p>	10min	<p>Hojas de papel, lápices de color, borradores o tajadores.</p>

	representarse con dibujos o textos.		¿Alguna de estas experiencias influye aún en su forma de amar?		
Integración de los conceptos de la teoría del apego y las dinámicas afectivas.	<p>ACTIVIDAD 2: Charla sobre la teoría del apego.</p> <p>Explicación participativa sobre las características de los estilos de apego. La persona facilitadora puede utilizar imágenes y frases generadoras para mejorar la comprensión de los componentes de cada estilo. También se pueden presentar personajes ficticios que logren encajar con estos tipos de apego.</p>	10min	<p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿Se sienten identificados con un estilo en particular?</p> <p>¿Opinan que su forma de desarrollar apegos ha cambiado con el tiempo?</p> <p>¿Han escuchado acerca de esta teoría? ¿Creen que sea condicionante a la forma en que establecemos relaciones de pareja?</p> <p>¿Sugieren que una persona pueda tener características de varios estilos de apego o sólo uno? ¿Por qué?</p>	7min	Computadora, filminas con la presentación.
	<p>ACTIVIDAD 3: “El vínculo que quiero construir”. Espacio creativo.</p>	30min	<p>Exposición de las obras:</p> <p>Las personas participantes ubican su obra en un espacio designado. Se</p>	15 minutos	Hojas doble carta, revistas, periódicos, tijeras, pegamento, marcadores de

	<p>En hojas de doble carta, los participantes trabajan individualmente en la creación de un collage o “moodboard”, donde representen su idea de vínculo sano. El espacio se puede acompañar de música y merienda según la disposición de la persona facilitadora.</p> <p>Para favorecer el desarrollo de la actividad, se pueden plantear las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de vínculo quieren construir? • ¿Qué emociones no pueden faltar en su forma de amar? • ¿Qué límites deben integrar en sus relaciones? 		<p>realiza una discusión grupal de las experiencias para después realizar una caminata alrededor de las obras. Se puede señalar elementos clave en la misma y, si la persona creadora así lo desea, puede intervenir con su interpretación artística. Se establece el cierre de la sesión con una felicitación por la apertura emocional de los participantes y la atención durante la sesión.</p> <p>CIERRE DE LA SESIÓN.</p>	<p>colores, cinta adhesiva, reproductor de música.</p>
--	---	--	---	--

SESIÓN 3:

Amor y mi caja de herramientas: Comunicación asertiva, límites y resolución de conflictos.

Objetivo Específico	Estrategia de Ejecución	T	Estrategias de Evaluación	T	Recursos
	<p>0. Encuadre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la persona facilitadora del grupo. • Se brindan indicaciones y reglas del encuentro. • Se indica el propósito del taller y sus 4 sesiones. 	5min			
Reconocer patrones emocionales ante situaciones de conflicto.	<p>ACTIVIDAD 1: “Me pasa cuando...”</p> <p>Los participantes reciben una tarjeta con una frase incompleta que presenta una situación determinada. (Apéndice B). Se debe completar la frase con su interpretación de respuesta emocional ante la situación. En círculo, se van leyendo las</p>	15 minutos	<p>Plenaria:</p> <p>En círculo, se comentan las frases que tuvieron mayor impacto y la reflexión establecida a partir de las mismas.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿Qué descubrieron de ustedes mismos/as al escuchar o compartir</p>	15min	Tarjetas con frases

	tarjetas y compartiendo sus reflexiones.		<p>lo que desencadenan estos conflictos?</p> <p>¿Alguna frase resonó con ustedes?</p> <p>¿Cómo suelen comunicar lo que sienten en una situación de tensión?</p> <p>¿Qué barreras personales identifican al momento de hablar con asertividad?</p> <p>¿Creen que no hablar de lo que sienten pueda generar algún tipo de afectación en la relación? ¿Por qué?</p>		
Identificar componentes del amor en representaciones musicales de décadas anteriores.	<p>ACTIVIDAD 2: “Amores de ayer, heridas de hoy”</p> <p>Manteniendo el círculo, se presentan canciones populares de los 70 y 80 para identificar patrones que influyeron en el pensamiento colectivo de las generaciones pasadas.</p>	20min	<p>Plenaria:</p> <p>Sobre la letra y su contenido, sobre el impacto generacional y sus implicaciones en la concepción de amor.</p> <p>Preguntas generadoras:</p>	20min	Reproductor de música, hojas con la letra de las canciones, marcadores o lápices.

	<p>Según la canción, se entregan hojas con la letra (Apéndice C) donde los participantes marquen o identifiquen las frases que hayan causado mayor impacto.</p> <p>Canciones propuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rómpeme, Mátame – Trigo Limpio. • Vamos a darnos tiempo – José José • Eres un mal necesario – Jorge Char 	<p>¿Qué tipo de vínculo afectivo identifican en la canción ____?</p> <p>¿Qué ideas sobre el amor transmite esta canción?</p> <p>¿Creen que canciones como estas fueron influyentes en la percepción de amor de generaciones pasadas?</p> <p>¿Qué implicaciones emocionales podría tener establecer relaciones siguiendo dinámicas como las vistas en las canciones?</p> <p>¿Notan en algún fragmento de las canciones indicaciones de establecimiento de límites o comunicación asertiva y efectiva?</p> <p>Se abre espacio a una reflexión general de la actividad. La persona facilitadora debe vincular esta discusión a una perspectiva</p>	
--	--	---	--

			preventiva, tomando en cuenta los elementos clave de la comunicación y el establecimiento de límites.		
Promover el autoconocimiento y e implementación de herramientas para la vida en las relaciones afectivas.	<p>ACTIVIDAD 3: “Semillas de relaciones sanas”</p> <p>Se entrega a las personas participantes post-it de colores. La persona debe una palabra clave que condense a manera de reflexión los aprendizajes de la sesión. Pueden hacer más de un post-it.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿Qué aprendí sobre mí hoy?</p> <p>¿Qué quiero para mis relaciones de pareja?</p> <p>¿Qué cambios puedo poner en práctica?</p>	5min	<p>CIERRE GRUPAL:</p> <p>En una cartulina con el título “Semillas de relaciones sanas”, los y las participantes pegan su/sus post-it. Se acompaña el espacio con una reflexión final de la persona facilitadora, recopilando los componentes de aprendizaje grupal y los compromisos que se observen en la obra.</p> <p>Se cierra la sesión 3.</p>	10min	Cartulina, post-it, lápices.

SESIÓN 4:

Me amo y eso me permite amar: Autoestima, autocuidado y toma de decisiones.

Objetivo Específico	Estrategia de Ejecución	T	Estrategias de Evaluación	T	Recursos
	<p>0. Encuadre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la persona facilitadora del grupo. • Se brindan indicaciones y reglas del encuentro. • Se indica el propósito del taller y sus 4 sesiones. 	5min			
Fortalecer el autoconocimiento y la valoración personal.	<p>ACTIVIDAD 1: “Mis ingredientes únicos”</p> <p>Se entrega una ficha con el dibujo de un frasco o recipiente. Las personas participantes deben escribir o dibujar sus cualidades personales, valores, habilidad, características únicas y</p>	10min	<p>Socialización: Ya se ha llegado a la sesión final del taller “Amar Conscientemente: Encuentros para la construcción de relaciones sanas”, de los aprendizajes obtenidos, ¿lograron generar una reflexión sobre ustedes mismos/as? ¿logran identificar sus cualidades? ¿de qué forma pueden poner sobre la mesa su valor individual al</p>	5min	Ficha con dibujo, lápices de color, borrador, tajador.

	consideraciones positivas respecto al amor.		momento de vincularse emocionalmente?		
Proporcionar un marco conceptual que profundice la reflexión.	<p>ACTIVIDAD 2: Amor propio y decisiones afectivas.</p> <p>La persona facilita proporciona un espacio de reflexión. Se trae a colación la realidad actual, donde la presencia de redes sociales e inmediatez relacional puede afectar la autopercepción y la calidad de las relaciones.</p> <p>Se presentan escenarios que reflejan algunos conflictos comunes, por ejemplo:</p> <p>Exposición excesiva a redes sociales: consumir contenido idealizado acerca del amor, expectativas poco realistas, exigencia hacia la imagen física</p>	15min	<p>Mesa redonda:</p> <p>¿Opinamos todos igual acerca de la importancia del fortalecimiento de la autoestima para promover relaciones sanas?</p> <p>¿Se han encontrado a ustedes mismos/as sobrecargados de información en línea? ¿Qué les dice este contenido que consumen y cómo ha afectado su manera de establecer relaciones?</p> <p>¿Qué opinan de la frase “Me amo y eso me permite amar”?</p> <p>Se abre espacio a debatir o compartir ideas. Como persona facilitadora, es importante mantener una postura neutral pero atenta a las</p>	15min	Computadora, filminas con contenido.

	o éxitos personales, “ <i>red flags</i> ” en las relaciones...		emociones emergentes de la plenaria.		
Consolidación de aprendizajes e identificación de prácticas de promoción saludable de relaciones de pareja.	ACTIVIDAD 3: <i>Eat, Pray, Love.</i> Se proyectan escenas de la película “Eat, Pray, Love”, donde se capte la narrativa de resiliencia, autoconocimiento y la necesidad de reflexión ante conflictos para dar paso a la transformación personal. La persona facilitadora apunta a estos elementos y rescata su valor no sólo en las relaciones de pareja, sino en el desarrollo integral y personal de cada persona.		20min	Computadora, reproductor de video.	
	ACTIVIDAD 4: Manifiesto personal. En una plantilla (Apéndice D), los y las participantes van a completar una lista de afirmaciones y compromisos que contemplen los aprendizajes de los 4 espacios del taller. Se invita a desarrollar las respuestas para enriquecer la reflexión.	10min	Reflexión final: Se realiza el cierre del taller, recopilando los principales aprendizajes de acuerdo con la participación de la población. Se invita a la discusión de los temas que causaron mayor impacto: Estilos de amor, conductas de apego, estrategias de afrontamiento, comunicación asertiva,	10min	Plantilla de Manifiesto, lápices, borrador, tajador.

	<p>Se puede acompañar el espacio con música. Los participantes conservan su Manifiesto.</p>		<p>establecimiento de límites, autoestima y autocuidado.</p> <p>Se agradece y se promueve el trabajo personal constante desde un lugar de compasión, empatía y amor propio.</p> <p>FINALIZA EL TALLER.</p>		
--	---	--	---	--	--

REFERENCIAS

- Alvarado, S., Calvo, M., Carazo, M., Delgado, M., Villalobos, R., Rodríguez, G., y Roque, A. (2023). Perfil profesional en Orientación en Costa Rica: diseño y validación. *Conocimiento Educativo*, 10(1), pp. 45-55.
- Andrade, J., Castro, D., Giraldo, L. y Martínez, M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Revista Psicología.com*. 17(2).
- Araya, A, S. (2021). *Procesos de creación de vínculos afectivos en el establecimiento de relaciones equitativas de parejas adolescentes del Colegio Técnico Profesional de Jacó*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación]. Universidad Nacional de Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1957). Ley N° 2160. Ley Fundamental de Educación. Publicado en La Gaceta Diario Oficial No. 223, del 2 de octubre de 1957.
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: La relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección de pareja y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. 4(1).
- Belda, C. (2020). *Influencia entre los estilos de apego y las relaciones de pareja*. *Revisión Sistémica*. [Tesis para optar por grado de enfermería] Universidad Católica de Valencia.
- Benavides, F. y Espinoza, M. J. (2021). *Agentes socializadores en las vivencias de los vínculos afectivos de pareja en personas adolescentes*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación]. Universidad Nacional de Costa Rica.
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa*. Editorial La muralla.
- Brenlla, M., Brizzio, A., y Carreras, A. (2004). Actitudes hacia el amor y apego. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 4, pp. 7-23.
<https://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSICO%20001.pdf>

- Cabrera, M. (2010). Introducción a las fuentes de información. Universidad Politécnica de Valencia. <https://riunet.upv.es/server/api/core/bitstreams/afa25db9-d9b0-412e-8669-f1c684c118d2/content>
- Denzin, N. y Lincoln, Y. (1994). *Handbook of Qualitative Research*. Introduction: Entering the Field of Qualitative Research. Sage Publications, Inc.
- Facio, A; Resett, S; Micocci, F; Rasch, L; e Iglesia, F. (2012). Las relaciones amorosas a comienzos de la adultez emergente. Algunos antecedentes y correlatos de la satisfacción con la pareja. *Investigaciones en Psicología*. 17(2). pp. 49-62. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/287881546.pdf>
- Feeney, J. y Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58(2). pp.281-291
- Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universitaria*. 5(1). <https://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art1/portada.htm#>
- Frías, C. (2015). Orientación como disciplina y profesión. En A. Mata (Ed), *El Desarrollo Teórico de la Orientación. Un aporte de la Universidad de Costa Rica*. Universidad de Costa Rica. pp. 15-50.
- Gold, J. y Rogers, J. (1995). Intimacy and Isolation: A Validation Study of Erikson's Theory. [Intimidad y Aislamiento: Un estudio de validez de la Teoría de Erikson]. *Journal of Humanistic Psychology*. 35(1). pp. 78-86.
- Guevara, G., Verdesoto, A. y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción). *RECIMUNDO. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 4(3) pp.163-173.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(3). pp.511-524.
- Hendrick, C. y Hendrick, S. (1986). A Theory and Method of Love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(2). pp. 392-402.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill. México, D.F.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (28 de noviembre de 2024). *Estadísticas Vitales 2023. Cuadros, gráficos y figuras de: población, nacimientos, defunciones, matrimonios*. INEC Costa Rica. <https://inec.cr/tematicas/listado?topics=91%252C646>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (08 de julio de 2024). *Encuesta Nacional de Hogares 2023. Una mirada a la educación en el país*. INEC Costa Rica. <https://inec.cr/multimedia/enaho-2023-infografia-encuesta-nacional-hogares-2023-una-mirada-la-educacion-el-pais>
- Jimenez, S. (2023). *Violencia doméstica hacia los hombres por parte de mujeres en Costa Rica: un análisis cualitativo*. [Tesis de Sociología, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio de la UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/5457c439-67e3-4c3a-909e-bea32d383715/content>
- Lee, J. A. (1977). A Typology of Styles of Loving. *University of Toronto. PSPR*. 3. pp. 173–182.
- Maureira, F. (2011). Los cuatros componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(1).
- May, S. (31 de agosto del 2023). Estado de la Educación: cobertura universitaria de personas de 18 a 24 años crece, pero no se logra cerrar la brecha con países OCDE. *Delfino*. <https://delfino.cr/2023/08/estado-de-la-educacion-cobertura-universitaria-de-personas-de-18-a-24-anos-crece-pero-no-se-logra-cerrar-la-brecha-con-paises-ocde>
- Medina, C., Rivera, L. y Aguasvivas, J. (2016). El apego adulto y la calidad percibida en las relaciones de pareja: evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*. 7(3). pp. 306-318.
- Mental Health Treatment. (29 de noviembre de 2020). 1965. Effect of emotional deprivation and neglect on babies. [Archivo de video] Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ChoOExRLT4Q>

- Mínguez, L. y Álvarez, L. (2013). *Estilo de apego y estilo de amar*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Cantabria].
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/3007/MinguezMartinezL.pdf>
- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de Sexualidad*. Análisis de Situación; Propósito, Enfoques, Asuntos Críticos y Áreas de Intervención de la Política de Sexualidad. San José, Costa Rica.
- Molina, V. (2019). Sobre el amor. *Centro San Camilo Vida y Salud*. 98.
- Monje, C. A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Guía Didáctica*. Universidad Surcolombiana. Programa de Comunicación Social y Periodismo.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moya, T. (2025, 29 de enero). El amor y el desamor en tiempos de redes sociales. *El Observador*.
<https://observador.cr/el-amor-y-el-desamor-en-tiempos-de-redes-sociales/>
- ONU: Asamblea General, *Declaración Universal de Derechos Humanos*, 10 Diciembre 1948, 217 A (III), Recuperado de: <https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html>
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). Métodos de investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 34(1). pp. 118-124.
<https://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf>
- Orozco, H. y Lamberto, J. (2022). La ética en la investigación científica: consideraciones desde el área educativa. *Perspectivas: Revista de Historia, Geografía, Arte y Cultura*. 19. pp.11-21.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/La%20Etica%20en%20la%20investigaci_%B3n%20cientifica.pdf
- Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer. *Revista Electrónica Educaré*. 16. pp. 42-58.

- Ortíz, E. (2013). Epistemología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Paradigmas y Objetivos. *Revista de Claseshistoria*.
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.* 35(1). pp. 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Oviedo, J.P. , Quesada F. y Valerio, M. (2019). *Imaginario sociales sobre el amor de pareja adolescente entre 15 y 18 años, en la zona urbana de la provincia de Heredia*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología]. Universidad Nacional de Costa Rica. Costa Rica.
- Pacheco, F. (2002). Actitudes. *Eúphoros*. 5. pp. 173-186. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1181505>
- Papalia, D., Duskin, R., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. McGraw Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educaré* 15(1). pp. 15-29.
- Pérez, R. (2020). *Estilos de apego y actitudes hacia el amor en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología]. Universidad Privada Antenor Orrego. Perú. Recuperado de: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6898/1/REP_PSI_RENATO.PEREZ_ESTILOS.APEGO.ACTITUDES.AMOR.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf
- Qué es el amor líquido, la nueva manera de relacionarse. (2024, 8 de mayo). La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/en-las-redes/que-es-el-amor-liquido-la-nueva-manera-de-relacionarse-nid04052024/>
- Rocha, B., Avendaño, C., Barrios, M. y Polo, A. (2017). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis & Saber*. 8(16). pp. 155-173. <https://www.redalyc.org/journal/4772/477251872010/477251872010.pdf>

Stange, I., Ortega, A., Moreno, M,A. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*. 29. pp. 7-22.

Universidad San Marcos. (2020). Fuentes de Información y Tipos de Estudio. *Miembro de la Red. ILUMNO*.

<https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1267/LEC%20MET%200007%202020.pdf>

Escala de Actitudes hacia el Amor

Estimada persona participante:

El presente instrumento forma parte de la investigación para optar por la Licenciatura en Orientación Educativa: "**ANÁLISIS DEL MODELO ACTITUDES HACIA EL AMOR CON UN GRUPO DE ESTUDIANTES ADULTOS JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD EN SAN JOSÉ, COSTA RICA, DURANTE EL I SEMESTRE 2025.**" Su propósito es explorar las características de los tipos de amor predominantes en las personas participantes.

La participación es *voluntaria y confidencial*. Los datos recolectados serán utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos.

Únicamente se recopilará información sobre el género de quien responde y las puntuaciones derivadas de las respuestas dadas en esta escala.

Agradezco sinceramente su tiempo y colaboración.

- Bach. María José Dinarte Cervantes.

Instrucciones:

Responda cada afirmación según su grado de acuerdo o desacuerdo, usando esta escala:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Neutral
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Si tiene pareja actualmente, responda pensando en esa relación.

Si no la tiene, piense en su última relación.

Si nunca ha estado enamorado/a, responda según lo que crea que sería cierto para usted.

tesismariadinarte@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria



Por favor, seleccione su sexo. *

Masculino

Femenino

1. Mi pareja y yo nos sentimos atraídos el uno por el otro inmediatamente después de que nos conocimos. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

2. Mi pareja y yo tenemos la "química" física adecuada entre nosotros. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

3. Nuestras relaciones sexuales son muy intensas y satisfactorias. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

4. Siento que mi pareja y yo estamos hechos el uno para el otro. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



5. Mi pareja y yo nos involucramos emocionalmente bastante rápido. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

6. Mi pareja y yo logramos entendernos muy bien. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

7. Mi pareja encaja en mis estándares de belleza física. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

8. Intento mantener a mi pareja un poco inseguro/a sobre mi compromiso con él/ella. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



9. Opino que si mi pareja no se entera de ciertas cosas, esto no le hará ningún daño. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

10. A veces he tenido que evitar que dos de mis parejas se enteraran de la existencia de la otra. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

11. Puedo superar las aventuras amorosas con bastante facilidad y rapidez. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

12. Mi pareja se enojaría si supiera algunas de las cosas que he hecho con otras personas. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



13. Cuando mi pareja se vuelve demasiado dependiente de mí, quiero alejarme un poco. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

14. Disfruto jugando al "juego del amor" con varias parejas diferentes. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

15. Es difícil decir exactamente dónde termina la amistad y dónde empieza el amor. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

16. El amor genuino primero requiere cariño o "sentir afecto amistoso" por un tiempo. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



17. Espero ser siempre amigo/a de la persona que amo. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

18. El mejor amor nace de una larga amistad. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

19. Nuestra amistad se convirtió gradualmente en amor con el tiempo. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

20. El amor es realmente una amistad profunda, no una emoción misteriosa y mística. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



21. Mis relaciones amorosas más satisfactorias se han desarrollado a partir de buenas amistades. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

22. Considero en qué se convertirá una persona en la vida antes de comprometerme con ella. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

23. Intento planificar mi vida cuidadosamente antes de elegir una pareja. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

24. Es mejor amar a alguien con una vida o antecedentes similares a los míos. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



25. Una consideración principal al elegir una pareja es cómo se refleja en mi familia. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

26. Un factor importante al elegir una pareja es si será un buen padre o madre. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

27. Una consideración al elegir una pareja es cómo se reflejará en mi carrera profesional. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

28. Antes de involucrarme mucho con alguien, trato de averiguar qué tan compatibles son sus antecedentes hereditarios con los míos en caso de que alguna vez tengamos hijos. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



29. Cuando las cosas no van bien entre mi pareja y yo, me siento mal del estómago. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

30. Cuando mis relaciones terminan, me deprimó tanto que incluso he pensado en el suicidio. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

31. A veces me emociono tanto por estar enamorado que no puedo dormir. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

32. Cuando mi pareja no me presta atención, me siento mal e indispuesto/a. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



33. Cuando estoy enamorado, me cuesta concentrarme en cualquier otra cosa. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

34. No puedo relajarme si sospecho que mi pareja está con otra persona. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

35. Si mi pareja me ignora por un tiempo, a veces hago cosas estúpidas para recuperar su atención. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

36. Siempre intento ayudar a mi pareja en los momentos difíciles. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



37. Prefiero sufrir yo mismo/a antes que dejar sufrir a mi pareja. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

38. No puedo ser feliz a menos que la felicidad de mi pareja vaya primero que la mía. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

39. Normalmente estoy dispuesto/a a sacrificar mis propios deseos para dejar que mi pareja logre los suyos. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

40. Todo lo que tengo es de mi pareja para que lo use como quiera. *

1 2 3 4 5
Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo



41. Cuando mi pareja se enfada conmigo, sigo amándolo/a completa e incondicionalmente. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

42. Lo soportaría todo por mi pareja. *

1 2 3 4 5

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

Enviar

[Borrar formulario](#)

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. - [Propietario del formulario de contacto](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

¿Parece sospechoso este formulario? [Informe](#)

Google Formularios



APÉNDICE B

Frases incompletas: Actividad 1 - Sesión 3.

1. Me pasa cuando no me escuchan y siento que mis emociones no importan...
2. Me pasa cuando me interrumpen en medio de una discusión...
3. Me pasa cuando tengo que ceder, aunque no estoy de acuerdo...
4. Me pasa cuando la otra persona guarda silencio y no quiere hablar del problema...
5. Me pasa cuando siento que mis límites no se respetan...
6. Me pasa cuando me acusan de cosas que no he hecho...
7. Me pasa cuando intento hablar y la otra persona reacciona con enojo...
8. Me pasa cuando me ignoran o hacen como si no existiera...
9. Me pasa cuando me dicen que estoy exagerando mis emociones...
10. Me pasa cuando tengo que repetir lo que necesito muchas veces...
11. Me pasa cuando quiero resolver algo pero la otra persona se aleja...
12. Me pasa cuando me siento culpable por expresar cómo me siento...
13. Me pasa cuando hay tensión y no sé cómo poner un límite sin herir...
14. Me pasa cuando siento que me abandonan emocionalmente en medio del conflicto...
15. Me pasa cuando me comparan con otras personas en una discusión...
16. Me pasa cuando hay gritos y no me siento seguro/a para hablar...
17. Me pasa cuando siento que debo callar para evitar un problema...
18. Me pasa cuando pido algo y no se toma en cuenta mi necesidad...
19. Me pasa cuando la otra persona cambia el tema y no se resuelve nada...
20. Me pasa cuando no logro expresar lo que siento en el momento adecuado...

APÉNDICE C

Canciones de época. Actividad 2 - Sesión 3

Rómpeme, Mátame

Intérprete: Trigo Limpio

Tus ojos ya no me miran, son tus labios dos mentiras
Tu lengua, insulto y caricia, pero así me siento viva
Prefiero ser pura sangre y que me tires de las bridas
Que una muñeca de jade, un adorno en tu vitrina

Por eso rómpeme, mátame, pero no me ignores, no, mi vida
Prefiero que tú me mates que morirme cada día
Rómpeme, mátame, pero no me ignores, no, mi vida
Prefiero que tú me mates que morirme cada día

Tus manos son dos cadenas, mi placer y mi agonía
Con una me das cariño, con la otra me dominas
Prefiero sentir la espuela que me hincas cada día
A ser la flor que en un vaso olvidaste en una esquina

Por eso rómpeme, mátame, pero no me ignores, no, mi vida
Prefiero que tú me mates que morirme cada día
Rómpeme, mátame, pero no me ignores, no, mi vida
Prefiero que tú me mates que morirme cada día

Por eso rómpeme, mátame, pero no me ignores, no, mi vida
Prefiero que tú me mates que morirme cada día
Rómpeme, mátame, pero no me ignores, no, mi vida
Prefiero que tú me mates que morirme cada día

Vamos a darnos tiempo

Intérprete: José José

Qué difícil es
Cuando las cosas no van bien
Tú no estás feliz
Y eso me pasa a mí, también
Porque hemos perdido la frescura del amor
El respeto por los dos
Discutiendo a cada instante
Sin razón
Qué difícil es
Hablarte y tú no comprender
Conversar lo mismo y enfadarnos
Otra vez
Por qué no me dejas
Que me vaya por un tiempo
Sin decirme que, al momento
Te vas a quitar la vida, si me voy
Pero, antes, déjame decirte que te quiero
Que tu amor es la única cosa que yo tengo
Y me voy de tu lado porque no quiero
perderlo
Lo que tú y yo necesitamos sólo es tiempo
Tiempo para poder curar nuestras heridas
Tiempo para empezar, de nuevo, nuestras

vidas
Tiempo para saber si tú me necesitas
Tiempo para saber si me quieres o me
olvidas
Qué difícil es
Hablarte y tú no comprender
Conversar lo mismo y enfadarnos
Otra vez
Por qué no me dejas
Que me vaya por un tiempo
Sin decirme que, al momento
Te vas a quitar la vida, si me voy
Pero, antes, déjame decirte que te quiero
Que tu amor es la única cosa que yo tengo
Y me voy de tu lado porque no quiero
perderlo
Lo que tú y yo necesitamos, solo es tiempo
Tiempo para poder curar nuestras heridas
Tiempo para empezar, de nuevo, nuestras
vidas
Tiempo para saber si tú me necesitas
Tiempo para saber si me quieres o me
olvidas

Eres un mal necesario

Intérprete: Jorge Char

Eres un mal necesario
Tú para mi vida
Te amo y a veces te odio
Y no sé porqué
Si tú no estás yo me siento
Como un ave herida
Y si tú estás muchas veces
Quiero que no estés
Eres un mal necesario
Yo lo reconozco
Pero si así yo lo siento
¿Qué puedo hacer?
Tienes defectos que a nadie
Le perdonaría
Y sin embargo te quiero
Y no sé porqué
Eres un mal, mi amor
Que me hace bien
Jamás con nadie cómo tú soñé
Eres el mal que más me hace vibrar
A la hora de amar
Eres un mal, mi amor
Que me hace bien
Con quién yo siento
Mucho más placer
Por eso y sólo por eso
Tal vez te quiero

Eres un mal necesario
Con miedo confieso
Siempre maldigo la hora
Que te conocí
Y al mismo tiempo, a veces
Mucho me arrepiento
Y en ti yo veo el comienzo
Junto con el fin
Eres un mal necesario
Que triste es decirlo
Te odio y a veces te amo
¿Qué debo hacer?
Eres pecado que adoro
Con toda mi alma
Y eres la causa que odio
Con todo mi ser
Eres un mal, mi amor
Que me hace bien
Jamás con nadie cómo tú soñé
Eres el mal qué más me hace vibrar
A la hora de amar
Eres un mal, mi amor
Que me hace bien
Con quién yo siento
Mucho más placer
Por eso y sólo por eso
Tal vez te quiero, Te quiero
(Te quiero)

APÉNDICE D

Plantilla Manifiesto personal: Actividad 4 – Sesión 4.

Así quiero amar y ser amado/a

1. En una relación, yo valoro

2. Me comprometo a practicar el autocuidado emocional de esta forma:

3. Reconozco que merezco:

4. Elijo construir vínculos donde:

5. Me permito soltar todo aquello que:

6. Hoy reconozco que amar también es:
