Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado
Facultad de Psicología
Unidad de Posgrado

Creencias irracionales y formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud

AUTOR

Heinnet Abdali PANEZ SALAZAR

ASESOR

Dra. Ana Gloria DÍAZ ACOSTA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Panez, H. (2023). *Creencias irracionales y formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología/Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Heinnet Abdali Panez Salazar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07635575
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1590-0397
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ana Gloria Díaz Acosta
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07940596
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2720-0195
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Arenas Iparraguirre
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06508316
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Natalia Luisa Ramírez Sáenz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09399393
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Escudero Nolasco
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	41432984
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Nedda Cristina García Luna
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	25752848
Datos de investigación	
Línea de investigación	B.5.2.1. Promoción y prevención de la salud mental
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: La Molina Latitud: - 12.069353 Longitud: -76.968183
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2019 - 2021
URL de disciplinas OCDE	Psicología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

(Universidad del Perú. DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Av. Germán Amezaga n° 375-Ciudad Universitaria-Teléfono 619-7000 anexo 5208

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA

Siendo las 14:00 horas del día martes 28 de noviembre de 2023, en el Auditorio "Raúl González Moreyra" de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Ciudad Universitaria, Av. Germán Amezaga n° 375 Lima), el Jurado Examinador de Tesis presidido por el Dr. Carlos Alberto Arenas Iparraguirre e integrado por

Dr. Carlos Alberto Arenas Iparraguirre	(Presidente)
Dra. Ana Gloria Díaz Acosta	(Asesora)
Dra. Natalia Luisa Ramírez Sáenz	(Miembro)
Mg. Juan Carlos Escudero Nolasco	(Informante)
Mg. Nedda Cristina García Luna	(Informante)

Se reunió para la sustentación pública para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud del Bachiller **HEINNET ABDALI PANEZ SALAZAR** quien procedió a la exposición de la Tesis titulada **CREENCIAS IRRACIONALES Y FORMAS DE AMAR A LA PAREJA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA,** con el fin de optar el Grado Académico de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA** con mención en Psicología Clínica y de la Salud.

Concluida la exposición, se procedió a la calificación correspondiente, de acuerdo con la Escala de Calificación que aparece en el artículo 8° del Reglamento para el otorgamiento del Grado Académico de Magíster, obteniendo la siguiente calificación:

16 Dieciséis (Buena)

A continuación, el Presidente del Jurado Examinador recomienda que la Facultad de Psicología acuerde otorgar el Grado Académico de

Magíster en Psicología

con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Se extiende la presente ACTA a las 15:35 del 28 de noviembre de 2023.

Dr. Carlos Alberto Arenas Iparraguirre
Presidente

Dra. Ana Gloria Díaz Acosta
Asesora

Dra. Natalia Luisa Ramírez Sáenz
Miembro

Mg. Juan Carlos Escudero Nolasco
Informante

Mg. Nedda Cristina García Luna
Informante

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo Ana Gloria Díaz Acosta en mi condición de asesora acreditada con la Resolución Decanal N°000742-D-FPSI/UNMSM de la tesis, cuyo título *es Creencias irracionales y formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios de Lima Metropolita*, presentado por el bachiller Heinnet Abdali Panez Salazar, para optar el grado de Magister en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud. CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documentoevaluado cuenta con el porcentaje de 18% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuarcon los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firmado digitalmente por DIAZ ACOSTA Ana Gloria FAU 20140952282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 31.10.2025 16:06:43 -05:00

Firma del Asesor

DNI: 07940596

Nombres y apellidos del asesor: Ana Gloria Díaz Acosta



Dedicatoria

A mi esposa Lissy y a nuestro hijo Matías, por su infinita comprensión y el apoyo constante que me brindan.

Agradecimientos

A mi familia, por ser mi inspiración y fortaleza en todos los momentos de mi vida. Sobre todo, en aquellos que me han permitido crecer como ser humano.

A mi asesora de tesis, Dra. Ana Gloria Díaz Acosta, por sus valiosas enseñanzas en mi formación de posgrado y en el trabajo de la presente tesis.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria ii
Agradecimientos iii
ÍNDICE GENERAL iv
ÍNDICE DE TABLAS vi
RESUMEN x
ABSTRACT xi
INTRODUCCION xii
CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN 14
1.1. Situación Problemática 14
1.2. Formulación del Problema 16
1.3. Justificación de la Investigación 17
1.3.1. Justificación Teórica 17
1.3.2. Justificación Práctica 17
1.3.3. Justificación Metodológica 17
1.3.4. Justificación Social 18
1.4. Objetivos 18
1.4.1. Objetivo general 18
1.4.2. Objetivos específicos 18
CAPITULO 2. MARCO TEORICO 21
2.1. Marco filosófico o epistemológico de la investigación 21
2.2. Antecedentes de la Investigación 22
2.2.1. Antecedentes Internacionales 22
2.2.2. Antecedentes Nacionales 25
2.3. Bases Teóricas 27
2.3.1. Teoría del Triángulo de amor de Robert Sternberg 27
2.3.1.1. Descripción de los componentes del triángulo. 28
2.3.1.2. Las formas de amar. 29
2.3.1.3. El amor en los jóvenes 30
2.3.1.4. La pareja 30
2.3.1.5. Bienestar de la pareja 31
2.3.1.6. Factores que aparecen en el ciclo de la pareja 31
2.3.2. Enfoque de Albert Ellis sobre las creencias irracionales 32
2.3.2.1. Niveles del pensamiento 33
2.3.2.2. Racionalidad vs Irracionalidad 35
2.3.2.3. Creencia Irracional 35
2.3.2.4. La relación de pareja insatisfecha vs perturbada 36
2.3.3. Otros enfoques 37
2.3.3.1. Sobre los tipos o formas de amor. 37
2.3.3.2. Sobre las creencias 40

2.4. Glosario 41
2.5. Formulación de Hipótesis 42
2.5.1. General 42
2.5.2. Específicas 42

CAPITULO 3. MÉTODO 44

3.1. Tipo y diseño de la investigación 44
3.2. Unidad de análisis 44
3.3. Población de estudio 45
3.4. Tamaño de muestra 45
3.5. Procedimiento de muestreo 46
3.5.1. Criterios de selección de la muestra 46
3.5.2. Ubicación espacio temporal 46
3.6. Técnicas de recolección de datos 48
3.6.1. Variables de estudio 48
3.6.1.1. Variables correlacionadas. 48
3.6.1.2. Variable control. 48
3.6.1.3. Otras variables de estudio. 48
3.6.2. Análisis y procedimientos de recolección de la información 49
3.6.3. Instrumentos utilizados 49
3.7. Técnicas de análisis estadístico 53

CAPITULO 4. RESULTADOS 54

4.1. Resultados descriptivos 54
4.2. Prueba de Hipótesis 62
4.2.1. Prueba de Hipótesis General 62
4.2.2. Prueba de Hipótesis Específicas 64

CAPITULO 5. DISCUSIÓN 88

CONCLUSIONES 93

RECOMENDACIONES 95

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 96

ANEXOS 103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Características generales de los niveles de pensamiento* 34
Tabla 2 *Distribución de jóvenes universitarios según el sexo* 47
Tabla 3 *Distribución de jóvenes según rangos de edad (en años)* 47
Tabla 4 *Distribución de jóvenes según tiempo de relación de pareja (en meses)* 47
Tabla 5 *Estadísticas de fiabilidad Inventario de creencias irracionales de Ellis.* .. 50
Tabla 6 *Valores y puntajes de la Escala Triangular del Amor según sus componentes* 51
Tabla 7 *Estadísticas de Fiabilidad Escala Triangular del Amor de Sternberg* 52
Tabla 8 *Distribución de los jóvenes universitarios según su sexo* 54
Tabla 9 Medidas descriptivas de la edad de los jóvenes universitarios 55
Tabla 10 *Distribución de los jóvenes universitarios según relación de pareja* 55
Tabla 11 *Medidas descriptivas del tiempo (en meses) de su relación de pareja en los jóvenes universitarios según sexo* 56
Tabla 12 *Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de intimidad* .. 57
Tabla 13 *Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de Intimidad y sexo* 57
Tabla 14 *Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de Pasión* 58
Tabla 15 *Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de pasión y sexo* 59
Tabla 16 *Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de Decisión y Compromiso* 59
Tabla 17 *Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de decisión y compromiso y sexo* 60
Tabla 18 *Distribución porcentual de los jóvenes universitarios según su nivel de creencia irracional* 61
Tabla 19 *Análisis de la asociación entre las creencias irracionales con las formas de amar* 62
Tabla 20 *Análisis de la relación entre las creencias irracionales y el componente Intimidad de las formas de amar* 64

Tabla 21 *Análisis de la relación entre la creencia irracional y el componente Pasión de las formas de amar*..... 66
Tabla 22 *Análisis de la relación entre la creencia irracional y el componente Decisión y Compromiso de las formas de amar*..... 67
Tabla 23 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" y las formas de amar* 68
Tabla 24 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" y las formas de amar* 69
Tabla 25 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" y las formas de amar*..... 69
Tabla 26 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y las formas de amar*..... 70
Tabla 27 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y las formas de amar* 71
Tabla 28 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y las formas de amar* 71
Tabla 29 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas" y las formas de amar* 72
Tabla 30 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas" y las formas de amar* 73
Tabla 31 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas" y las formas de amar* 73
Tabla 32 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera" y las formas de amar* 74

Tabla 33 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera" y las formas de amar* 75
Tabla 34 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera" y las formas de amar* 75
Tabla 35 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos incide sobre sus emociones" y las formas de amar* 76
Tabla 36 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones" y las formas de amar* 77
Tabla 37 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones" y las formas de amar* 77
Tabla 38 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y las formas de amar*..... 78
Tabla 39 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y las formas de amar*..... 79
Tabla 40 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y las formas de amar* 79
Tabla 41 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" y las formas de amar* 80
Tabla 42 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" y las formas de amar* 81

Tabla 43 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" y las formas de amar* 81
Tabla 44 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" y las formas de amar* 82
Tabla 45 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" y las formas de amar* 83
Tabla 46 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" y las formas de amar* 83
Tabla 47 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" y las formas de amar* 84
Tabla 48 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" y las formas de amar* 85
Tabla 49 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" y las formas de amar* 85
Tabla 50 *Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" y las formas de amar* 86
Tabla 51 *Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" y las formas de amar* 87
Tabla 52 *Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" y las formas de amar* 87

RESUMEN

La presente investigación correlaciona las variables creencias irracionales y las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. El diseño de investigación es de tipo correlacional. La muestra del estudio estuvo conformada por 189 jóvenes universitarios de ambos sexos y de diferentes edades. Para la obtención de los datos de las dos variables del presente estudio (creencias irracionales y formas de amar), se utilizaron dos instrumentos de medición: el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la Escala del Modelo Triangular del Amor de Robert Sternberg. El análisis de los datos comprendió la obtención de estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas y el análisis para identificar la correlación entre las creencias irracionales y las formas de amar y sus componentes. Para medir la asociación, se utilizaron las pruebas estadísticas según el tipo de variable. En ese sentido, se realizaron mediciones a través del coeficiente Rho de Spearman y Chi Cuadrado. Se aplicó el Coeficiente de Contingencia para conocer la intensidad de la asociación. La investigación concluye que existe relación entre las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios. De igual manera los resultados obtenidos señalaron que hay relación entre las creencias irracionales 4, 6, 7 y 9 y el componente Intimidad de las formas de amar y que la creencia irracional 4 también se relaciona con los componentes Pasión y Decisión - Compromiso de las formas de amar. Asimismo, los resultados mostraron que existe relación entre las formas de amar y la creencia irracional 10.

Palabras Clave: Creencias Irracionales, Formas de Amar, Pareja, Jóvenes.

ABSTRACT

The present research correlates irrational beliefs and the types of love in young university students of Lima. The research design is correlational. The study sample consisted of 189 young university students of both sexes and different ages. To obtain the data for the two variables of this study (irrational beliefs and types of love), two measurement instruments will be used: the Ellis´s Irrational Beliefs Inventory and the Sternberg's Triangular Love Scale. The data analysis included descriptive statistics of the sociodemographic variables and the analysis to identify the correlation between irrational beliefs and the types of love and their components. To measure the association, statistical tests were used according to the type of variable. In this sense, measurements were made through Spearman's correlation coefficient and Chi-square test. The Contingency Coefficient C was applied to know the intensity of the association. The research concludes that there is a relationship between irrational beliefs and the ways of loving the couple in young university students. In the same way, the results obtained indicated that there is a relationship between the irrational beliefs 4, 6, 7 and 9 and the Intimacy component of the forms of loving and that the irrational belief 4 is also related to the Passion and Decision - Commitment components of the types of love. Likewise, the results indicated that there is a relationship between the ways of loving and the irrational belief 10.

Keywords: Irrational Beliefs, Types of Love, Couple, Youths.

INTRODUCCION

Los seres humanos continuamente evaluamos lo que vivimos y lo que nos rodea. Tal como fue señalado por Beck (2006) las personas constantemente evalúan al mundo, a los otros y a sí mismas a partir de las creencias que han desarrollado, las cuales son pensamientos que difícilmente se logran manifestar y son consideradas como verdades absolutas; por su parte David, Jay y Ellis (2010) señalan que la vulnerabilidad de los trastornos psicológicos se debe principalmente a la frecuencia e intensidad de las creencias irracionales sobre las racionales. A partir de ello, resulta conveniente para el individuo no sólo identificar la presencia de alguna creencia irracional sino también encontrar una manera diferente de evaluar lo que está atravesando, a efectos de promover su bienestar.

De igual modo, las personas eventualmente vamos estableciendo una relación de pareja. De acuerdo con Lago (2021), ésta es entendida como la unión de dos personas procedentes de familias que suelen tener creencias y necesidades diferentes, que deciden vincularse afectivamente para crear juntos un nuevo proyecto de vida. Esta relación conforma un vínculo emocional y una organización social y cultural, que implica apoyo mutuo. Asimismo, de acuerdo con Sternberg (1989), en la relación de pareja se pueden presentar distintas formas de amar, resultantes de la unión entre la intimidad, la pasión y la decisión - compromiso, que van desde un tipo de amor cariño hasta el amor consumado.

A partir de lo señalado, teniendo como base a nuestras creencias irracionales, la forma como interpretamos o evaluamos lo que vivimos, puede ser fuente de conflictos emocionales y como consecuencia presentarse conductas disfuncionales; siendo necesario que las parejas logren establecer acuerdos encaminados a facilitar su bienestar personal y el de su relación; caso contrario, puede conllevar a una perturbación emocional y ahondar la conducta disfuncional, afectando la relación entre ambos.

Por todo lo indicado, se consideró importante investigar si existe relación entre las creencias irracionales con las formas de amar a la pareja.

El presente trabajo de investigación está dividido en cinco capítulos. En el primero se describe la situación problemática señalando la importancia de la relación de pareja para el individuo y algunas consecuencias psicológicas relacionadas al término de la relación, así como la relevancia de las creencias de los individuos respecto a su relación y a su pareja; a partir de ello, se desprenden los propósitos de la investigación. La parte dos plantea las bases teóricas y las investigaciones internacionales y nacionales relacionadas a las variables estudiadas. En el capítulo tres, se especifica la metodología del estudio, indicando las características de la muestra (n = 189), las técnicas de recojo de información y el estudio estadístico. Posteriormente, se muestran los resultados, incluyendo las tablas estadísticas descriptivas e inferenciales. Y en el último capítulo, se desarrolla la discusión de los resultados.

Finalmente, se presentan las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos, en donde se muestran los instrumentos de medición, el consentimiento informado y los datos sociodemográficos.

Cabe señalar, que el aporte de la investigación está expresado en sus resultados que señalan que el incremento de las creencias irracionales repercute en el nivel de conformación en la unidad de la pareja, es decir, que se pierde esa vinculación intima entre dos personas que se aman, formando barreras en la consolidación de la relación. Por otro lado, se encontró como limitación metodológica que los resultados no se pueden generalizar por ser un estudio correlacional y su alcance está orientado a la población estudiada.

CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación Problemática

Las personas sentimos y actuamos de distintas maneras, las cuales no se circunscriben directa y únicamente a los eventos que experimentamos, sino que dichas experiencias las pasamos por el filtro de nuestras interpretaciones. Estas interpretaciones se vinculan a las evaluaciones que realizamos, teniendo todas ellas como base, nuestras creencias o esquemas mentales. En este sentido, Ellis (1981) plantea que nuestros pensamientos (interpretaciones, evaluaciones y creencias), por lo general, influyen o determinan nuestras emociones y estas a su vez pueden generar consecuencias comportamentales. Bajo esta perspectiva, la forma como las personas interpretamos puede generar conflictos emocionales y como consecuencia, conductas disfuncionales. De igual forma, la manera como el individuo evalúa su relación de pareja puede conllevar a una perturbación emocional y a una conducta disfuncional, que le afecte tanto a él como a su pareja.

Por su parte, Bowlby (1986) señala que los vínculos afectivos y la subjetividad emocional suelen ir juntos, a partir de lo cual, se evidencia que la intensidad emocional acompaña eventos experienciales tales como, la conformación, mantenimiento o ruptura de los lazos afectivos. Es así, que cuando una persona siente alguna amenaza que le sugiera la pérdida del ser amado, éste manifestará o expresará ansiedad y cuando se encuentre frente a la situación de pérdida efectiva del ser amado, le ocasionará tristeza y pesadumbre; mientras que ambas situaciones, pueden desencadenar en

el individuo, la emoción de la rabia. Estas experiencias, como hace referencia el citado autor, pueden conllevar a la ansiedad crónica, la depresión, intentos de suicidio o a la propia muerte.

Por su parte, Maureira (2011) indica que la conformación de una relación de pareja significa para el ser humano, una de las experiencias más intensas y gratificantes, lo cual nos puede llevar a entender, a partir de lo expuesto anteriormente, la existencia de interpretaciones que permiten concluir al sujeto en esta apreciación y de manera consecuente generan una intensidad emocional que la acompaña; lo que a su vez de acuerdo a Pinto (2012), contribuye a que la persona se entregue esperando recibir del otro lo mismo. En ese sentido, García e Ilabaca (2013) refieren que es comprensible que la culminación o ruptura de una relación de pareja, pueda generar en algunos individuos un nivel de estrés relevante.

En esa misma línea, los conflictos no abordados satisfactoriamente por un matrimonio, pueden terminar en ocasiones en separación y luego en divorcio; condición que, por lo general, parte de decisiones unilaterales y conlleva a que al menos uno de los cónyuges pueda incurrir en intensos estados de tristeza, enojo, culpa y otras emociones involucradas en estas situaciones, las cuales pueden generar comportamientos no funcionales que afecten al individuo y a las personas que los rodea (por ejemplo, en el trato y atención a los hijos, hacia otros familiares, en el rendimiento laboral que puede llevar a la pérdida del empleo, cambios en el círculo social, entre otros). Sobre el particular, la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (SUNARP) registró en el 2021 un incremento de divorcios en 77.35% respecto al año anterior, en el Perú.

Sobre el particular, Ellis y Dryden (1989) refieren que cuando la pareja o uno de sus miembros se encuentra insatisfecho o perturbado emocionalmente, no solo se comporta de manera derrotista consigo mismo sino también con su pareja, llevando esto a una perpetuación o continuidad del malestar en la relación. Por su parte, Sternberg (1989) señala que las presuposiciones también pueden influir en gran medida en una relación de

pareja y que lo importante es encontrar el equilibrio entre nuestras expectativas y lo que la otra persona puede dar. Así, de acuerdo con lo señalado por Ellis y Dryden (1989), la presencia de incompatibilidades y mitos sobre la relación, apoyan a la no satisfacción en la pareja. A partir de ello, podemos entender que cuando las expectativas no comulgan en la pareja, o estas tienen una base de creencias que reflejan expectativas no funcionales, no útiles o no racionales, aparecen los conflictos en la relación, desde una insatisfacción hasta llegar a una perturbación.

Esta problemática puede visualizarse en el Estudio Epidemiológico de Salud Mental presentado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2013), en el cual se evidencia que, sólo en Lima Metropolitana y Callao, hasta un 20% de la población en general, experimentan con mucha frecuencia tristeza, preocupación, irritabilidad, entre otros; identificando que un 8,9% ha tenido pensamientos o deseos de quitarse la vida, motivado entre otros aspectos, por problemas de pareja y la separación de la pareja o cónyuge. Sobre esto último, en un posterior estudio realizado el 2018 por la misma institución, en Hospitales Generales y Centros de Salud, se halló que más de la cuarta parte de encuestados (27.9%) experimentó deseos de morir, refiriendo entre otras causas, los problemas con la pareja (33.5%) y la separación de la pareja (13.1%).

Por lo expuesto y teniendo en consideración la información descrita, se plantea la siguiente interrogante de investigación:

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación entre las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios?

1.3. Justificación de la Investigación

1.3.1. Justificación Teórica

Esta investigación pretende que sus resultados permitan incrementar los conocimientos empíricos en las variables creencias irracionales y formas de amar a la pareja, así como la relación que se establece entre ellas, logrando profundizar en el reconocimiento de aquellas creencias, pensamientos y expectativas que podrían estar afectando a una relación de pareja.

1.3.2. Justificación Práctica

Los resultados contribuirán en la elaboración de programas de prevención e intervención que logren profundizar el conocimiento y asociación que pudiese existir entre las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja con propuestas diseñadas para el abordaje terapéutico tanto individual como a la pareja. Y con ello contribuir en los esfuerzos para reducir las perturbaciones e incidir en el bienestar de nuestra población. También esta investigación cuenta con instrumentos que presentan evidencias de validez y confiabilidad para ser aplicados en poblaciones similares. De igual manera, contribuirá a tener nuevas consideraciones para las futuras investigaciones.

1.3.3. Justificación Metodológica

Los resultados obtenidos en el estudio podrán ser fuente de motivación para ser empleados en otras investigaciones, en poblaciones similares; además, ayuda a la definición de variables en relación, ampliando su conocimiento. De igual modo, afianza el uso de los instrumentos utilizados en futuras investigaciones, aumentando el estudio en esta importante problemática presentada.

1.3.4. Justificación Social

En cuanto a la justificación social; vista desde la perspectiva del bienestar psicológico, la información que brinda la presente investigación contribuye al reconocimiento de aquellas creencias que podrían estar repercutiendo negativamente en las relaciones de pareja; lo que lleva a través de los resultados del estudio, a la elaboración de programas de intervención que consideren un abordaje integral y que permitan fomentar y mantener relaciones satisfactorias, favoreciendo el crecimiento de los vínculos en la pareja, la familia y en la sociedad.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre la creencia irracional y el componente intimidad de las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios.

Determinar la relación entre la creencia irracional y el componente pasión de las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios.

Determinar la relación entre la creencia irracional y el componente decisión y compromiso de las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios.

Determinar la relación entre la creencia irracional para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo, con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente con las formas de amar a la pareja.

Determinar la relación entre la creencia irracional la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido con las formas de amar a la pareja.

CAPITULO 2. MARCO TEORICO

2.1. Marco filosófico o epistemológico de la investigación

La investigación se centra en las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja, las cuales están compuestas y/o tienen un dinamismo con diferentes elementos, que hacen complejo cada una de estas variables. Estas serán desarrolladas ampliamente en los siguientes apartados. No obstante, consideramos relevante plantear a continuación el marco filosófico de las citadas variables.

Se considera a las creencias desde la perspectiva del estoicismo, a través del cual, se plantea que los seres humanos no se perturban por los sucesos, sino por cómo evalúan dichos sucesos. Asimismo, se toma como referencia lo señalado por Kant, respecto a que la cognición e idealización ejercen un poder (y limitaciones) sobre nosotros. Del mismo modo, Korzybski y la semántica General, hace énfasis en el lenguaje como medio para hacer la estructuración de nuestros procesos cognitivos y emocionales. Es decir, nuestros procesos emocionales interactúan y muchas veces son generados por la forma en cómo pensamos, el cual se estructura a través del lenguaje que utilizamos.

Respecto al amor, es concebido ontológicamente de manera monista como lo señala Rodas (2011), es decir, que el amor es la relación de pareja y ésta a su vez conforma un sistema de amor; el cual está constituido por múltiples factores, entre los que se considera lo biológico, lo psicológico, lo social y espiritual. En ese sentido, como señala Rodas, las dificultades por

las que atraviesan las parejas se sitúan en cuatro contextos dinámicos: en el yo, en el tu (fuera de la pareja), en el yo y tu (que considera a ambos, pero de manera independiente a la pareja), en el nosotros (yo y tu integrados) y los demás.

2.2. Antecedentes de la Investigación

2.2.1. Antecedentes Internacionales

Flores y Velasco (2004) realizaron un estudio sobre miedos y creencias irracionales en 40 casos de mujeres víctimas de violencia conyugal en Bolivia, con el objetivo de encontrar los contenidos y la correlación entre ambas variables. Para ello, los autores construyeron un inventario que midió el miedo y adaptaron el registro de creencias elaborado por McKay y Davis. La investigación concluyó que las creencias que se presentaron con mayor frecuencia fueron la creencia 6 (90%): se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa y la creencia 5 (87.5%): los acontecimientos externos son la mayoría de las desgracias de la humanidad. A partir de ello, los autores concluyen que estas creencias podrían llevar a que la persona sobredimensione el poder y dominio de lo externo en el sujeto y minimizar sus propias capacidades para enfrentar la vida.

Pinto (2008) realizó un estudio descriptivo y correlacional, con el propósito de determinar la relación entre los componentes del amor de acuerdo con la teoría de Sternberg y los cinco grandes factores de la personalidad en 435 universitarios aymaras de Bolivia. En el estudio, el autor concluyó que hubo más hombres en el nivel alto del “compromiso” (52%) que las mujeres (33%), señalando que ello podría sugerir que los hombres tendrían una mayor expectativa de tener una relación duradera a diferencia de las mujeres.

Cooper y Pinto (2008) realizaron una investigación de tipo correlacional, denominada actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg, aplicada a jóvenes universitarios (388) entre 18 a 24 años, de la Universidad Católica Boliviana. Para ello, aplicaron la escala de actitud ante el amor de Hendrick y Hendrick y la escala triangular del amor de Sternberg. Los resultados se obtuvieron de manera independiente de acuerdo con cada una de las categorías; observando en la muestra niveles altos en las categorías intimidad, pasión y decisión - compromiso. De manera específica, al revisar los resultados proporcionados por dicha investigación, se aprecia que en el componente Intimidad, el 34% se encontró en un nivel medio y 5% en bajo nivel. Respecto al componente Pasión, el 41% de la población obtuvo una pasión media y el 12% una baja intimidad. Y en el componente Decisión y Compromiso, el 37% obtuvo un nivel medio y el 14% un bajo nivel. Por otro lado, la investigación concluye que no existe relación entre el género y el afecto. Respecto a las correlaciones externas de las escalas aplicadas, se concluyó que existe relación entre las actitudes ante el amor y los componentes del amor.

Mazadiego y Norberto (2011) realizaron un estudio de tipo descriptivo, sobre el amor medido por la escala triangular de Sternberg con la finalidad de comparar los resultados obtenidos con los de la referida investigación. En ella participaron mil estudiantes universitarios en edades comprendidas entre 19 y 31, en México. Hallaron que los hombres de Canadá y Norteamérica presentan un amor presidido por la intimidad y el compromiso, mientras en Veracruz, predomina la intimidad y la pasión. Además, sugiere que la ausencia del componente decisión y compromiso en esta población, puede traer consecuencias en sus conductas amorosas. Sobre las mujeres, la investigación señala que ellas prefieren el compromiso.

Ojeda (2013) realizó la investigación denominada influencia de las creencias de las relaciones de pareja sobre la violencia de género, de tipo descriptivo, con una muestra constituida por 22 alumnos en ambos sexos, del Colegio María Auxiliadora de Vigo en Argentina. El estudio encontró que existen creencias irracionales respecto al amor y las relaciones en la muestra

estudiada. De manera general, los adolescentes manifestaron una necesidad de relaciones igualitarias a partir de sus propias creencias. Asimismo, se señala que mantienen ideas irracionales que conllevan a una idealización del amor romántico.

Rosal (2014) realizó una investigación de diseño descriptivo, denominada creencias irracionales en personas con relación de pareja, con el objetivo de determinar cuáles son los niveles de ideas irracionales que se presentan con más frecuencia en una muestra de 32 personas entre 30 y 50 años, participantes de la escuela de padres en la Parroquia Nuestra Señora de la Merced en la ciudad de Quetzaltenango en Guatemala. El estudio concluye que hay una presencia importante de creencias irracionales en la vida de los participantes y que el área más afectada fue la somática, que se relaciona a la imagen e importancia que se le brinda a lo corporal y físico, respectivamente.

Espinoza et al. (2014) efectuaron una investigación de tipo descriptiva, denominada percepción social de la infidelidad y estilos de amor a la pareja, a 150 jóvenes mexicanos, con el propósito de identificar si existe una relación entre ambas variantes. Para ello, utilizaron el Inventario de Estilos de Amor para Adultos (IEAA) de Ojeda, que tiene como base la propuesta de Lee, y para la segunda variable, los autores crearon un instrumento que presenta dos viñetas que representan una situación, donde el participante evalúa si había o no infidelidad, evaluándose si el sexo influía en la interpretación. Los resultados mostraron que hay relación entre las variables. Los autores plantean que los resultados obtenidos, podrían encontrarse influenciados por la cultura y el rol de género.

Evangelho et al. (2015) realizaron un estudio transversal en Brasil, que buscó comparar las formas de amar a 211 sujetos de ambos sexos y en diferentes edades, con la Escala Triangular del Amor de Sternberg; donde se evidenciaron interacciones significativas entre los componentes del amor con la edad y sexo de los participantes. Asimismo, señalan que los hombres presentaron en todos los componentes un mayor nivel a diferencia de las

mujeres. Desprendiendo que ellos se enamoran más fácilmente y tienen mayor reactividad emocional que ellas, mostrando mayor pasión y menos crecimiento en la intimidad que las mujeres. Respecto a la evolución temporal del amor, sólo el componente de Intimidad mostró una importante variación. Por otro lado, los niveles fueron más altos en las personas comprendidas entre los 18 a 30, disminuyeron de 31 a 50 y aumentaron en los mayores de 50 años.

García et al. (2016) realizaron una investigación descriptiva denominada amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en jóvenes chilenos entre 23 y 40 años, con el propósito de conocer su relación. Para ello, utilizaron escalas como la de ajuste marital de Locke- Wallace, la de actitudes hacia el amor de Hendrick y Hendrick, la triangular del amor elaborada por Sternberg, entre otras. El estudio identificó que el componente Intimidad mostró mayor relación con la satisfacción en la pareja, sugiriendo que la confianza y el sólido vínculo emocional contribuyen aun mirada favorable de la relación, incrementando el nivel de satisfacción.

Los antecedentes internacionales señalados reflejan un constante avance de la investigación en ambas variables, en la mayoría de ellos se destacan estudios de tipo correlacional con distintos constructos. Asimismo, se puede observar que, dentro de las investigaciones citadas, los instrumentos aplicados coinciden con los utilizados en la presente investigación.

2.2.2. Antecedentes Nacionales

García (2014) realizó un estudio con la finalidad de identificar la asociación entre las creencias irracionales con la ansiedad estado y con la ansiedad rasgo; en 130 universitarios de ciencias de la salud en Tarapoto, de ambos sexos. En la cual se encontró asociación entre: i. la creencia necesidad de afecto con ansiedad estado y rasgo, ii. las creencias de determinismo de los hechos y de evitación de problemas con la ansiedad

rasgo y iii. la creencia ocio indefinido con la ansiedad estado. Por lo tanto, el autor concluyó que se encuentra asociación entre las variables.

Punto y Ccolqque (2016) realizaron un estudio correlacional a fin de conocer si las creencias irracionales tendrían relación con la satisfacción marital. El estudio se realizó en personas casadas del distrito de Independencia (111 hombres y 111 mujeres). Los autores concluyen que, ante el aumento de las creencias irracionales, disminuye la satisfacción marital.

Guevara y Suarez (2018) efectuaron un estudio cuyo propósito fue determinar la relación significativa entre las creencias irracionales y la dependencia emocional. El estudio se aplicó en 90 mujeres que sufrieron violencia por parte de su pareja en Huaycán, encontrando que existe relación entre la dependencia emocional y las creencias irracionales relacionadas a la necesidad de aprobación, el perfeccionismo y la ausencia de autonomía.

Tamayo (2019) hizo un estudio descriptivo a 278 estudiantes universitarios de Lima, a fin de conocer la asociación entre las creencias irracionales con el nivel de estudios, sexo y lugar de origen. Para ello, se utilizó el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. El autor encontró asociación entre las creencias irracionales, es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría y es más fácil evitar que enfrentar algunas responsabilidades y dificultades en la vida con respecto al nivel de estudio. Asociación entre el sexo y las creencias sobre la necesidad extrema de ser amado y aprobado, la creencia de que si las cosas no van como uno quiere sería tremendo y catastrófico y la creencia acerca de que la felicidad se consigue sin hacer nada, o divertirse solo y pasivamente. Respecto a las creencias y el lugar de origen, no encontraron asociación.

Respecto a los antecedentes nacionales señalados, en su mayoría estos fueron estudios correlacionales entre creencias irracionales y distintas variables, tales como, ansiedad, satisfacción marital y dependencia

emocional. Por otro lado, haciendo un comparativo con los antecedentes internacionales, el número de antecedentes nacionales es menor. Por lo que el presente estudio, contribuye al avance de la investigación de dichas variables a nivel nacional.

2.3. Bases Teóricas

Dada la relevancia que tienen las variables de las formas de amar y las creencias irracionales, se tomarán como base, la teoría del triángulo del amor de Robert Sternberg (1989) y el enfoque de las creencias irracionales de Albert Ellis (1981), cuyos planteamientos se desarrollan a continuación:

2.3.1. Teoría del Triángulo de amor de Robert Sternberg

Sternberg (1989) propone ver al amor como un triángulo, conformado a su vez por tres sub-triángulos, que vendrían a representar los elementos que la componen: intimidad, pasión y decisión – compromiso. Es decir, plantea un enfoque taxonómico acerca del amor.

Tipos de amor según Sternberg:

Según Sternberg (1989), la conjugación de los elementos del amor señalados en el párrafo anterior da como resultado distintas formas de amar. Siendo siete los tipos o formas de amar:

- cariño
- amor apasionado, encaprichamiento o amor insensato
- amor vacío
- amor romántico
- amor sociable o compañerismo
- amor fatuo o amor vano y
- amor consumado

2.3.1.1. Descripción de los componentes del triángulo.

Sternberg (1989) plantea como teoría que el triángulo del amor se conforma por tres ingredientes: la intimidad, la pasión y la decisión y compromiso, los mismos que podrían describirse de la siguiente manera:

- La intimidad: conformada por sentimientos que promueven la aproximación o acercamiento, el desarrollo del vínculo y la búsqueda de conexión. Esta a su vez, sugiere diez elementos que se consideran hacia la persona amada:

  - La aspiración de generar y contribuir hacia su bienestar
  - Promover la felicidad junto a ella
  - Respetar al otro
  - En momentos de necesidad, sentir que cuenta con el otro
  - Mutuo interés de entender a la otra persona
  - Disposición de entrega
  - Ser receptivo de apoyo emocional
  - Brindar sostén emocional
  - Mantener una íntima comunicación
  - Valorar a la otra persona

- La pasión: es la muestra de deseos y expresión de necesidades en la pareja, tanto fisiológicas como psicológicas. Entre ellas se encuentran, la necesidad de autoestima, el deseo de unión física, satisfacer el aspecto sexual, entre otras.

- La decisión y compromiso: hace referencia a dos puntos importantes, el primero tiene que ver con el tomar la decisión de amar y segundo aspecto, que se deriva del primero, se trata de asumir el compromiso de mantener este amor. Incluye el interés que permitirá superar dificultades en busca de un futuro mejor.

2.3.1.2. Las formas de amar.

De acuerdo con lo señalado por Sternberg (1989), la forma de amar se deriva de la presentación y conjugación de los componentes de intimidad, pasión y la decisión y compromiso. A partir de ello, se desprenden siete formas de amar, las cuales se describen a continuación:

- Cariño: cuando prevalece únicamente el componente de intimidad, es el conjunto de sentimientos que experimentamos en las relaciones hacia el otro.

- Amor apasionado, encaprichamiento o amor insensato: Es el resultado del despertar pasional únicamente. Hay una alta presencia de respuestas psicofisiológicas.

- Amor vacío: sólo está presente el componente decisión y compromiso. Se presenta en aquellas parejas que han perdido la atracción física y procede de la decisión de mantenerse junto al otro.

- Amor romántico: resultante de la conjugación de la intimidad y pasión. Hay presencia de cariño y atracción física. Es decir, se apreció vinculación física y emocional.

- Amor sociable o compañerismo: resultante de la conjugación de la intimidad y la decisión y compromiso. En ese escenario, se aprecian parejas que presentan una amistad comprometida en el tiempo. En este caso, la pasión ha disminuido.

- Amor fatuo o vano: resultado de la combinación del componente pasión y el ingrediente decisión y compromiso. Son reconocidos

socialmente como los amores relámpagos, que se plantean amor duradero, pero no han desarrollado intimidad emocional.

- Amor consumado: es aquel que surge de la presencia y conjugación de los tres componentes. También es conocido como amor completo. Y, si bien es una meta lograr ello, es relevante conservarlo y mantenerlo.

2.3.1.3. El amor en los jóvenes

De acuerdo con Papalia y Wendkos (1992), el amor no es exclusivo en los jóvenes, sino en todas las edades. No obstante, en esta etapa destaca la importancia de la atracción física. Y, por otro lado, al igual que en las demás etapas del desarrollo humano, comparten la idealización del ser amado. Estas características podrían estar asociadas al componente pasión propuesto por Sternberg.

2.3.1.4. La pareja

Garriga (2014) conceptualiza a la pareja como dos sistemas que se unen y representa una nueva oportunidad para rehacer un vínculo seguro e integro, que pueda generar satisfacción a ambos miembros de la pareja, cuyo mayor logro sucede cuando cada miembro logra aceptarse a sí mismo y a la otra persona, así como a su historia y procedencia.

De acuerdo con Reyes (2007), la pareja está configurada de manera compleja por dos partes que poseen simetría en sus roles. En esta complejidad se presentan variables de carácter social, cultural, familiar y transgeneracional. El aspecto socioeconómico sugiere un aspecto práctico y a la vez de responsabilidad, que pueden tener implicancias sobre el poder, gratificación, manejo de emociones, entre otras. En el aspecto cultural, considera que la estructura de la pareja y

sus funciones están asociada a los valores, roles sociales y definiciones de género. Sobre el componente familiar, influye en la relación el origen familiar de la pareja y el desafío de cada miembro de esta es aprender a establecer su propio modo de funcionamiento. Finalmente, el aspecto transgeneracional se relaciona con lo anterior en un nivel más profundo, incluyendo aquí esquemas nucleares de cada miembro.

2.3.1.5. Bienestar de la pareja

Garriga (2014) refiere que existen cinco condiciones que favorecen el bienestar de la pareja y que le permiten vivir en armonía y serenidad. La primera hace alusión a que la relación se lleve sin demasiado esfuerzo y que ésta no nos exija demasiado esfuerzo emocional. La segunda es la compatibilidad, a través de la comprensión de la naturaleza de la otra persona y su posibilidad de asociación con ella. La tercera es el compañerismo, que se traduce en el acompañamiento mutuo y el planteamiento de propósitos comunes. La cuarta es la confianza sobre el otro miembro de la pareja, es decir, tener la certeza que el otro desea nuestro bien y cuida de no dañarnos. Y la quinta condición hace referencia al deseo franco de que, a pesar de nuestros miedos y carencias, la pareja se encuentre por encima de ello y en bienestar, es decir, estar felices por la felicidad de la pareja.

Por su parte Beck (2011) señala la importancia de reforzar elementos que brindan el cimiento a la relación, tales como el compromiso, la confianza y la lealtad.

2.3.1.6. Factores que aparecen en el ciclo de la pareja

Díaz y Manrique (2014) proponen que las parejas pueden atravesar por importantes momentos. En la primera parte o inicio del ciclo de la pareja, que transita hasta la aparición del compromiso, se pueden observar deseos de exclusividad y de amor único. Otro evento relevante

se constituye con la actitud que tenga cada uno de los miembros de la pareja respecto a la venida de los hijos, lo cual puede fortalecer o debilitar la relación. Otro factor es la aceptación a los cambios que se dan respecto a la edad, como la actividad sexual. Finalmente, los autores refieren que, con el tiempo las personas buscan intereses y actividades fuera de la relación. Todos ellos son elementos que la pareja tendrá que manejar eficientemente.

2.3.2. Enfoque de Albert Ellis sobre las creencias irracionales

A partir de este enfoque, nuestras emociones no se generan por las situaciones que nos suceden sino por como interpretamos aquello que nos sucede. Es decir, nuestras emociones son originados por nuestros pensamientos. Asimismo, nuestras emociones desencadenan nuestras conductas o comportamientos. Concluiremos entonces que, por lo general, nuestros pensamientos generan nuestras emociones, las que a su vez desencadenan, nuestras conductas. Para Ellis, el propósito es llevar a la persona a que sea consciente de lo absurdo de sus creencias y se replantee dejarlas por unas nuevas y más funcionales Todo ello orientado a conseguir un nuevo efecto o filosofía.

Para arribar a los referidos alcances, Ellis y Dryden (1989) señalan que se tomaron en consideración los siguientes supuestos y principios:

a. Los hombres presentan mayor felicidad cuando fijan metas y objetivos valiosos en su vida, y hacen su mayor esfuerzo por lograrlos. Por tanto, lo racional es lo que todo aquello que permitirá a la persona alcanzarlos.

b. La valía del ser no es catalogable (Énfasis humanístico).

c. Los pensamientos, las emociones y conductas no se experimentan aisladamente, por el contrario, éstas se sobreponen y están vinculadas entre ellas de forma significativa.

d. El ser humano posee la propensión natural a:
   (1) Pensar de forma no racional, contribuyendo significativamente en una afectación psicológica y
   (2) La capacidad que tenemos para elegir y trabajar contra dicho pensamiento.

e. El ser humano posee dos perturbaciones fundamentales:
   (1) Perturbaciones del Yo (darme una crítica negativa a mi "yo" y autoclasificarme como malo o no valioso) y
   (2) Perturbaciones incómodas (darse ordenes dogmáticas que la vida debe ser cómoda y de bienestar).

A partir de ello, Ellis empleó una forma de conceptualización de las dificultades psicológicas de las personas, a la cual denominó, el modelo ABC. En el cual, A simboliza el evento que activa el proceso, B hace referencia al conjunto de las creencias (cogniciones, pensamientos o ideas) respecto a dicho evento y C considera a las consecuencias tanto emocionales, como comportamentales. Por lo tanto, resulta fundamental identificar si nuestros pensamientos son racionales (productivos, lógicos, empíricos, coherentes y funcionales), para que también generemos emociones y conductas funcionales.

2.3.2.1. Niveles del pensamiento

Nuestros pensamientos pueden estar clasificados en tres niveles:

Inferencias: Aquellos pensamientos no evaluativos que parten de lo observable, incorporando datos no disponibles, por ejemplo, "El joven que camina se dirige al centro comercial", siendo lo observable, que el joven camina en dirección al centro comercial, sin embargo, ello no asegura que vaya a ese lugar.

Evaluaciones: son aquellos pensamientos que guardan un significado para nosotros, luego de una previa evaluación.

Creencias: Son los esquemas nucleares de nuestros pensamientos, a partir de ellas realizamos nuestras evaluaciones e inferencias. Cuando estas creencias no nos permiten o nos impiden lograr nuestras metas u objetivos, se vuelven disfuncionales o irracionales.

La Tabla 1 señala las características generales de los niveles de pensamiento.

Tabla 1

Características generales de los niveles de pensamiento

Nivel de Pensamiento	Características Generales
Inferencia	• Automático • Espontáneo • Producto de nuestras experiencias • Se asumen como reales
Evaluación	• Evaluamos el significado de la inferencia • Hay 4 tipos de evaluaciones: - Catastróficos (es terrible) - Demandas (no debería) - Intolerancia (no soporto) - Comparativa (él es mejor)
Creencias	• Son los esquemas mentales o bases de nuestra filosofía de vida. • Son irracionales cuando: - Distorsionan la realidad - No es lógica - Genera emociones disfuncionales - Genera conductas autodestructivas

2.3.2.2. Racionalidad vs Irracionalidad

A partir de lo señalado por Dryden y Ellis (1989) la propuesta teórica de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC), establece que cuando las personas dirigen sus esfuerzos hacia aquellos propósitos de vida que consideran importantes, son más felices. Entendiendo que el establecimiento de dichos propósitos conlleva a que las personas sean más conscientes del mundo social en el que conviven. Es decir, que la persona centra sus metas y objetivos considerándose a sí misma y a los demás. A partir del supuesto señalado, la TREC define racional, cuando las personas tienen emociones, pensamientos y conductas que las dirigen hacia su felicidad y bienestar a través del cumplimiento de dichos propósitos. Y, por el contrario, se considerará irracional todo aquello que limita o frena el cumplimiento de dichos propósitos.

Por su parte, Lega, Sorribes y Calvo (2017) aclaran que la definición de racional no sugiere intelectualizar y considerar que esta actividad sea superior a otras. Sino que, el conocimiento también puede ser adquirido a través de la emoción y la conducta. Ello partiendo de la visión, de que los seres humanos son empíricos y también idealistas. Por tanto, precisan que, bajo este concepto, ser racional no sólo contribuye a que la persona pueda aliviar algún síntoma, sino que permite transformar de manera profunda su filosofía de vida. Asimismo, Ellis y Harper (2017) agregan que las emociones no sanas o perturbadoras suelen ser bloqueadas por el razonamiento, siendo así que cuando las personas piensan de manera más racional generaran emociones que tiendan a ser menos perjudiciales.

2.3.2.3. Creencia Irracional

En ese sentido, Ellis (1981) precisa que la Creencia Irracional es todo pensamiento que conlleva a consecuencias contraproducentes y que interfiere significativamente en la supervivencia y felicidad del ser

humano". El autor indica que existen diversas creencias irracionales, asociados a necesidades extremas y demandas absolutistas que se derivan en "Tremendismo", "Condena" y "No soportantitis".

El autor también señala que, las demandas conllevan a tener distorsiones cognitivas tales como: i. Sobre generalización, ii. Minimización, iii. Perfeccionismo, iv. Todo o nada, entre otros.

Sobre el particular, Lega, Sorribes y Calvo (2017) amplían y precisan que estas creencias irracionales tienen las siguientes características:

- Las cosas son vistas en términos absolutos o radicales.
- Se tiene en cuenta principalmente aspecto negativos.
- Existe distorsión cognitiva, es decir, los pensamientos no se ajustan a la realidad.
- Se generaliza a partir de escasa información empírica.
- Se aprecia exageración.
- Tienen base en subjetividades
- Niega los problemas, siendo estos evidentes.
- Pensamiento rígido.
- Pensamiento obsesivo, repetitivo.
- Presencia de visión irreal o romántica de la realidad.

2.3.2.4. La relación de pareja insatisfecha vs perturbada

Respecto a la naturaleza de la relación perturbada, Ellis (1989) señala que hay que distinguir entre insatisfacción y perturbación en la pareja. Las cuales podrían describirse de la siguiente manera:

- La insatisfacción en la pareja surge cuando uno o ambos miembros de la pareja no consiguen lo que desean del otro y/o de la relación, y

- La perturbación en la pareja aparece cuando la insatisfacción presentada inicialmente, llega a afectar de manera emocional. Apareciendo, por ejemplo, ansiedad, depresión o culpa, lo cual interfiere en la solución del problema que origina la insatisfacción.

Por su parte, Gottman y Silver (2013) refieren que hay cuatro formas de comunicación que no ayudarán a una reconciliación, como la crítica, el desprecio a la pareja, estar a la defensiva y el atrincheramiento. Kornberg y Rougier (2017) señalan que el referido autor plantea dos ejes para conocer el estado de la relación: i. el grado de amistad y ii. cómo abordan las dificultades que se les presente.

2.3.3. Otros enfoques

2.3.3.1. Sobre los tipos o formas de amor.

Si bien la presente investigación se basa en los dos planteamientos descritos líneas arriba: las formas de amar de Sternberg y las creencias irracionales de Ellis; existen otros enfoques teóricos que abordan y desarrollan alcances sobre las variables del presente estudio. Entre ellos, podemos mencionar los siguientes:

a. Los tipos de amor según Erick Fromm

Fromm (2018) señala que se debe ser consciente que el amor se trata de un arte, el cual hay que dominar de manera teórica y de manera práctica. Desde la perspectiva teórica, ubica al hombre en una necesidad profunda de superar su “separitividad” y por tanto de abandonar su soledad, planteando que la solución para ello radica en lograr unirse amorosamente con otra persona. Asimismo, destaca que el amor es un principio activo y se fundamenta en el dar. Además de ello, señala que el amor tiene los siguientes elementos básicos: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. Sobre la manera

práctica de amar, Fromm (2018) refiere que no existe una única manera de hacerlo, sin embargo, considera necesario iniciar en nuestra vida, la práctica constante de la disciplina, paciencia y concentración. De igual modo, la práctica del arte de amar necesita que cultivemos la humildad, la objetividad y la razón.

De esta forma, señala que existen cinco formas o tipos de amor, siendo estas las siguientes:

- Amor fraternal: es la forma básica de todos los tipos de amor, orientada a todos los seres humanos, es decir, no es exclusivo. Teniendo como base experiencia que somos una unidad, como esencia humana.

- Amor maternal: relacionado a la afirmación incondicional por la vida del niño y las necesidades de éste, a través del cuidado y la responsabilidad. Por su naturaleza, sugiere una relación desigual, en donde uno necesita ayuda y el otro la proporciona. Es el amor por el desvalido.

- Amor erótico: anhela la unión exclusiva con otra persona. No es un amor universal por su naturaleza. Es confundible con la etapa de enamoramiento. Implica voluntad y compromiso.

- Amor a sí mismo: Parte del principio de que, si toda persona puede ser amada, uno mismo es merecedor de ser amado. El amor a uno mismo es lo puesto al egoísmo. De lo cual también se puede desprender que, para amar a alguien de manera saludable, debo tener la experiencia de haberme amado.

- Amor a Dios: surge de la necesidad de conseguir la unión. Y a su vez conlleva al deseo de bienestar para cada persona.

b. Las formas de amor según Patricia Faur

Por otro lado, Faur (2013) señala la importancia de distinguir al hablar de pareja posible y de pareja ideal, dado que esta última es inalcanzable y, por tanto, al aparecer alguna fisura, estaremos deseando algo diferente. Este ideal del amor se forma en nuestra mente a través de los mensajes sociales y culturales. Así, plantea que existen tres formas de amor, los mismos que se detallan a continuación:

- El deseo sexual, el cual puede o no estar unido al amor.
- El amor romántico o amor -pasión o amor romántico, considera a la otra persona como el centro de la vida, cuyos defectos se ven alterado por esta mirada romántica. Es un estado de idealización por el otro que recae con sobreestima en nuestro yo. Es propio del primer período de enamoramiento y tiene una duración entre 03 y 18 meses.
- El apego, el mismo que se produce con el transcurrir de los años en la relación y adiciona componentes como ternura, compromiso y compañerismo.

c. Los Estilos de Amor de John Lee

Acorde con lo señalado por Lee, se pueden encontrar seis estilos de amor (Hendrick y Hendrick, 2006), los cuales se describen a continuación:

- El Estilo Eros, se relaciona con una fuerte atracción física y la apariencia, acompañados de una intensidad emocional y una visión de la relación como inevitable.
- El Estilo Ludus, propone al amor como un juego a lo largo del tiempo, donde puede estar presente el engaño y la poca

transparencia entre los miembros de la pareja, lo cual puede ser atribuible a una realidad deseable para algunos individuos.

- El Estilo Storge, es considerado como el amor en la amistad, en el cual resalta el compañerismo y es considerado un amor tranquilo.
- El Estilo Pragma, se asemeja al amor como una lista, donde se anotan los atributos esperados y deseos, como ejemplo, cuando se tiene expectativa de que la pareja encaje en la familia, o cuando se espera que la pareja pueda ser una buena madre o un buen padre, entre otros.
- El Estilo Manía, es intenso y pasa por momentos de agonía. El amor maníaco suele no culminar satisfactoriamente.
- El Estilo Ágape, es el amor que sugiere sacrificio en la persona amada, pensando en su bienestar sobre el propio.

2.3.3.2. Sobre las creencias

Enfoque sobre las creencias de Aarón Beck

Al respecto, Beck et al. (2003) proponen que los efectos y la conducta del ser humano, están definidos principalmente por la forma cómo estructura el mundo, partiendo del supuesto que las cogniciones de un individuo se construyen en base a sus esquemas (actitudes o supuestos) sobre el mundo, desarrollados a partir de su experiencia previa. Si bien el término de creencia irracional es principalmente utilizado por Albert Ellis, es semejante con el concepto de esquema o creencia utilizado en el enfoque de Aaron Beck, quien las denomina Creencias Falsas. Para el autor, las emociones son el resultado de pensamientos, valoraciones y creencias. (Clark y Beck, 2012). Sobre el particular, Beck (2006) precisa que las creencias centrales se basan sobre el desamparo, el no ser amado o en ambas categorías.

A partir de ello, Beck et al. (2003) plantean que el propósito es refutar las creencias falsas y aquellos supuestos desadaptativos que nos vienen generando los problemas psicológicos, para que el individuo logre pensar y actuar de manera realista y adaptativa, reduciendo así sus síntomas.

2.4. Glosario

Creencia Irracional: Es aquella creencia o esquema nuclear de nuestros pensamientos, que limita o impide lograr los propósitos de bienestar de una persona. Entendiendo que el establecimiento de propósitos conlleva a que las personas sean más conscientes del mundo social en el que viven.

Formas de amar: Son las que se derivan de la conjugación de los componentes de la intimidad, pasión y decisión - compromiso. A partir de ello, se desprenden siete formas de amar: cariño, amor apasionado, amor vacío, amor romántico, amor sociable, amor fatuo y amor consumado.

Relación de pareja: Está configurada de manera compleja por dos partes que poseen simetría en sus roles y que representa una oportunidad para crear un vínculo seguro en la relación de pareja. Presenta variables de carácter social, cultural, familiar y transgeneracional.

2.5. Formulación de Hipótesis

2.5.1. General

H_i. Existe relación entre las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios.

2.5.2. Específicas

H_1. Existe relación entre la creencia irracional y el componente intimidad de las formas de amar en jóvenes universitarios.

H_2. Existe relación entre la creencia irracional y el componente pasión de las formas de amar en jóvenes universitarios.

H_3. Existe relación entre la creencia irracional y el componente decisión y compromiso de las formas de amar en jóvenes universitarios.

H_4. Existe relación entre la creencia irracional para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios.

H_5. Existe relación entre la creencia irracional debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo con las formas de amar a la pareja.

H_6. Existe relación entre la creencia irracional ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas con las formas de amar a la pareja.

H_7. Existe relación entre la creencia irracional es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera con las formas de amar a la pareja.

H_8. Existe relación entre la creencia irracional los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios.

H_9. Existe relación entre la creencia irracional se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios.

H_{10}. Existe relación entre la creencia irracional es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente con las formas de amar a la pareja.

H_{11}. Existe relación entre la creencia irracional se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo con las formas de amar a la pareja.

H_{12}. Existe relación entre la creencia irracional el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente con las formas de amar a la pareja.

H_{13}. Existe relación entre la creencia irracional la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios.

CAPITULO 3. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El enfoque del estudio es cuantitativo. La investigación es exploratoria, dado que, como señalan Hernández et al. (2014), se busca examinar un problema de estudio poco investigado. Se utilizó el tipo correlacional, el cual según Hernández et al. (2014) tiene como propósito conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más categorías o variables en una determinada muestra o contexto. En la presente investigación se busca verificar en qué medida las dos variables de estudio (creencias irracionales y las formas de amar) se encuentran relacionadas. Y transversal, debido a que el levantamiento de información se realizó en un momento determinado (Sánchez et al., 2018).

El diseño hace referencia al procedimiento que se seguirá. En esta investigación se aplicó el diseño no experimental dado que se trató de conocer las características de las dos variables señaladas, sin manipularlas (Hernández et al., 2017).

3.2. Unidad de análisis

Jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

3.3. Población de estudio

Se toma como población al grupo de estudiantes de psicología de una universidad privada, el cual ascendió a un total de 366 personas.

3.4. Tamaño de muestra

A partir de la población señalada y considerando los criterios de margen de error y nivel de confianza determinados para una muestra probabilística, se tomó como método la fórmula de Cochran, para la obtención del tamaño muestral:

$$n = \frac{z^2.p.q.N}{e^2.(N-1)+z^2.p.q}$$

Donde:

- N: Población constituida por jóvenes universitarios de una facultad en Lima Metropolitana. El cual asciende a un total de 366 personas.
- Z: Es el valor asociado al nivel de confianza, ubicado en la Tabla Normal Estándar (90% ≤ confianza ≤ 99%), para una confianza del 95%; z = 1.96.
- p: proporción esperada de la población, se tiene un valor p: 0.50
- q: (1-p) proporción esperada de la población, se tiene un valor q: 0.50
- e: Es el error permisible en una investigación. e: 0.05
- n: Tamaño de la muestra

Reemplazando los valores, se tiene lo siguiente:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 366}{0.05^2 \times (366 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 188 \text{ personas}$$

3.5. Procedimiento de muestreo

3.5.1. Criterios de selección de la muestra

i. Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados y cursando estudios en la facultad de psicología.
- Estudiantes que aceptaron voluntariamente responder los ítems de los instrumentos para el recojo de la información, previa firma del consentimiento informado.

ii. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no están matriculados y cursando estudios en la facultad de psicología.
- Estudiantes que no aceptaron voluntariamente responder los ítems de los instrumentos para el recojo de la información, ni firmar el consentimiento informado.
- Estudiantes con impedimento físico o mental que les limita o impida responder los ítems de los instrumentos para el recojo de información.

3.5.2. Ubicación espacio temporal

La evaluación se efectuó previa coordinación con el docente de aula. La evaluación se realizó de manera grupal en un tiempo aproximado de 30 minutos, siendo el espacio de evaluación apropiado; brindando confianza y tranquilidad en los participantes; así como, obteniendo al inicio del desarrollo del recojo de la información, el respectivo consentimiento informado.

Descripción de la muestra:

La muestra estuvo conformada por 189 jóvenes universitarios, de ambos sexos, en edades comprendida de 18 a 26 años, con o sin relación de pareja. En las Tablas 2, 3 y 4, se detalla la información de los referidos datos sociodemográficos:

Tabla 2

Distribución de jóvenes universitarios según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	23	12,2
Mujer	166	87,8
Total	189	100,0

Tabla 3

Distribución de jóvenes según rangos de edad (en años)

Rangos de edad	Cantidad	Porcentaje
18 a 20 años	89	47,09
21 a 22 años	82	43,39
23 a 26 años	18	9,52
Total	189	100,0

Tabla 4

Distribución de jóvenes según tiempo de relación de pareja (en meses)

Rangos	Cantidad	Porcentaje
0 meses	95	50,26
01 a 12 meses	29	15,34
13 a 24 meses	28	14,81
25 a 48 meses	25	13,23
49 a 96 meses	12	6,35
Total	189	100,0

De la Tabla 4, también se desprende que el número de jóvenes que tenían una relación fueron 94 y los que no tenían una relación fueron 95.

3.6. Técnicas de recolección de datos

3.6.1. Variables de estudio

3.6.1.1. Variables correlacionadas.

Conforme a lo señalado por Sánchez et al. (2018), la correlación se trata de la relación y sentido de dos o más variables. En esta investigación, las variables correlacionadas son las siguientes:

- Creencias Irracionales: evaluado a través del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

- Formas de amar: evaluado mediante la Escala del Modelo Triangular del Amor de Robert Sternberg

3.6.1.2. Variable control.

- Jóvenes universitarios

3.6.1.3. Otras variables de estudio.

- Sexo: hombres y mujeres
- Grupo etario (de 18 a 26 años)
- Relación de pareja: sí tiene o no tiene una relación actualmente
- Tiempo de relación (0 meses, de 01 a 12 meses, de 13 a 24 meses, de 25 a 48 meses, de 49 a 96 meses)

3.6.2. Análisis y procedimientos de recolección de la información

Para realizar este procedimiento, se consideraron los siguientes pasos:

1. Coordinar con las personas naturales que guarden las características de la muestra, respecto a la autorización, fechas y lugares de aplicación.
2. Elaborar las herramientas de levantamiento de información.
3. Afinar los detalles de recolección de la información.
4. Explicar a los participantes la temática de la investigación.
5. Aplicar el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, en un tiempo aproximado de 20 minutos.
6. Aplicar la Escala del Modelo Triangular del Amor de Robert Sternberg en un tiempo aproximado de 10 minutos.
7. Al término de la recolección de información, agradecer a los participantes por su colaboración.

3.6.3. Instrumentos utilizados

Para la obtener los datos de ambas variables (creencias irracionales y formas de amar), se requerirán dos instrumentos de medición, siendo estos los siguientes:

i. Inventario de Creencias Irracionales

En relación con la variable creencias irracionales, se utilizó el inventario de Creencias Irracionales elaborado originalmente por Albert Ellis (1980) y que fue traducido al castellano posteriormente por McKay, D. y Navas, E. El instrumento está conformado por 100 ítems, 10 para cada grupo y cada grupo hace referencia a una de las 10 creencias irracionales. El examinado tiene la opción de marcar si está de acuerdo o no a cada una de las declaraciones señaladas en el Inventario, pudiendo presentarse de 0 a 10 puntos en cada grupo. Los puntajes 0 a 05 son considerados promedio. De 06 a 07 puntos se

considera como un nivel moderado, representando la presencia de ciertos problemas emocionales y/o conductuales. De 08 al 10 significa un puntaje que refiere alto nivel de irracionalidad, considerado como un trastorno emocional.

Confiabilidad

Kuba (2017) para determinar la confiabilidad, analizó la consistencia interna aplicando el Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo el valor de 0.815. El inventario fue aplicado en estudiantes universitarios limeños.

Respecto a la validez de contenido del inventario, Rivas (2016) empleó el criterio de jueces expertos en TREC, encontrando valores de Coeficiente V de Aiken para las 6 subescalas entre 0.92 y 0.98, así como un valor de 0.95, para la totalidad de la prueba.

La **Tabla 5**, presenta la fiabilidad del instrumento encontrada en este estudio.

Tabla 5

Estadísticas de fiabilidad Inventario de creencias irracionales de Ellis.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,862	100

Fuente. Elaborado por el autor.

La **Tabla 5** muestra que el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, presenta una fiabilidad alta de 0.862 (0.862 > 0.70).

ii. Escala Triangular del Amor

La Escala Triangular del Amor fue elaborada por Sternberg (1989) y está conformada por 45 ítems. La respuesta es de opción múltiple tipo Likert, que va del 1 al 5, donde 1 es nunca, 2 es a veces, 3 es con frecuencia, 4 es muchísimas veces y 5 es siempre; en los componentes intimidad, pasión y decisión y compromiso. Esta escala fue adaptada posteriormente para nuestro país por Ventura y Caycho (2016), la cual fue utilizada en el presente estudio. Las preguntas son directas y el total de la escala fluctúa entre 1 a 225 puntos. La **Tabla 6**, muestra los puntajes según cada componente.

Tabla 6

Valores y puntajes de la Escala Triangular del Amor según sus componentes

Variables / puntajes	Intimidad	Pasión	Decisión / Compromiso
Nada / no existe	21 a 38	9 a 16	15 a 27
Algo	39 a 55	17 a 23	28 a 39
Moderadamente	56 a 72	24 a 30	40 a 51
Bastante	73 a 89	31 a 37	52 a 63
Extremadamente	90 a 105	38 a 45	64 a 75

Fuente. Elaborado por el autor.

A partir de esta adaptación, el número de ítems por componente se distribuyó de la siguiente manera: 21 ítems conforman el componente Intimidad, 9 ítems refieren a la Pasión y 15 ítems conforman el componente Decisión y Compromiso.

Confiabilidad

El análisis de confiabilidad por consistencia interna de la prueba original indicó un alfa general de 0.97; en intimidad 0.91, en pasión 0.94 y en el componente decisión y compromiso presentó 0.94. Posteriormente, Ventura y Caycho (2016) adaptaron el instrumento al contexto peruano, estableciendo la validez de esta, revisando la estructura interna por medio del análisis factorial exploratorio. Utilizaron el análisis paralelo determinando que son tres los factores (Intimidad, Pasión y Decisión y Compromiso), los cuales subyacen a la totalidad de los ítems. Asimismo, los autores efectuaron la consistencia interna indicando que los coeficientes de alfa de Cronbach presentaron magnitudes de tendencia altas, 0.964 para la escala total, para el componente intimidad 0.947, para la pasión 0.848 y para el componente Decisión y Compromiso 0.922, revelando una confiabilidad considerada entre aceptable y excelente.

La **Tabla 7** presenta la fiabilidad del instrumento encontrada en este estudio.

Tabla 7

Estadísticas de Fiabilidad Escala Triangular del Amor de Sternberg

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,968	45

Fuente. Elaborado por el autor.

La **Tabla 7** muestra que la Escala Triangular del Amor de Sternberg presenta una fiabilidad muy alta de 0.968 (0.968 > 0.70)

3.7. Técnicas de análisis estadístico

Se tabularon los datos obtenidos mediante los instrumentos utilizados (inventario y escala), para luego registrarlos en una base de datos. Se utilizó el programa estadístico informático SPSS, versión 25, a fin de procesar y analizar los datos con el propósito de obtener los resultados del recojo de información.

El análisis de los datos comprendió la obtención de estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas. Asimismo, se procedió a realizar el análisis para identificar la relación entre las variables y sus respectivos componentes. Para ello, se utilizaron pruebas estadísticas según el tipo de variable. En ese sentido, se realizaron mediciones a través del coeficiente Rho de Spearman, para analizar la relación entre las creencias irracionales que es cualitativa ordinal y los componentes de formas de amar, las cuales también son cualitativas ordinales, en cuyo caso no fue necesario evaluar el comportamiento normal dado que estas variables son cualitativas, para este caso en particular. Por otro lado, la prueba estadística Chi Cuadrado se utilizó en las variables cualitativas creencias irracionales y formas de amar, siendo esta última variable cualitativa nominal. Posteriormente, para esta última medición, se aplicó el Coeficiente de Contingencia a efectos de conocer la intensidad de la asociación.

CAPITULO 4. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

En esta parte, se procederá a presentar los resultados descriptivos encontrados según el sexo, la edad, si tiene o no una relación y el tiempo de esta.

Tabla 8

Distribución de los jóvenes universitarios según su sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	23	12,2
Mujer	166	87,8
Total	189	100,0

La Tabla 8, presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 87,8% (166) de los estudiantes son mujeres siendo el grupo más representativo mientras que, el 12.2% (23) restante son hombres siendo el grupo menos representativo.

Tabla 9

Medidas descriptivas de la edad de los jóvenes universitarios

Medidas de resumen	Hombre	Mujer
Media	21,35	20,49
IC 95		
Límite inferior	20,73	20,26
Límite superior	21,97	20,73
Mediana	21,00	20,00
Desviación estándar	1,43	1,51
Mínimo	18	18
Máximo	25	26
Asimetría	0,133	0,597
Curtosis	1,689	0,565

La **Tabla 9** presenta que la edad promedio en los hombres es 21.35 años con desviación estándar de 1,434 años, mientras que la edad promedio en las mujeres es de 20,49 años con desviación estándar de 1,517 años.

Tabla 10

Distribución de los jóvenes universitarios según relación de pareja

Relación de pareja	Frecuencia	Porcentaje
SI	94	49,7
NO	95	50,3
Total	189	100,0

La **Tabla 10** presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 50,3% (95) de los estudiantes actualmente no tienen una relación mientras que, el 49,7% (94) actualmente si tienen una relación.

Tabla 11

Medidas descriptivas del tiempo (en meses) de su relación de pareja en los jóvenes universitarios según sexo

Medidas de resumen	Hombre	Mujer
n = 94 jóvenes	13	81
Media	28,85	25,32
IC 95		
Límite inferior	21,33	20,34
Límite superior	36,36	30,30
Mediana	24,00	20,00
Desviación estándar	12,44	22,53
Mínimo	9	1
Máximo	55	96
Rango	46	95
Asimetría	0,720	1,274
Curtosis	0,345	1,254

La **Tabla 11** muestra que del total de 94 jóvenes universitarios que sí tienen una relación, el tiempo de relación promedio en los hombres es 28,85 meses con una desviación estándar de 12,44 meses, encontrándose un mínimo de 9 meses y un máximo de 55 meses mientras que el tiempo promedio de la relación en las mujeres es 25,32 meses con una desviación estándar de 22,53 meses encontrándose con un mínimo de 1 mes y un máximo de 96 meses.

A continuación, se presentan los resultados que describen la distribución de los jóvenes universitarios según los niveles de cada componente, respecto a las formas de amar.

Tabla 12

Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de intimidad

Intimidad	Frecuencia	Porcentaje
Nada	4	2,1
Algo	22	11,6
Moderadamente	48	25,4
Bastante	72	38,1
Extremadamente	43	22,8
Total	189	100,0

La **Tabla 12** presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 38,1% (72) de los estudiantes su nivel de intimidad es bastante siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 2,1% (4) su nivel de intimidad es nada siendo el grupo menos representativo.

Tabla 13

Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de Intimidad y sexo

Sexo	Intimidad	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	Nada	1	4,3
	Moderadamente	7	30,4
	Bastante	11	47,8
	Extremadamente	4	17,4
	Total	23	100,0
Mujer	Nada	3	1,8
	Algo	22	13,3
	Moderadamente	41	24,7
	Bastante	61	36,7
	Extremadamente	39	23,5
	Total	166	100,0

La **Tabla 13** presenta que del total de 23 estudiantes universitarios hombres el 47,8% (11) de los estudiantes su nivel de intimidad es bastante siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 4,3% (1) su nivel de intimidad es nada siendo el grupo menos representativo. Por otro lado, del total de 166 estudiantes universitarios mujeres el 36,7% (61) de los estudiantes su nivel de intimidad es bastante siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 1,8% (3) su nivel de intimidad es nada siendo el grupo menos representativo.

Tabla 14

Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de Pasión

Pasión	Frecuencia	Porcentaje
Nada	7	3,7
Algo	40	21,2
Moderadamente	68	36,0
Bastante	54	28,6
Extremadamente	20	10,6
Total	189	100,0

La **Tabla 14** presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 36,0% (68) de los estudiantes su nivel de pasión es Moderado siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 3,7% (7) su nivel de pasión es nada siendo el grupo menos representativo.

Tabla 15

Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de pasión y sexo

Sexo	Pasión	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	Algo	3	13,0
	Moderadamente	12	52,2
	Bastante	7	30,4
	Extremadamente	1	4,3
	Total	23	100,0
Mujer	Nada	7	4,2
	Algo	37	22,3
	Moderadamente	56	33,7
	Bastante	47	28,3
	Extremadamente	19	11,4
	Total	166	100,0

La **Tabla 15** presenta que del total de 23 estudiantes universitarios hombres el 52,2% (12) de los estudiantes su nivel de pasión es Moderado siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 4,3% (1) su nivel de pasión es extremo siendo el grupo menos representativo. Por otro lado, del total de 166 estudiantes universitarios mujeres el 33,7% (56) de los estudiantes su nivel de pasión es moderado siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 4,2% (7) su nivel de pasión es nada siendo el grupo menos representativo.

Tabla 16

Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de Decisión y Compromiso

Decisión y Compromiso	Frecuencia	Porcentaje
Nada	19	10,1
Algo	58	30,7
Moderadamente	60	31,7
Bastante	42	22,2
Extremadamente	10	5,3
Total	189	100,0

La **Tabla 16** presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 31,7% (60) su nivel de decisión y compromiso es Moderado siendo el grupo más representativo mientras que, solo un 5,3% (10) su nivel de pasión es extremo siendo el grupo menos representativo.

Tabla 17

Distribución de los jóvenes universitarios según su nivel de decisión y compromiso y sexo

Sexo	Decisión y Compromiso	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	Nada	2	8,7
	Algo	6	26,1
	Moderadamente	8	34,8
	Bastante	5	21,7
	Extremadamente	2	8,7
	Total	23	100,0
Mujer	Nada	17	10,2
	Algo	52	31,3
	Moderadamente	52	31,3
	Bastante	37	22,3
	Extremadamente	8	4,8
	Total	166	100,0

La **Tabla 17** presenta que del total de 23 estudiantes universitarios hombres el 34,8% (8) de los estudiantes su nivel de decisión y compromiso es Moderado siendo el grupo más representativo mientras que, tan solo un 8,7% (2) su nivel de pasión es nada y extremo siendo los grupos menos representativos. Por otro lado, del total de 166 estudiantes universitarios mujeres el 31,3% (52) de los estudiantes su nivel de pasión es algo y moderado siendo los grupos más representativos mientras que, tan solo un 4,8% (8) su nivel de pasión es extremo siendo el grupo menos representativo.

Tabla 18

Distribución porcentual de los jóvenes universitarios según su nivel de creencia irracional

Creencias Irracionales	Bajo	Medio	Alto
Creencia Irracional 1	83,07%	10,05%	6,8%
Creencia Irracional 2	66,14%	22,22%	11,64%
Creencia Irracional 3	78,84%	16,40%	4,76%
Creencia Irracional 4	63,49%	25,93%	10,58%
Creencia Irracional 5	88,89%	7,94%	3,17%
Creencia Irracional 6	40,21%	27,51%	32,28%
Creencia Irracional 7	69,84%	24,87%	5,29%
Creencia Irracional 8	79,90%	15,87%	4,23%
Creencia Irracional 9	88,36%	10,05%	1,59%
Creencia Irracional 10	71,96%	20,10%	7,94%

La **Tabla 18** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, la distribución porcentual en las creencias irracionales se encuentra principalmente en un nivel bajo y de menor porcentaje en el nivel alto. Esta distribución porcentual se da de manera similar en todas las creencias, con excepción de la creencia 6, respecto a “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”. En esta creencia el 40,21% de los estudiantes tienen un nivel bajo siendo el grupo más representativo mientras que, un 27,51% su nivel es moderado siendo el grupo menos representativo.

4.2. Prueba de Hipótesis

En las siguientes líneas, se mencionan los resultados correlacionales conseguidos según las hipótesis planteadas en la presente investigación.

4.2.1. Prueba de Hipótesis General

Para realizar la prueba de hipótesis general, utilizamos el estadístico Chi cuadrado para obtener el coeficiente de correlación y los niveles críticos entre las variables creencias irracionales con las formas de amar, a fin de comprobar la hipótesis planteada. La **Tabla 19** presenta la relación encontrada entre las creencias irracionales con las formas de amar.

Tabla 19

Análisis de la asociación entre las creencias irracionales con las formas de amar

Creencias Irracionales	Formas de Amar		
	Chi cuadrado	Coeficiente C	P valor
Creencia Irracional 1	7,622	0,196	0,666
Creencia Irracional 2	13,497	0,258	0,197
Creencia Irracional 3	9,608	0,220	0,475
Creencia Irracional 4	15,531	0,276	0,114
Creencia Irracional 5	7,055	0,190	0,720
Creencia Irracional 6	6,265	0,179	0,793
Creencia Irracional 7	13,513	0,258	0,196
Creencia Irracional 8	12,980	0,253	0,225
Creencia Irracional 9	5,071	0,162	0,886
Creencia Irracional 10	27,348	0,356	**0,002**

La **Tabla 19** muestra la evidencia estadística para afirmar que las formas de amar y la creencia irracional respecto a “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” están asociadas; con Chi cuadrado 27,348 y con p valor de 0.002, que es inferior al nivel de significación del 5% (α = 0.05).

Adicionalmente, se puede afirmar que presenta un nivel de asociación moderado, con un coeficiente de contingencia de 0,356 y con p valor de 0.002, que es inferior al nivel de significación del 5% (α = 0.05).

A partir de los hallazgos, se puede indicar que se encontró evidencia estadística para afirmar que existe relación entre las variables creencias irracionales y las formas de amar.

Asimismo, resulta relevante tomar en consideración los otros análisis desarrollados en las tablas que se encuentran en las pruebas de hipótesis específicas, que encuentran relación estadística entre los componentes de las formas de amar con cuatro (04) creencias irracionales.

4.2.2. Prueba de Hipótesis Específicas

4.2.2.1. Relación entre la creencia irracional y el componente intimidad de las formas de amar en jóvenes universitarios

Tabla 20

Análisis de la relación entre las creencias irracionales y el componente Intimidad de las formas de amar

Creencias Irracionales	Medidas de resumen	Componente Intimidad
Creencia Irracional 1	Rho	-,070
	P valor	,340
Creencia Irracional 2	Rho	-,105
	P valor	,149
Creencia Irracional 3	Rho	-,064
	P valor	,383
Creencia Irracional 4	Rho	**-,206**
	P valor	**,004**
Creencia Irracional 5	Rho	,081
	P valor	,266
Creencia Irracional 6	Rho	**-,224**
	P valor	**,002**
Creencia Irracional 7	Rho	**-,188**
	P valor	**,010**
Creencia Irracional 8	Rho	,009
	P valor	,897
Creencia Irracional 9	Rho	**-,211**
	P valor	**,004**
Creencia Irracional 10	Rho	-,123
	P valor	,093

La **Tabla 20** presenta que, de un total de 189 jóvenes universitarios, se encontró evidencia estadística para afirmar que:

- La creencia irracional respecto a “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Intimidad de las formas de amar se están relacionando de manera inversa y baja en -0,206 (p valor de 0,004 < 0,05).

- La creencia respecto a “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y el componente Intimidad se están relacionando de manera inversa y baja en -0,224 (p valor de 0,002 < 0,05).

- La creencia respecto a “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” y el componente Intimidad se están relacionando de manera inversa y baja en -0,188 (p valor de 0,010 < 0,05).

- La creencia respecto a “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” y el componente Intimidad se están relacionando de manera inversa y baja en -0,211 (p valor de 0,004 < 0,05).

4.2.2.2. Relación entre la creencia irracional y el componente pasión de las formas de amar en jóvenes universitarios

Tabla 21

Análisis de la relación entre la creencia irracional y el componente Pasión de las formas de amar

Creencias Irracionales	Medidas de resumen	Componente Pasión
Creencia Irracional 1	Rho	-,009
	P valor	,904
Creencia Irracional 2	Rho	-,059
	P valor	,420
Creencia Irracional 3	Rho	,060
	P valor	,412
Creencia Irracional 4	Rho	**-,197**
	P valor	**,007**
Creencia Irracional 5	Rho	,089
	P valor	,221
Creencia Irracional 6	Rho	-,037
	P valor	,615
Creencia Irracional 7	Rho	-,106
	P valor	,147
Creencia Irracional 8	Rho	,057
	P valor	,434
Creencia Irracional 9	Rho	-,030
	P valor	,682
Creencia Irracional 10	Rho	,013
	P valor	,859

La **Tabla 21** presenta que, de un total de 189 jóvenes universitarios, se encontró evidencia estadística para afirmar que la creencia irracional respecto a “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Pasión de las formas de amar se están relacionando de manera inversa y baja en -0,197 (p valor de 0,007 < 0,05).

4.2.2.3. Relación entre la creencia irracional y el componente Decisión y Compromiso de las formas de amar en jóvenes universitarios

Tabla 22

Análisis de la relación entre la creencia irracional y el componente Decisión y Compromiso de las formas de amar

Creencias Irracionales	Medidas de resumen	Componente Decisión y Compromiso
Creencia Irracional 1	Rho	,011
	P valor	,880
Creencia Irracional 2	Rho	,016
	P valor	,829
Creencia Irracional 3	Rho	,008
	P valor	,909
Creencia Irracional 4	Rho	**-,184**
	P valor	**,011**
Creencia Irracional 5	Rho	,026
	P valor	,720
Creencia Irracional 6	Rho	-,114
	P valor	,118
Creencia Irracional 7	Rho	-,112
	P valor	,126
Creencia Irracional 8	Rho	,123
	P valor	,093
Creencia Irracional 9	Rho	-,098
	P valor	,181
Creencia Irracional 10	Rho	-,039
	P valor	,599

La **Tabla 22** presenta que, de un total de 189 jóvenes universitarios, se encontró evidencia estadística para afirmar que la creencia irracional número 6, respecto a “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Decisión y Compromiso de las formas de amar, se están relacionando de manera inversa y baja en -0,184 (p valor de 0,011 < 0,05).

4.2.2.4. Relación entre la creencia irracional para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 23

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" y las formas de amar

	Creencia irracional1: "Para un adulto es absolutamente …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	2,1%	0,5%		2,6%
Encaprichamiento	1,1%			1,1%
Amor romántico	5,3%	0,5%	0,5%	6,3%
Amor sociable	1,1%			1,1%
Amor fatuo	0,5%		0,5%	1,1%
Amor consumado	73,0%	9,0%	5,8%	87,8%
	83,1%	10,1%	6,9%	100,0%

La **Tabla 23** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 73% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 24

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**7,622**	10	**0,666**
Razón de verosimilitud	5,604	10	,847
Asociación lineal por lineal	,064	1	,801
N de casos válidos	189		

Tabla 25

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,197**	**0,666**
n	189	

Las **Tablas 24 y 25** muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 7,622 y p valor de 0,666, que es superior al nivel de significación del 5% ($\alpha = 0.05$)

4.2.2.5. Relación entre la creencia irracional debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 26

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y las formas de amar

	Creencia irracional 2: "Debe ser indefectiblemente competente …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	1,6%	0,5%	0,5%	2,6%
Encaprichamiento	0,5%		0,5%	1,1%
Amor romántico	5,8%	0,5%		6,3%
Amor sociable	0,5%		0,5%	1,1%
Amor fatuo	0,5%		0,5%	1,1%
Amor consumado	57,1%	21,2%	9,5%	87,8%
	66,1%	22,2%	11,6%	100,0%

La **Tabla 26** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 57,1% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 27

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**13.497[a]**	10	**0.197**
Razón de verosimilitud	12.951	10	0.226
Asociación lineal por lineal	0.001	1	0.980
N de casos válidos	**189**		

Tabla 28

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,258**	**0,197**
n	189	

Las **Tablas 27 y 28**, muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 13,497 y p valor de 0,197, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.6. Relación entre la creencia irracional ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 29

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas" y las formas de amar

	Creencia irracional 3: "Ciertas personas son malas viles …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	2,1%		0,5%	2,6%
Encaprichamiento	0,5%	0,5%		1,1%
Amor romántico	5,8%	0,5%		6,3%
Amor sociable	0,5%	0,5%		1,1%
Amor fatuo	0,5%	0,5%		1,1%
Amor consumado	69,3%	14,3%	4,2%	87,8%
	78,8%	16,4%	4,8%	100,0%

La **Tabla 29** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 69,3% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 30

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**9,608**	10	**0,475**
Razón de verosimilitud	8,909	10	,541
Asociación lineal por lineal	,034	1	,855
N de casos válidos	189		

Tabla 31

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Ciertas personas son malas viles y perversas y deberían ser castigadas" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,220**	**0,475**
n	189	

Las **Tablas 30 y 31**, muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 9,608 y p valor de 0,475, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.7. Relación entre las formas de amar a la pareja y la creencia irracional es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera, en jóvenes universitarios

Tabla 32

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera" y las formas de amar

	Creencia irracional 4: "Es horrible cuando las cosas …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	1,1%	0,5%	1,1%	2,6%
Encaprichamiento		1,1%		1,1%
Amor romántico	3,7%	1,6%	1,1%	6,3%
Amor sociable	0,5%		0,5%	1,1%
Amor fatuo	0,5%	0,5%		1,1%
Amor consumado	57,7%	22,2%	7,9%	87,8%
	63,5%	25,9%	10,6%	100,0%

La **Tabla 32** presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 57,7% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 33

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**15,531**	10	**0,114**
Razón de verosimilitud	12,769	10	,237
Asociación lineal por lineal	5,182	1	,023
N de casos válidos	**189**		

Tabla 34

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,276**	**0,114**
n	189	

Las **Tablas 33 y 34**, muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 15,531 y p valor de 0,114, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.8. Relación entre la creencia irracional los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos incide sobre sus emociones con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 35

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos incide sobre sus emociones" y las formas de amar

	Creencia irracional 5: "Los acontecimientos externos …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	2,6%			2,6%
Encaprichamiento	1,1%			1,1%
Amor romántico	5,3%	0,5%	0,5%	6,3%
Amor sociable	0,5%	0,5%		1,1%
Amor fatuo	1,1%			1,1%
Amor consumado	78,3%	6,9%	2,6%	87,8%
	88,9%	7,9%	3,2%	100,0%

La **Tabla 35** presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 78,3% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 36

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**7,055**	10	**0,720**
Razón de verosimilitud	5,405	10	0,863
Asociación lineal por lineal	,009	1	0,926
N de casos válidos	189		

Tabla 37

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,190**	**0,720**
n	189	

Las **Tablas 36 y 37** presentan que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 7,055 y p valor de 0,720, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.9. Relación entre la creencia irracional "se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" con las formas de amar a la pareja

Tabla 38

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y las formas de amar

	Creencia irracional 6: "Se debe sentir miedo …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	1,1%	1,1%	0,5%	2,6%
Encaprichamiento	0,5%		0,5%	1,1%
Amor romántico	1,1%	2,1%	3,2%	6,3%
Amor sociable	0,5%	0,5%		1,1%
Amor fatuo	0,5%		0,5%	1,1%
Amor consumado	36,5%	23,8%	27,5%	87,8%
	40,2%	27,5%	32,3%	100,0%

La Tabla 38 presenta que del total de 189 estudiantes universitarios el 36,5% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 39

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**6,265**	10	**0,793**
Razón de verosimilitud	8,168	10	0,612
Asociación lineal por lineal	0,489	1	0,484
N de casos válidos	189		

Tabla 40

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,179**	**0,793**
n	189	

Las **Tablas 39 y 40**, muestran la falta de evidencia estadística para aseverar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 6,265 y p valor de 0,793, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.10. Relación entre la creencia irracional es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 41

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" y las formas de amar

	Creencia irracional 7: "Es más fácil evitar los problemas …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	1,1%	1,6%		2,6%
Encaprichamiento	1,1%			1,1%
Amor romántico	4,2%	1,6%	0,5%	6,3%
Amor sociable	0,5%	0,5%		1,1%
Amor fatuo	0,5%		0,5%	1,1%
Amor consumado	62,4%	21,2%	4,2%	87,8%
	69,8%	24,9%	5,3%	100,0%

La **Tabla 41** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 62,4% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 42

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**13,513**	10	**0,196**
Razón de verosimilitud	9,388	10	0,496
Asociación lineal por lineal	,598	1	0,439
N de casos válidos	189		

Tabla 43

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,258**	**0,196**
n	189	

Las **Tablas 42 y 43**, muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 13,513 y p valor de 0,196, siendo superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.11. Relación entre la creencia irracional se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 44

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" y las formas de amar

	Creencia irracional 8: "Se necesita contar con algo más grande …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	2,1%	0,5%		2,6%
Encaprichamiento	1,1%			1,1%
Amor romántico	5,8%	0,5%		6,3%
Amor sociable	1,1%			1,1%
Amor fatuo	0,5%		0,5%	1,1%
Amor consumado	69,3%	14,8%	3,7%	87,8%
	79,9%	15,9%	4,2%	100,0%

La **Tabla 44** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 69,3% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo"* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 45

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**12,980**	10	**0,225**
Razón de verosimilitud	8,126	10	,617
Asociación lineal por lineal	,950	1	,330
N de casos válidos	189		

Tabla 46

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,253**	**0,225**
n	189	

Las **Tablas 45 y 46**, muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que esta creencia y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 12,980 y p valor de 0,225, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.12. Relación entre la creencia irracional el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 47

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" y las formas de amar

	Creencia irracional 9: "El pasado tiene gran influencia en la …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	2,1%	0,5%		2,6%
Encaprichamiento	1,1%			1,1%
Amor romántico	5,3%	0,5%	0,5%	6,3%
Amor sociable	1,1%			1,1%
Amor fatuo	1,1%			1,1%
Amor consumado	77,8%	9,0%	1,1%	87,8%
	88,4%	10,1%	1,6%	100,0%

La **Tabla 47** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 77,8% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a *"El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente",* siendo este grupo el más representativo.

Tabla 48

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**5,071**	10	**,886**
Razón de verosimilitud	4,009	10	,947
Asociación lineal por lineal	,375	1	,540
N de casos válidos	189		

Tabla 49

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,162**	**0,886**
n	189	

Las **Tablas 48 y 49**, muestran que no se encontró evidencia estadística para afirmar que la creencia señalada y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 5,071 con p valor de 0,886, que es superior al nivel de significación del 5% (α = 0,05)

4.2.2.13. Relación entre la creencia irracional la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido con las formas de amar a la pareja, en jóvenes universitarios

Tabla 50

Distribución de los jóvenes universitarios según la creencia irracional "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" y las formas de amar

	Creencia irracional 10: "La felicidad aumenta con …"			
Formas de Amar	Bajo	Moderado	Alto	Total
Cariño	1,6%	1,1%		2,6%
Encaprichamiento	0,5%	0,5%		1,1%
Amor romántico	4,8%	1,1%	0,5%	6,3%
Amor sociable	0,5%	0,5%		1,1%
Amor fatuo			1,1%	1,1%
Amor consumado	64,6%	16,9%	6,3%	87,8%
	72,0%	20,1%	7,9%	100,0%

La **Tabla 50** presenta que, del total de 189 estudiantes universitarios, el 64% de los estudiantes tienen una forma de amar de "amor consumado" y su nivel de creencias irracionales es bajo respecto a "*La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido*" siendo este grupo el más representativo.

Tabla 51

Medidas de asociación Chi cuadrado, entre la creencia irracional "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" y las formas de amar

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	**27,348**	10	**0,002**
Razón de verosimilitud	14,296	10	0,160
Asociación lineal por lineal	,247	1	0,619
N de casos válidos	189		

Tabla 52

Coeficiente de contingencia, entre la creencia irracional "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" y las formas de amar

	Valor	Significación aproximada
Coeficiente de contingencia	**0,356**	**0,002**
n	189	

Las **Tablas 51 y 52** muestran que se encontró evidencia estadística para afirmar que la creencia irracional señalada y las formas de amar están asociadas. Con un Chi cuadrado de 27,348 y p valor de 0,002, que es inferior al nivel de significación del 5% (α = 0,05). Adicionalmente se puede afirmar que las variables tienen un nivel de asociación moderado y significativo con un coeficiente de contingencia de 0,356 y p valor de 0,002, que es inferior al nivel de significación del 5% (α = 0,05).

CAPITULO 5. DISCUSIÓN

El objetivo general de la investigación es conocer la relación entre las creencias irracionales y las formas de amar; los resultados muestran que existe asociación estadística de nivel moderado entre ambas variables, confirmándose así la hipótesis general de que existe relación entre ambas variables; que es señalado por Ellis y Dryden (1989), al sostener que las creencias irracionales asociadas a pensamientos absolutistas y exagerados conducen a emociones perturbadoras. Este proceso se observa en la pareja, cuando uno o ambos, tiene exigencias rígidas hacia sí mismos o a su pareja. Por tanto, la perturbación aparece cuando uno de ellos o ambos, exigen que sus deseos se deben cumplir.

Asimismo, estos resultados son similares a lo señalado por Sternberg (1986) respecto a que las presuposiciones afectan a la relación de pareja, por ello es importante encontrar un equilibrio entre lo que uno desea y lo que la otra persona puede dar u ofrecer; señalando que en la relación de pareja se pueden presentar distintas formas de amar. En ese sentido, se puede inferir que las presuposiciones que presentan uno o ambos miembros en la relación contribuyen en la forma de amar a la pareja.

Respecto a las hipótesis específicas: en torno a la creencia irracional y los componentes de las formas de amar (intimidad, pasión y decisión/compromiso), se encontró relación inversa entre la creencia irracional “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Intimidad. Es decir, cuanto más piense o crea la persona que es *horrible* que las cosas no saldrán como espera, habrá un menor deseo de acercamiento y/o conexión hacia la pareja. En esa misma línea, estas ideas generarían la aparición de perturbaciones emocionales en la relación, llevando

a la pareja a sentirse no validada y buscar distanciarse. Este resultado coincide con Sternberg (1986) quien señala que los elementos que ayudan a cultivar la intimidad son el respeto y la valoración de los esquemas de la pareja; coincidente con lo señalado por Ellis y Dryden (1989), respecto a que la perturbación emocional en la pareja se debe a las demandas absolutistas de uno sobre el otro.

También se encontró relación inversa en la creencia irracional *se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa* y el componente Intimidad. Es decir, mientras más la persona piense o crea que debe sentir miedo o ansiedad ante lo incierto, habrá un menor impulso o deseo de promover el acercamiento o vínculo con la pareja. La disminución de este componente puede generar que resulte difícil a la pareja, distinguir si está o no ante una relación incierta, que puede llevarla al término de esta. Este resultado coincide con Clark y Beck (2012), quienes señalan que la predisposición a tener miedo o ansiedad ante lo incierto puede dar lugar a respuestas de huida, lucha o inmovilización como parte del sistema defensivo conductual. En tal sentido, si la persona evalúa una amenaza dentro de su relación, como la de no sentirse cerca o conectada con su pareja, puede llevarla a tener incertidumbre sobre su relación y, por tanto, sentir miedo o ansiedad de perder el vínculo. Los resultados también coinciden con lo señalado por Díaz y Manrique (2014) quienes afirman que, ante la dificultad de poder tolerar la incertidumbre, las personas pueden presentar ansiedad sobre el amor de su pareja.

Igualmente, se halló relación inversa en la creencia irracional *es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente* y el componente Intimidad. Este resultado indica que a mayor creencia de que es más fácil evitar que enfrentar los problemas y responsabilidades de la vida, hay menos nivel de intimidad; lo que significa una reducción de acercamiento, vínculo y conexión hacia la pareja. Es decir, si uno de sus integrantes prefiere evitar que asumir las responsabilidades en la relación o frente a los desafíos que surjan, el otro miembro puede percibirlo como un distanciamiento de la pareja. Ello coincide con lo señalado por Faur (2013) respecto a que el amor no

puede sobrevivir a la indiferencia, la incomunicación o el silencio; y que el buen amor tiene que ver con la forma de amar y la entrega, siendo importante establecer roles y responsabilidades para una adecuada convivencia. Igual a lo sostenido por Beck (2011), quien precisa que entre los elementos para fortalecer los cimientos de una relación está la cooperación, que se asocia al trabajo conjunto para satisfacer los objetivos como pareja y familia.

También se encontró relación inversa en la creencia irracional *el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente* y la Intimidad. Es decir, cuanto más piense o crea la persona que el pasado contribuye determinantemente en el presente, disminuyen los sentimientos de vínculo y conexión en la pareja. En otras palabras, cuando persiste la idea de que el pasado condena a vivir un determinado presente, ello fomentará que la persona no asuma su responsabilidad de cambiar la situación que está viviendo, atribuyendo a su pareja pensamientos absolutistas y rígidos como, tú nunca vas a cambiar o tú siempre eres así; lo cual coincide con lo planteado por Gottman (1999, como citado en Kornberg y Rougier, 2017), quien refiere que una de las cuatro conductas dañinas para la relación es la crítica porque se dirige a globalizar al otro, utilizando un lenguaje de siempre o nunca y todo o nada. Al igual que lo planteado por Garriga (2014) quien sostiene que la comprensión del otro contribuye al fortalecimiento del vínculo y bienestar de la pareja.

Igualmente se encontró relación inversa en la creencia irracional *es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera* y el componente Pasión. Es decir, cuanto más piense o crea la persona que es horrible que las cosas no saldrán como espera, habrá un menor deseo de unión con el otro y menor expresión de necesidades de entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual. Ello coincide con lo expuesto por Ellis y Dryden (1989), quienes refieren que en la insatisfacción de la pareja se pueden encontrar algunos mitos o fantasías tales como, el amor es igual a una buena relación sexual. Por tanto, si estos pensamientos se vuelven rígidos, las personas tienden a pensar que será horrible si no sucede lo que ellos esperan; lo cual coincide con Sternberg (1986), al señalar que la pasión necesita un refuerzo

intermitente. Al igual que Faur (2013) quien afirma que lo central en la sexualidad es que la pareja trate de conciliar el amor con el deseo.

También el estudio encontró relación inversa en la creencia irracional *es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera* y el componente Decisión y Compromiso. Vale decir que, cuanto más la persona piense o crea que es horrible que las cosas no van como quisiera, habrá menor decisión y compromiso en la relación. Por tanto, ello podría llevar a no superar los períodos difíciles y la relación podría concluir, coincidiendo con lo señalado por Beck (2011) quien refiere que uno de los cimientos necesarios a reforzar la relación es el compromiso. De igual modo, ello coincide con lo expuesto por Gottman y Silver (2013) respecto a que el compromiso es saberse valorar el uno al otro y que la clave está en la forma como la pareja interpreta los acontecimientos.

De igual modo, se encontró relación moderada entre la creencia irracional *la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido* y las formas de amar. En consecuencia, se puede señalar que la presencia de esta creencia en la persona se relaciona con la forma de amar a su pareja. En otras palabras, la idea de que la felicidad aumenta si se hace el menor esfuerzo posible, pesará sobre el amor y el cuidado de la relación en la pareja; así como sobre la intimidad, la pasión y el compromiso en la relación. Lo cual coincide con Pinto (2012), quien señala que la presencia de las interpretaciones en la persona recae sobre su capacidad de entrega hacia la pareja, esperando recibir del otro lo mismo. De igual modo, el resultado obtenido coincide con lo sostenido por Sternberg (1986) quien señala que el amor consumado debe ser preservado de manera cuidadosa.

Respecto a las hipótesis específicas, de la cuatro a la doce, los resultados de la presente investigación no encontraron relaciones.

Por otro lado, sobre los resultados descriptivos, se encontró que tanto los hombres como las mujeres obtuvieron niveles similares en los tres componentes de las formas de amar. Los cuales no son similares a lo hallado por Evangelho et al. (2015), quienes hallaron que los hombres presentaron mayores niveles

que las mujeres en los tres componentes (intimidad, pasión y decisión-compromiso).

Asimismo, en ambos sexos se observó mayores niveles en el componente Intimidad y niveles moderados en los componentes Pasión y Decisión – Compromiso. Los resultados coinciden con Cooper y Pinto (2008), en cuya investigación hallaron un alto nivel en Intimidad; y difieren con lo señalado por Mazadiego y Norberto (2011), quienes encontraron ausencia del componente compromiso en varones.

Por otro lado, los resultados encontrados señalan que los hombres (30.4%) presentaron un mayor nivel en el componente decisión y compromiso que las mujeres (27.1%). Esto último coincide con lo señalado por Pinto (2008), quien también halló que existen más hombres que mujeres que presentan un nivel alto en el referido componente.

CONCLUSIONES

- El estudio concluyó que existe relación de nivel moderado entre las creencias irracionales y las formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios.

- Con relación a la creencia “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Intimidad, se encontró que el incremento de esta creencia impacta en la disminución del nivel de intimidad en la pareja.

- Respecto a la creencia irracional “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y el componente Intimidad, se encontró que el incremento de esta creencia impacta en la disminución del nivel de intimidad en la pareja.

- Con relación a la creencia irracional “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” y el componente Intimidad, se encontró que a mayor presencia de esta creencia habrá menor nivel de intimidad en la pareja.

- En relación con la creencia irracional “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” y el componente Intimidad, se encontró que el incremento de esta creencia impacta en la disminución del nivel de intimidad en la pareja.

- Con relación a la creencia irracional “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Pasión, se encontró que el

incremento de esta creencia impacta en la disminución del nivel de pasión en la pareja.

- Con relación a la creencia irracional “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fuera” y el componente Decisión y Compromiso, se encontró que el incremento de esta creencia impacta en la disminución del nivel de decisión y compromiso en la pareja.

- Con relación a la creencia irracional “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” y las formas de amar, se encontró que la presencia de esta creencia pesará sobre el amor y el cuidado de la relación en la pareja, así como sobre la intimidad, la pasión y el compromiso en la relación.

- De manera general, los hombres y las mujeres obtuvieron niveles similares en los tres componentes de las formas de amar.

- Para ambos sexos, se observó mayores niveles en el componente Intimidad y niveles moderados en los componentes Pasión y Decisión – Compromiso.

- Los hombres presentaron un mayor nivel en el componente Decisión y Compromiso que las mujeres.

RECOMENDACIONES

- El nivel de creencias irracionales encontrado en el estudio hace imperiosa la necesidad de elaborar programas de intervención que permitan fomentar y mantener relaciones satisfactorias, favoreciendo el fortalecimiento en la relación de la pareja, la familia y la sociedad.

- Realizar programas de prevención que promuevan en la población, el adecuado manejo de los conflictos emocionales que se dan como consecuencia de las ideas irracionales. Ello contribuirá al bienestar psicológico y salud mental en la comunidad.

- Promover y difundir estrategias que permitan a las parejas fortalecer su relación y vinculación emocional positiva. Estas estrategias coadyuvarán a la consolidación de relaciones satisfactorias, creando un entorno social saludable.

- Continuar fortaleciendo la investigación y el planteamiento de estrategias de intervención diseñadas para el abordaje terapéutico individual y a la pareja.

- Se sugiere continuar desarrollando investigaciones sobre el tema y profundizar su análisis con el propósito de seguir actualizando la información y permitiendo tener mayores alcances en el abordaje psicológico de la materia; incluyendo estudios de tipo cualitativo que permitan ampliar los contenidos desarrollados en la presente investigación.

- Finalmente, se recomienda que se realicen futuras investigaciones sobre las creencias irracionales y formas de amar, que incluyan variables adicionales a estas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beck, A. T. (2011). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, superar conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Paidós.

Beck, A. T., Rush A., Shaw, B. J. & Emery G. (2003). *Terapia Cognitiva de la depresión*. Desclée De Brouwer.

Beck, J. (2006). *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. Gedisa.

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Ediciones Morata.

Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Ciencia y Práctica. Desclée De Brouwer.

Cooper, V., & Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 6(2), 181-205. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545470004

David, D., Jay, S. & Ellis, A. (Eds.). (2010). *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.

Díaz, T. & Manrique, R. (2014). *Celos. ¿Amar o poseer?* Trillas.

Ellis, A. & Dryden, W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional – Emotiva.* Desclée De Brouwer.

Ellis, A. & Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional – Emotiva.* (7.ª ed.). Desclée De Brouwer.

Ellis, A. & Harper, R. (2017). *Una nueva guía para una vida racional.* (2.ª ed.). España: Ediciones Obelisco.

Espinoza, A.V., Correa, F.E. & García y Barragán, L.F. (2014). Percepción social de la infidelidad y estilos de amor en la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1) pp. 135-147. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614008

Evangelho, J.A., Valle da Costa, S., Ramos, J., Almeida, C. & Nascimento, K. (2015). Autorrelatos do amor no ciclo vital adulto. Brasil: Universidade do Estado do Rio de Janeiro. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, vol. 15, núm. 2, 2015, pp. 747-763 http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451844504017

Faur, P. (2013). *Amores Posibles. Cómo hacen las parejas que funcionan bien.* Ediciones B.

Flores, A. & Velasco, C. (marzo, 2004). Miedos y creencia irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 2(1), 31-44. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612004000100004

Fromm, E. (2018). *El arte de amar. Una investigación sobre la naturaleza del amor.* Paidós.

García, F., Fuentes, R. & Sánchez, A. (agosto, 2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 14(2), 284-302. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004

García, F. & Ilabca, D. (agosto, 2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 11 (2) 42 - 60 http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003

García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Académico Universidad de San Martín de Porres https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/1148

Garriga, J. (2014). *El buen amor en la pareja. Cuando uno y uno suman más que dos.* Editorial Diana.

Gottman, J. & Silver, N. *¿Qué hace que el amor perdure? Cómo crear confianza y evitar la traición en la pareja.* Paidós.

Guevara, P. & Suarez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán* [Tesis de bachiller, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/992

Hendrick, C. & Hendrick, S.S. (2006). Styles of Romantic Love. En R.J. Sternberg y K. Weis (Eds.). *The New Psychology of Love* (pp.149-170). Yale University Press.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación.* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Instituto Nacional de Salud Mental (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012. Informe General. *Anales de Salud Mental.* 29 (1), 261, 262. https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental (2018). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Hospitales Generales y Centros de Salud de Lima Metropolitana - 2015. *Anales de Salud Mental*. 18 (1), 118. https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2020/Vol%20XXXIV%202018%20Nro1%20EESM%20en%20Hospitales%20Generales%20y%20Centros%20de%20%20Salud.pdf

Kornberg, M. & Rougier, G. (2017). *Cómo reconstruir una relación.* Claridad.

Kuba, C. M. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/659

Lago, A. (2021). *Terapia cognitiva con parejas. Teoría y tratamiento.* Dunken.

Lega, L., Sorribes, F. & Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual. Una versión teórico práctica actualizada.* Paidós.

Maureira, F. (marzo, 2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (1), 321 – 332 https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/24815

Mazadiego, T. & Norberto J. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*. 22, 1-10, https://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf

Ojeda, J. (2013). *Influencia de las creencias de las relaciones de pareja sobre la violencia de género en el alumnado de un grupo de la ESO*. [Trabajo fin de máster, Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio digital reunir. https://reunir.unir.net/handle/123456789/1507

Papalia, D & Wendkos, S. (1992). *Desarrollo Humano.* McGraw - Hill.

Pinto, B. (2008). Amor y personalidad en universitarios aymaras del departamento de la Paz. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. https://digibug.ugr.es/handle/10481/2049

Pinto, B. (2012). *Psicología del Amor.* Universidad Católica Boliviana San Pablo.

Punto, J. & Ccolqque, G. (2016). *Creencias irracionales y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana del distrito de Independencia.* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/446

Reyes, C. (2007). *La práctica del psicodrama*. RIL Editores.

Rivas, M. (2016). *Relación entre clima social familiar y creencias irracionales en estudiantes del quinto grado de nivel secundario de la I.E Enrique López Albújar.* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/136

Rodas V., N. (2011). Introducción al paradigma del amor concreto. *Revista de investigación en psicología*, 14(2), 271 – 276. https://doi.org/10.15381/rinvp.v14i2.5341

Rosal, R. (2014). *Creencias Irracionales en personas con relación de pareja. (Estudio realizado en la Parroquia de Nuestra Señora de La Merced de Quetzaltenango).* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Tesario Universidad Rafael Landívar. http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosal-Rafael.pdf

Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística.* Universidad Ricardo Palma.

Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso.* Paidós.

Sternberg, R. & Weis K. (2006). *The new psychology of love.* Yale University Press.

SUNARP (25 de febrero del 2022). Más de 8 mil parejas inscribieron su divorcio en la Sunarp durante el 2021. https://www.gob.pe/institucion/sunarp/noticias/586266-mas-de-8-mil-parejas-inscribieron-su-divorcio-en-la-sunarp-durante-el-2021

Tamayo, M. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 79-90 https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266

Ventura, J. & Caycho, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *Acta de investigación psicológica*, 6 (2), 2430–2439. https://doi.org/10.1016/j.aipprr.2016.06.006

ANEXOS

ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR DE STERNBERG (ETAS)

VERSIÓN VALIDADA

N°	DATOS						
1	**EDAD:**						
2	**SEXO:**						
3	**CICLO:**						
4	**TIENE UNA RELACIÓN ACTUALMENTE:**		**SI**			**NO**	
5	**TIEMPO EN MESES DE RELACION:**					**MESES**	

Los espacios en blanco representan a la persona con la que usted mantiene una relación. Califique cada afirmación en una escala del 1 al 5, con una X, en la cual:

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

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

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

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

INVENTARIO DE CREENCIAS

INSTRUCCIONES

Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión.

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque con una “X” su respuesta en la columna “en acuerdo” o “en desacuerdo”.

Comience por la primera oración, asegúrese de **marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que Ud. piensa que “**Debería Pensar**”. Responda con seriedad. Una vez completada, entregue este protocolo al evaluador.

Bien, ahora comience a responder cada oración

ITEM	PREGUNTA	EN ACUERDO	EN DESACUERDO
1	Es importante para mí el que otras personas me aprueben.		
2	Yo odio el fallar en cualquier cosa.		
3	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.		
4	Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.		
6	Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.		
7	Usualmente hago a un lado decisiones importantes.		
8	Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.		
9	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.		
10	Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.		
11	Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.		
12	Yo evito las cosas que no hago bien.		
13	Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.		
14	Las frustraciones no me perturban.		
15	Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.		
16	Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.		
17	Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.		
18	Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.		
19	Es casi imposible vencer la influencia del pasado.		
20	Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.		

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

ITEM	PREGUNTA	EN ACUERDO	EN DESACUERDO
21	Yo quiero agradarle a todo el mundo.		
22	No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.		
23	Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.		
24	Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.		
25	Yo produzco mis propias emociones.		
26	Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.		
27	Yo evito el enfrentar mis problemas.		
28	Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.		
29	Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.		
30	Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.		
31	Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.		
32	Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.		
33	La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.		
34	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.		
35	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.		
36	Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.		
37	Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.		
38	Hay personas de las cuales dependo grandemente.		
39	Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.		
40	Yo disfruto mucho más el envolverse en un proyecto creativo.		
41	Si no le agrado a los demás, ese es su problema, no el mío.		
42	Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.		
43	Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.		
44	Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan.		
45	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.		
46	No puedo tolerar el tomar riesgos.		
47	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
48	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).		

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

ITEM	PREGUNTA	EN ACUERDO	EN DESACUERDO
49	Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.		
50	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.		
51	Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.		
52	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.		
53	El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.		
54	Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.		
55	Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.		
56	Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.		
57	Casi nunca dejo las cosas sin hacer.		
58	Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
59	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.		
60	Demasiado tiempo libre es aburrido.		
61	Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.		
62	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		
63	Todo el mundo es básicamente bueno.		
64	Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.		
65	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.		
66	Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
67	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
69	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
70	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
71	Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.		
72	Me perturba cometer errores.		
73	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”.		
74	Yo “tomo las cosas como vienen”.		

SIGA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

ITEM	PREGUNTA	EN ACUERDO	EN DESACUERDO
75	La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.		
76	En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.		
77	Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante.		
78	Yo encuentro fácil el buscar consejo.		
79	Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.		
80	Me agrada estar sin hacer nada.		
81	Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.		
82	Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.		
83	Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.		
84	Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.		
85	No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.		
86	Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.		
87	Me desagrada la responsabilidad.		
88	Me desagrada tener que depender de los demás.		
89	Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.		
90	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.		
91	Es incómodo, pero no perturbador el ser criticado.		
92	Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.		
93	Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.		
94	Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.		
95	Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos.		
96	Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.		
97	Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.		
98	Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.		
99	No me incomoda lo que he hecho en el pasado.		
100	Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.		

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Por la presente, doy consentimiento para que se me apliquen las siguientes pruebas o instrumentos:

- Escala Triangular del Amor Sternberg
- Inventario de Creencias Irracionales

Los resultados forman parte de la investigación “Creencias Irracionales y formas de amar a la pareja en jóvenes universitarios”, realizado por el Psicólogo Heinnet Abdalí Panez Salazar, para obtener el grado de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud.

La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los instrumentos serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

En ese sentido, acepto voluntariamente participar en este estudio y comprendo claramente la información brindada, asimismo, entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Desde ya le agradecemos su participación.

_____ _____

Firma del Participante Fecha

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE LOS PARTICIPANTES

En la Escala Triangular del Amor de Sternberg, se incluyó el siguiente cuadro para obtener los datos sociodemográficos de los participantes.

DATOS						
EDAD:						
SEXO:						
CICLO:						
TIENE UNA RELACIÓN ACTUALMENTE:		**SI**			**NO**	
TIEMPO EN MESES DE RELACION:						**MESES**

Detalle de la información sociodemográfica solicitada:

1. Edad (en años)
2. Sexo: Masculino o Femenino
3. Ciclo: número del ciclo de estudios universitario en el que se encuentra el participante
4. Relación de pareja actual: sí o no.
5. Tiempo en meses de la relación.