

# LA TEORIA DE STERNBERG SOBRE EL AMOR. ANALISIS EMPIRICO

Gonzalo SERRANO MARTINEZ y Mercedes CARREÑO FERNANDEZ  
Universidad de Santiago de Compostela

Se evalúa en este estudio la capacidad descriptora, predictora y diagnóstica de la teoría del Amor de Sternberg (1986). Se analizan las estructuras de amor de los dos miembros de la pareja, comparando sus triángulos amorosos en los tres elementos señalados por Sternberg (Intimidad, Pasión y Compromiso), tratados a cuatro niveles (real, percibido, ideal de sí mismo, ideal de otro). También se estimó la relación entre los triángulos y el éxito del amor. Se describen los resultados de los análisis realizados y se debate su aplicación a las relaciones amorosas.

**Palabras clave:** Amor; Intimidad; Pasión; Compromiso.

*The Sternberg's theory of love. An empirical analysis.* In this study the capability of Sternberg's Theory of Love was evaluated in order to describe, predict and diagnose the love relationship. The love structures of a couple are analysed, comparing their love triangle within the three components showed by Sternberg (intimacy, passion, commitment) treated in four levels (real, perceived, ideal of self, ideal of the other). Also, the relation between the triangles and the success of love. The results of the analysis are described and its application to love relationships is discussed.

**Key words:** Love; Intimacy; Passion; Commitment.

El estudio de las relaciones interpersonales y, específicamente, de las denominadas "amorosas" ha tenido a lo largo de la historia de la psicología un curso irregular. Aunque pueden encontrarse escritos psicológicos sobre el tema desde finales del siglo pasado, lo cierto es que ha faltado un cuerpo de conocimientos suficientemente desarrollado sobre el tema.

La paradoja resulta obvia. Las relaciones amorosas con todo lo que implican, psico y sociológicamente, son extremadamente relevantes en la vida cotidiana y, sin embargo, parecen condenadas a formar parte de los capítulos secundarios en los manuales de psicología social. No obstante, la situación está

cambiando, probablemente por razones muy variadas: el reconocimiento de la posibilidad de su abordaje científico, la demanda de conocimientos por parte de los/as profesionales de la psicología o la necesidad de su estudio para la explicación de otros fenómenos relacionados; no menos importante ha sido que investigadores/as de prestigio (el caso más claro es Sternberg), se estén preocupando y orienten sus investigaciones hacia el tema del amor.

## TEORIA TRIANGULAR DEL AMOR

En 1986, Sternberg plantea un esbozo de teoría general sobre el amor, en un intento por abarcar tanto los aspectos estruc-

turales como la dinámica de los mismos y en la que tengan cabida las distintas expresiones o tipos de amor.

Señala tres componentes fundamentales: Intimidad (I), Pasión (P) y Decisión/Compromiso (C) que, siguiendo una metáfora geométrica, ocuparían los vértices de un supuesto triángulo. El área del triángulo nos indicará la cantidad de amor sentida por un sujeto; su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes.

De esta manera, las relaciones amorosas estarán definidas tanto por la intensidad como por el equilibrio de los elementos. Los triángulos de amor variarán en tamaño y forma y ambos aspectos definirán cuánto y cómo siente una persona hacia otra.

### *Escala Triangular*

Aparecida en 1988, desarrollada por el propio Sternberg, esta escala tiene como objetivo la elaboración de un instrumento que permita la evaluación de las relaciones de pareja.

Analizando las respuestas de los dos miembros en los tres elementos básicos (I, P y C) así como la puntuación de conjunto, se obtiene tanto el índice de amor de cada persona como el estilo de relación, esto es, la forma del triángulo de cada sujeto. La predicción y el diagnóstico se realizará comparando los niveles de amor y los estilos de ambos.

La escala consta de 45 ítems, 15 para cada uno de los tres componentes; está construida en formato tipo Likert, con un rango de 1 a 9 en el original. El estudio de validación de la misma se llevó a cabo con 101 sujetos, 50 varones y 51 mujeres, heterosexuales, con edades comprendidas entre 18 y 71 años ( $\bar{x} = 31$ ), casados o implicados en una relación amorosa (tiempo de relación entre 1 y 42 años;  $\bar{x} = 6.3$ ).

Los sujetos, además de aportar diversos datos demográficos, cumplieron los siguientes cuestionarios: Cuestionario de Satisfacción con su relación de pareja, Escalas de Amor y de Cariño de Rubin (1973) y Escala Triangular del amor. Calificaron dos veces cada uno de los enunciados señalando cuan característicos eran de su relación y la importancia que cada ítem tenía para que una relación fuera ideal.

Los resultados mostraron que las puntuaciones más altas en cuanto a la realidad de la relación fueron obtenidas por el componente I, seguido de C y P. En cuanto a la importancia percibida por los sujetos para cada uno de los componentes, las puntuaciones siguieron el mismo orden, no encontrándose diferencias significativas entre sexos.

El análisis factorial de las escalas y de las calificaciones de importancia aportó la existencia de tres factores (C, P e I). Se halló una alta consistencia interna de los ítems. Las puntuaciones de los tres componentes correlacionan totalmente de forma positiva con la Escala de Amor de Rubin y en menor medida con la de Cariño. Las puntuaciones de I y P, seguidas de las de C correlacionan positivamente con la satisfacción, en mayor medida que las Escalas de Amor y Cariño de Rubin.

Este primer análisis de la escala fue completado posteriormente por Hendrick y Hendrick (1989) en un estudio que incluía varios instrumentos de medida de amor; además de la Escala Triangular se evaluaron las de Davis y Latty-Mann (1987), Hatfield y Sprecher (1986), Hazan y Shaver (1987) y la de los propios autores elaborada en 1987.

En cuanto a la escala de Sternberg, los resultados aportados sobre medias y desviaciones típicas fueron los siguientes: I  $\bar{x} = 1.92$ , DT = 0.72; P  $\bar{x} = 2.29$ , DT = 0.82; C  $\bar{x} = 2.31$ , DT = 0.97. Téngase en cuenta que en este estudio el formato de respuesta se redujo a un rango de 5 puntos.

Las subescalas de I, P y C estuvieron altamente interrelacionadas entre sí ( $r$  media=.75). El análisis factorial de componentes principales, rotación varimax, mostró 3 subescalas, con una considerable superposición entre ellas consistente con sus altas intercorrelaciones. Las cargas de los ítems fueron altas, tanto en su propio factor como en los otros dos. Los 3 factores explicaban aproximadamente el 60% de la varianza total. Las correlaciones medias interítem se situaban entre .48 y .60; las correlaciones medias interescala de .71 a .78; las  $\alpha$  subescala de .93 a .96 con un  $\alpha$  de .97 para los 45 ítems de la escala.

En nuestra opinión, el principal problema que presenta la escala es la fuerte intercorrelación entre sus elementos; si la evaluación de los triángulos de la pareja viene dada por las puntuaciones independientes de cada una de las subescalas, resultará complicado diferenciar componente. A pesar de esto, hay que tener en cuenta que, en la mayor parte de las relaciones amorosas, ninguno de los componentes se desarrolla aisladamente de los otros aunque haya una cierta especificidad para cada uno de ellos.

## ESTUDIO EMPIRICO

La investigación que presentamos se centró en el análisis de la capacidad descriptiva, predictiva y diagnóstica del modelo de amor de Sternberg (1986; 1987).

La aplicación de este modelo indica que la satisfacción y la duración de una relación, como índices evaluadores de la misma, vendrán dadas por la forma y el tamaño de los triángulos que reflejan la situación amorosa de los dos miembros de la pareja. En concreto, por la comparación de las puntuaciones de ambos en I, P y C.

Un estudio previo (Sternberg y Barnes, 1985), señala que la similitud entre los triángulos constituye el mejor indicador de la satisfacción de la pareja. Pero esta similitud

deberá darse tanto a nivel real, percibido e ideal (entendiendo así las aspiraciones de relación de cada uno de los miembros).

Se evaluaron para ello, las estructuras de amor de los dos sujetos que constituían cada pareja y se compararon los triángulos formados por sus niveles de I, P y C. La estimación de las semejanzas entre ambos y su influencia en la satisfacción de los dos miembros de la pareja se realizó abarcando distintos niveles (real, percibido e ideal) para cotejar diferencialmente el valor predictivo de cada uno de ellos y el papel que juegan sus diferencias en cuanto a la evolución de su relación.

### *Variables*

Un primer conjunto de variables que denominaremos "independientes" para mejor comprensión del diseño, vienen expresadas por las respuestas de los sujetos a las distintas modalidades de la Escala Triangular de Sternberg.

Así, I, P y C, fueron tratadas en cuatro niveles: Yo, Otro, Yo Ideal y Otro Ideal, manteniéndose además las puntuaciones de varones y mujeres por separado. Los niveles de las tres variables y los códigos utilizados para nominarlos, así como el concepto al que hacen referencia quedan reflejados en el cuadro 1.

Los códigos 1 y 5 recogen los sentimientos reales de un sujeto hacia su pareja; el 1 se refiere a las respuestas dadas por las mujeres y el 5 a las de los varones. La nominación de este nivel fue YO; los sujetos cubrieron el cuestionario indicando "Como me siento acerca de...". El resto de los códigos siguen la misma estructura para referirse al resto de los niveles.

Otro grupo de variables recogió genéricamente el éxito de la relación. Incluye, en primer lugar, el tiempo de duración de la relación y, por otra parte, el nivel de satisfacción informado. Entre las distintas posi-

bilidades de medir la satisfacción, decidimos utilizar la presentada por Jemmott et al. (1989), por ser la única que presenta un coeficiente de fiabilidad considerable ( $\alpha=.88$ ), con solamente dos preguntas y por su adecuación a todo tipo de parejas, independientemente del estatus legal. De forma semejante a la propuesta de los autores de hallar la media entre los dos items, consideramos el sumatorio de ambos como medida total de satisfacción.

### *Instrumentos*

Los dos miembros de la pareja respondieron a las siguientes cuestiones:

- Tiempo de duración de la relación.
- Grado de satisfacción; incluimos dos items, con respuestas diseñadas en formato tipo Likert, desde nada satisfecho y nada recompensante a muy satisfecho, muy recompensante (1-5).
- Escala Triangular del amor de Sternberg. Se presentaron 43 items de esta escala, con rango de respuesta de 1 a 5 (totalmente falso, totalmente verdadero), en relación a su pareja actual.

Los cuestionarios fueron administrados en las cuatro modalidades explicadas.

### *Muestra*

Dado que el interés era conocer la validez del modelo y su capacidad predictiva en relación a la satisfacción, la muestra seleccionada se concretó en parejas heterosexuales que mantuvieran una relación amorosa.

La única condición fue su propia consideración como pareja, independientemente del tiempo de relación y de su estatus relacional, resultando un total de 114 parejas en la muestra definitiva. La edad media de los sujetos fue de 29 años (DT= 6.92). El tiempo medio de duración de la relación fue de 7 años y 4 meses. Las pruebas se cubrieron al mismo tiempo por los dos miembros de la pareja, para evitar la comunicación entre ellos. Se les informó de la absoluta confidencialidad de sus respuestas y de que, en ningún caso, se daría información a la otra persona sobre sus contestaciones.

### *Tratamiento estadístico*

#### *1. Estadísticos básicos*

Realizamos un análisis descriptivo (programas Condescriptive y Frecuencias del paquete SPSS-X) para las siguientes variables: tiempo de relación, satisfacción y cuestionarios de Sternberg.

En el caso de los cuestionarios de Sternberg, además de las medidas simples (sumatorios de los 3 componentes, según el cuadro 1), se calcularon también para las

CODIGOS		NOMINACION	CONCEPTO
Mujeres	Varones		
1	5	Yo	"Cómo me siento acerca de..."
2	6	Otro	"Cómo creo que se siente... acerca de mí"
3	7	Yo ideal	"Cómo me gustaría sentirme acerca de..."
4	8	Otro ideal	"Cómo me gustaría que... se sintiera acerca de mí"

Cuadro 1. Códigos de los cuatro niveles en que se trataron cada una de las variables Intimidad, Pasión y Compromiso. Cada uno de los códigos recoge separadamente las puntuaciones en las tres variables de la modalidad a la que se refiere.

CODIGOS DE DIFERENCIAS		NOMINACION	CONTENIDOS
Mujeres	Varones		
1-2	5-6	Yo – Otro	Cómo me siento - Cómo creo que se siente
1-3	5-7	Yo – Yo ideal	Cómo me siento - Cómo me gustaría sentirme
2-4	6-8	Otro - Otro ideal	Cómo creo que se siente – Cómo me gustaría que se sintiera
3-4	7-8	Yo ideal – Otro ideal	Cómo me gustaría sentirme - Cómo me gustaría que se sintiera

Cuadro 2. Códigos de las puntuaciones de diferencias entre los cuatros niveles de cada una de las variables Intimidad, Pasión y Compromiso. Cada una de las diferencias se obtuvo en las tres variables.

puntuaciones de diferencia. El cómputo de estas diferencias permitió contrastar la posibilidad de sentimientos, percepciones e ideales distintos, a dos niveles:

—*Diferencias “intra”*: obtenidas de las restas entre los niveles de I, P y C aportados por cada sujeto en cada una de las cuatro modalidades del cuestionario. Refleja las diferencias entre lo que sienten, lo que perciben en sus parejas, lo que les gustaría sentir y lo que les gustaría percibir en sus parejas.

El Cuadro 2 señala las puntuaciones de las diferencias obtenidas para cada sujeto, así como la nominación que se le dio y el contenido de las mismas.

—*Diferencias “inter”*: las diferencias se calcularon en este caso mediante la comparación de las puntuaciones de los dos miembros de cada pareja en cada modalidad del cuestionario.

Considerando los índices de I, P y C, se obtuvieron las diferencias que aparecen reflejadas en el Cuadro 3, donde también se recoge el contenido de cada una de ellas.

Así, 1-5 que nominamos YO mujer-YO varón, refleja la resta entre la puntuación de I, P, C que las mujeres aportaron sobre sus propios sentimientos menos las mismas puntuaciones aportadas por los va-

rones sobre sí mismos. El mismo modelo se sigue para los otros códigos.

Tanto las diferencias “intra” (obtenidas por las comparaciones de las respuestas de cada sujeto a las cuatro modalidades del cuestionario), como las diferencias “inter” (obtenidas por la comparación de las respuestas de los dos miembros de la pareja en cada modalidad), se trataron a dos niveles:

—*Diferencias absolutas*: hipotetizando que la diferencia tenía importancia por sí misma, se obtuvieron las puntuaciones globales de diferencia. Estas puntuaciones indican los valores absolutos de las diferencias en I, P y C sin tener en cuenta el signo obtenido, considerando únicamente la magnitud de la diferencia.

—*Diferencias direccionales*: teniendo en cuenta la posibilidad de que la dirección positiva o negativa de las diferencias aportase información adicional, se hallaron estas puntuaciones. Respetando el signo fue posible conocer no sólo la influencia de las diferencias sino también si dicha influencia se debía al exceso o al defecto de alguna de las modalidades. En todas las restas se mantuvo la orientación “mujeres menos varones”.

En ambos casos, las puntuaciones globales de diferencias se obtuvieron sumando

CODIGO DE DIFERENCIAS	NOMINACION	CONTENIDO
1-5	Yo mujer — Yo varon	Cómo se siente la mujer — Cómo se siente el varón
1-6	Yo mujer — Yo varón	Cómo se siente la mujer — Cómo cree él que se siente
2-5	Otro mujer — Yo varón	Cómo cree la mujer que se siente él — Cómo se siente él
2-6	Otro mujer — Otro varón	Cómo cree ella que se siente él — Cómo cree él que se siente ella
3-7	Yo ideal mujer — Yo ideal varón	Cómo le gustaría a ella sentirse — Cómo le gustaría a él sentirse
3-8	Yo ideal mujer — Otro ideal varón	Cómo le gustaría a ella sentirse — Cómo le gustaría a él que se sintiera
4-7	Otro ideal mujer — Yo ideal varón	Cómo le gustaría que se sintiera él — Cómo le gustaría sentirse a él
4-8	Otro ideal mujer — Otro ideal varón	Cómo le gustaría a ella que se sintiera él — Cómo le gustaría a el que se sintiera ella

Cuadro 3. Códigos de las diferencias entre los dos miembros de la pareja. Cada una de las diferencias se obtuvieron respecto Intimidad, Pasión y Compromiso.

las restas de los distintos sumatorios. En las diferencias “intra” este sumatorio recogía las distancias en I, P y C entre sus propias respuestas en las cuatro modalidades. Para las diferencias “inter” se realizó el sumatorio de las restas entre las puntuaciones dadas por los dos miembros de cada pareja.

## 2. *Correlaciones entre variables del cuestionario de Sternberg*

Para determinar la existencia de algún tipo de relación entre las 4 modalidades del cuestionario, se aplicó el coeficiente de Pearson. Se realizaron dos niveles de análisis:

- agrupando a los sujetos por sexos, obteniendo las correlaciones que aparecen en el cuadro 4.

— agrupando a los sujetos por parejas, las correlaciones realizadas se muestran en el cuadro 5.

En todas ellas se hallaron las correlaciones para I, P y C.

## 3. *Correlaciones entre las variables de éxito de la relación*

El nivel de correlación entre las variables de satisfacción y el tiempo de relación, se obtuvo mediante el coeficiente de Pearson, combinando la satisfacción y el tiempo de relación en todas las modalidades posibles.

## 4. *Correlaciones entre las puntuaciones de diferencia*

El coeficiente de Pearson se aplicó a las puntuaciones de diferencia “intra” e

CODIGOS DE CORRELACIONES		MODALIDADES CORRELACIONADAS	
Mujeres	Varones		
1 r 2	5 r 6	Yo	r Otro
1 r 3	5 r 7	Yo	r Yo ideal
2 r 4	6 r 8	Otro	r Otro ideal
3 r 4	7 r 8	Yo ideal	r Otro ideal

Cuadro 4. Códigos de los niveles correlacionados. Sujetos agrupados por sexos.

CODIGOS DE CORRELACIONES		MODALIDADES CORRELACIONADAS	
1 r 5		Yo mujer	r Yo varón
2 r 6		Otro mujer	r Otro varón
3 r 7		Yo ideal mujer	r Yo ideal varón
4 r 8		Yo ideal mujer	r Otro ideal varón

Cuadro 5. Códigos de los niveles correlacionados. Sujetos agrupados por parejas.

DIFERENCIAS INTRA		MODALIDADES CORRELACIONADAS	
(1-2) r (5-6)		(Yo-Otro) mujer	r (Yo Otro) varón
(1-3) r (5-7)		(Yo-Yo ideal) mujer	r (Yo-Yo ideal) varón
(2-4) r (6-8)		(Otro-Otro ideal) mujer	r (Otro-Otro ideal) varón
(3-4) r (7-8)		(Yo ideal-Otro ideal) mujer	r (Yo ideal-Otro ideal) varón

Cuadro 6. Códigos de correlaciones establecidas entre las diferencias "intra".

"inter". Se realizaron correlaciones diferentes para las diferencias absolutas y direccionales.

Las distintas combinaciones derivadas de las cuatro modalidades del cuestionario de Sternberg quedan recogidas en el cuadro 6.

### 5. Correlaciones entre los distintos grupos de variables

Se aplicó el coeficiente de Pearson, entre los dos grupos genéricos de variables del estudio: variables de los cuestionarios de Sternberg y variables de éxito de la relación.

El tratamiento dado a cada uno de estos grupos, tal y como se vino señalando en los puntos anteriores, dio lugar a las siguientes correlaciones:

- Correlaciones entre las puntuaciones directas de ambos grupos de variables.
- Entre las puntuaciones de diferencia "intra" obtenidas de los cuestionarios de Sternberg y las variables de éxito de la relación. Para realizar las correlaciones se utilizaron las diferencias absolutas y direccionales.

Los sujetos fueron agrupados por sexos ya que las diferencias "intra" se obtuvieron por la comparación entre las respuestas dadas por cada sujeto a las distintas modalidades del cuestionario.

- c) Entre las puntuaciones de diferencia "inter" y las variables de éxito de la relación. También aquí se utilizaron las diferencias absolutas y direccionales.

En este caso, los sujetos fueron agrupados por parejas, puesto que las diferencias "inter" se obtienen de la comparación de las respuestas dadas por los dos miembros de una pareja a los cuestionarios de Sternberg.

#### 6. *Análisis de regresión*

El interés por evaluar el poder predictivo del modelo, nos llevó a utilizar coeficientes de regresión múltiple. Particularmente, deseábamos saber si el éxito de una relación, evaluado por la satisfacción de la pareja y por el tiempo que se mantiene esa relación, es predecible a partir de los triángulos que representan el amor de cada sus miembros.

Intentando comprobar el modelo de Sternberg de la forma más amplia, incluimos en este análisis todo tipo de puntuaciones obtenidas, desde las puntuaciones directas de los sujetos, hasta las diferencias, absolutas y direccionales, "intra" e "inter". De esta manera, el tipo de puntuación no interfirió en la obtención de la mejor combinación de variables posible para predecir el éxito de la relación.

Se utilizó el programa Stepwise del paquete estadístico SPSS-X, considerando como variables independientes todas las puntuaciones obtenidas de los cuestionarios de Sternberg y como variable criterio en cada uno de los análisis aquellas que formaban el conjunto que denominamos éxito de

la relación. Todas ellas aparecen resumidas en el cuadro 7.

## RESULTADOS

### *Resultados por sexos*

1. Los niveles de I, P y C son similares en ambos sexos; únicamente se aprecian diferencias significativas en cuanto al nivel de P que se desea en la pareja, siendo superior en las mujeres.

2. La tendencia, en ambos sexos, es atribuirse mayores niveles de I que a sus parejas. Además, los varones se consideran más apasionados, a pesar de que las mujeres no comparten esta percepción. Ambos sexos se consideran con un compromiso similar al de sus parejas.

3. En general, ambos sexos desearían más I, P y C en sus relaciones, excepto las mujeres que no desean más C para sí mismas.

Ellos se plantean una relación ideal con niveles similares de I, P y C para los dos miembros de la pareja. Las mujeres opinan que en una relación ideal sus parejas "deberían" sentirse más comprometidos y apasionados que Ellas.

Este hecho se matiza por la importante relación que se aprecia en las mujeres entre el nivel de P y C que desean para sí y el que desean para su pareja; cuanto más apasionadas y comprometidas quieren sentirse, más pasión y compromiso, por encima del propio desean en Ellos.

4. Existe una gran relación entre lo que sienten y perciben los sujetos; se aprecia una adecuada consistencia en la dirección de estas puntuaciones.

En menor medida se relacionan los sentimientos reales con los ideales de relación, fundamentalmente en el caso de las mujeres. Por el contrario, los varones o bien mediatizan sus sentimientos y percepciones



VARIABLES INDEPENDIENTES				VARIABLES CRITERIO	
Puntuaciones Directas		Diferencias Intra		Diferencias Inter	
Mujeres	Varones	Mujeres	Varones		
1	5	(1-2)	(5-6)	1-5	
2	6	(1-3)	(5-7)	2-6	
3	7	(1-4)	(5-8)	3-7	
4	8	(2-3)	(6-7)	4-8	
		(2-4)	(6-8)	1-6	
		(3-4)	(7-8)	2-5	
				3-8	
				4-7	
				1-8	
				4-5	

Nota. Las mismas combinaciones se mantuvieron para las diferencias absolutas y direccionales

Cuadro 7. Variables incluidas en los análisis de regresión.

en base a sus ideales o bien adecúan su ideal a la relación que mantienen.

5. Con el tiempo, disminuye o al menos se modifica en sus expresiones la I y la P; el C se mantiene constante. Las mujeres no perciben esta disminución de la P en sus parejas, llegando a pensar que Ellos sienten más P que Ellas.

Los ideales de relación de los varones no se modifican con el tiempo, mientras que las mujeres van disminuyendo los niveles de I y C que desean sentir, hasta llegar al punto en que se perciben demasiado comprometidas. Al mismo tiempo desean más I y P en sus parejas.

6. Los niveles de I, P y C que sienten y perciben guardan gran relación con lo satisfechos que varones y mujeres se sienten. Estas relaciones son lo suficientemente altas como para verificar la importancia de estos elementos.

Asimismo, las diferencias entre sus sentimientos y su ideal de relación se constatan en su relación con la satisfacción aunque, en este caso, en sentido negativo.

### Resultados obtenidos por parejas

1. Se aprecia cierta correlación positiva moderada en los niveles de I, P y C expresados por los dos miembros de las parejas. Sus percepciones del otro/a guardan también bastante relación y, en menor medida, con lo que para ambos supone una relación ideal.

La simetría es mayor respecto a los sentimientos actuales que respecto a los sentimientos ideales, observándose el mayor ajuste en lo que se refiere a la I.

2. Existen diferencias entre lo que siente y percibe en el otro cada uno de los miembros de la pareja.

En cuanto a la P y al C, las percepciones de los sujetos son confirmadas por su pareja; es decir, los sujetos perciben correctamente lo apasionado/a y comprometido/a que se siente el otro/a. Sin embargo, la percepción del nivel de I que siente la pareja es menos adecuada a la realidad.

Con el tiempo, estas percepciones se van distorsionando en los varones en lo re-

ferente a I; en las mujeres permanecen estables en las tres variables.

3. Los miembros de la pareja no coinciden en el nivel ideal para cada componente, salvo respecto a la P. En este caso, existe mayor similitud en lo que consideran el nivel adecuado de P para cada uno de ellos.

4. El desarrollo de la I se produce paralelamente en los dos miembros de la pareja; en ambos se incrementa o disminuye la I que sienten de manera conjunta, aunque no implica que sientan ambos el mismo nivel. Sus deseos de mayor o menor I en la relación no se modifican de forma paralela.

5. El tiempo no guarda relación con el incremento de diferencias en la I y el C que ambos sienten: a lo largo del tiempo las modificaciones de estos dos elementos en ambos se producen de forma similar. Sin embargo, los niveles de P que sienten ambos se van haciendo más distantes.

Asimismo, la relación ideal va puntualizándose y ambos van deseando cosas diferentes para sí mismos/as y para el otro/a. Ya no es igual el nivel de C que quieren sentir; y la P que las mujeres desean para sus parejas es mayor de la que Ellos desean para Ellas.

Además hay un distanciamiento entre lo que Ellos y Ellas desean sentir y lo que sus parejas les "demandan". Los varones piden más I y C del que a Ellas les gustaría y las mujeres piden más P de la que Ellos desean.

Las aspiraciones de la pareja tampoco se cumplen en la realidad. Los varones desean más I de la que ellas sienten y las mujeres desearían más I, C, pero, sobre todo, P de la que ellos sienten.

6. El tiempo covaría negativamente con la satisfacción, hecho que posiblemente se explica por el incremento de diferencias a todos los niveles que se produce en la pareja. Los sentimientos diferentes y las percepciones poco ajustadas afectan a la satisfacción; pero, muy fundamentalmente, el

desajuste entre los sentimientos y el ideal que de los mismos tiene la pareja.

### *Resultados en cada componente*

#### *Intimidad*

1. Componente muy valorado, siendo su presencia deseable a muy altos niveles. Varones y mujeres consideran que en una relación ideal sentirían niveles semejantes de I.

2. Su desarrollo se produce de forma asociada entre los dos miembros de la pareja. La reciprocidad en las percepciones facilita su desarrollo, aunque se aprecia cierta tendencia a percibir en la pareja menor I de la que ellos/as mismos/as sienten.

3. Se constata ideas diferentes en los dos miembros de la pareja respecto a la I ideal, acerca del nivel que sería adecuado para cada uno.

Las mujeres mantienen el ideal de I con cierta independencia de la que sienten o perciben. Por el contrario, los varones adecúan, en mayor medida, el ideal de I a su propia realidad.

4. Se aprecia modificaciones en la expresión de la I a lo largo del tiempo: las conductas más explícitas de la I disminuyen y de forma similar en los dos miembros de la pareja.

Las mujeres, en comparación a sus parejas, perciben de forma más adecuada estas variaciones, mientras que Ellos, en mayor medida, perciben los niveles de I por debajo de los sentimientos reales de Ellas.

5. El ideal de I también se va distanciando entre los dos miembros de la pareja y, asimismo, se va haciendo más diferente de sus sentimientos reales. Ambos "demandan" del otro más I, incluso por encima de la que sus parejas desean sentir.

6. La I, más que cualquiera de los otros elementos, está positivamente relacionada con la satisfacción. Por tanto, las percepciones erróneas o las dificultades que

con el tiempo puede haber en la percepción de la misma, una vez que las conductas más explícitas desaparecen, estarán relacionadas con la disminución de la satisfacción.

7. Curiosamente, no es la similitud real entre la I que ambos sienten lo que les hace sentirse más satisfechos sino el sentir y el percibir altos niveles de I.

Paralelamente, la distancia entre sus sentimientos y el ideal es la que mantiene la mayor relación negativa con la satisfacción. Esto se produce tanto cuando el sujeto no alcanza su ideal, cuando no perciben en sus parejas niveles próximos a los que "desean", como cuando sobrepasan su propio ideal de I.

### *Pasión*

1. Poca relación en los sentimientos apasionados de los dos miembros de la pareja. Asimismo, es escasa la relación entre el ideal que ambos tienen, tanto en lo que se refiere a la P que desean sentir como a la P adecuada para el otro/a. Así, es posible que uno de ellos desee sentirse muy apasionado y/o desee alta P en el otro, mientras que sus parejas desean niveles más bajos de P.

2. Con el tiempo, disminuye la P en ambos e, inicialmente, las percepciones de los dos son adecuadas. Progresivamente, se va produciendo una distorsión por parte de las mujeres que llegan a percibir más P de la que realmente sienten sus parejas.

Los ideales no se modifican en los varones. Por el contrario, en las mujeres se incrementan y desean más P para los dos. De esta manera, van aumentando las diferencias entre los dos miembros de la pareja; la distancia entre la P que existe en ambos y la que Ellas desearían es cada vez mayor, hasta el punto en que los varones desean sentir menos P de la que Ellas "reclaman".

3. Estas variaciones tienen gran importancia para la satisfacción. Para los varones, el principal problema está en que Ellas "demandan" más P de la que Ellos sienten. En cambio para Ellas el percibir menos P en

Ellos o que sientan más P que Ellas correlaciona negativamente con su satisfacción.

Asimismo, la percepción equilibrada de los varones respecto a P se relaciona positivamente con la satisfacción.

### *Compromiso*

1. Al igual que sucedía con la P no existe gran relación en el C que sienten los dos miembros de la pareja.

2. Las percepciones de ambos respecto al nivel de C que siente el otro/a son adecuadas, aunque se van tergiversando progresivamente hasta el punto que los varones se consideran más comprometidos que ellas.

3. Los ideales de C de ambos no tienen gran conexión al principio de la relación pero, además, se distancian con el tiempo, llegando las mujeres a percibir que ambos están demasiado comprometidos. Los varones no se sienten excesivamente comprometidos pero "reclaman" más C de Ellas hasta el punto de que este deseo sobrepasa el C que Ellas quieren sentir.

Se produce una situación paradójica: las mujeres solicitan que sus parejas estén más comprometidas que ellas, pero no hasta el extremo en que lo hacen ellos.

4. La consonancia entre el C sentido y el C percibido correlaciona positivamente con la satisfacción en la relación.

De todas formas, las variaciones en este componente afectan en mayor medida a las mujeres que a los varones. Estos se sienten insatisfechos si sus parejas les demandan más C del que sienten. Las mujeres también se sienten insatisfechas por esta situación pero, además, si él está más comprometido que ella o si él le "pide" más C del que ella siente; pero también si perciben más o menos C del que en realidad hay.

### *Predicción de la satisfacción*

1. La predicción de la satisfacción mediante estas variables presenta mayor poder

discriminante respecto a las mujeres que a los varones.

2. Específicamente, la I resulta la variable que mejor predice la satisfacción en los varones, mientras que la inexistencia de diferencias en la P lo es en las mujeres.

3. Las puntuaciones simples, seguidas de las diferencias intra suponen lo más valioso para la predicción en ambos miembros de las parejas. Las puntuaciones inter alcanzan niveles inferiores. Esto es lógico teniendo en cuenta que los tipos de puntuaciones de diferencia se refieren a los mismos sentimientos señalados por las puntuaciones directas.

4. Se puede predecir —la satisfacción de las mujeres— en un 53% aproximadamente si obtienen altos niveles de I y P y no desean demasiada P en sus parejas.

Asimismo, y con un poder predictor del 52% si la P que sienten se aproxima a su ideal, si su ideal de P es semejante para ambos y perciben altos niveles de I en su pareja.

Por último, si sus parejas no les demandan más I de las que Ellas quieren, se aproximan a su ideal y perciben que ambos sienten niveles parejos de I, siempre y cuando la P de ambos sea similar.

5. Aunque en menor medida —la satisfacción de los varones— viene expresada por la I.

Así, se predice la satisfacción de los varones en un 38% si sienten y perciben altos niveles de I en sus parejas, sobre todo si no aspiran a demasiada I en Ellas.

Además, en un 31%, cuando alcanzan y perciben en sus parejas niveles de I próximos al ideal.

6. Con el tiempo, se incrementan las diferencias en la P de ambos, de modo que la P de Ellos queda por debajo de los deseos de su pareja. Esto se explica por la tendencia de las mujeres de tener parejas apasionadas. Paradójicamente, la P de Ellas disminuye.

El C se modifica también con el tiempo: los varones quieren sentirse más comprometidos y las mujeres no. Pero ambos llegan a sentir más C del que desearían.

## COMENTARIO GENERAL

Con frecuencia se considera que los sentimientos de las personas implicadas en las relaciones amorosas son el único ingrediente necesario para la buena marcha de las mismas. Sin embargo, su desarrollo se ve afectado por un considerable número de aspectos cuyas combinaciones son de gran interés teórico y práctico. Los hipotéticos triángulos que forman la intimidad, la pasión y el compromiso a nivel real, percibido e ideal nos ofrecen la posibilidad de abundar en la complejidad del amor.

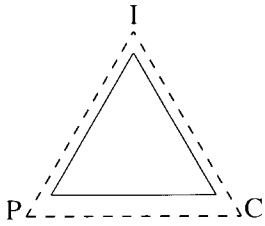
### *Triángulos reales y triángulos ideales*

En las relaciones de pareja participan, aparentemente, sólo dos personas; sin embargo, tal y como se aprecia en nuestro estudio, dos intrusos forman parte permanentemente de esa relación: los ideales de pareja de cada uno de los miembros.

Su aparición no se produciría si la pareja se correspondiese perfectamente con el ideal de uno/a pero, con frecuencia, difiere en aspectos importantes; es inevitable, pues, que el ideal comience a interferir en la relación y las personas se enfrenten a comparaciones desfavorables con el ideal, o a vivir con la sospecha de que lo que ama la pareja es la imagen que se ha creado del otro/a.

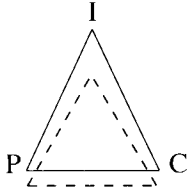
El desarrollo de este estudio da cuenta de que los sentimientos ideales tienen una importante influencia sobre la satisfacción; en este sentido, conseguir una relación parecida al ideal es tan importante para la satisfacción como sentir ambos un nivel de amor semejante.

La importancia de los ideales para las relaciones amorosas ya fue señalado en



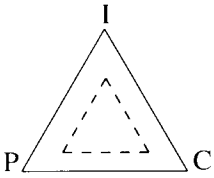
————— Yo (mujeres)  
 - - - - - Otro Ideal (varones)

Situación no satisfactoria para las mujeres: la pareja desea más, I, P y C del que ella siente.



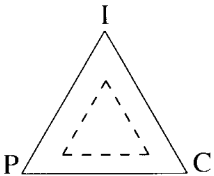
————— Otro ideal (mujeres)  
 - - - - - Yo (varones)

Situación no satisfactoria para las mujeres: su pareja no siente tanta Intimidad, I, como ella desearía.



————— Otro ideal (mujeres)  
 - - - - - Yo (varones)

Situación no satisfactoria opara los varones: sus parejas de- sean de ellos más, I, P y C del que sienten.



————— Yo (mujeres)  
 - - - - - Otro Ideal (varones)

Situación no satisfactoria para los varones: ellas sienten más, I, P y C de lo que ellos quisieran.

Cuadro 8. Diferencias Real – Ideal relacionadas negativamente con la satisfacción.

otras ocasiones (Berscheid y Walster, 1978; Sternberg y Barnes, 1985). Sternberg (1986; 1987), señala la diferencia entre los triángulos reales e ideales de la pareja, como un poderoso índice para predecir el desarrollo de la relación. Especifica, además, que las diferencias pueden deberse tanto al tamaño como a la forma de los triángulos.

A lo largo de nuestro estudio se vino comprobando la influencia de ambos aspectos: la cantidad de amor, tanto por no alcanzar como por sobrepasar el ideal, y la im-

portancia que cada uno de los vértices (I, P y C) tiene diferencialmente para los dos miembros de la pareja.

Ciertos mecanismos psicológicos como el Nivel de Comparación de Thibaut y Kelley (1959), ayudan a explicar la formación del ideal. Según su planteamiento, la satisfacción de las personas en la relación dependerá de que ésta alcance el nivel de comparación que, a su vez, se establecerá en base a lo que se cree merecer, lo que se puede conseguir y qué alternativas posibles hay a la relación.

Ciertamente, los ideales de cada persona pueden variar en una gama muy amplia, ya que dependerán, como otras muchas variables psicológicas, de la experiencia pasada y de las circunstancias presentes. Pero, según ponemos de relieve, es posible, en cierta medida, establecer el nivel que alcanza cada uno de los elementos de ese ideal y las modificaciones que sufren a lo largo del tiempo.

Así, las distancias real-ideal que afectan a la satisfacción de los sujetos pueden verse en el cuadro 8.

### *Triángulos reales y triángulos percibidos*

Otra conclusión de gran interés es el importante papel que las percepciones juegan en torno a la satisfacción. Observamos que la percepción de los sentimientos del otro/a están tan asociadas a la satisfacción como los propios sentimientos y que las diferencias percibidas afectan a la satisfacción de forma similar a las diferencias reales.

Si tenemos en cuenta que la similitud percibida es mayor que la similitud real y ello no obsta para sentirse satisfecho/a, tiene que concluirse que "la representación" que uno/a se hace del sentimiento del otro/a puede ser más determinante que lo que uno/a mismo/a siente en realidad.

Parece, pues, que la idealización no es un fenómeno tan extraño dentro de las relaciones de pareja, ni se limita a los estadios iniciales de la relación. Posiblemente en su base se hallen entremezclados ciertos mecanismos intrapsíquicos, compensadores de deficiencias personales (Freud, 1910), y ciertas normas sociales que dirigen su contenido (Averill, 1985), de forma que se expliciten de diferente manera en los sujetos.

Sternberg (1986; 1987), en su Teoría Triangular ya señaló la importancia de las percepciones, indicando que un análisis correcto de las relaciones amorosas conlleva necesariamente la evaluación de las percep-

ciones de ambos. De hecho, señala que la realidad de los sentimientos tienen importancia por servir como base para la expresión que consecuentemente se haga de ellos. Paralelamente, de gran valor será el ajuste de las percepciones del otro.

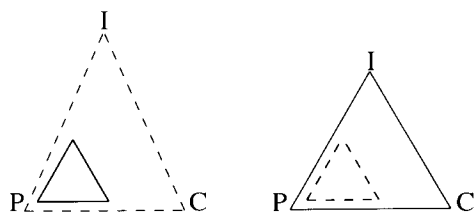
En la práctica, observamos que es bastante improbable la exactitud de las percepciones y que los errores perceptivos del tamaño y de la forma de los triángulos afecta negativamente a la satisfacción. De forma gráfica quedan reflejados en el cuadro 9.

Combinando los aspectos señalados hasta el momento, sentimientos, percepciones e ideales, lo más lógico es pensar que todos estén poderosamente intrincados: los sentimientos de una persona hacia otra pueden en parte estar mediatizados por sus percepciones y por las nociones acerca del ideal y la noción del ideal puede en parte estar determinada por los sentimientos hacia el otro.

Por otro lado, la importancia de los elementos señalados por Sternberg (1986; 1987) en las relaciones amorosas y el curso que siguen las mismas vienen a ser parcialmente confirmados por nuestro estudio, aunque se hace necesaria la intervención de otros mecanismos explicativos de sus procesos.

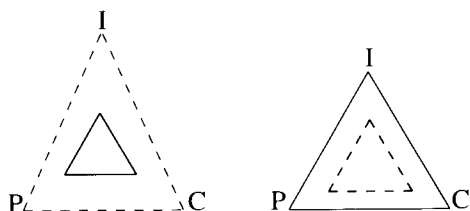
Así, se aprecia que I, P y C son los tres elementos que mejor delimitan las relaciones amorosas una vez establecidas. Tal y como plantea la Teoría Triangular, la I se presenta como el valor máximo para los dos miembros de la pareja, lo cual se evidencia en sus principales relaciones con la satisfacción.

Su desarrollo se produce de forma correlativa entre los dos miembros de la pareja. Esto adquiere mayor sentido teniendo en cuenta que la autoexposición, como mecanismo central de la comunicación, requiere de un desarrollo paralelo en la pareja (Chelune, 1979; Altman, 1973). Las percepciones de la intimidad son, pues, de



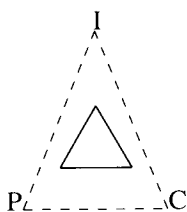
————— Yo (mujeres)  
 - - - - - Otro (varones)

Situaciones no satisfactorias para las mujeres: sus parejas perciben equivocadamente sus niveles de Intimidad y Compromiso.



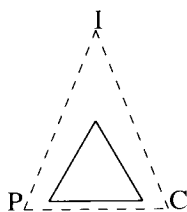
————— Otro (mujeres)  
 - - - - - Otro (varones)

Situaciones no satisfactorias para ambos: diferencias en las percepciones mutuas de Intimidad, Pasión y Compromiso.



————— Otro (mujeres)  
 - - - - - Yo (varones)

Situación no satisfactoria para las mujeres: ellas perciben niveles de Intimidad, Pasión y Compromiso inferiores a los que ellos sienten.



————— Yo (mujeres)  
 - - - - - Otro (varones)

Situación no satisfactoria para los varones: ellos perciben mayor Intimidad de la que su pareja siente.

Cuadro 9. Diferencias Real – Percibido que correlacionan negativamente con la satisfacción.

principal importancia aunque, como era previsible, se encuentran dificultades para percibir adecuadamente sus niveles. Esto es el resultado de la disminución que se produce a lo largo del tiempo de las conductas más explícitas de la intimidad. Difícilmente puede pensarse, por el propio contenido del concepto, la disminución del mismo, sino que probablemente surja otro tipo de intimidad latente al estilo de lo señalado por Berscheid (1983) y que encuentra apoyo en

las conclusiones de muy diversos trabajos (Morton, 1978; Patterson, 1984).

Además se presenta como la variable que mejor predice la satisfacción en las relaciones. El sentir y percibir altos niveles de I es la combinación que predice la satisfacción con mayor probabilidad, siempre y cuando estén próximos al nivel ideal que desean; estos hallazgos son coincidentes con estudios anteriores (Levinger y Senn, 1967; Rubin et al., 1980; Hendrick, 1981).

La P se muestra como un elemento central, en mayor medida de lo que considera Sternberg. El que sea el elemento motivacional de las relaciones y suponga la fuente de activación de las mismas explica que su deficiencia afecte en gran medida a la satisfacción y que se demanden esta fuerte activación como movilizadora de la pareja. Además, porque se presenta como una de las principales fuentes promotoras de la I.

La posición de Sternberg acerca de la necesidad del refuerzo intermitente en el mantenimiento de la P viene dado por su disminución a lo largo del tiempo. Un sentido parecido tienen las alternancias propuestas por la teoría de proceso opoente de Solomon (1980).

Es muy posible que la P sea un mecanismo más complejo de lo que se recoge en la Teoría Triangular y que dicho elemento, en la escala utilizada, esté combinando aspectos bastante diferentes; quizá sean únicamente algunos de ellos los que se demandan.

Parece que las mujeres buscan niveles de activación bastante complejos, con altos ideales en sus parejas y en ellas mismas, pero con límites precisos. Da la impresión de cierto rechazo a aceptar, según transcurre el tiempo, lo que Berscheid y Walster (1974) señalaron como "amor de compa-

ñero", considerándolo un paso inevitable en las relaciones amorosas. Tal vez pueda deberse a la importancia que socialmente mantiene el "ideal romántico" y a las características del mismo que, entre otras, incluye niveles elevados de P.

El desarrollo del C sigue en nuestro estudio el tipo de desarrollo señalado por Sternberg. Se mantiene estable después de cierto tiempo.

Aunque teóricamente es el elemento bajo mayor control consciente y voluntario, al menos las mujeres, llegan a sentir niveles superiores a los deseados. Posiblemente ello se deba a la disminución del ideal de C a lo largo del tiempo.

El equilibrio en los niveles de C resulta de fundamental importancia; conviene recordar que, como elemento estabilizador salvaguarda la relación en sus inevitables variaciones y sirve como base segura para el desarrollo de otros aspectos como la I y la P.

En definitiva, el modelo de Sternberg señala claves importantes para el estudio de las relaciones amorosas, para su análisis y predicción, básicamente por ser explicativo de aspectos de las mismas con frecuencia olvidados y por su flexibilidad para aglutinar numerosos hallazgos parciales sobre el amor.

## REFERENCIAS

- Altman, I. y Taylor, D. A. (1973). *Social Penetration: the development of interpersonal relationships*. New York: Rinehart and Winston.
- Averill, J. R. (1985). The social construction of emotions with special reference to love. En K. J. Gergen y K. E. Davis (eds.), *The social construction of the person*. New York: Springer Verlag.
- Berscheid, E. (1983). Emotion. En H. H. Kelley et al., *Close relationships*. New York: Freeman.
- Berscheid, E. y Walster, E. (1974). A little bit about love. En T.L. Huston (ed.), *Foundations of interpersonal attraction*. New York: Academic Press.
- Berscheid, E. y Walster, E. (1978). *Atracción interpersonal*. FEI, 1982.
- Chelune, G. J. (1979). *Self-disclosure*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Davis, K. E. y Latty-Mann, H. (1987). Love styles and relationship quality: a contribution to validation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 409-428.



- Freud, S. (1910). Contributions to the psychology of love. En E. Jones (ed.), *Collected papers*, vol.4. London: Hogarth Press. (1953).
- Hatfield, E. y Sprecher, S. (1986). *Mirror, mirror, ... The importance of looks in everyday life*. New York: Suny Press.
- Hazan, C y Shaver, P. H. (1987). Romantic love conceptualized as a attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 909-924.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1150-1159.
- Hendrick, C. y Hendrick, S. S. (1989). Research on love: does it measureup?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 5, 784-794.
- Hendrick, S. y Hendrick, C. (1987). Love and sexual attitudes, self-disclosure and sensation seeking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 3, 281-299.
- Jemmott, J. B., Ashby, K. L. y Lindelfeld, K. (1989). Romantic commitment and the perceived availability of opposite-sex persons: on loving the one you're with. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 14, 1198-1211.
- Levinger, G. y Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merrill Palmer Quarterly*, 13, 237-249.
- Morton, T. L. (1978). Intimacy and reciprocity of exchange: a comparison of spouses and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 72-81.
- Patterson, M. L. (1984). Intimacy social control and nonverbal involvement: a functional approach. En V.J. Derlega (ed.), *Communication, intimacy and close relationships*. New York: Academic Press.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: an invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rubin, Z. et. al. (1980). Self-disclosure in dating couples: sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 226-231.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent process theory of acquired motivation: the cost of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 2, 119-136.
- Sternberg, R. J. (1987). liking vs. loving: a comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102, 3, 331-345.
- Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. México: Paidós.
- Sternberg, R. J. y Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: is four a crowd?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 6, 1586-1608.
- Thibaut, J. W. y Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.