

# **Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima**

## **Escuela Profesional de Psicología**



**Niveles de felicidad y percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.**

**Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología**

**Presentada por: Cecilia Angelica Rodriguez Leon**

**Asesora: Mag. Mónica Tamayo Toro**

**Lima – Perú**

**2022**

## Dedicatoria

Con amor:  
A Dios, por sostenerme  
con sus lazos de amor y  
misericordia.

A mí, por todo lo que significó  
decidir por esta bella profesión.

A Mercedes Barrera Sipión,  
mi Mamama.  
Por el amor y la felicidad  
que eres capaz de transmitirme.

A Eugenio León Canís,  
mi Papapa.  
Por tu amor y compañía,  
aun desde el cielo.

A Víctor Rodríguez Villodaz,  
mi padre.  
Por tu nobleza y valentía,  
por ser como eres.

Si para recobrar lo recobrado  
Debí perder primero lo perdido,  
Si para conseguir lo conseguido  
Tuve que soportar lo soportado,  
Si para estar ahora enamorado  
Fue menester haber estado herido,  
Tengo por bien sufrido lo sufrido,  
Tengo por bien llorado lo llorado.  
Porque después de todo he comprobado  
Que no se goza bien de lo gozado  
Sino después de haberlo padecido.  
Porque después de todo he comprendido  
Que lo que el árbol tiene de florido  
Vive de lo que tiene sepultado.

*Francisco Luis Bernárdez*

## **Agradecimientos**

A Dios, que es la felicidad y el amor mismo, que dispuso todo y me permitió cumplir uno más de los sueños de mi corazón.

A mí, por el amor, la paciencia que me he tenido y por encontrar en mis debilidades mi gran fortaleza.

Al Padre Carlos Rosell que confió en mí y me brindó una oportunidad.

Al profesor Carlos Darcourt, quien de forma incondicional mostró su compromiso y gran apoyo a lo largo de la carrera.

A mi asesora Mónica Tamayo, que con paciencia y su ejemplo fomenta la búsqueda de la mejora constante para servir mejor a los demás.

A Mamama, por el amor que puede darme en cada abrazo y por sus consejos.

A mis padres: Víctor, Angélica; y hermanos: Víctor y José, gracias por ser mi familia.

A la experiencia vital de amor y felicidad que me motivó a adentrarme a conocerlas con más profundidad. ¡Gracias por tanto! T.A.M.

A Grace, Cari y Mari por su acompañamiento, sus oportunas y alentadoras palabras para motivarme y por su bella amistad.

A la Asociación Cultural Peruano Británica. por su gran apoyo a lo largo de mis años de estudio, en especial a mis jefas y compañeras de trabajo.

Y a todos los que colaboraron con su participación en este estudio.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo conocer los niveles de felicidad y de percepción del sentimiento de amor, en un grupo de 384 estudiantes procedentes de universidades nacionales y particulares de Lima Metropolitana, para determinar si existe una relación significativa entre las variables mencionadas.

Para ello, se planteó un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de diseño no experimental.

Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron: la Escala de Felicidad de Lima elaborada por Reynaldo Alarcón (Alarcón, 2006) y la Escala del Modelo Triangular del Amor (ETAS) de Robert Sternberg (1986) adaptada en Lima – Perú por Ventura-León y Caycho, en el 2016.

Los resultados hallados mostraron que, para niveles de felicidad, el 52.1% de participantes, evidencian poseer niveles y puntajes elevados y favorables para dicha variable; y que, para percepción del sentimiento de amor, el 61.2% presenta niveles elevados y favorables en su percepción, para los elementos de la variable: pasión, intimidad y compromiso; siendo que, los puntajes favorables más elevados se presentan para intimidad y compromiso y en menor medida para pasión.

Realizado el examen pertinente, aplicado el estadístico de Spearman se halló el coeficiente correlación positiva de nivel bajo (0.249) entre las variables del estudio.

Palabras clave: Felicidad, Amor, Universitarios, Compromiso, Pasión, Intimidad

## **ABSTRACT**

The aim of this research was to determine the levels of happiness and the perception of the feeling of love in a group of 384 students from national and private universities in Metropolitan Lima, in order to determine whether there is a significant relationship between the aforementioned variables.

For this purpose, a quantitative, correlational and non-experimental design approach was used.

The instruments used for data collection were: the Lima Happiness Scale developed by Reynaldo Alarcón (Alarcón, 2006) and the Triangular Love Model Scale (ETAS) by Robert Sternberg (1986) adapted in Lima - Peru by Ventura-León and Caycho, in 2016.

The results found showed that, for levels of happiness, 52.1% of participants, evidenced having high and favourable levels and scores for this variable; and that, for perception of the feeling of love, 61.2% presented high and favourable levels in their perception, for the elements of the variable: passion, intimacy and commitment; being that, the highest favourable scores are presented for intimacy and commitment and to a lesser extent for passion.

After the pertinent examination, Spearman's statistic was applied and a low level positive correlation coefficient (0.249) was found between the study variables.

Keywords: Happiness, Love, University Students, Commitment, Passion, Intimacy

## Índice de contenidos

RESUMEN .....	i
ABSTRACT .....	ii
Índice de contenidos .....	iii
Índice de tablas .....	vi
Capítulo I .....	1
Planteamiento del Problema.....	1
1.1. Situación Problemática .....	1
1.2. Formulación del Problema.....	5
1.2.1. <i>Problema General</i> .....	5
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i> .....	5
1.3. Objetivos de la Investigación .....	6
1.3.1. <i>Objetivo General</i> .....	6
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i> .....	6
1.4. Justificación de la Investigación .....	7
1.4.1. <i>Importancia</i> .....	7
1.4.2. <i>Viabilidad</i> .....	8
1.4.3. <i>Limitaciones</i> .....	9
Capítulo II.....	10
Marco Teórico .....	10
2.1. Antecedentes Nacionales .....	10
2.2. Antecedentes Internacionales .....	14
2.3. Bases Teóricas .....	17
2.3.1. <i>La Felicidad</i> .....	17
2.3.1.1 <i>Concepto</i> .....	17
2.3.1.2 <i>Dimensiones de la Felicidad</i> .....	18
2.3.2. <i>Factores Reductores de la Felicidad</i> .....	19
2.3.3. <i>Factores Promotores de Felicidad</i> .....	21
2.3.4. <i>La Curva de la Felicidad</i> .....	23
2.3.5. <i>La Ciencia de la Felicidad</i> .....	25
2.3.6. <i>Otras Concepciones Acerca de la Felicidad</i> .....	27
2.3.7. <i>Modelos Estructurales del Amor</i> .....	31
2.3.8. <i>El Amor Según Sternberg</i> .....	33
2.3.9. <i>Los Componentes del Amor</i> .....	34
2.4.0. <i>Tipología del Amor</i> .....	36

2.4.1. <i>Otras Concepciones Acerca del Amor</i> .....	39
2.4.2. <i>La Química Biológica del Amor</i> .....	41
2.4.3. <i>Los Límites del Amor</i> .....	43
2.4.4. <i>Correlación entre la Felicidad y Sentimiento de Amor</i> .....	44
<b>2.4. Definición de términos básicos</b> .....	<b>46</b>
<b>2.5. Hipótesis y Variables</b> .....	<b>47</b>
2.5.1. <i>Hipótesis</i> .....	47
<b>Hipótesis General</b> .....	<b>47</b>
<b>Hipótesis Específicas</b> .....	<b>47</b>
2.5.2 <i>Variables</i> .....	47
<b>Variable: Felicidad</b> .....	<b>47</b>
<b>Capítulo III</b> .....	<b>50</b>
<b>Metodología</b> .....	<b>50</b>
<b>3.1. Diseño metodológico</b> .....	<b>50</b>
<b>3.2. Población y muestra</b> .....	<b>50</b>
<b>3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	<b>52</b>
3.3.1. <i>Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006)</i> .....	52
3.3.2. <i>Escala del Modelo Triangular del Amor (ETAS) de Robert Sternberg (1986)</i> <i>Adaptada por Ventura-León y Caycho, 2016</i> .....	56
<b>3.4. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información</b> .....	<b>58</b>
3.4.1. <i>La Estadística Descriptiva</i> .....	58
3.4.2. <i>El Análisis Correlacional</i> .....	58
<b>3.5. Aspectos éticos</b> .....	<b>59</b>
<b>Capítulo IV</b> .....	<b>60</b>
<b>Resultados</b> .....	<b>60</b>
<b>4.1 Resultados descriptivos de componentes del amor y la felicidad</b> .....	<b>60</b>
<b>4.2 Prueba de normalidad</b> .....	<b>66</b>
<b>4.3 Resultados inferenciales de la contrastación de hipótesis</b> .....	<b>67</b>
4.3.2 <i>Hipótesis específica 1: Correlación entre Niveles de Felicidad y Componente</i> <i>Intimidad</i> .....	68
4.3.3 <i>Hipótesis específica 2: Correlación entre Niveles de Felicidad y</i> <i>Componente Pasión</i> .....	69
4.3.3 <i>Hipótesis específica 3: Correlación entre Niveles de Felicidad y Componente</i> <i>Compromiso</i> .....	70
<b>Capítulo V</b> .....	<b>71</b>
<b>Discusión</b> .....	<b>71</b>

<b>5.1. Discusión de resultados .....</b>	<b>71</b>
<b>Capítulo VI.....</b>	<b>79</b>
<b>Conclusiones y Recomendaciones .....</b>	<b>79</b>
<b>6.1. Conclusiones .....</b>	<b>79</b>
<b>6.2. Recomendaciones.....</b>	<b>80</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>82</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>87</b>



## Índice de tablas

Tabla 1: Taxonomía de los tipos de amor.....	37
Tabla 2: Operacionalización de la variable felicidad.....	48
Tabla 3: Operacionalización de la variable amor .....	49
Tabla 4: Frecuencias y porcentajes de la muestra según sexo .....	52
Tabla 5: Estadísticos descriptivos de los componentes del amor y la felicidad .....	60
Tabla 6: Niveles de felicidad según la Escala de la Felicidad de Lima .....	61
Tabla 7: Frecuencias y porcentajes del factor de Sentido positivo de la vida .....	62
Tabla 8: Frecuencias y porcentajes del factor de Satisfacción con la vida.....	62
Tabla 9: Frecuencias y porcentajes del factor de Realización personal .....	63
Tabla 10: Frecuencias y porcentajes del factor Alegría de vivir .....	63
Tabla 11: Niveles de Amor según la Escala de amor de Sternberg.....	64
Tabla 12: Frecuencias y porcentajes del componente Pasión.....	65
Tabla 13: Frecuencias y porcentajes del componente Intimidad .....	65
Tabla 14: Frecuencias y porcentajes del componente Compromiso.....	66
Tabla 15: Prueba de normalidad .....	66
Tabla 16: Correlación entre felicidad y amor .....	67
Tabla 17: Correlación de Felicidad y componente Intimidad.....	68
Tabla 18: Correlación de Felicidad y componente Pasión .....	69
Tabla 19: Correlación de Felicidad y componente Compromiso .....	70

## Índice de figuras

Figura 1: Índices de felicidad global .....	2
Figura 2: La curva de la felicidad .....	24
Figura 3: Los componentes del amor .....	35

# Capítulo I

## Planteamiento del Problema

### 1.1. Situación Problemática

La investigación realizada refiere a dos puntos centrales de la realización personal: la felicidad, que según Alarcón (2006) es un estado de satisfacción, hasta cierto punto duradero, el cual es experimentado de forma subjetiva por la persona al disponer del bien que añora; y, el amor, que Sternberg (1989) considera como una relación triangular entre intimidad, pasión y decisión-compromiso que en el tiempo, puede variar en importancia y valor, refiriéndose específicamente al que se experimenta hacia la pareja.

Este es un asunto de vital importancia para cualquier grupo social y de ello no está exenta nuestra realidad. Cada vez son mayores las comprobaciones de que alcanzar niveles adecuados, sostenibles y saludables de experiencias de felicidad y de manifestación del sentimiento de amor, entre las personas, se torna dificultoso.

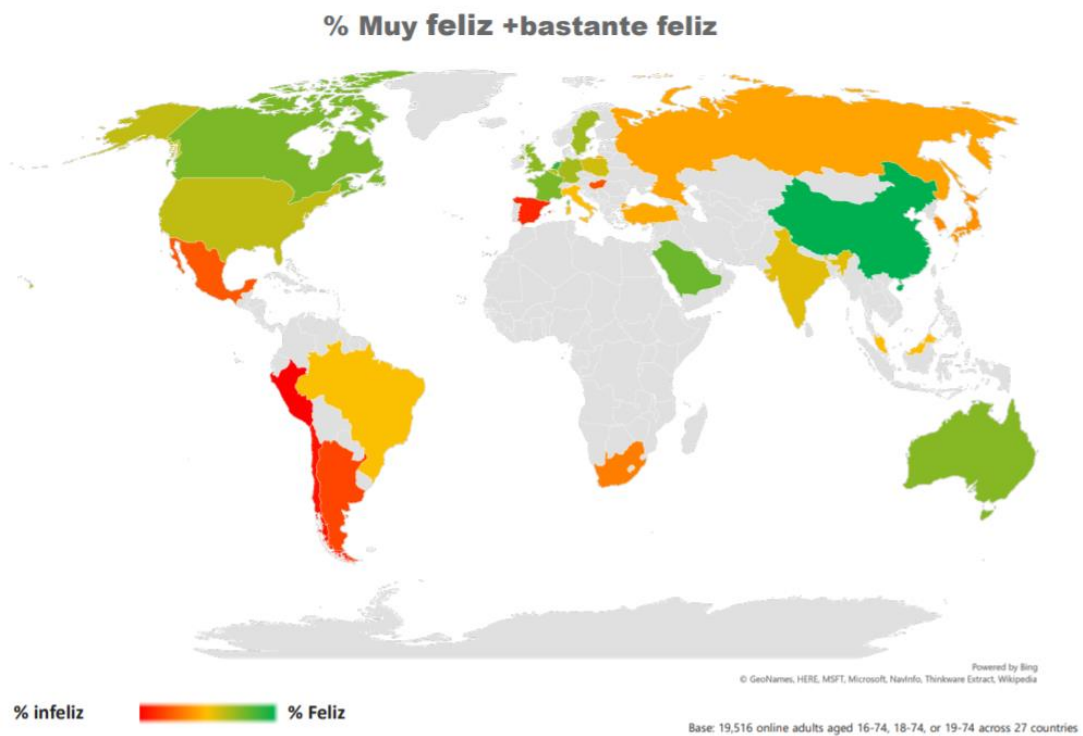
Además, como consecuencias se generan repercusiones desfavorables en la vida de los individuos, principalmente, cuando aún no de manera exclusiva en el segmento poblacional juvenil de los sujetos del estudio que se presenta.

Los niveles de felicidad que se evidencian, a nivel mundial, en la más reciente investigación realizada, titulada: Global Happiness, realizada por Ipsos (2020) en 27 países; se evidencia que de cada 10 adultos solo 6, es decir el 63%, son felices. Es notable, que a pesar de la pandemia de COVID-19, los niveles de felicidad evidencian una diferencia porcentualmente mínima en comparación al 2019.

En contraste con lo reportado a nivel global, la misma fuente refiere que en el Perú, menos de la mitad de los adultos (32%), manifiesta estar feliz. Por otro lado, se encontró que un 61% indica ser *no muy feliz*, mientras que un 7% manifestó no ser *nada feliz*.

## Figura 1

### Índices de felicidad global



*Nota.* Tomado de Ipsos (2020).

En el Perú, menos de 1 de cada 2 adultos reconoce ser feliz a nivel general. Pero, ¿qué es aquello que promueve la felicidad en la población? Es preciso conocer cuáles son las principales fuentes potenciales de felicidad medidas, para responder a esta interrogante se encontró el siguiente detalle:

Se encontró que, como principales fuentes potenciales de felicidad, las personas encuestadas a nivel mundial señalan como factor de mayor felicidad: la salud y el bienestar físico alcanzado un 55%, seguido de: la relación con su cónyuge o pareja en un 49%, así también, consideran como un factor importante para la felicidad a: los hijos con un 49%, y finalmente, el sentir que la vida tiene sentido con un 48%.

En contraste con la encuesta anterior realizada el 2019, antes de la pandemia, las fuentes potenciales de felicidad que han ganado mayor importancia refieren, hoy en día,

tanto al área de la salud como a las relaciones. Mientras que, el tiempo y el dinero han disminuido su incidencia como propulsores de felicidad.

Es también necesario destacar, para efectos de la presente investigación, que solo en el Perú, la fuente de felicidad referente a: la relación de pareja o cónyuge ha alcanzado niveles de mayor felicidad con 51% y algo de felicidad con 23%, sin embargo, no se encuentra dentro de las principales 10 fuentes de mayor felicidad del país, a pesar de que se ubica dentro las 5 principales predictoras de felicidad a nivel mundial en los 27 países encuestados, es relevante señalar que más del 50% de peruanos reconoce a esta área como su referente de mayor satisfacción.

En cuanto a los niveles de felicidad que experimentan los universitarios, se ha encontrado una tendencia a vivenciarla en niveles medios según León (2018) y Salazar (2017), así también, las investigaciones más actuales se han realizado tomando como referencia una determinada universidad, lo que no permite que se puedan brindar alcances más generales sobre esta variable de estudio.

En cuanto a los índices de amor propiamente encontrados en investigaciones contemporáneas, Román (2017) reportó que, en lo que respecta al amor de tipo romántico, el 53% de los estudiantes universitarios que mantienen una relación de pareja, evidencian niveles medios de amor, le sigue el nivel bajo con un 25% y, por último, el nivel alto se presenta en un 22%. Así también, no se han reportado índices de diferencia alguna por sexos, sin embargo, se detectó una ligera tendencia al nivel alto, por parte de las participantes mujeres.

Aunado a lo anterior, se considera oportuno mencionar cuáles son las problemáticas más comunes que se han identificado dentro de las relaciones de pareja y

que suelen afectar a que el amor se desarrolle y se experimente de forma plena y saludable.

Es así que la investigación realizada por Rodas (2011) identifica a tres grupos que abarcan los principales problemas que surgen en la dinámica del amor en las parejas. Estos son los siguientes: en primer lugar, se encuentra la inmadurez del amor, que consiste en las relaciones que se establecen de forma prematura o abrupta y que suele tener como resultado una alta tasa de embarazos no deseados, esto se reporta mayormente en población adolescente, sin embargo, los adultos no están exentos de atravesar por este tipo de experiencias. Como segundo punto, se señala: la desintegración del amor, descrito como la perturbación del vínculo de unión de la pareja, resultado de problemas e insatisfacciones recurrentes no o mal resueltas que suelen derivar en divorcios, separaciones o patrones de infidelidades.

Por último, se menciona: la deshumanización del amor, ello hace referencia a las situaciones donde la persona queda reducida a ser tratada como un objeto que se posee, la arbitrariedad con la que se pretende dominar, el llamado machismo y las exigencias absolutistas, todo ello resulta en alarmantes consecuencias como: la constante dinámica de violencia, que impacta a nivel psicológico y físico en ambos miembros de la pareja, en casos extremos se pueden presentar suicidios, abortos, entre otros.

Lo antes mencionado resulta ser un problema a resolver, tanto por el sistema educativo, como a nivel familiar y social, desde los primeros años de la vida de las personas, y la psicología cuenta para ello con las herramientas que permiten aportar al mejor manejo de la problemática descrita.

Por lo tanto, investigar sobre el amor y la felicidad es un tópico profundo y retador, al plantearse como tema de estudio lo que se pretende es conocer si es que los

niveles de felicidad que los universitarios experimentan, tienen realmente una relación con el sentimiento de amor, en este caso desde el que se percibe que se brinda hacia el otro en una relación de pareja, y sí es así en qué medida puede influir en la felicidad de las personas que lo experimentan.

La investigación que se presenta busca, a partir de sus resultados, aportar una mejor explicación y comprensión de la problemática señalada; además, de sugerir algunas recomendaciones dirigidas a contribuir al incremento de mayores niveles de felicidad y a la construcción de mejores vínculos de amor, saludables y sostenibles, con los réditos que ello tiene para el desarrollo de las personas, específicamente en los estudiantes universitarios, participantes del presente estudio.

## **1.2. Formulación del Problema**

### ***1.2.1. Problema General***

- ¿Qué relación existe entre los niveles de felicidad y la percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

### ***1.2.2. Problemas Específicos***

- ¿Cuáles son los niveles de felicidad que existen en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?
- ¿Cuáles son los niveles de percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?
- ¿Qué relación existe entre los niveles de felicidad y el componente de intimidad, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

- ¿Qué relación existe entre los niveles de felicidad y el componente de pasión, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?
- ¿Qué relación existe entre los niveles de felicidad y el componente de compromiso, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

### **1.3. Objetivos de la Investigación**

#### ***1.3.1. Objetivo General***

- Identificar la relación que existe entre los niveles de felicidad y la percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

#### ***1.3.2. Objetivos Específicos***

- Conocer los niveles de felicidad que existen en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Identificar los niveles hallados de la percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación que existe entre los niveles de felicidad y el componente de intimidad, del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación que existe entre los niveles de felicidad y el componente de pasión, del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.



- Determinar la relación que existe entre los niveles de felicidad y el componente de compromiso, del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

## **1.4. Justificación de la Investigación**

### ***1.4.1. Importancia***

Resulta fácilmente constatable que temas trascendentes al ser humano como son la felicidad y el amor humano, específicamente el que se expresa a la pareja, que el presente estudio se planteó investigar, no ocupan los niveles de interés necesarios aún su probada importancia. Lo es también, que los niveles cada vez mayores de infelicidad y de desamor constituyen una característica propia a las personas en las sociedades y cultura moderna.

Como muestra de ello, se puede contrastar con la realidad que, hoy en día, sigue siendo la depresión, el símbolo más emblemático de la infelicidad como lo afirmaba ya el investigador Punset (2005). A esto se suma la falta de educación afectiva y la ausencia responsabilidad afectiva al establecer vínculos de pareja que, en vez de permitir un desarrollo de la relación en libertad y basado en la autorrealización, que implica un trabajo personal; las relaciones de pareja se viven, muchas veces, como dependencias emocionales generadas por y para complacer en el otro, necesidades personales básicas no satisfechas. Es por ello, que se estima necesario realizar estudios como el que se expone.

Para comprender mejor el impacto de las relaciones en la vida, se considera importante señalar que según Waldinger (2016) quien dirige un estudio longitudinal de la universidad de Harvard que inició en 1938 y que se mantiene vigente hasta la

actualidad, sobre: qué hace a las personas felices y saludables, se ha encontrado que son las relaciones con la familia, la pareja, los amigos y la comunidad; las principales generadoras de la felicidad, ya que las conexiones sociales contribuyen al mantenimiento de la buena salud y además, tienen un impacto en la longevidad, siempre que sean relaciones cercanas, donde exista buena conexión emocional, cálidas, estables en el tiempo y solidarias.

Así también, se ha evidenciado que la calidez de las relaciones a través de la vida tiene el impacto positivo más grande en la satisfacción de la misma. Así también, dicho estudio ha llegado a concluir que la felicidad es el amor mismo. Concluyendo rotundamente que las buenas relaciones influyen significativamente en que las personas sean más felices y más sanas.

Finalmente, la presente investigación resalta la importancia que tiene explorar, describir, y explicar, a través de la medición y relación de las variables del estudio, la importancia que tienen en los procesos de desarrollo humano y la experiencia afectiva, personal e interpersonal. A esto se suma, que, aunado a los resultados se brindaran algunas recomendaciones que proyectan desarrollar en las personas cada vez mayores niveles de crecimiento personal y social, en que los niveles de felicidad y de experiencia de un amor maduro y saludable, sea una posibilidad real.

#### ***1.4.2. Viabilidad***

Con respecto a la muestra compuesta por 384 jóvenes y adultos universitarios que se requirió, que cuenten con una relación de pareja al momento de su participación, se obtuvo el acceso.

Así también, se logró el acceso a las diferentes universidades de Lima, tanto públicas como privadas.

Por otro lado, las escalas que permitieron recabar la información para el presente estudio contaban con adaptaciones en la misma población universitaria peruana y a su vez cumplían con los niveles de confiabilidad y validez esperados.

### ***1.4.3. Limitaciones***

En cuanto al acceso a la población universitaria, en las universidades particulares fue bastante limitado y restringido, mientras que en las universidades públicas fue menos restringido y más flexible.

Con respecto a la disponibilidad para colaborar, no siempre se contó con una disposición expresa de los estudiantes, ya que muchos no desearon participar por diversos motivos como: falta de tiempo, se encontraban en evaluaciones, a la espera de iniciar sus clases, se encontraban descansando y en otros casos no deseaban hacerlo.

La situación sentimental de los estudiantes universitarios no siempre cumplía con el criterio de inclusión que suponía mantener una relación de pareja, es decir, no todos contaban con una relación, al momento de ser consultados para que puedan participar en la investigación.

Así también, se considera como una limitación el no poder generalizar los resultados a toda la población universitaria ya que se realizó la investigación solo en un grupo de los estudiantes de algunas universidades de Lima.

## Capítulo II

### Marco Teórico

A continuación, se presentan las más actuales investigaciones sobre las variables de investigación antes mencionadas, tanto a nivel nacional como internacional que permitirá conocer qué tipos de estudio se han realizado, cuáles son las conclusiones que se han obtenido y cuál es el panorama, a nivel de investigación sobre las variables de felicidad y de percepción del amor en el tiempo.

#### 2.1. Antecedentes Nacionales

##### *Estilos de afrontamiento y felicidad en universitarios*

Córdova y Sulca (2018) realizaron un estudio cuantitativo y correlacional sobre los estilos de afrontamiento y la felicidad. Para ello, se aplicó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento – COPE y la Escala de Felicidad de Lima a 103 estudiantes universitarios, entre 17 y 30 años, de la carrera de psicología, con el objetivo de conocer la relación entre estilos de afrontamiento y felicidad. Como conclusiones más resaltantes para el presente estudio, se evidenció que existe relación significativa entre afrontamiento Activo, Planificación, Desentendimiento Mental y Conductual son los únicos que correlacionan con la variable felicidad.

##### *Amor y Felicidad en estudiantes universitarios*

García (2018) realizó una investigación cuantitativa y correlacional en 173 estudiantes universitarios de arquitectura, cuyas edades se encontraron entre los 16 a 30 años, que tuvo por objetivo determinar si existe relación entre el amor y la felicidad. Se utilizaron dos instrumentos psicométricos, los cuales fueron la Escala Triangular del

Amor (ETAS) y Escala de Felicidad de Lima (EFL). Así también, conocer si existe predominancia en función de variables sociodemográficas: como el género y el estado civil. Los resultados evidenciaron que las variables del estudio presentan correlación entre ellas, a excepción de pasión y compromiso con sentido positivo de la vida, donde no se halló relación alguna.

Finalmente, los estudiantes prefieren un amor que se base en los tres componentes y no se encontraron diferencias entre los niveles de felicidad por sexo. Los estudiantes solteros suelen presentar más experiencias positivas hacia sí mismos y hacia la vida; sin embargo, los casados evidencian mayor orientación hacia las metas que consideran más valiosas.

### ***Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología***

León (2018) elaboró una investigación cuantitativa y correlacional que tuvo como objetivo determinar el nivel de felicidad en 141 estudiantes universitarios, cuyas edades fluctuaron entre 17 y 30 años, para lograr ellos se utilizó la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón. Los resultados mostraron que la mayoría de encuestados evidenciaron un nivel medio de felicidad alcanzando un 36,88%, mientras que el nivel muy bajo obtuvo un 17,73%, el 19,86% presentó un nivel muy alto y un 8,51% un nivel alto, mientras que el nivel bajo alcanzó el 17,02%. Por último, en los factores: Sentido Positivo de la vida, Satisfacción con la Vida y Realización Personal, los estudiantes se definieron como felices. Mientras que en el factor Alegría de Vivir, evidenciaron sentirse altamente felices.

### ***Optimismo y felicidad en estudiantes universitarios***

Salazar (2017) realizó una investigación cuantitativa y correlacional entre los constructos de optimismo y la felicidad, así como entre el optimismo y las dimensiones de la felicidad en 475 estudiantes universitarios, de ambos sexos, pertenecientes a la carrera de psicología. Para ello, utilizaron la Escalas de Optimismo Atributivo (EOA) y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). Los resultados obtenidos evidencian que el optimismo, la felicidad y sus dimensiones, respectivamente tienden a correlacionar positiva y significativamente, esto significa que, a mayor nivel de optimismo, existirá mayor felicidad en la población de estudio. El nivel medio de felicidad es el que predomina.

### ***Parejas virtuales y la teoría triangular del amor***

Bohórquez (2017) elaboró un estudio descriptivo, comparativo y cuantitativo con el objetivo de conocer las expectativas de la relación entre las parejas virtuales y los componentes de la Teoría Triangular del Amor: Intimidad, Pasión y Compromiso; participaron 253 jóvenes entre 18 y 30 años de edad, a quienes se les aplicó una Ficha de datos sociodemográficos y la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1986). Se concluyó que los componentes de intimidad en primer lugar y compromiso, en un digno segundo puesto, obtuvieron las puntuaciones más altas, mientras que la pasión, fue la más baja. No se encontraron diferencias significativas ni por edad ni sexo.

### ***Felicidad y Engagement en estudiantes-trabajadores***

Davey (2017) realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional entre las variables de felicidad y engagement. Para ello, aplicó la Escala de Felicidad de Lima y el Cuestionario Engagement (UWES) en 338 estudiantes de educación superior que

trabajan. Como resultado se verificó que existe relación entre felicidad y engagement, evidenciando un nivel moderado bajo. Así también, los componentes dedicación y vigor del engagement presentaron mayor correlación con felicidad. Por otro lado, se observó correlación entre los factores de ausencia de sufrimiento profundo y satisfacción con la vida de la variable felicidad con los componentes: dedicación y vigor del engagement, de forma significativa.

### ***Autoeficacia y felicidad en universitarios***

Rosales (2017) realizó una investigación cuantitativa para determinar si existe o no correlación entre las variables de autoeficacia y felicidad, y comparar así cada una por edad, género y año académico. Participaron 317 estudiantes universitarios, de ambos sexos, de la carrera de psicología, a quienes se les encuestó con la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer, adaptado por Grimaldo; así como, con la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón. Los resultados presentaron una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio. Así también, entre la autoeficacia y los cuatro factores de la escala de felicidad. Por último, solo se evidenciaron diferencias significativas en la dimensión Alegría de Vivir, según género.

### ***Felicidad, según variables sociodemográficas***

Alarcón (2001) realizó una investigación cuantitativa y correlacional donde buscó conocer si los niveles de felicidad eran afectados por el género, edad o estado conyugal de las personas; así también, determinar aquellos niveles de felicidad eran los más percibidos en 163 participantes, pertenecientes a la clase media, tanto solteros como casados, entre las edades de 20 y 60 años. Para ello, se realizó la aplicación de la Escala de Satisfacción con la Vida. Como resultados, se encontraron niveles medios de felicidad y entre varones y mujeres no se evidenciaron diferencias significativas. Sin embargo,

según la edad, se encontraron puntuaciones más elevadas entre los 50 y 60 años. En cuanto a estado civil, se evidenció que los puntajes medios de felicidad en las personas casadas eran superiores al de los solteros.

Este estudio es importante para la presente investigación ya que fue realizado por el autor de la Escala de Felicidad de Lima, Alarcón (2006), el cual marca un primer referente en la investigación de los niveles de felicidad y permite que se puedan contrastar sus resultados con la muestra que se propone.

## **2.2. Antecedentes Internacionales**

### ***La felicidad en estudiantes universitarios***

Caballero-García y Sánchez-Ruíz (2018) realizaron un estudio de diseño cuasiexperimental con pretest y post test en 83 estudiantes universitarios y técnicos, que tuvo por objetivo conocer sus niveles de felicidad y conocer las posibles diferencias por género, edad, así como por elección de estudios en el contexto de la aplicación de un programa de intervención en emociones positivas. Se aplicó para ello, la escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999), así como el Cuestionario de Felicidad de Oxford de Hills y Argyle (2002). En cuanto a los resultados, estos mostraron que no existen diferencias significativas en la percepción de felicidad por las variables mencionadas, más sí se logró incrementar los niveles de felicidad de los estudiantes en comparación con el grupo control.

### ***Análisis experiencial y conceptual de la felicidad***

Sellés et al. (2018) realizaron una investigación de tipo mixta, con el objetivo de conocer cuáles son aquellas experiencias y conceptos que suelen asociar los universitarios con la felicidad, y con ello determinar si mantienen una concepción



eudaimónica o hedonista. Para ello, se aplicó un cuestionario sociodemográfico - académico y de preguntas abiertas sobre las experiencias personales de felicidad a 300 estudiantes universitarios de edad media de 22 años. Se concluyó que la felicidad está asociada a la concepción eudaimónica, donde priman las vivencias de los vínculos afectivos y la superación de logros. Así también, encontraron que la concepción hedonista tiene una valoración importante, esta suele estar más relacionada a celebraciones y a actividades lúdicas. Finalmente, las nociones que se evidenciaron más enlazadas con la felicidad son en primer lugar el amor, seguido de la amistad, la alegría y la familia.

### ***Estilos de amor en universitarios***

Rodríguez, García-Carpintero y Porcel (2017), realizaron una investigación descriptiva con el objetivo de identificar los estilos de amor que existían y realizar un análisis de las diferencias según la variable: sexo-género. Para ello, participaron 447 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó escala ReLAS que fue el resultado de la adaptación del instrumento “Love Attitudes Style” (Hendrick et al. 1998). Las conclusiones señalaron que los sujetos de estudio tienen un concepto idealizado y romántico del amor, en el que tanto la sexualidad como los aspectos más pasionales o también llamados de atracción son secundarios.

### ***Felicidad en estudiantes de psicología***

Arias y Guamán (2017) realizaron un estudio cuantitativo y exploratorio, en el cual se propusieron conocer los niveles de felicidad que existen en 535 estudiantes universitarios. Para poder recabar los datos se aplicó la Escala de Felicidad de Lima (EFL). Tras el procesamiento de datos se evidenció que en promedio el nivel de

felicidad que tienen los participantes es de nivel medio y se identificó que son las mujeres quienes perciben un nivel mayor de la variable estudiada.

### ***La felicidad en estudiantes de ciencias económicas***

Gamero, Medina y Escobar (2017) realizaron una investigación con el objetivo de conocer que factores que inciden en el bienestar subjetivo de 177 estudiantes universitarios. Para ello, se aplicó la escala de satisfacción con la vida SWLS (Satisfaction With Life Scale). Se concluyó que el sexo no es influyente para percibir un alto nivel de felicidad; así también, que los participantes de menor edad, los que mantienen una relación estable y el profesar una religión tienden a elevar los niveles de satisfacción. En contraste con lo referido, los ingresos económicos no influyen de forma positiva a incrementar los niveles de felicidad.

### ***Concepto de felicidad en jóvenes***

Mercado (2014) desarrolló un estudio cualitativo con el objetivo de conocer el concepto y las características que la felicidad tiene en 40 estudiantes universitarios por medio de una entrevista semiestructurada. Como resultado se distinguieron dos grupos: uno que percibía la felicidad como un estado de la mente y otro, que la percibía como un sentimiento. Así también, se encontró que la felicidad es mayor al compartir tiempo con los seres queridos y que no depende de factores externos a la persona, sino que la felicidad es una decisión, una actitud ante la vida.

### ***Felicidad en estudiantes de salud***

Salazar (2010) realizó una investigación descriptiva y transversal con el objetivo de conocer el nivel de felicidad de 285 estudiantes universitarios, pertenecientes a los programas de medicina, enfermería y psicología. La información fue recolectada a

través de la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad. Se evidenciaron puntuaciones elevadas en todas las dimensiones de aproximaciones a la felicidad, lo que significa que los estudiantes tienen una vida plena, es decir una vida significativa, placentera y comprometida. Así también, se encontraron dichos índices en la escala de satisfacción con la vida.

## **2.3. Bases Teóricas**

### ***2.3.1. La Felicidad***

#### **2.3.1.1 Concepto**

La presente investigación está basada en el trabajo realizado por Alarcón (2016) sobre la felicidad, definiéndose como: “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 137).

Así también, realizó una distinción de las características que componen la expresión del comportamiento que se denomina feliz, estos se definen en los siguientes aspectos importantes para la valoración plena del concepto en cuestión:

La felicidad es entendida como aquel sentimiento que se produce como una experiencia única y personal, que implica la satisfacción interna de la persona. Para la realización de este proceso, intervienen componentes tanto cognitivos como afectivos que propician que se produzca la felicidad como un estado de la conducta, que, si bien mantiene cierta estabilidad en el tiempo, no obstante, puede ser tan permanente como fugaz.

En cuanto a referirse a la “posesión de un bien”, señala también que es la experiencia de la obtención del objeto que es anhelado, el que genera y hace posible la felicidad como

resultado. Es necesario aclarar que lo que se entiende como bien o bienes que conducen a la felicidad, son valiosos por la atribución que hace la persona que los desea y no por el valor del objeto deseado *per se*; estos pueden ser de naturaleza variable, como, por ejemplo: éticos, materiales, psicológicos, religiosos, entre otros. En consecuencia, no siempre un mismo bien, podrá suscitar la misma felicidad para todas las personas, solo por el hecho de que haya resultado con otras.

En relación con lo mencionado, el autor destaca dos caracteres importantes que tiene el proceso hacia la consecución de la felicidad: el teleológico y el dinámico, es decir, que supone el fijarse un objetivo consciente y el propio esfuerzo por lograrla (Alarcón, 2016).

Esto conlleva la experiencia y el camino mismo que se requiere transitar para dirigirse hacia la meta fijada, con el objetivo de alcanzar lo que se denomina: felicidad. Además, señala que la felicidad puede verse obstaculizada tanto por factores externos como internos que impedirían su realización.

### **2.3.1.2 Dimensiones de la Felicidad**

Según el análisis factorial realizado del constructo de felicidad propuesto por Alarcón (2008), esta se compone de cuatro dimensiones base que se cuantifican en la Escala de Felicidad de Lima (EFA). A continuación, se detallan los conceptos en mención:

**Factor 1. Sentido positivo de la vida:** se refiere a valorar cómo es percibida la vida, si es que se realiza desde una óptica generalmente optimista o si es que existen en la persona mayores indicios de intranquilidad, una postura negativista ante la vida, disminución de motivación o ausencia de sentido de vida. Desde esta perspectiva, se considera que se experimenta felicidad si no se presentan estados que impliquen

mantener rasgos de depresión profundos, ya que estos impiden experimentar emociones positivas para consigo mismo, hacia los demás y hacia la vida.

**Factor 2. Satisfacción con la vida:** esta dimensión indica la complacencia o conformidad con lo que se ha conseguido o se está por lograr en la vida, este aspecto es ya una valoración más intrínseca; como, por ejemplo: reconocer la bondad de la vida, mirar con agrado las condiciones en la experiencia de vivir y experimentar una aceptación incondicional y alegre con lo que se es.

**Factor 3. Realización personal:** se refiere a la expresión de la felicidad más permanente, plena con la vida y no como un estadio temporal. Sirva por ejemplo señalar rasgos de tranquilidad emocional, autosuficiencia y placidez. Cabe resaltar, que este factor mantiene una correlación con el concepto sobre la felicidad que implica el contar con la plena disposición y enfoque hacia la consecución de los objetivos que se han fijado como valiosos para la vida.

**Factor 4. Alegría de vivir:** se expresa el contento con la experiencia misma de estar vivo, la felicidad de vivir, refleja el positivismo, la alegría propia de ser y el sentirse bien; así como el poder experimentar vivencias positivas y de reconocimiento de lo fascinante y maravillosa que es la vida.

### ***2.3.2. Factores Reductores de la Felicidad***

Así como existen las áreas desde las cuáles se pueden indagar ciertas conductas y formas de experimentar la felicidad, también existen, según lo que sostiene Punset (2005), cuatro factores que reducen los niveles de felicidad y hace un énfasis especial, para que con la debida atención se puedan filtrar con mayor cautela aquellos aspectos que resultan poco beneficiosos para en la vida. Estos son los siguientes:

- Ausencia de desaprendizaje: se refiere a la importancia de desaprender la mayor parte de las cosas que se conocen hasta el momento, lo que se tiene por aprendido solo por repetición o costumbre. Sostiene que es necesario depurar de la experiencia vital todos aquellos pensamientos o ideas que forjan las propias convicciones que no se hayan sometido a la experimentación y la prueba.
- Recurso a la memoria grupal: se concibe como necesario identificar y cuestionar todas aquellas enseñanzas que están inspiradas o basadas en la memoria grupal y que evidencian la formulación de asociaciones infundadas o sin sentido, como lo son, por ejemplo: las creencias irracionales, los celos y los odios que no tienen consistencia en el presente y que perturban una convivencia saludable, tanto a nivel individual como social.
- Interferencia con los procesos automatizados: se refiere a identificar y propiciar la automatización de actividades cotidianas, especialmente las referidas al aspecto laboral, si es que es posible claro está, de todos aquellos procesos que se realizan de forma manual y que se repiten de forma mecánica y rutinaria, ya que esta dinámica se ha evidenciado que afecta de forma negativa a la motivación, satisfacción y, por ende, a la felicidad personal.
- Predominio del miedo: sostiene que el miedo propicia que no se pueda lograr la maduración y desarrollo de las competencias personales, ni profundizar en las relaciones interpersonales que, en un futuro, garanticen la supervivencia. Por lo mencionado, el miedo no debe funcionar como un paralizador en la vida de las personas sino como un catalizador positivo que sea oportunamente identificado como un factor que posibilita a la acción y que logra se fomente el bienestar.

Al respecto de lo mencionado, se considera oportuno prestar especial atención a los factores que interfieren en el desarrollo o incremento de la felicidad ya que, si no se evidencia su presencia, por ende, no se podrá concientizar de la necesidad de un cambio en las rutinas de la vida, en la toma de decisiones, en la iniciativa de crear y creer desde otras perspectivas; las cuales puedan fomentar un nuevo despertar de la mente y una nueva visión para la vivencia de la felicidad.

### ***2.3.3. Factores Promotores de Felicidad***

Así como se han señalado aquellos factores que pueden provocar la disminución de los índices de la felicidad en la vida, se considera oportuno brindar, también, especial atención a las características y/o actividades que propician, en la mayoría de los casos, que se experimenten mayores índices de felicidad.

Como se ha expuesto líneas arriba, Alarcón (2008) realizó una disección de su propio constructo de felicidad, encontrando así cuatro factores que la componen, estos pueden ser experimentados en diversos niveles por las personas, según su condición biológica, psíquica, física y espiritual.

En este apartado, se presentan otros cuatro factores que, si bien pueden estar relacionados o contenidos en la división principal del constructo de felicidad que se propone, son indicadores o referentes que pueden ayudar a lograr o incrementar, según Punset (2005), índices significativos de felicidad y que, a mayor consciencia y práctica de los mismos, se podrán establecer nuevas rutinas y un nuevo enfoque en el desarrollo mismo de las actividades en la vida. Estos son los siguientes:

1. Emoción al comienzo y final de proyecto: se refiere al reconocimiento del nivel de emoción con que se vive, y con mayor precisión a la canalización de la pasión en las actividades de la vida cotidiana ¿Le emociona hacer o tiene que hacerlo?,

como por ejemplo pueden ser: la realización de un trabajo, la preparación de una comida o el mismo hecho de mantener una relación interpersonal. Sin embargo, no se plantea como una necesidad absoluta que todo lo que se tenga que hacer deba tener siempre el mismo nivel de intensidad, pero sí se establece como una preferencia y recomendación para que las actividades vitales que se realicen desarrollen un verdadero impacto significativo en la propia felicidad, es decir que tengan un propósito.

2. Mantenimiento y atención al detalle: sostiene que es necesario invertir más recursos humanos al mantenimiento o sostenimiento de la experiencia y disminuir aquellos, destinados a la inversión, al consumismo, a lo material o aparente. Es decir, es un llamado a saber diferenciar entre lo esencial y lo importante, esto requiere un cambio de perspectiva y de estrategia psicológica, la cual es se verá fortalecida en el cuidado de los detalles, en el resignificar y apreciar lo que otros descartan, preferir experiencias que se vayan integrando en la vida misma en vez de acumular cosas que se van desintegrando.
3. Disfrute de la búsqueda y la expectativa: se afirma que estos son los dos tópicos sobre los que se sustenta la felicidad. Ya que el hombre del mundo globalizado no está familiarizado con la sorpresa, sino con la costumbre y, en consecuencia, poco a poco va perdiendo su capacidad para ver más allá de lo que parece. Pero esto puede cambiar si se empieza a desarrollar con más frecuencia tiempos de reflexión, de pausa que susciten la capacidad de ver como la mayoría no ve y así, imaginar también escenarios que promuevan bienestar a nivel social. Es en el proceso de búsqueda y no *per se* en la obtención de lo que se desea donde reside la felicidad, el bienestar. En resumen, la felicidad es el preludio de la felicidad misma.



4. Relaciones personales: se sostiene que existe evidencia de que las relaciones interpersonales impactan de forma significativa en los índices de felicidad, tal y como es respaldado contundentemente en los estudios, ahora encabezados por Waldinger (2016), y es importante señalar que es el amor, en sus diferentes tipos el que suscita la mayoría de relaciones que se establecen en la sociedad. Por tanto, establecer vínculos afectivos, saludables de preferencia, es no negociable para el desarrollo y progreso de la felicidad.

#### ***2.3.4. La Curva de la Felicidad***

Con referencia a los aportes que la comunidad científica tiene al respecto de que, si existe o no una edad, con mayor prevalencia, para la experiencia de la felicidad en la vida, la investigación titulada “El bienestar tiene forma de U”, realizada por Blanchflower y Oswald (2008) brinda algunos alcances importantes: las personas suelen, por lo general, alcanzar sus mayores niveles de bienestar en la vida alrededor de los 20 años; así también lo hacen cuando llegan a la edad de la jubilación. Así también, se determinó que la etapa que transcurre entre estos referentes donde se percibe mayores niveles de felicidad, corresponde a la edad adulta, que es probablemente la etapa donde las personas experimentan sus mayores niveles de infelicidad.

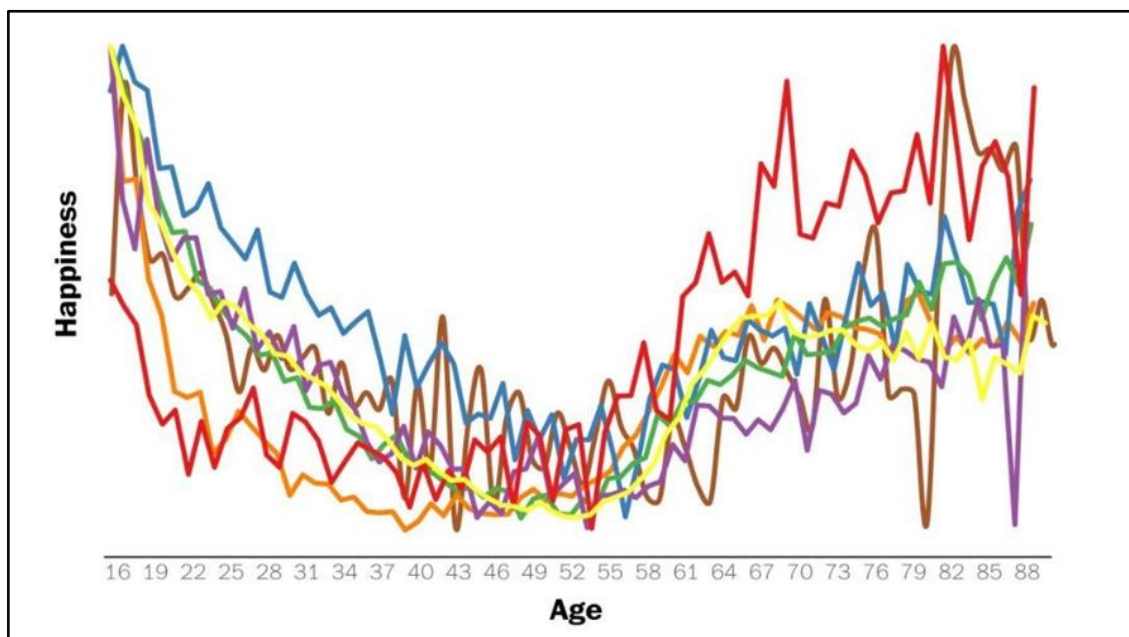
Lo mencionado es respaldado por Rosetti (2018), quien sostiene que la “U de la felicidad” o también llamada curva de la felicidad ha sido replicado en muchos países como por ejemplo en la General Social Survey, la European Social Survey y la encuesta Understanding Society, los datos fueron contundentes: a los 20 años aproximadamente se es más feliz ya que, en esa etapa priman los sueños, se ve el futuro con mayor ilusión, y se empieza a afrontar la vida, en la mayoría de casos con una mirada esperanzadora.

Mientras que, en el rango de los 40 y 50 años (en la que la curva es más baja) aproximadamente o la también llamada *crisis de los 40*, las responsabilidades, la incertidumbre laboral, los hijos, las relaciones interpersonales, entre otros factores, suelen incrementar los niveles de estrés, la misma dinámica de la vida empieza a transformarse y ello, suele ser un factor que desencadena niveles más bajos de felicidad. Sin embargo, estos resultados no son tan desalentadores ya que el bienestar vuelve y puede percibirse mejor desde los 60 o 70 en adelante ya que se valora lo que se tiene, se es más consciente del tiempo, aparece la perspectiva del fin y se valora mucho más el sentimiento y el tiempo presente.

A continuación, se puede apreciar la imagen de la curva de la felicidad de los estudios realizados.

## Figura 2

### *La Curva de la Felicidad*



Nota. Tomado de Ingraham (2017).

### ***2.3.5. La Ciencia de la Felicidad***

El siguiente apartado busca brindar un alcance actualizado con respecto al término felicidad que, según Diener (2018) es también definida científicamente bajo el término de bienestar subjetivo (subjective well-being, SWF), y se asemeja en el desarrollo conceptual a la propuesta de Alarcón (2006), ya que también refiere a una evaluación subjetiva de la vida: a nivel de satisfacción con lo que se realiza, así como el impacto emocional que tienen las experiencias de vida; tanto a nivel cognitivo como afectivo, realizando una valoración de forma total o desde alguno de sus aspectos.

Además, está compuesto por componentes, que son independientes entre ellos y son los siguientes:

1. Satisfacción con la vida: se refiere a la valoración o conformidad que se tiene al respecto de la propia vida, a nivel general.
2. Satisfacción con dominios importantes: respecto al nivel de complacencia que se tiene en áreas de compromiso con otros.
3. Afectos positivos: refiere a la vivencia de emociones y experiencias significativas que aportan calidez humana y confianza personal.
4. Afectos negativos de bajo nivel: respecto a la experiencia emocional que se tiene en situaciones significativamente poco placenteras.

Uno de los referentes más actuales que ha estudiado el constructo de felicidad desde una perspectiva científica es Santos (2019), profesora de la Universidad de Yale, quien es considerada una experta en el tema, ella define el concepto desde dos perspectivas que son las siguientes:

1. A nivel emocional: desde el cual se experimentan muchas emociones positivas y no negativas; y

2. A nivel cognitivo: desde el cuál se valora el grado de satisfacción que se siente con la vida.

Por lo tanto, en líneas generales y prácticas: para incrementar los niveles de felicidad hay que sentirse bien y sentirse satisfecho con la vida. Suena sencillo y, aunque al principio no lo parezca, lo es: experimentar la felicidad está al alcance de quien se lo proponga y la ciencia nos propone algunas actividades para despertar la felicidad.

Así mismo, desde una misma perspectiva científica Santos (2019), quien imparte el curso sobre la felicidad más grande desarrollado a nivel universitario, habiendo iniciado su propuesta en Yale y luego a través de plataformas online, señala que la felicidad ha sido y sigue siendo buscada, sin embargo, en la actualidad muchas personas no saben dónde ni cómo obtenerla, no cuentan con referentes culturales ni espirituales, pues se han ido perdiendo en el tiempo, con las que puedan asociar cómo es que se puede vivir esa felicidad.

Al vivir en una sociedad alejada, cada vez más, de tradiciones culturales y espirituales, se crea un vacío que genera esa búsqueda tan ansiada, que es una respuesta a un llamado interior, pero que no se sabe de dónde viene ni qué ruta seguir. La mayoría de personas, si no todas, desean ser felices y saber cómo mejorar sus niveles de bienestar.

Es conocido que todas las personas buscan la felicidad, muchas veces se ensayan múltiples caminos que no siempre conducen al logro de lo propuesto, sino que van causando mayor vacío e infelicidad.

En base a estudios recopilados por Santos (2019), realizados en personas felices, se ha logrado identificar qué comportamientos pueden realizarse a favor de incrementar los niveles de felicidad en la vida y estos son los siguientes:

1. Dedicar tiempo a socializar: se refiere a compartir el tiempo con personas significativas, relacionarnos con otros, comunicarnos y empatizar.
2. Pensar más en los demás: implica el participar en causas sociales, realizar voluntariados, hacer buenas acciones en general.
3. Ser agradecido: se refiere a poder establecer tiempos donde se valore o aprecie lo que se tiene, ya sea de forma escrita u oral.
4. Realizar hábitos saludables: implica la práctica de ejercicio, incrementar las horas de sueño y lograr una alimentación saludable.
5. Practicar mindfulness: refiere a la práctica de ser más conscientes a través de la meditación, observar la respiración, vivir más en el aquí y el ahora.

La felicidad no debe ser entendida como un estado permanente de ver la vida positiva todo el tiempo y sostener una sonrisa permanente, sino que se hace realmente necesario aprender a afrontar las dificultades y pensar en ellas con el fin de darles una solución o madurar su resolución desde una sana preocupación y no desde una excesiva ansiedad.

En resumen, la felicidad es un bienestar que se pretende pueda ser sostenido, un llamado a descentrarse y conectar de y con uno mismo, aprender a conectar y relacionarse adecuadamente con los demás, aceptar lo que se tiene, ser agradecido, tomar tiempos para la conexión interior, sentirse parte activa de una comunidad y practicar actividades saludables, son los pilares para elevar los índices de felicidad.

### **2.3.6. Otras Concepciones Acerca de la Felicidad**

En este apartado se exponen aquellas conceptualizaciones, postulados o teorías que se han considerado más valiosas tanto por su permanencia en el tiempo, desde autores clásicos, hasta los novedosos aportes para la investigación en la actualidad, con jóvenes investigadores.

Un importante referente en la psicología a nivel mundial como Goleman (1995) señala que la experiencia de la felicidad está influenciada por el desarrollo de la inteligencia emocional. Refiere que esta última consiste en la capacidad para reconocer y manejar los propios sentimientos, lograr motivación y hacer un seguimiento de las relaciones que se establecen, al mismo tiempo que permite distinguir los sentimientos de las otras personas con las que se relacionan. La capacidad de ser inteligente utilizando las propias emociones, entender lo que se siente y reconocer cómo se sienten otros y aplicarlo en las relaciones, es totalmente necesario para todos los aspectos de la vida y con ello, esencial para la felicidad.

Por otro lado, Lyubomirsky (2008) define a la felicidad como “la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinados con una sensación de que la vida de uno es buena, significativa y que además vale la pena”.

Así también, postula que existen tres componentes de la felicidad, los cuales se exponen a continuación:

1. El factor genético. En el cual se basaría el 50% de la felicidad, corresponde a todas aquellas características que identifican el propio modo de ser, éstas se suelen mantener estables en el tiempo, como lo son el temperamento que se evidencia en la forma de reaccionar ante la realidad que se presenta, y la afectividad, que está más relacionado a manifestar las emociones, sentimientos y los estados de ánimo.
2. Las circunstancias externas. Se hace referencia explícita a las variables sociodemográficas que interactúan de forma directa y dinámica con la persona, tales como: cultura, país, edad, ocupación, género, entre otros. Si bien son factores importantes, solo conforman un 10% de influencia en la felicidad.

3. Las actividades intencionales. Es decir, aquellas actividades, funcionales y específicas en las que se decide participar de forma voluntaria: esto, por supuesto, apertura un espacio importante para mejorar de forma personal y fomentar el bienestar, las cuales tendrían un impacto del 40% en la felicidad de las personas.

El autor concluye que son los factores propiamente psicológicos los que más peso tienen en la configuración de los estados de felicidad. Al respecto de las actividades intencionales, es importante señalar que estas se dividen en tres tipos: conductuales, como por ejemplo salir a correr; cognitivas, que refiere a la forma de interpretar o recordar la realidad; y motivacionales, que va más ligado al establecer y mantener metas con sentido.

Álvarez-Ramírez (2012) sostiene que el concepto felicidad hace referencia más exacta a una condición en la persona, que es diversa, heterogénea, y que está integrada por diferentes experiencias emocionales, sentimentales, actitudinales; y, que incluso, está relacionada con valores, motivaciones individuales, interpersonales y hasta cogniciones, que influye en su percepción del mundo y la vida misma.

Por otro lado, Csikszentmihalyi (2012) sostiene que la felicidad es un estado vital que se experimenta cuando las personas se concentran en un objetivo que les parece que vale la pena. El autor afirma, además, que la felicidad dependerá esencialmente de cómo se interpretan los eventos que provienen del exterior y termina proponiendo que esta no es producto del azar ni del conjunto de adquisiciones que aparentemente podrían conducir a ella.

Álvarez-Ramírez (2012) al igual que Csikszentmihalyi (2012) sugieren que el concepto de felicidad abarca además de lo antes referido, aspectos cognoscitivos que estarían indicando que en la composición del constructo felicidad, el aspecto intelectual

va asociado de modo indisoluble a las referencias sobre la felicidad como una experiencia emocional, sentimental y actitudinal.

Desde la perspectiva de autores como Santandreu (2014) la felicidad se basa en un principio de “bastantidad”, que se entiende como apreciar las posibilidades de disfrute de la vida, pero sin apegarnos a ellas. Es decir, tener conciencia de la finitud y al mismo tiempo del milagro de la vida. Esto implica tener una mente saludable que no se apega a nada ni a nadie, la felicidad consiste en el no crearse necesidades y disfrutar de lo que se tiene en cada momento.

Lo mencionado es respaldado por Ellis (2004), quien sostiene que se puede ser tan feliz como sea posible en la medida en que la persona logre descubrir que es la única causante de su sufrimiento, tan innecesario y agotador. Lo que propone el fundador de la Terapia Racional Emotiva y Conductual, es que a través de su enfoque que es multidisciplinario y ha sido probado científicamente con altos índices de eficiencia, efectividad y mantenimiento en el tiempo, es que quien quiera construir su felicidad requerirá trabajar por ella, empezando a hacerse responsable de lo que le ocurre, identificar los pensamientos irracionales que le causen perturbación y tras una serie de procedimientos, lograr reemplazados por unos más racionales, empíricos y funcionales que deriven en un cambio filosófico profundo y una actitud nueva ante la vida.

Aunado a lo anterior, la felicidad reside en la mente, está al alcance del cambio en la forma de pensar, sin embargo, al olvidar esto se empieza a buscar compulsivamente fuentes de gratificación externas que compensen los sentimientos de sufrimiento innecesario o de vacío que no se puede, aunque se intente, colmar como se espera.

Así también, Mora (2012), postula que todas las personas tienen un deseo natural por alcanzar la felicidad, aunque nuestras inclinaciones innatas, ciertamente, nos



separen incontables veces de nuestro ideal y se lo reemplace por placeres inmediatos. También destaca el sufrimiento como ingrediente necesario para la felicidad, una felicidad realmente humanizada no se exime de lo que le es propio y que la felicidad solo es posible para aquel que se basta a sí mismo. Finalmente, propone que, para experimentar la felicidad, se debe escoger el camino de la austeridad y la renuncia, seguido de no pretender conseguirla a costa de la felicidad de los demás.

Por todo lo expuesto y puntualizado sobre la felicidad, es evidente la diversidad de valoraciones con respecto al constructo que se estudia, al ser una variable compleja, sin duda alguna, no se podría esperar simpleza y una rígida postura ante el llamado más grande que tiene el ser humano. Para concretizar lo encontrado definiremos la felicidad como sigue: es una capacidad, experiencia, una condición y un proceso continuo que promueve la satisfacción personal.

### ***2.3.7. Modelos Estructurales del Amor***

A continuación, se presentarán aquellos aportes que se han considerado más oportunos para contribuir con la clarificación del concepto del amor, así como los orígenes base de la teoría triangular, las propiedades que lo componen, la biología que está detrás de la experiencia y las fronteras psicológicas que permiten identificar cuando lo que se cree que es amor ya no lo es realmente.

Para formular la teoría triangular del amor, Sternberg se basó en tres referentes que previamente habían realizado aproximaciones conceptuales acerca del estudio del amor, planteando desde la imposibilidad de análisis del constructo, hasta el postulado de que es necesario descomponerlo para poder entender su funcionamiento y finalmente el reconocimiento de que es un conjunto que conforma un todo, pero solo más comprensible al distinguirse sus componentes.

### ***El amor como experiencia unitaria***

Es Charles Spearman, citado por Sternberg (1989), quien menciona que “todas las ramas de la actividad intelectual tienen en común una función fundamental, así como un conjunto de factores específicos” (p.13). Sin embargo, no logra clarificar cuál es ese eje fundamental. Desde este modelo, entonces, el amor puede conceptualizarse como una experiencia emocionalmente cargada y altamente positiva, pero que no puede ser analizada ya que, hasta ese entonces no se lograban identificar sus componentes propiamente.

### ***El amor como lazos superpuestos***

Godfrey Thomson citado por Sternberg (1989), considera a la mente como “poseedora de un enorme número de lazos, que incluyen reflejos, hábitos y asociaciones aprendidas” (p.14). Desde este postulado el amor puede ser concebido como un conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos, que al experimentarse simultáneamente da como resultados la compleja experiencia de amor. El autor nos da a conocer que “el amor no es unitario, sino que puede descomponerse en gran número de lazos subyacentes que tienden a manifestarse simultáneamente en ciertas relaciones íntimas y que, al combinarse, resulta en el sentimiento global de amor” (p.14).

Los sentimientos, entonces, aunque se experimenten como unidad y no se puedan distinguir entre sí, son separables en un nivel psicológico profundo y pueden ser separados mediante un cuidadoso análisis psicológico.

### ***El amor como un conjunto unitario***

Louis Thurstone citado por Sternberg (1989), quien propuso que la inteligencia está compuesta por un conjunto relativamente pequeño de habilidades mentales

interrelacionadas. Define al amor como “un conjunto estable y limitado de sentimientos, pensamientos y deseos que tienen aproximadamente la misma importancia dentro del sentimiento total que se describe como amor” (p.15). El amor es, entonces, un conjunto de emociones básicas que son más comprensibles por separado que en un todo íntegro. Todas contribuyen simultáneamente a la experiencia del amor.

En la primera investigación realizada por Sternberg, sobre el amor en relaciones íntimas, se estudió la estructura del amor, donde se encontró que el factor general de comunicación interpersonal, intercambio y apoyo no variaba, estos elementos se mantenían en el centro de todas las relaciones amorosas. Mediante un análisis de conjunto se descompuso el factor general en más elementos básicos tales como compatibilidad, intercambio, apoyo mutuo y crecimiento personal.

Aunque el amor pueda, sin duda, experimentarse como un constructo unitario, esto no es percibido realmente así, al adentrarse en el estudio de este complejo término denominado amor se tiende a concluir que es el experimentar un gran conjunto de sentimientos, deseos y pensamientos que, conformando un todo, logran conducir a que la persona que es capaz de tal experiencia pueda concluir que ama a alguien (Sternberg, 1989).

### ***2.3.8. El Amor Según Sternberg***

El autor principal de la Escala de “El amor es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas” (p.11), así inicia Sternberg (1989) su trabajo de investigación titulado El triángulo del amor, desde donde la presente investigación se basará para adentrarse en el estudio de tan compleja variable.

Es importante conocer que Sternberg obtiene sus primeros acercamientos a la teoría triangular del amor a través de la aplicación de las teorías de inteligencia que antes

había estudiado, su principal objetivo era determinar si el amor era una o muchas cosas, así también, analizar qué lo componía y cuál era la dinámica de interacción que suponía el experimentarlo.

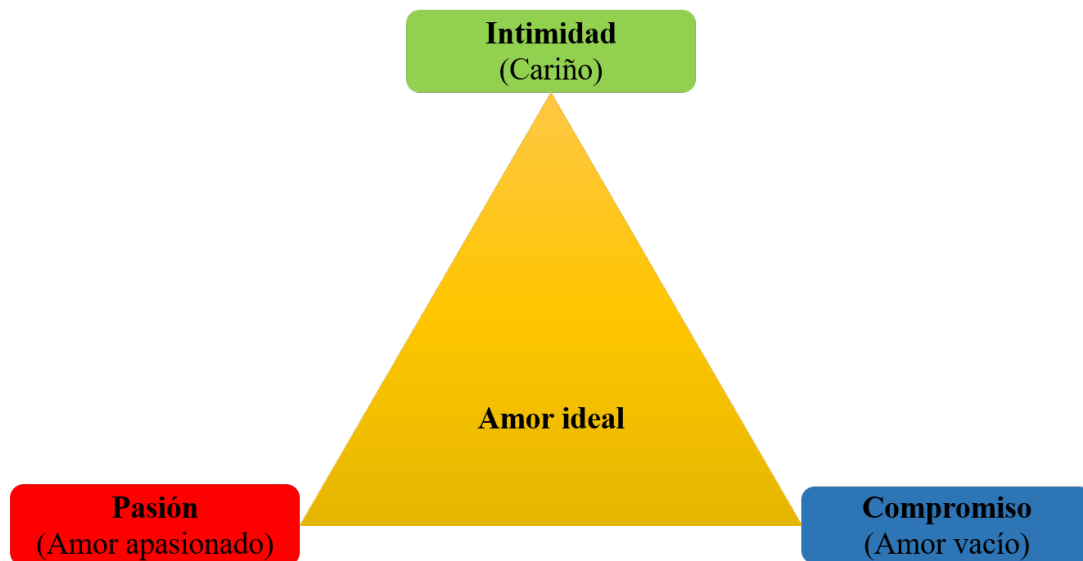
Es así que Sternberg (1989) define a la experiencia de amor como el conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos que, al ser experimentados simultáneamente, dan lugar a una de las más intensas y deseables emociones humanas, resultando así, la compleja experiencia que denomina amor. Menciona también que “un fuerte vínculo, gran preocupación por y deseo de estar con el ser amado” (pág. 14), son características base para saber que efectivamente una persona ama a alguien.

### ***2.3.9. Los Componentes del Amor***

El autor señala que la experiencia del sentimiento de amor presenta tres componentes fundamentales que lo estructuran, estos son: intimidad, pasión y compromiso. Sternberg (1989). Así también, refiere que el amor supone un proceso dinámico, es decir, que implica cambios, evolución y una sana interacción en el tiempo. Por ello, no resulta ser un sentimiento que deba entenderse como necesariamente permanente, ya que puede aumentar o disminuir según las condiciones o circunstancias que se produzcan en la dinámica de la pareja.

### Figura 3

#### *Los componentes del amor*



*Nota.* Elaboración propia basada en Sternberg (1989).

En cuanto al componente intimidad, este es denominado como “aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión” (pág. 37).

Por ende, están implícitos los valores de, por ejemplo: la confianza, honestidad, respeto, seguridad, lealtad, reciprocidad, aceptación, entre otros.

La intimidad se desarrolla lenta y progresivamente a lo largo de la relación. Además, cuando esta empieza a afianzarse es cuando más puede diluirse, debido a la amenaza que esto genera en términos de autonomía e independencia, ya que pocas personas quieren sentirse invadidas por el otro.

Mientras que el componente compromiso, consta de dos aspectos, ya que implica: “la decisión de amar (a corto plazo) y el compromiso por mantener ese amor (a largo plazo)” (pág. 42). Estas etapas no tienen que darse necesariamente de forma simultánea ya que, una persona puede amar sin comprometerse a hacerlo para siempre o sin haber

decidido amar nunca, como pasa con los matrimonios por conveniencia social. El compromiso puede variar con el tiempo y en forma diferente para cada miembro de la pareja.

En relación al componente pasión, Sternberg, R. (1989) señala que es el “estado intenso de unión con el otro” (pág. 40), es, en gran medida, la expresión de deseos y necesidades, como por ejemplo lo son: la entrega, pertenencia, satisfacción sexual, entre otros. Sin embargo, el término pasión no significa necesariamente sexual, sino que responde a cualquier forma de despertar corporal o emoción intensa. La pasión sería entonces, el deseo constante de permanecer con la persona amada que implica la búsqueda de la unidad, cercanía física y que abarca la capacidad de donarse y entregarse al otro.

#### ***2.4.0. Tipología del Amor***

Los componentes que conforman la teoría triangular del amor que postula Sternberg (1989), generan variedad de combinaciones entre sí, si bien existen muchas características en una relación de pareja: la intimidad, la pasión y el compromiso contienen en sí mismos a muchas de estas y por ello se han elegido como bases para establecer las tendencias en la forma de amar que tienen las parejas.

**Tabla 1***Taxonomía de los tipos de amor*

Tipo de amor	Intimidad	Pasión	Decisión/Compromiso
No amor	-	-	-
Cariño	+	-	-
Amor apasionado	-	+	-
Amor vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor compañero	+	-	+
Amor fatuo	-	+	+
Amor ideal	+	+	+

*Nota.* Elaboración propia basada en la teoría triangular del amor de Sternberg (1989).

En la tabla 1 se puede apreciar cuáles son las combinaciones que conforman los diversos tipos de triángulos del amor, que identifican las formas de amar que se expresan y a la vez son representadas en siete tipologías de amor. A continuación, se detallará cada uno:

1. Ausencia de amor: se da en aquellas relaciones donde no se percibe la presencia de ningún componente, pueden ubicarse aquí a las interacciones casuales que, como seres sociales, son realizadas en actividades de rutina.
2. Cariño: surge sólo cuando se experimenta el componente de la intimidad, bajo este término se caracterizan al conjunto de sentimientos que se suelen experimentar hacia las amistades, como lo son: la proximidad, la unión cálida hacia el otro y no se perciben atisbos de sentimientos intensos ni de pasión ni de compromiso.

3. Amor apasionado: existe cuando solo el componente de la pasión se hace presente. Este tipo de amor es caracterizado por un cambio intenso a nivel psicofisiológico y físico, se manifiesta con: taquicardia, aumento de secreciones hormonales y erección de los genitales. Y así como puede iniciar y terminar de forma casi instantánea, también puede ser duradero.
4. Amor vacío: es el tipo de amor que se produce sólo al experimentar el componente del compromiso, este surge de la idea de que se ha tomado la decisión de que se ama a la pareja y esto no tiene lugar a cuestionamiento, aunque se carezca de la conexión emocional y atracción física. Es muchas veces reconocido en relaciones que han durado muchos años, pero donde la dinámica de la relación es sostenida por la costumbre o la comodidad aparente.
5. Amor romántico: en esta forma de amar se combinan tanto el componente de la intimidad, como el de la pasión. Es el amor muchas veces confundido con el ideal... en principio; ya que existen intensos niveles de conexión y unión emocional, como química y física entre la pareja, pero no existe el componente que les permitiría la permanencia y la estabilidad: el compromiso.
6. Amor compañero: surge de la combinación de los componentes de decisión - compromiso y el de la profunda conexión emocional, llamado intimidad, es en esencia: una amistad comprometida, una relación donde los niveles de atracción física han disminuido o no se percibe. Se comparten experiencias, se brindan soporte y no se requiere de la pasión para el sostenimiento de la relación.
7. Amor fatuo: suele ser un amor que se desarrolla con suma rapidez, debido a que surge de la combinación de los componentes de pasión y compromiso: romances denominados relámpagos, donde no se requiere de mucho tiempo, que es propiamente el factor que requiere la intimidad para establecerse. Por tanto, no



se genera un compromiso realmente afianzado y, por ende, la relación no suele durar.

8. Amor ideal: este amor consumado, ideal, perfecto, de ensueño, real o verdadero que es tan deseado resulta de la combinación, casi minuciosamente calculada y exacta de los componentes de intimidad, pasión y compromiso. La exactitud puede causar alguna desilusión entre los lectores, sin embargo, lo que se pretende es señalar que es importante que los tres componentes estén presentes en igual proporción. Se caracteriza por que las parejas se sienten cercanos, unidos, cómplices, mantienen una vida sexual activa y su compromiso es reafirmado en la libre decisión de permanencia con la persona elegida.

Sin duda, alcanzar esta última forma de amar no es garantía alguna de permanencia inmutable, la dinámica de la relación en el tiempo, sin duda irá variando, pero si ambos miembros tienen claridad en la vivencia que desean cultivar del amor que se profesan, este requerirá ser construido y cuidadosamente preservado por ambos, no perfecto sino cada vez más perfectible y humano.

#### ***2.4.1. Otras Concepciones Acerca del Amor***

Marías (1993) sostiene que el amor nace normalmente de la presencia a través de la corporeidad en el sentido de lo perceptivo desde donde prima la belleza del rostro, los ojos, la expresión, la voz, el gesto por citar algunos ejemplos; pero esto no es en sí mismo lo primario, si se trata de amor. Para el autor, la vivencia del amor acontece en la zona personal de la vida, y esto supone una tensión y un esfuerzo tan delicioso como difícil de mantener.

Además, refiere que la persona que empieza a amar siente que le ha acontecido una transformación que no siempre sabe explicar, se percibe como más real y experimenta

un incremento de sí mismo. Es decir, descubre un sentido nuevo de la felicidad, sabe que la experiencia del amor le es posible, aunque aún no la haya alcanzado. Señala para sí mismo una especie de iluminación sobre la persona que es objeto del amor, ama dado que ha percibido la realidad de alguien, ha sentido su necesidad del otro y queda afectado por esa relación.

Así también, refiere que se es más persona en la medida en que se es capaz de amar más profundamente y personalmente. Para puntualizar, englobando las ideas finales del mapa del mundo personal de Marías (1993), vale el esfuerzo de resaltar que vivir personalmente quiere decir entrar en últimas cuentas con uno mismo, mirar al fondo y reconocer que no hay fondo, ser consciente de la infinitud finita.

Es decir, reconocer el carácter finito, limitado, insatisfecho y a la vez proyectivo, futurizo e ilusionado del hombre se puede expresar en estas palabras: ser persona es poder ser más. Esto conlleva a adentrarse al más allá de la historia individual-psíquica y social para reconocernos y reconocer a los demás como personas capaces de ser más, muchas veces se olvida que esto es fundamental en la lucha contra un mundo que plantea la despersonalización masiva, que tiene como única meta la infelicidad de los hombres y que el amor, se corresponde con la felicidad.

Por otro lado, Fromm (1956) define al amor maduro como un acto de entrega, de donación al otro, en libertad y autonomía, antes que una necesidad propia a satisfacer. A partir de dicha definición el autor considera que, siendo tan fundamental a lo humano, el amor resulta ser un arte por aprender, que no se improvisa ni acomete sin conocimiento ni experiencia alguna. El amor según Fromm es un arte que requiere de aprendizaje de conocimiento y práctica. Hacer lo contrario, profundiza la soledad, la sensación de separación y desamor que tan naturalmente acompaña al ser humano.

Finalmente, Vygotsky (1987) en su tesis sobre el desarrollo de la vida afectiva, sostiene que existe conexión entre el aspecto intelectual de nuestra conciencia y el desarrollo del aspecto afectivo, volitivo de la persona. Postula que en el desarrollo humano las relaciones afectivas existen, se estructuran y reestructuran en la vivencia de la persona como unidad cognitivo afectiva que se desarrollan en los procesos de comunicación estrechamente relacionados con la intervención de la cultura y de las entidades que la representan.

#### ***2.4.2. La Química Biológica del Amor***

Fisher (2004), postula que el amor se experimenta de manera distinta en cada persona, y que en ello juega un papel central el cerebro y los diferentes órganos que lo integran y que tienen una relación directa con las conductas fisiológicas, afectivas y actitudinales en el individuo. La autora centra el concepto de amor como experiencia afectiva en los fundamentos de la biología y de la participación de la producción de una serie de sustancias químicas que intervienen en la manifestación y en los cambios orgánicos que acompañan la experiencia afectiva en la persona. Desde la ciencia el amor deriva de tres circuitos cerebrales:

1. Deseo sexual: por el cual se selecciona a una pareja de entre la multitud.
2. Amor romántico: la que permite centrar la energía en el amado.
3. El apego: es el que genera la permanencia con la pareja, el tiempo mínimo de duración de la relación que permite esta dimensión, se puede estimar al que corresponde al de educar a un hijo durante su infancia.

Así también, la autora menciona que el amor romántico suele ser experimentado por las personas como un sentimiento, que es universal y que se produce por la segregación de

sustancias químicas como son: la dopamina, la norepinefrina y la serotonina; así como tienen lugar en estructuras que existen en el cerebro: la ínsula y el núcleo estriado”. A continuación, se detallan las sensaciones que producen en la vivencia de la pasión romántica humana:

- Dopamina: Ha sido asociada con el aprendizaje de aquellos estímulos novedosos, los cuales producen una gran concentración de la atención, así también propician la motivación inquebrantable y promueven que la conducta esté orientada a un objetivo. Las concentraciones elevadas de esta sustancia en el cerebro producen euforia, denodados esfuerzos por el amado que requieren un aumento de energía, aumento del deseo sexual, se percibe hiperactividad, episodios de insomnio; así como pérdida de apetito, temblores, aceleración cardíaca y, en algunos casos produce obsesión, ansiedad y miedo.

Todo lo señalado, sin duda alguna, puede dar razón del por qué los enamorados se suelen volver tan dependientes de su relación, al menos en las primeras etapas, y ansían la unión emocional permanente con el amado.

- Norepinefrina: esta sustancia química se deriva de la dopamina, y sus efectos pueden ser variados, pero semejantes a los de la dopamina, entre ellos se producen: la euforia, energía excesiva, insomnio y pérdida de apetito, características antes señaladas del amor romántico. Además, las concentraciones elevadas de este neurotransmisor pueden explicar por qué los enamorados pueden recordar con increíble exactitud hasta los mínimos detalles del comportamiento amado ya que está asociada con la capacidad de recordar estímulos nuevos.
- La serotonina: es la tercera sustancia que interviene en el proceso de amor romántico, una de las características que ésta propicia es el pensar de forma

continua en el amado, y de forma intensa, provoca las cavilaciones continuas, involuntarias e irresistibles hacia la persona de la que se está enamorado, estas conductas están asociadas a niveles bajos de este compuesto químico.

Por tanto, el amor romántico a nivel estrictamente biológico es causado por niveles altos de dopamina o norepinefrina, o ambas a la vez, así como una disminución de los niveles de serotonina, tales sustancias forman el amor obsesivo, apasionado o romántico.

Lo antes referido sugiere que en el curso de desarrollo del presente trabajo el abordaje del tema del amor como concepto psicológico, incluye, toma en cuenta aspectos de la fisiología y la biología que la Dra. Fisher propone sobre el tema del amor.

#### ***2.4.3. Los Límites del Amor***

Lo que hasta el momento se ha expuesto sobre el amor corresponde a descripciones, tipologías, componentes y, se ha tratado de puntualizar, la dinámica que supone el experimentar este constructo, tan complejo como idealizado. Sin embargo, así como se hizo mención de los reductores de la felicidad, resulta importante conocer también cuáles son las razones que se deben valorar en el amor, en este caso el que se experimenta hacia la pareja, para no continuar en la relación.

Riso (2013) sostiene que cuando una relación empieza a afectar la felicidad, la integridad y la dignidad personal se encienden las señales de alarma, y si se está consciente de ello, empezaría el inicio del fin, aunque perdure aún el sentimiento de amor. Ya que, el amor por sí mismo no alcanza para costear las consecuencias, tanto psicológicas y morales, como físicas y sociales que pueden devenir al vulnerarse el amor propio y al autorrespeto. Entonces las razones principales que propone el autor para no continuar con una relación son:

1. Cuando ya no se es querido: esto supone reconocer que es la esperanza de que alguna vez se despierte en el otro el deseo de brindar el amor que se espera, lo que realmente sostiene la permanencia de la relación, un mendigar el amor que solo resulta en una insatisfacción afectiva permanente.
2. Cuando se obstaculiza la autorrealización: refiere a observar si para mantener la relación y así agradar a la pareja se está renunciando a todas aquellas motivaciones y anhelos personales que se desean alcanzar, que son parte del propio desarrollo y que supone una respuesta a la propia vocación.
3. Cuando se vulneran los principios o valores: conlleva a revisar si por amor, se están negando las propias creencias o valores que se consideran fundamentales en la vida. Esto se podría estar reflejando por ejemplo en: las faltas de respeto, la injusticia o la crueldad que afectan significativamente la dignidad personal, que implica el someterse para vivir solamente mediante la pareja; así como la pérdida misma de la capacidad de tomar decisiones y en consecuencia perder autonomía.

#### ***2.4.4. Correlación entre la Felicidad y Sentimiento de Amor***

Es importante clarificar lo que se entiende por percepción para el desarrollo de la presente investigación, el término refiere a todo aquello que se piensa acerca de la realidad que se vivencia, es decir, las atribuciones, ideas e interpretaciones que se realizan ante los hechos. Así también, se considera oportuno resaltar que, aunque sea una valoración subjetiva, es la percepción de los sentimientos de la otra persona lo que influye en la propia satisfacción y no necesariamente los sentimientos reales, por ello, que la correspondencia real, suele ser en muchos casos, más baja que la correspondencia percibida.

La percepción de los sentimientos de los otros suele ser inexacta, se puede vivir engañado y ser más o menos feliz de lo que probablemente se piensa ser en base a lo que se percibe de la pareja. El índice más cabal de satisfacción dentro de una relación es la diferencia entre lo que uno piensa que el otro siente por uno mismo y lo que uno quisiera que un otro ideal sintiera. Sternberg (1989).

Las relaciones funcionan debido a que existe un equilibrio entre la intimidad y la independencia. Si los sentimientos son percibidos como menos asimétricos entre sí, menos satisfechos están los miembros de la relación.

En cuanto a la característica de intensidad del amor a la que hace referencia Sternberg (1989), ésta depende del tipo de personalidad específica, y está influida por factores cognitivos, afectivos y tiene antecedentes que, desde el comportamiento infantil, se pueden identificar refieren Larsen y Diener (1987). Si bien la intensidad es un factor interesante, no tiene impacto directo en el bienestar subjetivo a nivel general.

Sin embargo, mencionan que lo que sí resulta ser un mejor predictor del bienestar subjetivo, en cuanto a experiencia afectiva se hace referencia, son las frecuencias de interacciones positivas en contraste con los estados negativos al largo de la vida de las personas.

Por otro lado, Riso (2003) refiere que es necesario ser realistas en el amor, ya que, así como se espera recibir de éste, también se debe ser consciente que aquel mismo amor suele quitar algo propio, y efectivamente lo hace. Si se quiere vivir el amor solo desde una perspectiva permanente de dicha y felicidad, es preferible no adentrarse en la experiencia amorosa ya que el amor no es sinónimo per se de felicidad. El amor requiere de valentía y de trabajo constante, esto implica defender los propios derechos de forma activa, así como la aceptación de la realidad del amor.

Por todo lo revisado, se puede concluir que, si bien la felicidad y el amor comparten ciertas características, se describen como experiencias únicas, el trabajo de construir la felicidad personal es tan arduo como la de construir el vínculo de amor en una relación de pareja. El sentimiento de amor, en este caso a la pareja, no necesariamente se corresponde directamente a la experiencia de la felicidad personal. Aunque sí es resaltante considerar que puede haber cierta influencia en los niveles percibidos de ambas variables, no es que haya una dependencia absoluta, ni que la felicidad pueda ser necesariamente y altamente influenciada por el amor que se experimenta.

#### **2.4. Definición de términos básicos**

**Felicidad.** La felicidad para Alarcón (2016), es un “Estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente un individuo en posesión de un bien deseado” (pág. 137).

**Amor.** Para Sternberg (1986), el amor es un “Sentimiento humano de encuentro y unión con otro ser que se subdivide en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso”.

**Relación de pareja.** Según Tobón, Vega y Cuervo (2012) es el “Vínculo afectivo de una pareja requiere de permanencia, compromiso y estabilidad, es aquella decisión que implica una relación interacción psíquica, amorosa y exclusiva con el otro”.

**Intimidad.** Según Sternberg (1989) es definida como “aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión” (pág. 37).

**Pasión.** Según Sternberg (1989) es aquel “Estado intenso de unión con el otro” (pág. 40).

**Compromiso.** Según Sternberg (1989) es concebido como “la decisión de amar (a corto plazo) y el compromiso por mantener ese amor (a largo plazo)” (pág. 42).



## **2.5. Hipótesis y Variables**

### **2.5.1. Hipótesis**

#### **Hipótesis General**

- Existe relación significativa entre los niveles de felicidad y de percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

#### **Hipótesis Específicas**

- Existe relación significativa entre los niveles de felicidad y el componente de intimidad, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Existe relación significativa entre los niveles de felicidad y el componente de pasión, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Existe relación significativa entre los niveles de felicidad y el componente de compromiso, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

### **2.5.2 Variables**

#### **Variable: Felicidad**

Definición operacional: Refiere a una experiencia intrínseca de satisfacción interior que surge al obtener el bien que se anhela o al saberse en el proceso de su obtención, este bien puede ser referido a la misma actitud con la que se afronta la vida, hasta un objeto en sí mismo; los niveles de felicidad se determinaron en los sujetos de estudio sumando

directamente los puntajes de la obtenidos mediante sus factores, que implican satisfacción con la vida, visión optimista, saberse realizado y agradecido de vivir.

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable felicidad*

<b>Factores (Dimensiones)</b>	<b>Ítems</b>	<b>Calificación</b>	<b>Niveles</b>	<b>Instrumento</b>
Sentido positivo de la vida	26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07 y 14	Totalmente de Acuerdo (TA) = 5	Altamente feliz	Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006)
Satisfacción con la vida	04, 03, 05, 01, 06 y 10	Acuerdo (A) = 4 Ni acuerdo ni desacuerdo (i) = 3	Feliz Medianamente feliz	
Realización personal	24, 21, 27, 25, 09 y 08	Desacuerdo (D) = 2	Infeliz	
Alegría de vivir	12, 15, 16 y 13	Totalmente en Desacuerdo (TD) = 1		

\* Los ítems redactados en forma inversa a felicidad son los siguientes: 02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, y 26.

*Nota.* Elaboración propia basada en la Escala factorial para medir la felicidad de Alarcón (2006).

### Variable: Sentimiento de amor

Definición operacional: Refiere a la experiencia afectiva que se manifiesta a partir de sentimientos, pensamientos y deseos que surgen de manera simultánea en la persona y producen vínculos de conexión emocional, atracción y permanencia con el ser amado, para recabar la percepción de la variable en los sujetos del estudio se realizó la sumatoria directa de los puntajes alcanzados en cada uno de sus 3 componentes: intimidad, pasión y compromiso.

**Tabla 3**

#### *Operacionalización de la variable amor*

Componentes	Ítems	Calificación	Niveles	Instrumento
Intimidad	02 03 04 09 11	Nunca = 1	Alto	:Escala Triangular de Amor (ETAS) (Sternberg, 1986) adaptada en Lima – Perú. (Ventura-León y Caycho, 2016)
	12 14 16 17 18	A veces = 2	Medio	
	22 25 29 30 31			
	34 36 38 41 43 45	Con frecuencia = 3	Bajo	
Pasión	13 15 26 28 32	Muchísimas veces = 4		
	35 37 40 42			
Compromiso	04 05 06 07 08	Siempre = 5		
	10 19 20 21 23 24 27 33 39 44			

Nota. Elaboración propia basada en Escala del Modelo Triangular Del Amor Adaptado de Ventura y Caycho (2016).

## **Capítulo III**

### **Metodología**

#### **3.1. Diseño metodológico**

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, ya que requiere el uso de instrumentos de medición y comparación que proporcionaron los datos que requieren la aplicación de modelos matemáticos y estadísticos. Pita y Pértegas (2002).

El estudio tuvo un diseño no experimental, ya que se realizó sin manipular intencionalmente las variables; es decir, que tal como se recogió la información de la realidad estudiada, es como se presenta. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Así también, es de corte transversal, ya que la recolección de la información se realizó en un momento determinado del tiempo, es una especie de fotografía social que pretende verificar si los niveles de felicidad y de la percepción del sentimiento de amor tienen relación.

Por último, el tipo de investigación es correlacional, ya que se analizaron estadísticamente las variables para conocer los niveles en que se presentan en los sujetos del estudio y si entre estas existe o no relación de interdependencia significativa.

#### **3.2. Población y muestra**

La población del presente estudio está conformada por estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. El tamaño de la población se logró extraer de la página web de la SUNEDU (2019). En la que registra que, en el informe anual del 2016, último actualizado, se muestra que el número total de estudiantes universitarios de Lima asciende a 287,193.

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

N= 287,193

Z= nivel de confianza: 1.96

p= probabilidad de éxito: (0.05)

q= probabilidad de fracaso: 1-p= (0.05)

d= precisión (error máximo admisible): 0.05

Con la información recabada se procedió a realizar el cálculo de la muestra, según lo que López (2004) menciona, ésta debe ser hallada a través de fórmulas, lógica y otros. Por lo tanto, para determinar la muestra, se consideró un nivel de confianza del 95%, un margen de error permitido del 5%, con una varianza máxima ( $p = q = 0.5$ ), obteniéndose una muestra total de 384 estudiantes.

La muestra es un subconjunto representativo de la población en la se llevó a cabo la investigación. Se realizó un tipo de muestreo no probabilístico casual o por conveniencia, donde se consideraron a aquellos estudiantes universitarios a los que se tuvo accesibilidad (Pimienta, 2000) y que mencionaron tener una relación de pareja.

La muestra, objeto de estudio estuvo conformada por un grupo de 384 estudiantes jóvenes y adultos de entre 18 y 60 años, de 11 universidades tanto públicas como privadas de Lima Metropolitana, y que en el momento de la encuesta tenían una relación de pareja.

A continuación, se detalla la participación de estudiantes universitarios que se obtuvo y su distribución por sexo.

**Tabla 4**

*Frecuencias y porcentajes de la muestra según sexo*

Sexo	F	%
Varón	153	39,8
Mujer	231	60,2
Total	384	100,0

En la tabla 4 se puede conocer la distribución por sexo de la población del presente estudio, conformada por 231 (60,2%) mujeres y 153 (39,8%) varones, logrando un total de 384 estudiantes, estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, cuyas edades fluctuaron entre 18 y 60 años.

### **3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la aplicación de 2 escalas autoadministradas tipo Likert, estas son: Escala de la Felicidad y Escala de la teoría Triangular del amor, mediante las cuales se buscó conocer cuáles son los niveles de felicidad que existen y los niveles de percepción del sentimiento de amor y sus componentes; así como, realizar la descripción de los mismos y determinar si existe o no relaciones entre estas variables.

#### **3.3.1. Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (2006)**

La aplicación de la escala se realizó, en su mayoría, de forma individual en las instalaciones de las facultades de las universidades, así también, se logró realizar la aplicación de la escala de forma colectiva en los salones de clase, previa coordinación con los docentes a cargo.

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos

Aplicación: Puede administrarse a jóvenes y adultos a partir de los 18 hasta los 69 años.

Significación: Medir el nivel de felicidad que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado.

Características: Consta de 27 ítems: 11 para el factor de Sentido positivo con la vida, 6 para satisfacción con la vida, 6 para Realización personal y 4 para Alegría de Vivir. Se utiliza una escala tipo Likert con cinco alternativas: Totalmente de Acuerdo (TA) = 5, Acuerdo (A) = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo (N) = 3, Desacuerdo (D) = 2 y Totalmente en Desacuerdo (TD) = 1. Donde al extremo positivo se le otorga 5 puntos y al extremo negativo 1 punto, en los ítems inversos la puntuación se distribuye al revés. Esta escala fue realizada y adaptada en población de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

#### **3.3.1.1. Niveles de confiabilidad y validez de la EFL**

El instrumento que se aplicó fue la Escala de Felicidad de Lima de Reynaldo Alarcón (Alarcón, 2006), que tiene por objetivo medir el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado.

Está dirigido a jóvenes y adultos; es una escala auto aplicable y también colectiva, la duración de aplicación aproximada es de 10 minutos aproximadamente, mide las dimensiones como sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida o ausencia de sufrimiento, realización personal y alegría de vivir, en cuanto a sus reactivos son valorados sobre una escala tipo Likert de 1 a 5 puntos donde el extremo positivo se le otorga 5 puntos, y al extremo negativo 1 punto, que va desde totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente de desacuerdo.

El análisis factorial propuesto por Alarcón, señala cuatro dimensiones en los que se basa el constructo de felicidad propuesto, y estos son:

1. El factor del Sentido Positivo de la Vida, donde se examina si existen indicios de la existencia de una visión negativa en las experiencias de vida, rasgos de intranquilidad o falta de motivación. En lo que respecta a este factor, la felicidad es entendida como el no experimentar estados depresivos profundos, pero sí mantener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. Este factor contiene once ítems y explica el 32.82 de la varianza total y sus cargas factoriales son elevadas. Esta subescala posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = .88).
2. El factor de Satisfacción con la Vida, los seis ítems que lo componen miden si es que existe satisfacción por las metas obtenidas, así como si la persona cree o considera que está donde desearía o si está en proceso a alcanzar aquellos ideales planteados para su vida. Estos estados subjetivos, que son rasgos positivos de satisfacción en los individuos, son generados por la posesión o cercanía del bien que se desea. La subescala que evalúa este factor posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = .79).
3. El factor de Realización Personal, este factor consta de seis ítems, que reflejan el estado de felicidad como aquella ausencia de necesidades y/o expresan conformidad plena con la realidad que se experimenta consigo mismo y en cuanto, a los objetivos logrados. Estos ítems denotan en el individuo signos de autosuficiencia, estabilidad emocional y placidez, todos se establecen como base adecuada para el logro de la felicidad



plena. La subescala que mide este factor, posee una confiabilidad media (Alfa de Cronbach = .76).

4. El factor de Alegría de Vivir, los cuatro ítems que lo componen giran en torno a expresar en la propia vida la resonancia de lo que se puede apreciar como la belleza de la vida, esto se genera al reconocer lo maravilloso de la existencia, al disfrute de las experiencias positivas, así como el hecho de sentirse bien. Esta subescala posee una confiabilidad media (Alfa de Cronbach = .72).

Para la presente investigación se realizó una validación de contenido a través del juicio de expertos para luego aplicar el coeficiente de validez de Aiken. En primera instancia, se realizó una muestra piloto, para ello se requirió de 38 personas. El objetivo principal fue evaluar la funcionalidad del test en una muestra que estuvo compuesta por jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. Durante el proceso de aplicación no se reportaron dificultades para la correcta comprensión de los ítems.

Para que una escala sea válida, Alarcón (2008) señala que un grupo de jueces expertos en el tema debe verificar el contenido. De esta manera, 10 expertos psicólogos analizaron la pertinencia de los ítems y se empleó el coeficiente V – Aiken para determinar si los evaluadores están de acuerdo o en desacuerdo con la presencia de los ítems de la escala. Mientras más elevado es el valor, el ítem tendrá mayor validez de contenido. La fórmula de aplicación fue la siguiente:

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

Donde: S = sumatoria de los valores asignados por los jueces  
n = número de jueces  
c = número de valores de la escala de valoración

El coeficiente de validez de contenido V de Aiken obtenido para los veintisiete ítems permite afirmar que existe un fuerte acuerdo entre los 10 jueces que han validado el instrumento, por lo que se demuestra que existe fuerte consistencia y homogeneidad en las valoraciones de los jueces expertos que han evaluado el instrumento de la investigación, por lo tanto, no se requirió la modificación los ítems.

En cuanto a la confiabilidad de la prueba, se verificó la consistencia interna de la Escala de Felicidad de Lima, por medio del coeficiente Alfa de Cronbach que mide la precisión con la que los ítems de la escala miden el constructo en estudio. Se puede apreciar que los factores que la componen como son Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de vivir y la escala total de Felicidad cuentan con un excelente nivel de confiabilidad, alcanzando un índice de 0.948. (Alarcón, 2008).

### **3.3.2. Escala del Modelo Triangular del Amor (ETAS) de Robert Sternberg (1986) Adaptada por Ventura-León y Caycho, 2016**

Administración: Individual o colectiva

Duración: 15 – 20 minutos

Aplicación: Puede administrarse a jóvenes y adultos a partir de los 18 hasta los 69 años.

Significación: Evaluar los niveles de amor en general, así como de los tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso.

Características: Consta de 45 ítems, 21 para el componente de intimidad, 9 para el componente de pasión y 15 para el componente de compromiso, para desarrollar en un aproximado de 15 minutos que son valorados en una escala tipo Likert Nunca = 1; A veces = 2; Con frecuencia = 3, Muchísimas veces = 4 y Siempre = 5.

Los estudiantes respondieron cada ítem según la valoración que tenían de su relación actual. Al ser una adaptación reciente no se optó por realizar una nueva, dado que también se había realizado en estudiantes universitarios.

### **3.3.2.1 Niveles de confiabilidad y validez de ETAS**

En cuanto a la Escala del Modelo Triangular del Amor (ETAS) con autoría de Robert Sternberg (1986), esta escala fue adaptada al contexto peruano por los investigadores Ventura-León y Caycho en el 2016, con la finalidad de evaluar los tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso.

Se verificó que presenta confiabilidad realizada mediante el método de consistencia interna alfa de Cronbach, que mide la precisión con la que los ítems de la escala miden el constructo en estudio y concluyeron que para la escala total el nivel que se obtuvo fue de 0.964. En lo que corresponde al componente de intimidad se evidenció 0.947; mientras que el componente compromiso presentó el nivel de 0.922 y por último pasión alcanzó el nivel de 0.848, verificando así que todos los dos primeros coeficientes de confiabilidad son excelentes y el tercero es aceptable. (Ventura-León y Caycho, 2016). En lo que respecta a la validez, ésta la corroboraron los autores antes mencionados mediante estructura interna. Por ello, realizaron el Análisis Factorial Exploratorio de la Escala del Modelo Triangular del Amor, donde determinaron el número de factores mediante el análisis paralelo, la cual permitió identificar los componentes de pasión, intimidad y compromiso, que están representados en los ítems que les corresponden. Así también, utilizaron el método de estimación mínimos cuadrados no ponderados y la rotación Promin, para verificar que existan correlaciones entre los factores, estos se evaluaron bajo el criterio: magnitud de la correlación. Los coeficientes encontrados alcanzaron niveles positivos y moderados: 0.649, 0.637 y 0.591, para intimidad, compromiso y pasión, respectivamente.

Por lo tanto, se determinó que la escala ETAS tiene adecuadas propiedades psicométricas, especialmente en los estudiantes universitarios peruanos, lo que permite que se considere como un instrumento que cumple con los niveles de confiabilidad y validez esperados para el estudio que se presenta.

### **3.4. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información**

#### **3.4.1. La Estadística Descriptiva**

Comprendida como el estudio estadístico que incluye la obtención, organización, presentación y descripción de información numérica: media, mediana, moda, tablas de frecuencias y porcentajes de los datos sociodemográficos y desviación estándar, siendo sus conclusiones válidas sólo para el grupo de estudio.

#### **3.4.2. El Análisis Correlacional**

Refiere al estudio estadístico que se utilizó para medir la intensidad o el grado de la asociación que existe entre variables numéricas seleccionadas, para el presente estudio se utilizará la prueba de correlación de Spearman.

Para el procesamiento y análisis estadístico de la presente investigación se elaboró una base de datos en Excel 2010, y luego se analizaron los datos en el paquete estadístico SPSS versión 24.

Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para la demostración de la normalidad de la prueba, ya que la muestra es mayor a 30 participantes. Luego se calcularon las correlaciones entre los niveles totales de felicidad con los de la percepción del sentimiento de amor, mediante el coeficiente de Spearman ya que la muestra no pertenece a una población con distribución normal.

### **3.5. Aspectos éticos**

Se hizo uso de un consentimiento informado, en donde se especificaron los objetivos de la investigación que debían ser considerados, así también se hizo hincapié en la privacidad, confidencialidad y anonimato de los resultados obtenidos; esto permitió obtener el permiso para el uso de la información recabada que respalde y certifique la autorización para la aplicación del instrumento.

Así también, se informó a los participantes de la investigación que esta será publicada y que tendrán la posibilidad de conocer los resultados y las conclusiones de la misma si así lo deseaban.

## Capítulo IV

### Resultados

En este apartado se muestran los resultados que se han obtenido tras el análisis y transformación de datos, con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados de la investigación.

Se presentarán los resultados descriptivos de los componentes del sentimiento de amor y los niveles de felicidad, seguido de la prueba de normalidad con la que se procedió a determinar la prueba que se utilizó para correlacionar las variables de estudio. Finalmente, se mostrarán los resultados inferenciales de la contrastación de hipótesis

#### 4.1 Resultados descriptivos de componentes del amor y la felicidad

A continuación, se presentan los valores de la media y la desviación estándar de los niveles de felicidad y los componentes del sentimiento de amor.

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos de los componentes del amor y la felicidad*

Variables	Me	S
Felicidad	103.04	16.118
Amor	170.11	32.441
Intimidad	84.37	15.461
Pasión	31.51	7.198
Compromiso	54.23	12.492

En la tabla 5, se evidencia que la media de la felicidad es de (105,00) y corresponde a una desviación estándar de 16.118, el sentimiento de amor muestra una media de 170.11 y una desviación estándar de 32.441. En lo que corresponde a los componentes del amor, la Intimidad obtuvo una media de (84,37) y una desviación estándar de 15.461, seguido del componente del Compromiso con (54,23) y desviación estándar de 12.492. Por último, el componente de la pasión obtuvo una media de (31,51), con desviación estándar de 12.492.

Se evidencia, que el componente del amor que predomina en las relaciones de pareja de los estudiantes universitarios, jóvenes y adultos de Lima Metropolitana es la intimidad, es decir, prefieren el vínculo afectivo de unidad, complicidad y compañerismo que les brinda la posibilidad de mostrarse tal como son y de generar así vínculos más estrechos con el otro.

A continuación, se presentarán los niveles de felicidad evidenciados en la investigación realizada.

**Tabla 6**

*Niveles de felicidad según la Escala de la Felicidad de Lima*

Niveles	F	%
Infeliz	2	.5
Medianamente feliz	33	8.6
Feliz	200	52.1
Altamente feliz	149	38.8
Total	384	100.0

En la tabla 6 se evidenció que la mayoría de los participantes que se consideran felices alcanzan el 52.1%, mientras que el 38.8% lo componen aquellas personas que se consideran altamente felices. En cuanto al nivel de medianamente feliz, este alcanza un

8.6% de participación, el cual se distancia de forma muy significativa con el 0.5% de aquellos que se consideran como infelices.

A continuación, se presentan las frecuencias y porcentajes percibidos de los 4 factores que componen el constructo de la felicidad:

**Tabla 7**

*Frecuencias y porcentajes del factor de Sentido positivo de la vida*

Niveles	F	%
Infeliz	69	18.0
Medianamente feliz	222	57.8
Feliz	86	22.4
Altamente feliz	7	1.8
Total	384	100.0

En la tabla 7 se muestran los niveles obtenidos respecto al factor de Sentido positivo de la vida, se observa que el 57.8% de los estudiantes tienden a considerarse medianamente felices, seguido de un 22.4% que se percibe como feliz, mientras que el 18% reporta sentir infelicidad, finalmente un 1.8% se identifica como altamente feliz.

**Tabla 8**

*Frecuencias y porcentajes del factor de Satisfacción con la vida*

Niveles	F	%
Infeliz	3	.8
Medianamente feliz	55	14.3
Feliz	232	60.4
Altamente feliz	94	24.5
Total	384	100.0



En la tabla 8 se evidencia que el factor de Satisfacción con la vida correspondiente al nivel de feliz es representado por el 60.4% de estudiantes universitarios, seguido de un 24.5% quienes se reconocen como altamente felices, por otro lado, un 14.3% se considera medianamente feliz y, por último, el 0.8% de participantes presenta niveles de infelicidad respecto a este factor.

**Tabla 9**

*Frecuencias y porcentajes del factor de Realización personal*

Niveles	F	%
Infeliz	8	2.1
Medianamente feliz	97	25.3
Feliz	216	56.3
Altamente feliz	63	16.4
Total	384	100.0

En la tabla 9 se observa el factor de realización personal, donde se evidenció que el 56.3% de los estudiantes se consideran felices, así también un 25.3% se percibe medianamente feliz, mientras que un 16.4% se reconoció como altamente feliz y un 2.1% se perciben como infelices.

**Tabla 10**

*Frecuencias y porcentajes del factor Alegría de vivir*

Niveles	F	%
Infeliz	3	.8
Medianamente feliz	36	9.4
Feliz	172	44.8
Altamente feliz	173	45.1
Total	384	100.0

En la tabla 10 se presenta el último factor de la felicidad que corresponde a Alegría de vivir, donde se evidencia que el 44.8% de estudiantes se identifican como felices, seguido del 45.1% de participantes que corresponde a quienes se perciben como altamente felices, mientras que el 9.4% se encuentra medianamente feliz y finalmente el 0.8% de estudiantes universitarios se percibe como infeliz.

A continuación, se presentan las frecuencias y porcentajes obtenidos que corresponden a la variable amor, primero se detallan los niveles generales y luego se describen los que corresponden a cada componente.

**Tabla 11**

*Niveles de percepción del sentimiento de amor según la Escala de amor de Sternberg*

Niveles	F	%
Bajo	17	4.4
Medio	132	34.4
Alto	235	61.2
Total	384	100.0

En la tabla 11 se presentan los porcentajes de la percepción del sentimiento de amor que se evidencian en los estudiantes universitarios, el 61.2% corresponde a aquellos que perciben el amor en un nivel alto, mientras que el 34.4% de participantes refieren experimentar niveles medios de amor y el 4.4% percibe el amor a un nivel bajo.

A continuación, se presentan los niveles encontrados de los componentes del sentimiento de amor en los estudiantes universitarios del presente estudio.

**Tabla 12***Frecuencias y porcentajes del componente Pasión*

Niveles	F	%
Bajo	32	8.3
Medio	197	51.3
Alto	155	40.4
Total	384	100.0

En la tabla 12 se muestran los porcentajes alcanzados en cuanto al componente pasión, donde se evidencia que el 51.3% de los estudiantes universitarios percibe la pasión a un nivel medio, mientras que un 40.4% de los participantes refieren un nivel de percepción alto, finalmente un 8.3% tienden a experimentar la pasión en niveles bajos.

**Tabla 13***Frecuencias y porcentajes del componente Intimidad*

Niveles	F	%
Bajo	12	3.1
Medio	104	27.1
Alto	268	69.8
Total	384	100.0

En la tabla 13 se exponen los resultados obtenidos en cuanto a los porcentajes del componente intimidad corresponde, se evidencia que el 69.8% de participantes se identifica con el nivel alto en la experiencia de conexión y unión íntima con el otro, mientras que el 27.1% lo experimenta a un nivel medio y el 3.1% de los estudiantes universitarios la perciben a un nivel bajo en sus relaciones.

**Tabla 14***Frecuencias y porcentajes del componente Compromiso*

Niveles	F	%
Bajo	37	9.6
Medio	154	40.1
Alto	193	50.3
Total	384	100.0

En la tabla 14 se muestran los porcentajes que el componente compromiso ha evidenciado en la experiencia del amor de los estudiantes universitarios. Se encontró que el 50.3% lo percibe a un nivel alto, mientras que el 40.1% lo experimenta en el nivel medio y el 9.6% lo identifica en el nivel bajo.

**4.2 Prueba de normalidad****Tabla 15***Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>
	Sig.
Felicidad	<.001
Amor	<.001
Sentido positivo de la vida	<.001
Satisfacción con la vida	<.001
Realización personal	<.001
Alegría de Vivir	<.001
Intimidad	<.001
Pasión	.016
Compromiso	<.001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Prueba de hipótesis:

*H0*: Los datos pertenecen a una población con distribución normal.

*H1*: Los datos no pertenecen a una población con distribución normal.

En la tabla 15 se realizó la prueba de normalidad, donde se encontró que los p valor que se evidencian son menores a 0.05, por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta de hipótesis alterna, que afirma que los datos no pertenecen a una población con distribución normal. Por tanto, se usará una prueba no paramétrica para trabajar la correlación de las variables de estudio, en este caso se eligió la prueba Spearman para el siguiente análisis de datos.

### 4.3 Resultados inferenciales de la contrastación de hipótesis

#### 4.3.1 Hipótesis general: *Correlación entre niveles de felicidad y percepción del sentimiento de amor*

**Tabla 16**

*Correlación entre niveles de felicidad y percepción del sentimiento de amor*

		Niveles de Felicidad	
Rho de Spearman	Percepción del S. Amor	Coefficiente de correlación	.249**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	384

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

$p < .001 < 0.01 (\alpha)$

Prueba de la hipótesis general:

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre la percepción del sentimiento de Amor y Niveles de felicidad

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre la percepción del sentimiento de Amor y Niveles de felicidad

En la tabla 16 se realizó la correlación entre las variables de percepción del sentimiento de Amor y niveles de Felicidad. Se obtuvo como resultado que se rechaza la hipótesis nula ya que el nivel de significación del p valor es menor a 0.05, por ende, existe relación, con un coeficiente de correlación positiva baja entre la percepción del sentimiento de amor y los niveles de felicidad (0.249), es decir es probable que, en algunos casos, a mayor amor sea también mayor la experiencia de felicidad.

#### ***4.3.2 Hipótesis específica 1: Correlación entre Niveles de Felicidad y Componente Intimidad***

Coeficiente de correlación de Spearman

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre las variables

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre las variables

**Tabla 17**

*Correlación de niveles de felicidad y componente Intimidad*

			Intimidad
Rho de Spearman	Niveles de Felicidad	Coeficiente de correlación	.241**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	384

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

$p = <.001 < 0.05 (\alpha)$

En la tabla 17 se evidencia que existe relación entre los niveles de felicidad y el componente de intimidad ya que el p valor es menor a 0.05, así también se evidencia un nivel de correlación positiva baja (0.241), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, esto significa que existe la posibilidad de que, a más intimidad se perciba mayor felicidad.

#### ***4.3.3 Hipótesis específica 2: Correlación entre Niveles de Felicidad y Componente Pasión***

Coefficiente de correlación de Spearman

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre las variables

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre las variables

**Tabla 18**

*Correlación de Felicidad y componente Pasión*

			Pasión
Rho de Spearman	Niveles de Felicidad	Coefficiente de correlación	.118**
		Sig. (bilateral)	.021
		N	384

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

$p = .021 < 0.05 (\alpha)$

En la tabla 18 se muestra que existe relación entre la felicidad y el componente pasión ya que el nivel de significancia del p valor es menor a 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula, así también se evidencia que existe correlación muy baja entre los

niveles de felicidad y el componente pasión (0.118), es decir, es poco probable que, a más pasión, se perciba más felicidad.

### ***4.3.3 Hipótesis específica 3: Correlación entre Niveles de Felicidad y Componente Compromiso***

Coeficiente de correlación de Spearman

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre las variables

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre las variables

**Tabla 19**

*Correlación de Felicidad y componente Compromiso*

		Compromiso	
Rho de Spearman	Felicidad	Coeficiente de correlación	.192**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	384

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

$p < .001 < 0.05 (\alpha)$

En la tabla 19 se presenta que existe relación entre la felicidad y el compromiso ya que el nivel de significancia del p valor es menor a 0.05, por el cual se rechaza la hipótesis nula, y se verifica que existe correlación positiva muy baja entre la felicidad y el componente compromiso (0.192), es decir que es poco probable que, a más compromiso se evidencie mayor felicidad.



## Capítulo V

### Discusión

#### 5.1. Discusión de resultados

El presente estudio se elaboró con el fin de brindar un aporte, en primer lugar, a la investigación y en segundo, y no por ello menos importante, a la concientización del valor que tanto los niveles de felicidad como el sentimiento del amor percibido, constructos tan complejos y trascendentes en la vida de las personas, tienen y que poco a poco se han ido desvirtuando o desnaturalizando en la sociedad actual. Un llamado de atención personal y social necesario para brindar mayores alcances en cuanto a la vivencia o búsqueda de tan altas aspiraciones humanas: ser feliz, ser amado y amar.

Se partió de la necesidad de brindar una nueva mirada a estos constructos tan difíciles de definir y aún más difíciles de experimentar en la actualidad. La propuesta fue determinar si los niveles de felicidad están influidos por la percepción amor y si era así ¿en qué medida?, en lo que respecta al amor que se expresa a una pareja. Se buscó conocer de forma implícita si el hecho de tener una relación era realmente una fuente potente de felicidad como al parecer más del 50% de la población en el Perú lo considera (Ipsos 2020) o si quizá solo es una percepción subjetiva que realmente no impacta como se cree. En lo que sigue se expondrán los datos y sustentos recabados para tal fin.

Desde el presente apartado se procederá a interpretar y comparar los resultados obtenidos con los antecedentes encontrados, con la finalidad de dar una respuesta consistente a los objetivos planteados del estudio realizado. En primera instancia se procederá a describir los niveles de felicidad y amor percibidos por los sujetos de estudio.

Luego se explicará cuáles son los componentes del amor que tienen mayor prevalencia en las relaciones de los estudiantes universitarios. Y, por último, se reflexionará sobre la correlación encontrada entre las variables de felicidad y amor.

En cuanto a los niveles de felicidad que más experimentan los estudiantes universitarios, se determinó que el 52.1% se percibe como feliz, es decir experimentan estar satisfechos y valoran positivamente la vida, así como sentirse realizados a nivel personal y experimentan alegría por vivir, mientras que en los estudios previos realizados por Alarcón (2001), León (2018) y Arias y Guamán (2017) en la mayoría de participantes se evidenciaron niveles medios de felicidad.

Así también, en la investigación realizada por Gamero, Medina, y Escobar (2017), los resultados indicaron que el sexo no influye para alcanzar un mayor nivel de felicidad y que los estudiantes reportan un nivel medio de felicidad, que también coincide con las investigaciones realizadas.

Por otro lado, en cuanto a los factores de la felicidad percibida, se evidenció que el 57.8% de estudiantes se percibe feliz, es decir presenta niveles moderados de felicidad en lo que respecta al Sentido positivo de la vida, ya que tienen a expresar una valoración positiva de la experiencia vital. Ello coincide con la investigación realizada por Salazar (2017), en la cual también se encontró correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y el factor en mención.

En relación con el factor de Satisfacción con la vida se observó que el 60.4% de los participantes corresponde a la categoría de feliz, ello significa que la mayoría tiende a valorar su vida intrínseca con complacencia, se sienten conformes con el proceso de desarrollo que atraviesan y existe una aceptación de lo que se es.

Ello coincide con lo reportado por Davey (2017) que determinó la existencia de correlación significativa con las variables de dedicación y vigor del engagement, que

refiere a la conexión emocional que la persona puede mostrar con respecto a las tareas que realiza o a las decisiones que toma para sí mismo.

Por lo que se refiere al factor de realización personal de la felicidad, la mayoría de estudiantes universitarios encuestados reportan niveles moderados de felicidad, es decir se describen como felices con un 56.3%, significa que las actitudes que predominan son estabilidad emocional, enfoque y disposición hacia la consecución de metas, esto coincide con lo estudiado por Rosales (2017) , quien encontró correlación entre el factor en mención y la variable de autoeficacia también a un nivel moderado.

Finalmente, en lo que corresponde al factor de Alegría de vivir, se evidenció que el 44.8% se percibe feliz, es decir presentan niveles moderados y altos en 45.1% en cuanto a la valoración de la vida como una experiencia significativa y bella, que se refleja en la persona con la característica de la alegría. Lo mencionado coincide con León (2018) quién identificó a este factor con la influencia más alta y significativa y que más influye en los niveles de felicidad general.

En el siguiente apartado se mostrarán los puntajes que se han determinado con respecto a los niveles de la percepción del amor en los sujetos de estudio.

Es resaltante evidenciar que la mayoría de estudiantes universitarios refieren experimentar niveles altos de amor, alcanzando el 61.2%, la vivencia del amor en sí, el establecimiento mismo de las relaciones de pareja y la edad que atraviesan los participantes podrían ser predictoras, de vivir las emociones con mayor intensidad.

Lo anterior se diferencia con lo encontrado por Román (2017) dado que se encontró que el 53% los estudiantes universitarios que mantienen una relación de pareja, evidencian niveles medios de amor independientemente del tipo de relación que tienen, ya sean enamorados, novios o esposos.

Si bien no se han encontrado muchas investigaciones que reporten niveles expresos del sentimiento de amor propiamente, sí se han realizado estudios en cuanto a los índices determinados de los componentes del amor que predominan en las relaciones de estudiantes universitarios. Por ello, se procederá a contrastar lo encontrado con los estudios previos. A continuación, se presentan los niveles que tienen mayor relevancia de cada componente:

En cuanto al componente de intimidad del amor, se evidenció que en la mayoría de relaciones de pareja en estudiantes universitarios cuenta con una prevalencia del 69.8% a percibirla a nivel alto, es posible que esto se deba a la preferencia de entablar relaciones que se fundamenten en el compartir y el mostrarse tal como se es, como también se evidencia en el estudio de Bohórquez (2017) donde la intimidad que implica el mostrarse como uno es, sin temor a ser rechazado ni sentirse vulnerable, y que requiere de tiempo para cimentarse también prime con alta significancia, y es por el cual se suelen sostener, por lo general, los vínculos amicales.

A esto se suma la contribución del estudio de Rodríguez, García-Carpintero y Porcel (2017) quienes han encontrado que los jóvenes universitarios mantienen conceptos muy idealizados y románticos del amor, tanto así que los aspectos más pasionales o de atracción física propiamente queda relegados a un segundo plano. Así también, en esta investigación es la intimidad quien tiene mayor influencia que los demás componentes.

En cuanto al componente de compromiso, el 50.3% de los estudiantes universitarios lo perciben en niveles medios dentro de sus relaciones, coincide con lo presentado en la investigación de Bohórquez (2017), ya que también fue el segundo componente con mayor prevalencia. Se puede observar al respecto que lo esperado en el

tiempo, es mantener la decisión-compromiso de establecer un vínculo sólido que procure estabilidad y con el que se pueda contar incondicionalmente.

Concerniente a lo que se determinó respecto al componente pasión fue que el 51.3% de estudiantes universitarios la percibe a un nivel medio, que coincide con el trabajo de Rodríguez, García-Carpintero, y Porcel (2017), así como al desarrollado por Bohórquez (2017), quienes también determinaron que la pasión no ocupa los primeros lugares de preferencia. Esto puede deberse a que la novedad, el misterio y la atracción física suele ser lo primero que tiende a disminuir con el tiempo, esto no conlleva a que el romanticismo propio de la relación o se pierda el interés por la pareja, sino que corresponde a disminución esperada de la pasión.

En cuanto a lo que corresponde en la relación o el impacto que tiene el componente de intimidad con la felicidad, cabe resaltar que los resultados fueron concluyentes al determinar una correlación positiva baja, es decir que existe la probabilidad de que se experimente mayor felicidad si es que la intimidad es promovida, ya lo mencionaba (Larsen, Diener y Emmons, 1985) al recordar que cuando son mayores las interacciones positivas como: el compartir tiempo, crear un clima de confianza y conexión con el otro, son mayores las posibilidades de acrecentar el bienestar subjetivo propiamente.

Por otro lado, en cuanto al componente de compromiso, los valores encontrados determinaron una correlación positiva muy baja entre los niveles de felicidad, esto quiere decir que existe poca probabilidad de que incrementando los niveles de este componente se logre un mayor índice de felicidad. Se corrobora con lo encontrado por Davey (2017) que determinó la existencia de correlación significativa del compromiso con la felicidad. Cabe resaltar que el factor compromiso requiere una decisión y visión a largo plazo con el ser amado, como, por ejemplo: proyectar metas juntos, desear una

permanencia del otro desde una presencia activa de uno mismo, procurar la estabilidad de la relación y establecer una ruta a alcanzar, son características que coincidirían con las variables de afrontamiento activo y planificación. que Córdova y Sulca (2018) encontraron en su investigación correlacional con la felicidad.

En cuanto al componente de la pasión, se evidenció que este presenta correlación positiva muy baja para con los niveles de felicidad, es, por tanto, poco probable que se experimente mayor felicidad si solamente se busca vivenciar la sexualidad, primando el deseo o erotismo, las caricias y la íntima unión sexual si bien, son parte importante en las relaciones no representan por sí solas un predictor de felicidad.

Finalmente, el presente estudio corroboró que los tres componentes del amor se correlacionan positivamente con la felicidad, aunque con un coeficiente de correlación positiva baja para el componente de intimidad y con coeficientes de correlación positiva muy baja para los componentes de compromiso y pasión respectivamente, pero no por ello estos se eximen completamente de tener cierta influencia en los niveles de felicidad.

Así también, a nivel general se encontró que existe relación significativa, con un coeficiente de correlación positiva baja (.249) entre las variables de niveles de felicidad y percepción del sentimiento de amor. Este mismo resultado se obtuvo en García (2018) quien reafirma la relación que existe entre las variables. Además, señala que quienes no tienen una relación de pareja suelen evidenciar más experiencias positivas hacia sí mismos y hacia la vida. Además, las personas que mantienen una relación estable suelen estar más orientadas hacia sus metas. Y el amor parece ser un factor importante para la felicidad según Carrasco y Sánchez (2008).

Esto se corrobora con los resultados de la investigación realizada por Sellés et al. (2018) donde el amor parece ser un factor importante para la felicidad, ya que los estudiantes valoran la experiencia de establecer vínculos afectivos, así como la superación de retos. Esto es respaldado por la investigación que realizó Mercado (2014) quien sostiene que la felicidad puede ser concebida por un estado de la mente o también como un sentimiento. Así también, determinó que la experiencia de la felicidad se incrementa al compartir tiempo con personas que se quiere y que la felicidad es una actitud que no tiene una dependencia con los factores circunstanciales que en la vida se puedan presentar, ser feliz, es una decisión, concluye.

A esto se añade que es también una decisión la de amar, que implica el esfuerzo de construir el tipo de relación que se espera, ambas se perciben como sentimientos, tienen niveles de intensidad, implican un trabajo personal, íntimo y constante, donde se puedan definir los valores desde los que se desea tener la experiencia de una vivencia saludable de la felicidad y del amor.

Desde esa perspectiva, es más probable que se puedan generar relaciones de pareja con dinámicas más sanas, ya no desde las carencias sino buscando vivenciar el amor y construir relaciones sostenibles, sanas, libres, fieles y fecundas. En conclusión, el amor que se experimenta por la pareja, si bien puede influir, al parecer no lo hace de manera muy significativa en la felicidad que se pueda alcanzar a nivel personal.

Sirva ello para poder desromantizar y darle un mayor sentido a la forma en que se espera vivir el sentimiento de amor, en este caso desde la percepción que se tiene al establecer una relación de pareja y en la esperanza de vivenciar la felicidad desde el vínculo y las expectativas con y en el otro, sin responsabilizarse por afianzar y trabajar por fomentar y fortalecer tanto la felicidad como el amor a nivel intrapersonal.

Los niveles de felicidad, así como la percepción del sentimiento de amor, se requieren, entonces, cultivar en primera persona fundamentalmente, pues solo desde un cuidado personal, que implica el transitar por el autoconocimiento, el verse capaz de vivenciar la felicidad en primera persona, de tomar acción y no esperar recibirla por el solo hecho de considerarlo justo o como una demanda o deber que tiene el otro para con uno mismo y, así también, fortalecer los vínculos personales, como el amor hacia uno mismo o más conocido como amor propio, el tener una visión no romantizada sino realista, libre de mitos del amor y de vivencias de amor al límite. Se estará capacitado para una verdadera y singular experiencia del sentimiento de amor en pareja, ya no desde una necesidad o exigencia hacía del otro para ser o sentir más o mejor, sino como una preferencia del propio ser para donarse y compartir lo que ya se vivió y experimentó en uno mismo.

Es desde esa experiencia que el amor y la felicidad cobran, realmente, su sentido de existencia y su llamado a la transcendencia que inscritas están en cada ser humano y que acreditan la posibilidad de la vivencia, la misma que convoca a dar una respuesta.



## Capítulo VI

### Conclusiones y Recomendaciones

#### 6.1. Conclusiones

- Existe relación significativa, con un coeficiente de correlación positiva baja, entre los niveles de felicidad y la percepción del sentimiento de amor en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Existe relación significativa, con un coeficiente de correlación positiva baja, entre los niveles de felicidad y el componente de intimidad de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Existe relación significativa, con un coeficiente de correlación positiva muy baja, entre los niveles de felicidad y el componente de pasión, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Existe relación significativa, con un coeficiente de correlación positiva muy baja, entre los niveles de felicidad y el componente de compromiso, de la percepción del sentimiento de amor, en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

## **6.2. Recomendaciones**

Se recomienda realizar un estudio longitudinal de correlación entre los factores de la felicidad y los componentes del amor para encontrar en qué áreas de la felicidad podrían tener más relación con los componentes del amor.

Se sugiere elaborar una investigación en parejas, donde ambos miembros de la relación formen parte del estudio y que mediante un instrumento que mida la felicidad de la dinámica de la pareja, se puedan reflejar cuáles son los índices de felicidad que vivencian y que se pueda identificar el tipo de amor que perciben.

Se recomienda ejecutar un estudio longitudinal en parejas casadas y enamorados, para ver si el tiempo es un factor de predilección de felicidad y conocer qué componente del sentimiento de amor predomina o varía durante el proceso.

Se sugiere identificar cuáles son los valores socialmente considerados como promotores de felicidad que se imparten a través de instituciones educativas, con el fin de elaborar planes de acompañamiento u asesoría psicológica integral que fomenten y propicien aquellos valores y actividades que promuevan una vida más feliz y plena.

Así también, a nivel social se reconoce la importancia de fomentar la prevención y promoción de una vivencia saludable del sentimiento de amor y de la búsqueda de la felicidad, incentivando la participación activa de la población a través de charlas, talleres o cursos que permitan incrementar los estándares de vida de la población, con el fin de elevar los niveles de felicidad y de percepción del sentimiento de amor.

Finalmente, se recomienda crear y fomentar planes de intervención psicosocial que sean sostenibles en el tiempo, en especial, en las instituciones de educación superior, que permitan profundizar en el conocimiento de la felicidad y del sentimiento de amor,

que son las variables del presente estudio, con el fin de promover el desarrollo y crecimiento personal de los profesionales del presente: desde una formación completa tanto en el ámbito humano como académico.

## Referencias

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista De Psicología, 19*(1), 27-46. <https://doi.org/10.18800/psico.200101.002>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology, 40*(1),99-106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre psicología de la felicidad. Congreso Latinoamericano de Estudiantes de Psicología, 1-26. <http://www.colaepsi.psicologico.cl/tematicayponentes/REYNALDOALARCON.pdf>
- Alarcón, R. (2008). Métodos y diseños de investigación del comportamiento. Universidad Ricardo Palma, Editorial Universitaria.
- Alarcón, R. (2016). Psicología de la felicidad. Universidad Ricardo Palma, Editorial Universitaria.
- Álvarez-Ramírez, L. (2012). Escala de creencias acerca de la felicidad en población adulta de la ciudad de Bucaramanga (Colombia). *Investigación & Desarrollo, 20*(2),302-333. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26824854004>
- Arias, M. y Guamán, A. (2017). Felicidad en estudiantes de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca (Tesis inédita de licenciatura) Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Blanchflower, D. y Oswald, A. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine (1982), 66*(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- Bohórquez, B. (2017). Parejas virtuales y la Teoría Triangular del Amor en jóvenes de Lima Metropolitana. (Tesis inédita de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Caballero-García, P. y Sánchez-Ruíz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21*(3), 1-18. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Carrasco, E. y Sánchez, R. (2008). Las Facetas de la Felicidad y el Amor: el Pensamiento, el Afecto y la Conducta. *Psicología Iberoamericana, 16*(1),28-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915922005>

- Córdova, J. y Sulca, L. (2018). Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Davey, K. (2017). Felicidad y Engagement en estudiantes-trabajadores de nivel superior en Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2).  
<http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14049>
- Diener, E. (2018). Felicidad: la ciencia del bienestar subjetivo. En R. Biswas-Diener y E. Diener (Eds), serie de libros de texto Noba: Psicología. Champaign, IL: editores de DEF. DOI: nobaproject.com
- Ellis, A. (2004). *Usted puede ser feliz*. Espasa Libros, S. L. U.
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor*. Taurus.
- Fromm, E. (1956), *El Arte de Amar*. Paidós Nueva Biblioteca.
- Gamero, K., Medina, E., y Escobar, A. (2017). La felicidad en estudiantes universitarios de ciencias económicas: algunos determinantes socioeconómicos en la ciudad de Cartagena de Indias. *Aglala*, 8(1), 193-213.  
<https://doi.org/10.22519/22157360.1032>
- García, R. (2018). Amor y felicidad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Perú.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Hendrick, C., Hendrick, S. y Dicke, A. 1998. "The Love Attitudes Scale: Short form". *Journal of Personal and Social Relationships* 15: 147-159.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0265407598152001>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta Edición.  
[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)
- Ingraham, C. (2017). This chart predicts the age at which you'll be happiest. Weforum.  
<https://www.weforum.org/agenda/2017>

- IPSOS. (2020, octubre). Global Happiness 2020. Ipsos.  
<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-10/global-happiness-2020-report.pdf>
- Larsen, R. y Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1–39.  
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90023-7)
- León, M. (2018) Felicidad en Estudiantes Universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima. (Trabajo de suficiencia de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar. Urano
- Mariás, J. (1993). Mapa del mundo personal, Madrid, Alianza Editorial.
- Mazadiego, T. y Norberto, J. (2011). El amor medido por la escala triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10. <http://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf>
- Mercado, M. (2014). Concepto de felicidad en jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 12(1), 64-78.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612014000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000100004&lng=es&tlng=es).
- Mora, F. (2012). ¿Está nuestro cerebro diseñado para la felicidad? Alianza Editorial, S. A.
- Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, (13), 263-276. ISSN: 0188-7742. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267/26701313>
- Pita, S., y Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten Primaria*, 9, 76-78.  
[https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti\\_cuali/cuanti\\_cuali.asp](https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali.asp)
- Punset, E. (2005). El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas. Ediciones Destino, S.A.
- Riso, W. (2003). Deshojando margaritas. Editorial Nomos S.A.
- Riso, W. (2012). Los límites del amor. Editorial Océano.
- Rodas, N. (2016). El amor como factor predictor del bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

- Rodríguez, J., García-Carpintero, M. y Porcel, A. 2017. “Los estilos de amor en estudiantes universitarios. Diferencias en función del sexo-género”. *Revista Internacional de Sociología* 75 (3): e073.  
<http://dx.doi.org/10.3989/ris.2017.75.3.15.171>
- Román, P. (2017). Niveles de amor romántico en parejas de una Universidad Privada de Lima Metropolitana (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Rosales, A. (2017) Autoeficacia y Felicidad en Estudiantes Universitarios De La Carrera De Psicología De Una Universidad Privada De Lima Sur. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Humanidades. Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú.
- Rosetti, D. (2018, 24 de mayo). La U de la Felicidad [video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=luMORMbYmWQ>
- Salazar, F. (2010). *Revista Facultad de Salud*, 1(2).  
[https://www.researchgate.net/publication/296672370\\_Felicidad\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_facultad\\_de\\_salud\\_de\\_la\\_Universidad\\_Surcolombiana](https://www.researchgate.net/publication/296672370_Felicidad_en_estudiantes_de_la_facultad_de_salud_de_la_Universidad_Surcolombiana)
- Salazar, M. (2017). Optimismo y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la felicidad*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Santos, L. (2019, 11 de noviembre). Ser feliz no consiste en sonreír siempre y pensar en positivo [video]. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_3mrA1\\_Hctk](https://www.youtube.com/watch?v=_3mrA1_Hctk)
- Sellés, P., Lozano, B, Alandete, J. y Rosa, E. (2018). La felicidad en jóvenes universitarios: Análisis experiencial y conceptual e implicaciones educativas. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos.*, (53), 133-152.  
<https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/76>
- Serrano, G. y Carreño, M. (1993). La Teoría de Sternberg sobre el Amor. Análisis Empírico. *Psicothema*, 5, 151-167. Universidad de Santiago de Compostela.  
<http://www.psicothema.com/pdf/1135.pdf>
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 2, 119-136.  
[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xlh6qoc8sh4J:pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986\\_sternberg\\_trianglelove.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xlh6qoc8sh4J:pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe)
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión, y compromiso*. Paidós.

- Sternberg, R. (2000). La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo. Paidós.
- SUNEDU. (2019). Estadísticas de Universidades por Programa de Estudios.  
Recuperado de <https://www.sunedu.gob.pe/sibe/>
- Tobón, J., Vega, M., & Cuervo, J. (2012). Características de la construcción de vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de Medellín. CES Psicología, 5 (1), 49-64.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3977302>
- Ventura, J. y Caycho, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. Acta de Investigación Psicológica, 6, 2430-2439. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aiprr.2016.06.006>
- Vygotski, L. (1987). Historia del desarrollo de las Funciones Psíquicas Superiores. Editorial Científico Técnica.
- Waldinger, R. (2016, 25 de enero). What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [video].<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>
- Weforum. <https://www.weforum.org/agenda/2017/08/youll-probably-have-a-midlife-happiness-crisis-heres-why>



## **Anexos**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN:**

#### **“Las formas de amar y la felicidad en jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana”**

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, realizada por Cecilia Angélica Rodríguez León, la cual será presentada para obtener el título de licenciada en psicología.

Se me ha informado que el objetivo general es recolectar datos que permitan verificar si existe relación entre las formas de amar y la felicidad en jóvenes y adultos universitarios. Esta investigación se está realizando en universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana.

Me han indicado que responderé a dos escalas, una de 27 y otra de 45 preguntas, las cuales contestaré en aproximadamente unos diez minutos. Reconozco que la información que provea es estrictamente anónima y no será usada para ningún otro propósito fuera de los establecidos en este estudio.

Además, se me ha comunicado que puedo realizar preguntas en cualquier momento durante mi participación. Igualmente, que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada y que puedo pedir información sobre los resultados del presente estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Cecilia Angélica Rodríguez León al teléfono 952361288 o al correo electrónico [psiceciliarodriguez@gmail.com](mailto:psiceciliarodriguez@gmail.com).

Así mismo, doy autorización para que pueda ser contactado con fines de corroboración de mi participación en la investigación.

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Correo: \_\_\_\_\_

Número de contacto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma

**DATOS GENERALES:**

**MARQUE CON UNA "X" SU RESPUESTA**

**SEXO:**

<b>MUJER</b>	<input type="checkbox"/>	<b>VARÓN</b>	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------	--------------	--------------------------

**COMPLETE SU RESPUESTA**

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**CUENTO CON UNA RELACIÓN DE PAREJA:** \_\_\_\_\_

## ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo, marque su respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

### ESCALA:

- Totalmente de Acuerdo (TA)
- Acuerdo (A)
- Ni acuerdo ni desacuerdo (¿)
- Desacuerdo (D)
- Totalmente en Desacuerdo (TD)

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	TA	A	¿	D	TD
4	Estoy satisfecho con mi vida	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento satisfecho con lo que soy	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz	TA	A	¿	D	TD
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir	TA	A	¿	D	TD

13	Por lo general me siento bien	TA	A	¿	D	TD
14	Me siento inútil	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo	TA	A	¿	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mi	TA	A	¿	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	TA	A	¿	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy	TA	A	¿	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	TA	A	¿	D	TD
24	Me considero una persona realizada	TA	A	¿	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente	TA	A	¿	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	TA	A	¿	D	TD
27	Creo que no me falta nada	TA	A	¿	D	TD

## ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR ADAPTADO

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

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

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

19. No puedo imaginar la vida sin \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
20. Sé que tengo que cuidar de \_\_\_\_\_. 1 2 3  
4 5
21. Adoro a \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
22. Puedo contar con \_\_\_\_\_ en momentos de dificultad. 1 2 3 4  
5
23. Espero que mi amor por \_\_\_\_\_ se mantenga durante el resto de mi vida. 1 2 3 4  
5
24. No puedo imaginar la ruptura de mi relación con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
25. Tengo una relación agradable con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
26. Disfruto especialmente el contacto físico con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
27. Considero que mi relación con \_\_\_\_\_ como permanente. 1 2 3 4  
5
28. Cuando veo películas románticas o leo libros románticos pienso en \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
29. Considero mi relación con \_\_\_\_\_ como una buena decisión. 1 2 3 4  
5
30. \_\_\_\_\_ puede contar conmigo en momentos de dificultad. 1 2 3 4  
5
31. Me siento emocionalmente cercano(a) a \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
32. Me encuentro pensando en \_\_\_\_\_ frecuentemente en el día. 1 2 3 4  
5
33. No podría permitir que algo interfiera en mi compromiso con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
34. Doy mucho apoyo emocional a \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
35. El solo hecho de ver a \_\_\_\_\_ me excita. 1 2 3 4  
5
36. Considero sólida mi relación con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
37. Fantaseo con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
38. Siento que realmente puedo confiar en \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
39. Siento sentido de responsabilidad hacia \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
40. Mi relación con \_\_\_\_\_ es muy apasionada. 1 2 3 4  
5

41. Comparto información muy personal con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
42. Encuentro a \_\_\_\_\_ muy atractivo(a). 1 2 3 4  
5
43. Confió en la estabilidad de mi relación con \_\_\_\_\_. 1 2 3 4  
5
44. Debido a mi relación con \_\_\_\_\_, no dejaría que otras personas interfirieran entre nosotros. 1 2 3 4  
5
45. Valoro a \_\_\_\_\_ mucho dentro de mi vida. 1 2 3 4  
5