

El amor: la teoría triangular de Sternberg



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Existen tres dimensiones o componentes básicos en el amor:

Intimidad

Pasión

Compromiso

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Intimidad: sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, la preocupación por promover su bienestar, dar y recibir apoyo emocional y compartir las propias posesiones y la propia persona con el otro.

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Intimidad

- En castellano el término cariño coincide con este componente (según el diccionario María Moliner, 1983, **cariño** es el sentimiento de una persona hacia otra por el cual le desea su bien, se alegra o entristece por lo que es bueno o malo para ella y desea su compañía).

El amor

La teoría triangular de Sternberg

La intimidad consta de tres dimensiones :



- **1.- Revelación mutua de información personal** (no sólo de palabras, también uno se revela compartiendo actividades con la otra persona).
- **2.- Actitud profundamente favorable hacia el otro** que se manifiesta en sentimientos positivos y de afecto, así como en la motivación de beneficiarle.
- **3.- Comunicación de afecto** (verbalmente, mediante actos que expresan preocupación) con la atención, el contacto físico o sexualmente.

El amor

La teoría triangular de Sternberg

Pasión: estado de excitación mental y física

La atracción física y el deseo sexual son partes importantes de este componente.



- Podemos definir la pasión amorosa como el conjunto de intensos sentimientos de atracción hacia la otra persona, que se caracteriza por la activación fisiológica y el deseo de estar unida a ella en múltiples sentidos.
- También se puede experimentar pasión hacia un hijo o hacia personas del mismo sexo sin que haya deseo sexual.

El amor

La teoría triangular de Sternberg



La pasión es muy intensa al principio crece de forma vertiginosa, pero suele decaer de la misma forma conforme la relación avanza, estabilizándose en niveles moderados

El amor

La teoría triangular de Sternberg

Intimidad



• **La intimidad** se desarrolla gradualmente conforme avanza la relación y puede continuar creciendo, aunque este crecimiento es más rápido en las primeras etapas.

El amor

La teoría triangular de Sternberg

Compromiso:

A corto plazo: decisión de que uno quiere a alguien.

A largo plazo: compromiso de mantener ese amor.



- El compromiso es un componente del amor que suele darse conjuntamente con los otros dos (intimidad y pasión), pero también puede aparecer solo (por ejemplo, en las relaciones largas cuando la pasión y la intimidad han desaparecido y sólo queda la voluntad de permanecer en la relación o cuando los matrimonios son arreglados por las familias).

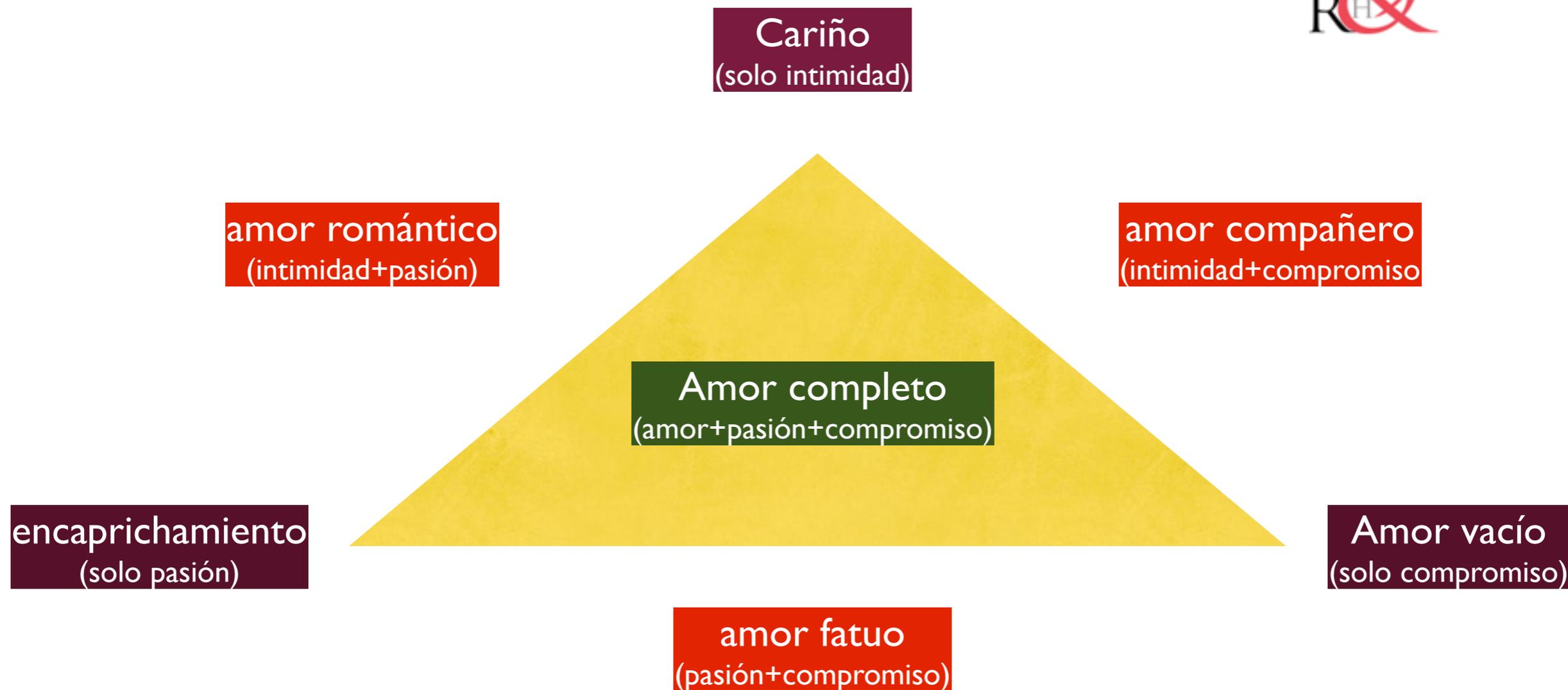
El amor

La teoría triangular de Sternberg



El compromiso crece despacio al principio, más lento incluso que la intimidad, y se estabiliza cuando las recompensas y costes de la relación aparecen con nitidez.

El amor: la teoría triangular de Sternberg



El amor

La teoría triangular de Sternberg

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Cariño
(solo intimidad)

amor romántico
(intimidad+pasión)

encaprichamiento
(solo pasión)



Amor vacío
(solo compromiso)

Amor Romántico: intimidad + pasión.

Se da cuando los amantes se atraen tanto física como emocionalmente, pero ese sentimiento de unión y compenetración no va acompañado de compromiso.

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Amor compañero: intimidad + compromiso

Predomina la preocupación por la felicidad y bienestar de la otra persona. Se da un proceso mutuo de apoyo social, comunicación y comprensión.

Las personas se sienten profundamente unidas entre sí, se valoran mutuamente y comparten lo que tienen, posesiones, conocimiento e intimidad.

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Cariño
(solo intimidad)

encaprichamiento
(solo pasión)

amor fatuo
(pasión+compromiso)

Amor vacío
(solo compromiso)

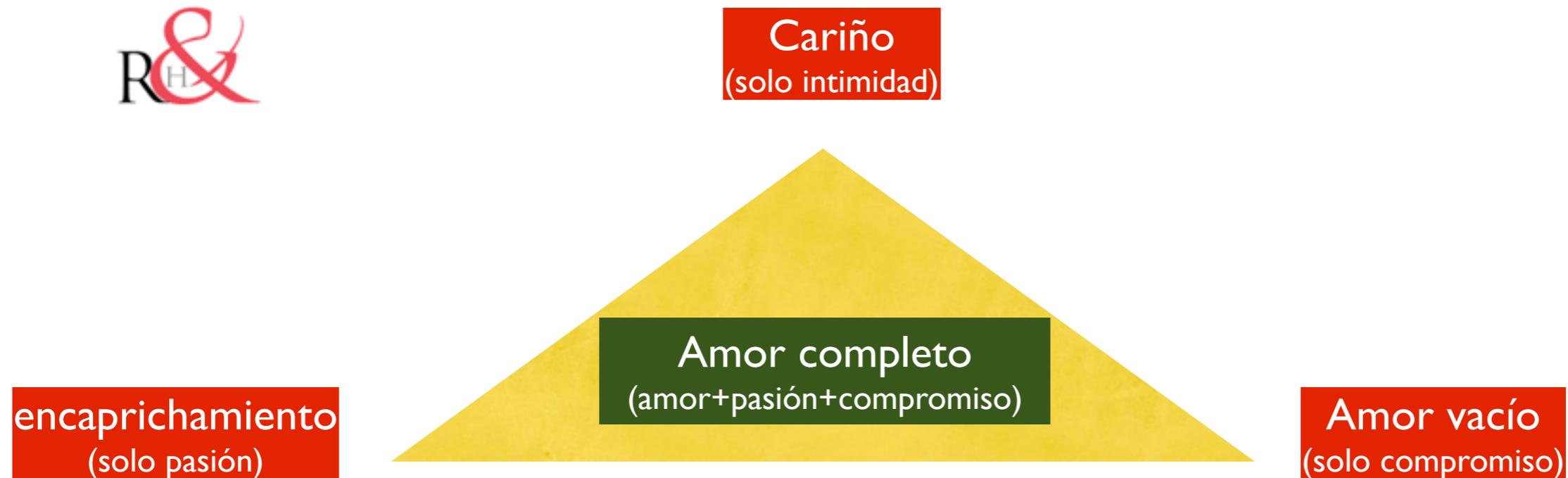
Amor fatuo: pasión + compromiso.

Por ejemplo, cuando dos personas se casan a las pocas semanas de haberse enamorado, sin que haya tiempo para que la intimidad surja.

Ejemplo, las bodas expres de las Vegas.

El amor

La teoría triangular de Sternberg



Amor completo o perfecto: El tipo de amor hacia el que la mayoría de la gente aspira, al menos en sus relaciones románticas.

Suele ser difícil de conseguir, y sobre todo de mantener.

El amor



Si no recuerdas la más ligera locura en que el amor te hizo caer, no has amado.

William Shakespeare