



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

LOS CELOS Y LA AUTORREGULACIÓN EN HOMBRES Y
MUJERES

T E S I S

*PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA*

PRESENTA:

MARIANA BARRERA PANTOJA

DIRECTORA: DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

REVISOR: DR. GERARDO BENJAMÍN TONATIUH VILLANUEVA
OROZCO

SINODALES: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ
MTRA. MIRIAM CAMACHO VALLADARES
LIC. PEDRO WOLFGANG VELASCO MATUS

MEXICO, D.F.

Marzo 2015

PROYECTO PAPIIT IN303114
Relaciones Destructivas en la Pareja: medición,
enfrentamiento y manejo



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

ÍNDICE	2
AGRADECIMIENTOS.....	4
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN.....	8
Capítulo I.....	11
CELOS.....	11
TIPOS DE CELOS	16
VARIABLES RELACIONADAS AL CONCEPTO DE CELOS	20
DIFERENCIAS DE CELOS ENTRE HOMBRES Y MUJERES	22
TEORÍAS DE LOS CELOS.....	25
Capítulo II.....	28
EMOCIONES.....	28
REGULACIÓN EMOCIONAL	35
AUTORREGULACIÓN.....	47
CO-REGULACIÓN.....	52
MODELOS TEÓRICOS SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA ENFRENTAR LOS CELOS.....	54
Capítulo III	57
MÉTODO.....	57
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	57

JUSTIFICACIÓN.....	58
a) Pregunta de Investigación:	58
b) Objetivos:	59
c) Hipótesis.....	59
d) Variables.....	59
e) Muestreo.....	61
f) Tipo de Estudio	63
g) Tipo de diseño	63
h) Instrumentos utilizados:	64
CAPÍTULO IV	77
RESULTADOS	77
1. CONFIABILIDAD DE LAS ESCALAS	77
2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA ESCALA DE CELOS PARA HOMBRES Y MUJERES.....	77
3. DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES DE LA ESCALA DE AUTORREGULACIÓN EN HOMBRES Y MUJERES.....	78
6. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN.....	80
7. ANALISIS DE DIFERENCIAS POR SEXO.....	87
CAPÍTULO V	91
DISCUSIÓN	91
CONCLUSIONES	100
REFERENCIAS	104
ANEXOS	113

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitirme llegar a la culminación de una de las etapas más importantes que conforman mi vida, por darme la fuerza y las herramientas para concluirla.

A mis padres quienes han sido los pilares en mi vida, la luz de mi camino, por ser mi fuerza y el apoyo pleno en cada fase de mi vida, por ser partícipes de este proyecto, quienes aportaron tanto con todo su apoyo para realizar mi tesis, les doy gracias por impulsarme cada día a ser mejor persona, por darme las grandes oportunidades para llegar a ser una profesionista, y siempre estar conmigo ayudándome a crecer en todos los aspectos. Gracias Teresa Pantoja y José Manuel Barrera por ser mis padres y ser los mejores, por ser mis maestros de vida y amigos, por levantarme en cada caída que he tenido a lo largo de mi vida y estar ahí detrás, respaldándome ante todo, gracias por dedicar su vida entera a mí, por esforzarse siempre en darme lo mejor, gracias por ser la mejor compañía de la que he podido disfrutar y ser mi alegría, por estar presentes en todos y cada uno de los días más importantes. Siempre les estaré agradecida por todo eso y más, los amo mucho.

Gracias principalmente a mi Doctora Sofia Rivera Aragón, a quien admiro tanto, por ser una mujer tan exitosa y por ser un ser humano entregado a la investigación, quien constantemente aporta a la sociedad estudios tan interesantes y útiles para lograr un cambio en ella, gracias Doctora por darme la oportunidad de trabajar a tu lado, y con este trabajo poder aportar un granito de arena a tu vasta investigación, gracias por siempre ser tan paciente conmigo, por apoyarme y brindarme tus conocimientos, por impulsarme a ser mejor alumna y convertirme en profesionista, y por haber logrado que esto se llevara a cabo.

Agradezco al Doctor Gerardo Benjamín Tonatiuh Villanueva Orozco, a quien también admiro por todos sus logros y conocimientos, por apoyarme en este proyecto, y estar siempre con la mejor disposición para hacerlo, por su paciencia y por contribuir a que este proceso fuera más sencillo, y se consumara.

Gracias a Rosy Flores por tener la disposición de compartirme sus conocimientos y su tiempo, a Raúl Basurto a mi familia a mis amigas y a todas las personas anónimas que contribuyeron en este proyecto, e hicieron posible esta investigación

Agradezco al programa de Apoyo de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) por contribuir en su totalidad a la investigación y permitir el desarrollo de mi tesis.

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de conocer cuál es la relación que existe entre celos y autorregulación, así como también, conocer cuáles son las estrategias más utilizadas en la Co-regulación de las emociones negativas surgidas por un conflicto de celos. Se aplicó el Inventario Multidimensional de Celos (Rivera, Flores y Montero, 2010), conformada por 105 reactivos en escala tipo Likert y la Escala de Estrategias de Regulación Emocional (Sánchez Aragón, 2012) con un total de 40 reactivos, además de la Escala de Co-regulación Emocional para Emociones Negativas (Sánchez Aragón, en prensa) a una muestra de 412 personas con un rango de edad de 18 a 73 años, y una media de 27.09 (D.E. = 9.940).

Se encontró que las mujeres tienden a suprimir más sus emociones mientras que los hombres hacen mayormente una reapreciación cognoscitiva del contexto y de sus emociones. Sin embargo, en la Co-regulación de pareja ambos miembros actúan parecido. En ambos sexos se decrementan las emociones vinculadas a Celos, aumentando la Confianza.

En cuanto a las diferencias por sexo se observó que las mujeres presentan mayor frustración ante una situación de celos, en la Co-regulación de las emociones se percibe que los hombres efectúan en mayor medida que las mujeres, una reapreciación cognoscitiva del enojo y tristeza, amor, felicidad, y miedo, así como una mayor supresión expresiva de las emociones de amor y felicidad.

Los resultados se discutieron en términos del impacto de la cultura, vinculado a la teoría de género, y sus implicaciones en las relaciones de pareja.

Palabras clave: Celos, Autorregulación, Co-regulación, Pareja, Cultura

ABSTRACT

In this research we wanted to see which the relationship between jealousy and self-regulation, also we wanted to know which strategies are more commonly used in self-regulation of negative emotion caused by a jealousy conflict. To measure jealousy we used the Multidimensional Inventory of Jealousy (Rivera, Flores & Montero, 2010), which is composed by 105 items with a Likert-type response format, for emotional self-regulation we used the Scale of Self-regulation Strategies (Sánchez Aragón, 2012) composed by 40 items also with a Likert-type response format, as well as, the Emotional Co-regulation Scale for Negative Emotion (Sánchez Aragón, in press). Our sample was composed by 412 people with age ranking between 18-73, and a mean age of 27.09 (S.D.= 9.940).

We found that women tend to suppress their negative emotion, while most men tend to do a cognitive reappraisal of the context and their emotions. However, in couple co-regulation both, men and women, tend to act in similar ways. We were also able to observe a decrease in emotions linked to jealousy, therefore increasing trust.

Regarding the differences between genders, we observed that women are more likely than men to experience frustration when living a jealousy situation. In the emotional co-regulation we saw that men are more likely to experience cognitive reappraisal in emotions such as anger, sadness, love, happiness and fear, compared to women; as well as a bigger emotional suppression on love and happiness.

All results were discussed in terms of cultural impact, linked to gender theory and their implications in couple relationship.

Key Words: Jealousy, Self-regulation, Co-regulation, Couple, Culture

INTRODUCCIÓN

Las emociones han coexistido con el hombre, adornando su vida con tonos y matices claro-oscuros que impactan sobre cada una de sus decisiones y acciones (Carrasco & Aragón, 2012), concibiéndose como un fenómeno multidimensional que engloba elementos de tipo fisiológico, afectivo, cognoscitivo y conductual (Cortés, 2002 en Carrasco & Sánchez, 2012; Díaz, 1990). Las emociones humanas evolucionaron, en gran parte para estimular la cohesión social que facilita los procesos que integran el desarrollo del individuo. Algunos investigadores han categorizado las emociones en dos vertientes, positivas y negativas, ejemplos de emociones negativas pueden ser el enojo, tristeza o celos. En las relaciones interpersonales, el surgimiento de emociones negativas resaltan la necesidad de los individuos por regular sus emociones debido a los efectos perjudiciales que puede tener en la calidad de la relación (Rivera et al., 2014).

Como seres biológicos y sociales nos encontramos en una constante fluctuación emocional, debido a la codificación de la información que se recibe continuamente y a la interpretación de los contextos y experiencias vividas, estamos expuestos a sentir emociones negativas, y que al expresarlas, pueden afectar el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales (Campos & Barret, 1984).

Para poder entender una relación de pareja, se debe considerar que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie (Díaz-Loving, 2010). Independientemente de la socio-cultura, todas las culturas poseen pautas sobre las relaciones interpersonales que incluyen valores como el respeto, la reciprocidad, interdependencia, etcétera.

A través de los procesos de socialización, (reforzamiento y castigo de las conductas esperadas), endoculturación (la presencia de modelos que realizan las conductas “adecuadas”), o aculturación (presiones de culturas opcionales hacia nuevas conductas esperadas), la sociedad, la cultura, el grupo y la familia enseñan a las nuevas generaciones cuáles son las premisas y expectativas de cómo es que se llevan a cabo las relaciones humanas en general, y las relaciones de pareja, de amor y de afecto en lo particular (Díaz-Loving, 2010).

Los seres humanos consistentemente valoramos el estímulo que representan otras personas o eventos de vida, esta evaluación se ve influenciada por las características personales y socio-culturales, como el historial de apego, el estilo que cada uno posee de amar, la internalización que hemos realizado de las normas socioculturales que rigen las relaciones interpersonales. La predisposición evaluativa, determina entonces la iniciación de una relación, así como, la calidad y disposición eventual de una relación establecida (Díaz-Loving, 2010). Este sistema de evaluación cognoscitiva requiere de percibir, codificar e interpretar la información relevante, y es así como un estímulo externo se convierte en información personal. La información de la persona estímulo puede incluir la apariencia, las acciones y hasta la naturaleza de la relación. (Díaz-Loving, 2010).

Comprendido mejor el conjunto de los componentes establecidos que la persona extrajo del contexto socio-cultural, el individuo trata de encontrar la mejor estrategia para responder a estos estímulos, al emitir una conducta como respuesta, (la cual no en todas las ocasiones es favorable), puede afectar a la pareja, al contexto social y a la misma persona.

Las emociones pueden ser de ayuda, proveyendo información crucial del estado de las interacciones que el ser humano mantiene con el mundo (Clore, 1994) o dando velocidad a las respuestas en la vida ante situaciones amenazantes (Frijda, 1986). Así cuando el individuo siente fuertes emociones como los Celos, tiene que manejar la forma de experimentarlas y expresarlas de manera que le permita vivir lo más armoniosamente posible con la pareja y en todos los aspectos que le rodean, ambiente familiar, laboral, amigos, etc.

Díaz-Loving, Rivera y Flores (1986 en García, Del Castillo & Guzmán, 2010) coinciden en que los celos son un concepto multidimensional, ya que pueden evocar diversas reacciones, afirman que los celos son sentimientos y emociones, desarrolladas ante la real o imaginada transgresión de la norma de la exclusividad por parte de una pareja, que tienen componentes como enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja.

Al ser los celos una emoción que genera displacer en las personas, se pueden despertar otras emociones negativas en las que se vea mermado su control, lo cual implica consecuencias negativas no sólo para la persona que lo vive, sino también para la pareja, aquí radica la importancia de conocer la relevancia del proceso de la regulación emocional, así como las estrategias que se utilizan en pareja para resolver conflictos, generados por esta misma variable.

Por todo ello, los psicólogos sociales ponen de relieve la importancia comunicativa de la expresión emocional y sus efectos en la interacción con otros individuos, en pensamientos, sentimientos, emociones y conductas (Retana & Sánchez, 2010).

Por todo lo anterior esta investigación muestra como interés, el estudio de la relación que existe entre las variables Celos, y Autorregulación, así como la Co-regulación de emociones negativas, otro de los propósitos fue encontrar cuáles son las diferencias que existen entre Hombres y Mujeres.

En primera instancia se aborda de manera breve definiciones, perspectivas y modelos de las variables mencionadas arriba, posteriormente se describe detalladamente el tipo de estudio realizado así como la metodología que se utilizó para llegar a los resultados, mismos que se afrontan desde una perspectiva socio-cultural.

Capítulo I

CELOS

Debido al interés que comenzó a mostrar la Psicología Social por el análisis de las relaciones amorosas (Pines, 2003 en Canto, García & Gómez 2009; Yela, 2000) se ha ahondado en esta línea de investigación con el propósito de analizar los celos que se producen en las relaciones románticas (Barrón & Martínez, 2001; García-Leiva, Gómez-Jacinto & Canto, 2001; Gómez – Jacinto, Canto & García-Leiva, 2001; Salovey, 1991), siendo éste, uno de los tópicos más estudiados y visibles a lo largo del tiempo, (Reidl, 2005 en Méndez, Rivera & Lucio, 2014) considerándose una emoción natural dada en las relaciones interpersonales, un fenómeno universal, no exclusivas del ser humano, surgidas en todas las razas y culturas, sin importar sexo ni edad (Cortés, 2011 en Méndez et al., 2014).

Los celos son definidos de distintas maneras, esto depende también de la perspectiva desde la que se aborda:

Freud (1922) señaló que los celos estaban compuestos del duelo y dolor causado por el pensamiento de perder a alguien a quien se ama, por el dolor de percatarse que uno no puede tener todo lo que desea aunque lo quiera mucho y sienta merecerlo, sentimientos de enemistad en contra del rival y una mayor o menor autocrítica que señala en cierta manera al sujeto como responsable de la pérdida que le aqueja.

Maslow (1968) indica que lo celos pueden ser un efecto de vivir un amor dependiente, ya que las raíces de éste indican que esta emoción se desarrolla en la infancia cuando la madre prodiga su amor hacia otros por ejemplo hacia el padre u otros hijos.

Por su parte Sharpsteen y Kirkpatrick (1977) mencionan que los celos son una reacción compleja, pues tienen componentes internos (otras emociones, pensamientos y síntomas físicos) como:

- ◆ Emociones: dolor, enojo, rabia, envidia, miedo, duelo y humillación.
- ◆ Pensamientos: el resentimiento, auto-culparse, compararse con el rival, preocuparse por la imagen que se proyecta al exterior, o sentir lastima por uno mismo.
- ◆ Síntomas físicos: sentir que se le sube la sangre a la cabeza, manos sudorosas y temblorosas, falta de aire, taquicardia, calambres en el estómago y dificultades para dormir.

Y por otro lado los componentes externos, los cuales son expresados a través de algún tipo de conducta como:

- ◆ Hablar abiertamente del problema, gritar, llorar, ignorarlo, vengarse, abandonar la situación o ser violento

Tiesman y Mosher (1978 en García, et al., 2010) indican que los celos son un estado emocional constituido por miedo y enojo, basado en una apreciación subjetiva de la amenaza de la pérdida ante un rival, de algún aspecto altamente valorado en la relación de pareja.

Según Neu (1980) refiere que los celos parten de la noción de posesión, inseguridad y temor a la pérdida, por lo que siempre existe un rival, real o imaginario. En concordancia, es necesario indicar que el papel de los celos en la vida humana es mantener la exclusividad de las relaciones emocionales y para ello se requiere de cierto grado de celos para evitar actitudes de total indiferencia entre las personas (Ben- Zeev, 2000).

De acuerdo a White (1981 en Viveros & Sánchez, 2014) se sugiere que los celos implican una interacción de pensamientos, sentimientos y acciones que aparecen de manera posterior a la amenaza contra la autoestima y/o en contra de la existencia o

calidad de una relación, generada por la percepción de la atracción (real o potencial) entre la pareja y un rival.

Desde la influencia cultural según Hupka (1981) define los celos como la percepción subjetiva de una pérdida real o potencial de la pareja frente a un rival, más tarde Hupka (1984) señala que los celos no son en sí una emoción, que las reacciones emocionales quedan definidas como celosas debido a las situaciones en las que ocurren. Caracteriza a los celos como una etiqueta que describe la situación que los provocó o como un concepto que explica las emociones o sentimientos, comportamientos y estilos de afrontamiento que se dan en la situación provocadora de celos (Hupka & Eshet, 1988).

Owsley (1981) caracteriza la estructura de los celos señalando que consiste de cuatro aspectos 1) en una relación tripartita que involucra a un sujeto, un objeto y una tercera persona por la cual se sienten los celos; 2) comprende un arreglo peculiar de igualdad y desigualdad; 3) el progreso de los celos procede de un sí mismo o *self* vacío que se enfrenta a un objeto completamente valioso y a un rival totalmente desarrollado hasta una posición donde el objeto se vuelve cuestionable y se degrada al rival; 4) este progreso se ve tanto facilitado como obstaculizado por un individuo desde afuera. Parece que los celos en todos los casos consisten de tres partes o aspectos a) la víctima o celoso; b) un objetivo valioso pero neutral acerca del cual siente celos; c) el perpetrador del desequilibrio moral entre las expectativas y las recompensas.

Para Plutchick (1987 en Reidl, 2005) los celos como una emoción mixta o mezclada constituida por otras dos emociones básicas; enojo y miedo.

Según Taylor (1988) los aspectos centrales de los celos pueden ser el sentido de protección o la hostilidad sentida, o ambos. Existen celos-objeto y celos-estado. Los celos-objeto son los celos protectores: se sienten celos del amor o atención del otro que se creía poseer o que se tuvo, y que aún se cree que por derecho es de la persona. Los celos-estado ponen énfasis en la hostilidad dirigida, hacia el otro: se sienten celos de la persona que amenaza transferir o tomar para sí misma el amor o ser de él. En este caso

el blanco más obvio de hostilidad es la tercera persona, pero también puede ser el amado o pareja al haberse mostrado como una persona poco confiable.

White y Mullen (1989) hacen referencia a lo que llaman “sistema interpersonal de celos” en el que describen la relación que hay entre los participantes del triángulo social.

Existen tres díadas dentro del sistema además del triángulo como tal:

- a) La relación entre el individuo y el amado (relación primaria o celosa)
- b) La relación entre el amado y el rival (relación secundaria o de rival)
- c) La relación entre el individuo celoso y el rival (relación adversa)

Los celos se sienten cuando una persona se ve amenazada por la pérdida de una relación importante con otra persona, la pareja o compañero, frente a un rival (por lo general otra persona, pero no necesariamente). Parrot (1991).

La mayoría de las definiciones de “celos” coinciden en señalar que se trata de un estado emocional negativo provocado cuando una persona percibe que su relación amorosa con otra persona se ve amenazada por una tercera, sea esta real o imaginaria (Fitness & Fletcher, 1993).

Ortony, Clore y Collins (1999) comparten la idea en la que los celos comprenden varios elementos cognoscitivos estructurales:

- 1) El evento, es decir, la situación que despertó la emoción de celos
- 2) El agente, en esta caso es la persona que al ejecutar una acción, propicia la emoción
- 3) El objeto, las personas o cosas que interceden en la producción de la emoción

Sánchez y Cortés (1996 en Rivera, Díaz-Loving, Flores & Montero, 2010), al hacer una conceptualización de los celos basada en la técnica de redes semánticas encuentra que

éstos se definen principalmente como inseguridad y desconfianza e incluyen diferentes estados emocionales como miedo, odio, susceptibilidad, amor propio, hostilidad, enojo, tristeza, incertidumbre y dolor.

Echeburúa y Fernández–Montalvo (2001) definen los celos como un sentimiento de malestar causado por la certeza, la sospecha o el temor de que la persona querida a la que se desea en exclusiva, prefiera y vuelque su afecto hacia una tercera persona.

Reidl (2005 en Rivera et al., 2010) define los celos como un estado emocional, cognoscitivo, psicológico y social que se produce ante la percepción subjetiva de una pérdida real o potencial de la persona amada, ante un rival real o imaginario.

Venegas (2011 en Rivera, et al., 2014) explica que los celos son un conjunto de sentimientos dolorosos y emocionales perturbadores que se enraciman alrededor del temor de la pérdida del objeto y llevan a modos racionales vigilantes, intrusivos y hostiles.

El lado positivo de los celos

Existen numerosas definiciones de los celos, se ha observado que en casi todas ellas se reconoce que son una emoción compleja, compuesta de varias emociones simples negativas, tales como el miedo, ira, tristeza. Barrón y Martínez (2001 en Calderón, Flores & Rivera, 2014), sin embargo algunas investigaciones han sugerido, que los celos cumplen con algunas funciones que se pueden considerar positivas o beneficiosas para las personas, una de ellas es que los individuos mantengan, protejan o restauren los lazos sociales frente a amenazas que alertan contra el individuo o la relación (Keltner & Buswell, 1997 en Reidl, Guillén, Sierra & Joya, 2002), sirven como termómetro para medir la importancia que una relación íntima puede tener (Salovey, 1991), también se ha establecido que los celos son de utilidad para poner a prueba la relación e incrementar el grado de compromiso de ésta (White, 1980 en Reidl et al., 2000) así mismo Power y Dalglish (1977 en Viveros & Sánchez, 2014), refieren que los celos a menudo sirven para mejorar la comunicación y el entendimiento o bien, permiten que las parejas puedan reafirmar la fuerza de sus sentimientos.

Por último Clanton y Kosins (1991 en Reidl, 2000) definieron que los celos protegen una relación que la cultura ha señalado como valiosa, o la autoestima de un miembro de la pareja que se siente amenazado, y es un indicador de que algo anda mal en la relación más que un indicador de que alguno de los miembros tiene problemas (Margolin, 1981)

TIPOS DE CELOS

Ellis (1997 en Retana & Sánchez, 2010) hace una distinción entre los celos racionales y los irracionales, los primeros se refieren a cuando una persona experimenta esta emoción debido a que se entera de que su compañero alberga intensos sentimientos sexuales y/o amorosos por una tercera persona. A este tipo de celos se les denomina racionales ya que suelen basarse en observaciones hechas de la realidad. Por otro lado los celos irracionales se presentan cuando la persona siente ésta emoción de una forma insensata o intensa a partir de su sospecha (sin tener algún indicio o prueba de que ello este sucediendo realmente).

Una aportación diferente, Liberman (1991) añade entre los celos románticos, aquellos que tienen que ver con diferentes áreas de la relación como lo son: afectivos, sexuales, de propiedad amorosa o exclusividad.

Por otro lado Caudillo (1993), propone que existen celos propios de cada contexto, como lo es el familiar, el laboral, en pareja, y contextos con gente tanto conocida como desconocida.

Desde una perspectiva clínica, no es fácil establecer el límite entre los celos patológicos y los celos “normales” pero si existen grados, los celos se convierten en anormales, cuando éstos son muy intensos y continuos, y traspasan la frontera que permite manejarlos y resolverlos (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001); restringiendo así el funcionamiento del individuo en distintas áreas de su desarrollo, por mencionar

algunas podrían ser, la relación de pareja, el desempeño laboral, funcionamiento familiar, etc.

En los celos patológicos existen tres características nucleares: la ausencia de una causa real desencadenante, la extraña naturaleza, de las sospechas y la reacción irracional del sujeto afectado, con una pérdida de control. En definitiva lo que confiere un carácter patológico a los celos es la intensidad desproporcionada de los mismos, el sufrimiento experimentado por el sujeto y el grado de interferencia grave en la vida cotidiana. (Echeburúa & Fernández- Montalvo, 2001).

Desde una perspectiva psicopatológica (cuando los celos se convierten en un trastorno), éstos pueden presentarse de tres maneras diferentes:

⇒ *Celos pasionales*: que surgen de la inseguridad de perder a la persona querida y de la envidia de que ésta puede ser disfrutada por otra persona. La fidelidad se ve como una idea sobrevalorada, es decir, que ocupa el campo de la consciencia que la impregna afectivamente y que produce una merma en el rendimiento del resto de las funciones del pensamiento algunas veces la ansiedad que experimenta la persona afecta profundamente a la autoestima su autoestima, en especial cuando se percibe superior al rival, esto podría ser que se le vea más destacado en áreas como la económica o profesionalmente, incluso que sea más joven etc. En este caso no hay un trastorno psicopatológico preciso, sino un estado emocional más o menos continuo dónde existen arrebatos (una reacción pasional de máxima intensidad y breve duración, que aparece como respuesta ante la sensación de sentirse menospreciado o engañado) que pueden afectar la lucidez del sujeto, sin embargo pueden haber períodos de lucidez en los que el celoso adquiere un sentido crítico respecto al carácter irracional de sus celos y sus conductas (Echeburúa & Fernández- Montalvo, 2001).

⇒ *Celos Obsesivos*: las obsesiones son pensamientos, imágenes o impulsos mentales que irrumpen repetidamente en la actividad mental de la persona, de forma involuntaria, y que al ser percibidos como amenazantes y carentes de sentido provocan una ansiedad y malestar muy grandes. Desde esta perspectiva, el

contenido de las obsesiones está fuera del control de la persona que las experimenta, sin embargo es capaz de reconocer que estas obsesiones son producto de la mente (Echeburúa & Fernández – Montalvo, 2001).

Cuando una persona tiene pensamientos obsesivos relacionados con los celos, el individuo es incapaz de deshacerse de los pensamientos relacionados a una infidelidad por parte de su pareja, aun cuando éste no tenga pruebas ni fundamentos para estar convencido de que no es real, por mucho que se esfuerce y trate de evitarlos, los pensamientos de infidelidad, vuelven una y otra vez a la mente generando un gran nivel de malestar. La infidelidad se constituye como una idea sobrevalorada y puede referirse a la situación actual o a la vida pasada (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001).

⇒ *Celos delirantes*: constituyen un estado mental de convencimiento erróneo que se crea en una persona a partir de una forma particular de interpretar la realidad externa, que se sostiene con firmeza a pesar de toda evidencia y argumentación en contra y que tiene un origen patológico (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001). A diferencia de las ideas obsesivas, una persona que sostiene ideas delirantes, no puede admitir que sus pensamientos tengan algo de certeza o no, aun cuando se intenten rebatir con argumentación lógica, el individuo mostrará una fija convicción de que sus ideas son las únicas reales y ciertas. Cabe mencionar que este tipo de celos se encuentran en cuadros clínicos que están en comorbilidad con algunos otros trastornos como la depresión, trastorno delirante, demencia, etc. (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001).

Una persona que padece celos delirantes, experimenta un convencimiento absoluto de que su pareja le es infiel, “en realidad no hay un delirio primario de celos, sino un delirio de infidelidad, de donde surgen los celos”, (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001), estas creencias aparecen sin razón alguna y son fundadas en inferencias, muchas veces erróneas, que se sujetan a pruebas simples, para justificar la idea delirante de que la pareja le es infiel.

White (1991 en Canto & Burgos, 2009) distinguió los siguientes tipos de celos:

- *Los celos sintomáticos*: considerados como consecuencia de una enfermedad mental.
- *Los celos patológicos*: que serían propios de personas especialmente sensibles a las amenazas, a la autoestima o a la relación (Canto & Burgos, 2009).
- *Los celos normales*: que generalmente surgen en personas que no presentan problemas ni trastornos de salud mental. Surgen como una reacción que puede mostrar cualquiera en una relación ante determinadas condiciones (Canto & Burgos, 2009).

Pines (1992 en Canto & Burgos, 2009) nuevamente hace una distinción entre los celos *anormales*, definidos como aquellos en los que existe una amenaza imaginaria y/o una respuesta anormal de acuerdo con el contexto cultural (Canto & Burgos, 2009). Y los celos *normales*, que serían aquellos en los que la amenaza es real y/o se manifiesta una respuesta adecuada de acuerdo con los valores culturales (Canto & Burgos, 2009).

Buunk (1982 en Canto & Burgos, 2009) hace una clasificación de los celos en:

- *Celos actuales*: son los que una persona experimenta actualmente o ha experimentado en el pasado ante un acontecimiento (Canto & Burgos, 2009).
- *Celos anticipados*: hacen referencia a las expectativas o predicciones de una persona sobre cómo y por qué se sentiría celoso (Canto & Burgos, 2009).

Por otro lado Van Sommers (1989 en Canto & Burgos) categoriza los celos en:

- 1) **Celos rencorosos**: suceden cuando el individuo no tiene ningún interés en el actual vínculo emocional que sostiene con su pareja, pero su tolerancia a la presencia de un tercero en discordia, es baja.

2) **Celos retrospectivos:** surgen cuando el sujeto, indaga con detalle los aspectos tanto emocionales como sexuales de la vida pasada de su pareja.

De acuerdo a Paul y Galloway (1994 en Canto & Burgos, 2009), los celos son catalogados entre *preventivos* y *reactivos*, los primeros, surgen ante la sospecha e implicaría una serie de acciones encaminadas a evitar el éxito del rival antes de que ocurra la conducta desencadenante de los celos. Los celos reactivos son aquellos que surgen ante un episodio real, en respuesta de una conducta determinada que ya ha tenido lugar (Canto & Burgos, 2009).

VARIABLES RELACIONADAS AL CONCEPTO DE CELOS

Como se ha visto, a lo largo de la literatura, en algún momento de la relación podemos sentirnos amenazados de perder a ese ser tanpreciado o amado, o incluso sentir que la atención de alguien que solíamos poseer, ya no pertenece más a nosotros, esta emoción de celos, desafortunadamente se vincula con otras más, también definidas “negativas”, las que en un momento dado, propician el desequilibrio del bienestar emocional o llevan al individuo a cometer actos que pongan en peligro la relación o algún miembro de la díada.

La aparición de los celos puede depender del tipo de relación, de la situación que emana está emoción y de las características personales, algunas de las variables que se vinculan a celos son:

- ✓ El Enojo y la ira: los cuales son muy similares, lo que cambia es la intensidad. Estos son definidos como una emoción significativa para explicar el comportamiento de los sujetos frente a hechos o circunstancias que les provoquen un especial enfado o indignación (Durán, Álzate, López & Sabucedo, 2007).

Goleman (1996) señala que en el caso del enojo, surge un aumento en el flujo sanguíneo de las manos, se hace más fácil empuñar un arma o golpear a un

enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

Por otro lado, Lazarus (2000) comenta que el mayor problema con el enojo es qué hacer con él y con la situación que lo provocó. Normalmente, el impulso del individuo es tratar de desquitarse. Esto, genera resentimiento y ofrece un marco inadecuado para la resolución del problema.

- ✓ **Ansiedad:** es una experiencia universal que actúa en los seres vivos como un sistema de aviso o señal ante situaciones potencialmente peligrosas. Cuando el individuo percibe una situación que considera amenazante, (un programa ansioso) es activado de forma refleja. Es decir se desencadena un conjunto de cambios cognitivos, afectivos y conductuales, heredados de nuestro pasado evolutivo, como defensa frente al peligro ambiental (Clark & Beck, 1988).
- ✓ **Tristeza:** Bowlby (1983) describe a la tristeza como una respuesta normal y sana a cualquier infortunio. Señala que la mayor parte de los intensos episodios de tristeza, son producto de la pérdida de una persona amada, de familiares, seres queridos, lugares o de papeles sociales.
- ✓ **Depresión:** la Organización Mundial de la salud (OMS, 2007) considera que la depresión es un desorden mental común que se presenta como un humor deprimido, pérdida de interés o de placer, sentimiento de culpa o baja autoestima, perturbaciones del sueño o apetito, una baja de energía y poca concentración, estos problemas pueden convertirse en crónicos o recurrentes y llevar a una incapacidad sustancial del individuo de atender a sus responsabilidades diarias.

DIFERENCIAS DE CELOS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Hombres y mujeres no difieren en el grado o intensidad de los celos cuando la pareja muestra interés por otra persona (Buunk & Dijkstra, 2004 en Canto et al., 2009). Pese a ello, varios psicólogos evolucionistas (Buss, 2005; Symons, 1979; Wilson & Daly, 1992 en Canto et al., 2009) han propuesto que los celos serán provocados en los varones por la infidelidad sexual de sus parejas y en las mujeres por infidelidad emocional.

Los psicólogos evolucionistas recurren a la predisposición genética para explicar estas diferencias entre sexos, los celos funcionarían como mecanismo el cual tendría como finalidad el mantenimiento de la relación con la pareja. (Canto et al., 2009). Las diferencias encontradas entre hombres y mujeres son debidas a los diferentes problemas adaptativos que han tenido que afrontar durante el curso de la evolución para garantizar el éxito en la supervivencia y la transmisión de genes.

Basándose en la teoría parental de Robert Trives (1972 en Canto et al., 2009) la psicología evolucionista sostiene que existen importantes diferencias entre hombres y mujeres en la cantidad de energía que invierten en la reproducción de sus genes, así como en el grado de seguridad de dicha inversión. Esta diferencia de inversión entre hombres y mujeres hace que los primeros utilicen con más probabilidad estrategias sexuales primando más la cantidad de relaciones sexuales mientras que las mujeres se implican más en estrategias sexuales que aseguren la probabilidad del éxito reproductivo centrandos sus recursos sobre un número reducido de descendientes (Canto et al., 2009). Según Trivers (1972 en Canto et al., 2009), existirían diferencias importantes entre los hombres y las mujeres en cuanto al grado de seguridad en la inversión parental que se llevaría a cabo tras la fecundación de un óvulo. La mujer siempre tendría la certeza de que el hijo que espera es suyo, y que, por lo tanto perpetuaría sus genes, mientras que para el hombre, tener la misma seguridad de su paternidad, implicaría vigilar y controlar el comportamiento sexual de su pareja, así tendría la certeza de que antes de ser fecundada, sólo habría mantenido relaciones sexuales con él. Es así como en los hombres, los celos, funcionarían como una alerta ante las amenazas a la seguridad de su paternidad, sin embargo para las mujeres la principal amenaza para su cría es que su pareja desvíe recursos y atención hacia las

crías de otras mujeres con las que mantiene relaciones. De ahí que las mujeres evolucionarían hacia los celos emocionales porque la infidelidad más amenazante consistiría en que el hombre dirigiera sus recursos a otras mujeres y a otros hijos (Canto et al., 2009).

Las mujeres requerirían de un compañero que fuera fiel emocionalmente, ya que, de ésta manera, garantizaría el uso de los recursos de la pareja para el cuidado de ella y de su descendencia, a diferencia de los hombres quienes evolucionaron hacia los celos sexuales, que tiene que ver con el intento de garantizar su paternidad y tener la seguridad de que emplearía sus inversiones en los hijos que son sus propios genes. Así pues, los hombres para garantizar la transmisión de sus genes necesitarían de una pareja sexualmente fiel y así evitar el riesgo de invertir en un hijo que no fuera suyo (Buss, 2000 en Canto et al., 2009).

Desde una perspectiva cultural (DeSteno & Salovey, 1996; DeSteno, Barlett, Braverman & Salovey, 2002; DeSteno, Valdesolo, & Barlett, 2006 en Canto et al., 2009; Harris, 2000; 2003a; 2003b; Harris & Chistenfeld, 1996a; 1996b; Hupka, 1981; 1991; Hupka y Bank, 1996 en Canto et al., 2009) se han ofrecido explicaciones alternativas que ubica el origen de tales diferencias entre hombres y mujeres en el proceso de socialización diferencial y en la influencia social y cultural (Canto et al., 2009).

Las diferencias entre sexos, podrían ser explicadas desde los diferentes apegos que tienen tanto unos como otros a las normas, creencias y roles de género, las diferencias sexuales serían producto de las diferentes expectativas que hombres y mujeres atribuyen al comportamiento social (Eagly, 1987 en Canto et al., 2009).

La cultura determina las condiciones generadoras de celos y las reacciones que se espera tener, ante situaciones que provocan esta emoción.

Desde una perspectiva socioconstruccionista, la aparición de los celos dependerá de los acuerdos socialmente compartidos sobre qué situaciones suponen una amenaza sobre algún aspecto relevante que el individuo posee, bien sea la propiedad sexual, la valoración del self, el matrimonio, etc. (Hupka, 1981; Mullen, 1991 en Canto et al.,

2009). La intensidad de la respuesta ante los celos, las emociones con las que se vinculan, las circunstancias que los provocan y las conductas asociadas, a los mismos, son especificados por el grupo social en el que tienen lugar, ya que como Mead decía (1934 en Canto et al., 2009) la conducta de un individuo no puede entenderse fuera del grupo social al que pertenece.

Por otro lado algunas de las investigaciones relacionadas al concepto han mostrado que los celos son una experiencia universal (Fisher, 2004; Freud, 1922; Pines, 1998), sin embargo lo que se vivencia como “amenaza” y las formas en que se manifiesta, varían de acuerdo al género, la cultura y las subculturas. Los antropólogos sociales y psicólogos evolucionistas describen las diferencias de género en el significado y expresión de los celos alrededor de todo el mundo (Pines, 1998).

DeSteno y Peter Salovey (1996 en Canto et al., 2009) no encontraron evidencia de la interacción por sexo por tipo de infidelidad cuando los participantes utilizaban escalas continuas para estimar el daño que sufrían ante los dos tipos de infidelidades, como tampoco la hallaron Viveca Sheppard, Eileson Nelson, y Virginia Andreoli –Mathie (1995, en Canto et al., 2009). Contrariamente a la hipótesis de Buss (2000, en Canto et al., 2009) varios estudios han proporcionado datos que muestran que ambos sexos se alteran más por la infidelidad sexual (DeSteno et al., 2002; Harris, 2003b en Canto et al., 2009).

Las mujeres en comparación con los hombres suelen ponerse más celosas cuando la rival es más atractiva físicamente, mientras que a los hombres les preocupa menos el atractivo físico del rival y más su estatus o dominancia social (Buss, Shackelford, Choe, Dijkstra & Buunk, 2000; Dijkstra & Buunk, 1988; Dijkstra & Buunk, 2002).

TEORÍAS DE LOS CELOS

Desde una mirada sociocognitiva:

Mathes (1991) en su teoría cognoscitiva de los celos indica que probablemente lo que califica como celos es aquella situación en la que la evaluación primaria de la misma en relación con la persona, su pareja y el rival es negativa, donde las reacciones emocionales más comunes son depresión y angustia ante la posible pérdida de la relación, y enojo hacia el rival. Ante la infidelidad de la pareja se siente dolor emocional, y éste provoca enojo y deseo de venganza. Una vez que el individuo siente celos, y tras haber evaluado los recursos que dispone para afrontar la situación, puede desplegar distintas estrategias dirigidas específicamente a la mantención de la relación o autoestima. Cuando estas estrategias elegidas previamente, son aplicadas, el sujeto vuelve a aplicarlas para medir su eficacia ante una situación de celos, así sabrá si volverá a hacer uso de ellas, utilizará otras, o dará por terminada la situación provocadora de celos.

Folkman (1984) otros investigadores (Vollin et al., 2002; White y Mullen, 1989 en Rivera et al., 2014) han hipotetizado que existen algunas respuestas que los individuos utilizan cuando empiezan a ser conscientes de la existencia de un rival para la relación. Las personas pueden tener respuestas en vías de mejorar la calidad de la relación, interferir con la relación rival, búsqueda de apoyo, desarrollo de fuentes alternas de placer o evitar la situación.

Teoría de los celos desde la perspectiva de la teoría del apego:

Bowlby (1980 en Canto et al., 2009) en experiencias realizadas con animales, Harlow, Lorenz y Bowlby (1958 en Canto et al., 2009), determinaron que el apego que éstos manifestaban por sus madres no estaba basado en la necesidad de alimentación sino en la del apego.

Bowlby (1980 en Canto et al., 2009). Estudió lo mismo en seres humanos y postuló que en ellos se conserva la tendencia a una figura de apego durante toda la vida. Dicha teoría ha sido reafirmada a lo largo de las últimas dos décadas. La madre es la primera figura de apego, la cual, posteriormente podría ser sustituida por otra persona, por ejemplo, la pareja.

Si adherimos a esta teoría los celos, serían la emoción que manifiesta la ansiedad ante la posible pérdida de nuestra necesaria figura de apego, la que nos brindaría seguridad psicológica (esto puede darse a nivel inconsciente aunque la relación sea controvertida) (Canto et al., 2009).

Teoría de los celos desde el psicoanálisis:

Alfred Adler (1928) observó que los celos surgen poderosamente de las experiencias que vive cada persona desde la infancia (lo cual sugiere que los celos no son innatos, sin embargo ineludiblemente es producto de la experiencia de cada persona, e inevitablemente de la vida en sociedad).

A partir de la teoría socio-cultural

Para los psicólogos culturales, los celos no tratan de una relación triádica, sino, que es un cuarteto formado por el rival, el miembro de la pareja objeto de deseo, el componente de la relación víctima de los celos y la comunidad, cuya función es vigilar el cumplimiento de las reglas, fomentando las conductas que van a favor de las mismas e inhibiendo los comportamientos que las contradicen (García, Gómez & Canto, 2001 en Rivera et al., 2010). Nuestra cultura es la encargada de determinar qué situación es amenazadora, cuándo la situación es un peligro y en qué condiciones se requiere de la manifestación de la emoción de celos (Hupka, 1981 en Rivera et al., 2010).

Con base en las premisas de que la función principal de las emociones es social, Parkinson (1996 en Retana & Sánchez, 2010), y de que la cultura determina tanto las creencias, como las normas y valores (lo que debería de ser), y lo pragmático, (los cuándo, cómo y porqué se dan las cosas) en un grupo de personas que comparten una historia y participan en la misma estructura social, es que éste componente tiene un

impacto en la experiencia emocional de los celos (Markus, Kitamaya & Heiman, 1996; Triandis, 1995 en Retana & Sánchez, 2010).

Esto se evidencia a través de la teoría de Mesquita (2003) en la que menciona: *los modelos culturales que se tienen del yo como ser social, promueven las formas culturalmente normativas del ser y comportarse a partir de una experiencia emocional, formando con ello un programa del repertorio de respuestas emocionales aceptables, reduciendo con ella la probabilidad de manifestaciones que violen dichos modelos.* De esta manera, el grupo de referencia, puntuará tanto lo que puede producir celos, como lo que se espera de la expresión de una persona que los siente.

Capítulo II

EMOCIONES

Las emociones pueden ser vistas como las reacciones biológicas que surgen cuando una situación es apreciada, lo que presenta oportunidades o desafíos considerables y coordinan nuestra respuesta a eventos importantes del ambiente (Gross & Munoz, 1995).

Éstas juegan un papel muy importante en la vida de las personas, al facilitar el aprendizaje y la toma de decisiones y al ejecutar respuestas conductuales y cognitivas más apropiadas a demandas situacionales (Gross 1999 en Garnefski & Kraaij, 2010). Debido a que las emociones se manifiestan a través de dimensiones psicológicas, cognitivas, conductuales, sociales y culturales, cada uno de estos dominios de investigación ha aportado y construido sus propias definiciones, medidas y teorías (Mayne & Ramset, 2001 en Garnefski & Kraaij, 2010).

Algunas investigaciones muestran que las normas para las emociones, y por lo tanto los criterios de valoración de la regulación emocional pueden diferir enormemente entre culturas (Mesquita & Albert, 2010). Desde una perspectiva socioconstruccionista, sin negar la existencia de emociones básicas de carácter universal (Armon-Jones, 1986 en Canto et al., 2009), las emociones han de ser consideradas fenómenos complejos, entre cuyos elementos esenciales estaría un conjunto de creencias, juicios y derivados del sistema de creencias, principios y valores morales propios de un grupo social, de tal modo que este sistema de creencias y valores que caracteriza a cada emoción es aprendido y adquirido por los individuos a través del proceso de socialización.

En el estudio de las emociones, los investigadores han desarrollado diversas clasificaciones, una de las más sugeridas es la propuesta por Wulkimir (1967, en Goleman, 1996), quien divide a las emociones en dos grupos, con base en su

experiencia subjetiva, las que motivan a los individuos a aproximarse al objeto de la emoción son positivas, en tanto que aquellas que conducen a evitarlo son negativas.

Las emociones poseen una sensación cualitativa singular, van acompañadas de placer o dolor, aparecen en forma súbita, desencadenan un estado cognoscitivo, son imprevisibles son de corta duración, van dirigidas hacia un objeto intencional, inducen tendencias a realizar determinadas acciones y tienen expresiones fisiológicas y fisiológicas Sánchez (2007 en Sánchez & López, 2008).

Si bien uno es capaz de reconocer emociones (o por lo menos, algunos de sus aspectos: como estar molesto o feliz, etc.), debe tomarse en cuenta que lo percibido es solo una parte de la experiencia emocional. Como señala Reeve (2005) “las emociones son más complejas de lo que parecen” por ello actualmente se les acepta como fenómenos complejos, que poseen diferentes facetas y que pueden definirse como multidimensionales (Gross & Thompson, 2007; Reeve, 2005).

La concepción multidimensional de las emociones implica la coexistencia de varios fenómenos coordinados y simultáneos (ver Figura 1). Los componentes básicos de la emoción son (Reeve, 2005):

1. El sentimiento: es el componente subjetivo, que da significado a la emoción (implica actividad cognoscitiva).
2. La activación del cuerpo: es la activación hormonal y autonómica que prepara y regula al cuerpo para la acción.
3. El propósito: es el aspecto motivacional de la emoción
4. La expresión social: es el aspecto comunicacional de la emoción, lo que todos los demás pueden notar a simple vista (la expresión facial, por ejemplo).

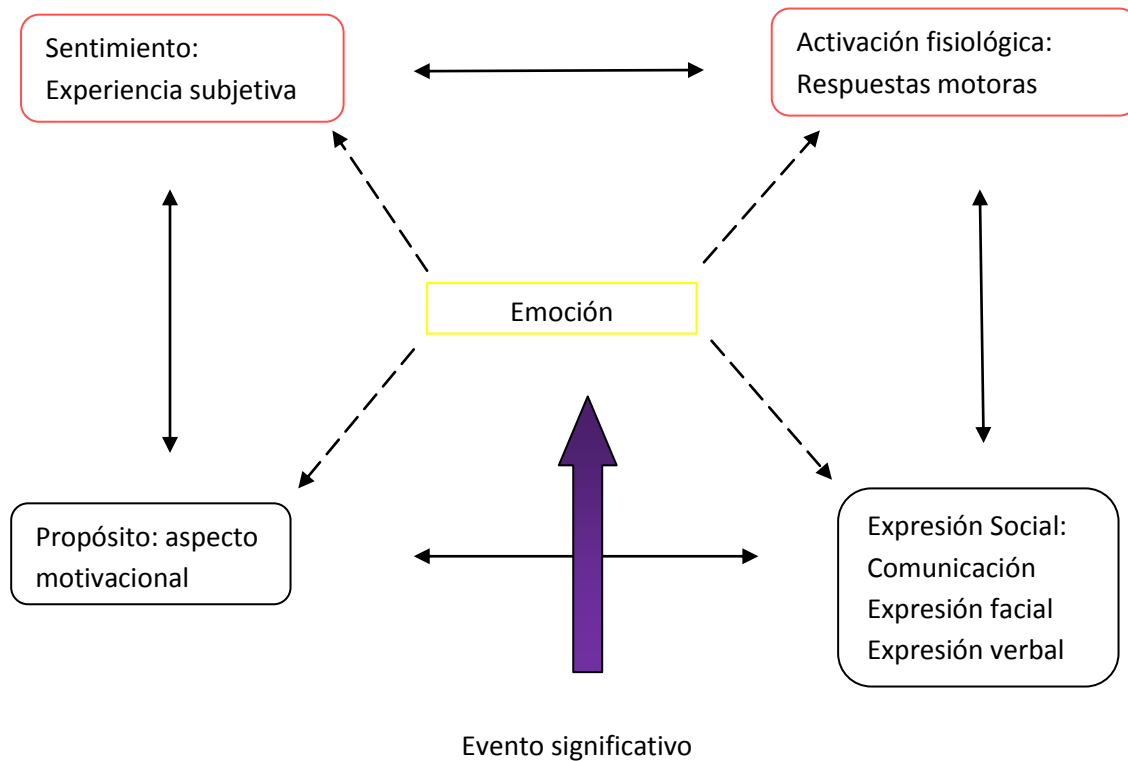


Figura 1: Componentes de la Emoción (Reeve, 2005).

Un aspecto importante de este modelo, es que la aparición de una emoción requiere de una situación significativa para la persona (Gargurevich, 2008) por ello, un elemento clave de toda experiencia emocional es la percepción de la situación (Lazarus, 2007 en Gargurevich, 2008) por lo tanto, la intensidad de la experiencia emocional depende, en parte de cuán significativo es el evento que la genera (Lazarus, 2007; Gross & Thompson, 2007 en Gargurevich, 2008). Siendo así, las emociones motivadoras de las acciones (Shunk, Pintrich & Meece, 2008 en Garguverich, 2008), por lo que la interpretación (evaluación) de la situación puede considerarse como precursora o antecesora de la conducta (Shunk, Pintrich & Meece, 2008; Reeve, 2005; Fridja, 1986 en Gross & Thompson, 2007).

Otra perspectiva acerca de este concepto (emociones) es que permiten al organismo tener intentos por alcanzar un control ante ciertos momentos que se relacionan con la supervivencia, así las reacciones emocionales pueden comunicar a las personas, las necesidades, los deseos o las intenciones del organismo, lo que trae como consecuencia una mejor convivencia en sociedad. “Las emociones humanas evolucionaron en gran parte, para estimular la cohesión social que facilita los procesos de atracción, amor, dolor por una pérdida, etc.” (Rivera et al., 2012).

Según Lazarus (1994), la mayoría de las emociones implican a dos personas que experimentan una relación interpersonal transitoria o estable. Las emociones son una de las características fundamentales de las relaciones cercanas o íntimas.

Son tres en concreto, las facetas que se han señalado al considerar las emociones en las relaciones.

- Las relaciones son una fuente frecuente de emociones positivas (felicidad, seguridad, autoestima, entre otras.)
- Las relaciones y su ausencia también son una fuente frecuente de emociones negativas (tristeza, celos, envidia, odio y similares.)
- Las relaciones ayudan a regular las emociones suscitadas por otras fuentes como enfermedades, desempleo y otros sucesos vitales estresantes.

De acuerdo a Leventhal (1974 en Retana & Sánchez, 2010) una emoción incluye cuatro aspectos importantes, o sistemas:

- a) Un mecanismo interpretativo, que activa las reacciones emocionales
- b) Un sistema expresivo con posibilidad de auto-retroalimentación, que permite definir la cualidad subjetiva de la emoción (sonreír o gruñir)
- c) Un sistema de acción motora dirigido a una meta (atacar o huir)
- d) Un sistema de reacción corporal o fisiológica (incremento del ritmo cardiaco, aceleración de la respiración, sudoración, etc. (Hothersall 1985 en Retana & Sánchez, 2010).

Desde su postura Frijda (1986 en Retana & Sánchez, 2010) lo concibe como un fenómeno complejo que incluye cambios fisiológicos, conductas (no instrumentales en muchas ocasiones) y experiencias subjetivas y evaluativas que son evocadas por situaciones, o eventos, internos o externos, que resultan significativos para la persona.

Por su parte Ekman (1994) señala que las emociones son breves, tienen una expresión facial particular, se puede recordar el evento que la suscitó – en el ambiente, un recuerdo o algo imaginado-. En el mismo año Davidson (1994) señala que son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos y son breves, están asociados a una expresión fácil distintiva, están precedidos por eventos antecedentes reconocibles, sirven para modular o sesgar el comportamiento, con perturbaciones momentáneas, son precipitadas por eventos que se perciben como “ocurriendo rápidamente” y sin aviso.

Para Damasio (1996) una emoción es una colección de cambios corporales o estados somáticos asociado a un conjunto de pensamientos o imágenes visuales o auditivas.

De acuerdo a Chóliz (2005 en Retana & Sánchez, 2010) entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognoscitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

Las emociones han sido consideradas como uno de los aspectos centrales de la experiencia humana, pues a partir de su percepción se construye a nivel cognoscitivo su significado y de ahí definen las reacciones de los individuos frente al medio ambiente (Dantzer, 1989). De tal forma que engloba distintas reacciones: fisiológicas (que preparan al cuerpo para la acción adaptativa), afectivas y cognoscitivas (que etiquetan) y conductuales, que orillan a las personas a acercarse o alejarse del estímulo que lo causa (Cortés, 2002 en Flores & Sánchez, 2010).

A pesar de que existen un sinnúmero de autores que se han dedicado a identificar diferentes tipos de emociones, Fischer, Shaver y Carnochan (1990 en Flores & Sánchez, 2010),

plantean una jerarquía de emociones básicas en las que el amor y la felicidad son las positivas, mientras que el enojo, la tristeza y el miedo conforman el lado negativo.

Desde el punto de vista evolutivo las emociones tienen ciertas funciones predeterminadas que ayudan a la supervivencia de la especie, por lo que los individuos que carecen de ellas, se encontrarían en una franca desventaja conductual y social. (Retana & Sánchez, 2010).

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen (Chóliz, 2005) incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994 en Chóliz, 2005), la emoción tiene tres funciones principales:

a. *Funciones adaptativas*: Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado (Chóliz, 2005).

b. *Funciones sociales*: Izard (1989 en Chóliz, 2005) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira pueden generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

c. *Funciones motivacionales*: La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones

emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras (Chóliz, 2005).

Darwin (1872/1972 en Retana & Sánchez, 2010), fue el primero en categorizar las emociones en “fundamentales” y “complejas”, las primeras son aquellas que son innatas y se pueden leer en la expresión facial y corporal, sus patrones expresivos son personales y al mismo tiempo universales, en este caso, se habla de: la tristeza, el miedo, la rabia, la vergüenza y el desprecio. Aunque no hay un acuerdo general de cuáles emociones son primarias o básicas, Greenberg y Safran (1989 en Retana & Sánchez, 2010) han observado que la mayoría de enfoques teóricos cuentan con por lo menos seis emociones primarias, las cuales son genéticamente determinadas, siendo el miedo y el enojo emociones que caen dentro de esta categoría.

Por otro lado las emociones complejas, son aquellas que no resultan tan fáciles de ver en la expresión facial y corporal, y por lo tanto tienden a ser difíciles de reconocer, es decir, son una mezcla o un patrón de emociones primarias, por mencionar algunas; son la envidia, la avaricia, la revancha, la sospecha, el engaño, los celos, la culpa, la vanidad, la presunción, la ambición y el orgullo (Darwin 1972 en Retana & Sánchez, 2010).

Por ejemplo, un individuo puede sentir celos por mucho tiempo y no demostrarlo, pero si la emoción se manifiesta en la acción física, se convierte en cólera con fluctuaciones de dolor (Retana & Sánchez, 2010). Así en el caso de esta emoción, (Arnold 1960; Izard, 1972; Hupka, 1984; Plutchick, 1991 en Retana & Sánchez, 2010) consideran es una combinación de la angustia, el miedo y la tristeza. Mientras que Hupka y Eschett (1988) plantean que el enojo es el afecto más frecuente atribuido al individuo transgredido, pues la persona percibe que alguien más amenaza su exclusividad en la relación.

Las personas tienen una necesidad imperiosa de compartir y platicar acerca de sus experiencias y las emociones que éstas les generan, a esto se le llama “el compartir social de las emociones”. En su forma completa, el compartir social de las emociones, ocurre cuando individuos comunican abiertamente a una o más personas, las circunstancias del evento elicitador de la emoción y acerca de sus propios sentimientos y reacciones emocionales al respecto (Rimé, 2010).

REGULACIÓN EMOCIONAL

Un proceso que se ha estudiado para manejar el impacto de las emociones es la regulación emocional (RE) en que se modifica la reactividad emocional para permitir al individuo funcionar adaptativamente ante las situaciones que activan las emociones (Retana & Sánchez, 2014).

El estudio de la regulación emocional tiene sus orígenes en el estudio de las defensas psicológicas, el estrés y el afrontamiento, la teoría del apego y de la emoción, siendo sus precursores los científicos sobre el desarrollo (Campos & Barrett, 1989; Thompson 1990, 1991) y después los de adultos (Izard, 1990; Gross & Levenson, 1993), si bien ambas corrientes no han sido integradas, los autores de la literatura de adultos generalmente se focalizan en los procesos intrínsecos, en el Yo, mientras que los investigadores del desarrollo lo hacen en los extrínsecos, por ejemplo, intentar calmar la ansiedad de alguien -, por ser éstos más salientes en la infancia y la niñez temprana (Cole, Martin & Dennis, 2004).

Desde la perspectiva funcionalista se ha observado que la regulación emocional es guiada por las metas de un individuo en una situación elicitadora de alguna emoción específica (Thompson & Waters, 2010), es decir, la gente maneja sus emociones para lograr objetivos específicos en función de las circunstancias. Esta aproximación

orientada a las metas es importante ya que es difícil evaluar que tan adecuadas son las habilidades en otros, para la obtención de una regulación emocional, sin antes poseer conocimiento de cuáles son sus metas en determinadas situaciones. Entender la RE en términos de metas se vuelve más complicado cuando se aprecia que en diversas situaciones, múltiples metas podrían gobernar los esfuerzos que las personas por regular sus emociones.

La Regulación cognoscitiva de la emoción (RCE) se refiere a la manera consciente y cognoscitiva en que se maneja la información emocional recibida (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Thompson, 1991 en Garnefski & Kraaij, 2010). El concepto de RCE puede ser considerado como parte del concepto más amplio de Regulación Emocional que se refiere a un rango amplio de procesos fisiológicos, conductuales y cognoscitivos. Juntos estos procesos son importantes para determinar la manera en que respondemos a las emociones que surgen como respuestas a un estímulo percibido como estresante (Garnefski, Van Den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee & Onstein, 2002 en Garnefski & Kraaij, 2010).

Aunque las emociones tienen una base biológica, la gente tiene la capacidad de influir en sus emociones, así como en las distintas formas en las que son expresadas. A esto se le llama RE y se refiere a la amplia gama de “todos los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables del monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente en sus características de intensidad y duración, que son ejecutadas con el fin de cumplir con las propias metas (Thompson, 1994 en Garnefski & Kraaij, 2010).

Para Cicchetti, Ganiban y Barnett (1991) la Regulación Emocional (RE) se refiere a los factores intra y extra orgánicos por medio de los cuales la excitación emocional es re-dirigida, controlada, modulada y modificada con el fin de capacitar al individuo para funcionar adaptativamente en situaciones emocionalmente excitantes.

De acuerdo a Parrott (1993 en Retana & Sánchez, 2010), la RE se refiere a los intentos que hace el individuo para influenciar sus emociones, cuándo tenerlas y cómo estas emociones se experimentan y expresan.

Davidson et al., (2000) y Silva (2005 en Retana & Sánchez, 2010) mencionan que la RE es toda estrategia o procesos dirigidos a amplificar, suprimir o mantener un estado emocional en curso.

Por su parte Eisenberg y Spinrad (2004) la definen como el proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular, la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los sentimientos internos, procesos fisiológicos o de atención relativos a la emoción, estados emocionales, y/o los correlatos conductuales de la emoción al servicio del cumplimiento de la adaptación social o biológica relativa al afecto o logro de metas individuales.

Así mismo Snyder, Hughes y Simpson (2006 en Martínez, Retana & Sánchez, 2009) la definen como un proceso que involucra las estrategias que los individuos (solos o con relación a otros significativos) usan para influir el contenido, experiencia subjetiva y expresión de emociones tanto positivas como negativas. Así, el proceso de regulación incluye la iniciación, el mantenimiento y la expresión de emociones positivas y la evitación, minimización y enmascaramiento de las emociones negativas.

Por otro lado Gross (1998 en Ben-Ze'ev, 2000 en Martínez, Retana & Sánchez, 2009), por su parte, señala que la regulación o manejo emocional se refiere a cualquier iniciativa del individuo para influenciar qué emociones tener, cuándo tenerlas y cómo experimentarlas y expresarlas.

La regulación emocional implica prevenir una emoción, incrementar su frecuencia o intensidad, mantener, fomentar, inhibir o atenuar la activación emocional y expresar una emoción diferente a la provocada (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994; Thompson).

El desarrollo de la regulación emocional

En los últimos años varios investigadores (Cicchetti, Ganiban & Barnet, 1991; Kopp, 1989 en Mejía & Sánchez) han considerado la Regulación emocional una de las tareas más importantes del desarrollo, puesto que ésta predice ajuste a largo plazo (Buckley, Storino & Saarni, 2003 en Mejía & Sánchez, 2008) ya que facilita la conformación de

relaciones. En general, la Regulación emocional es crucial para iniciar, motivar y organizar conductas adaptativas y al prevenir niveles estresantes de emociones negativas y conductas inadaptativas (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995).

El desarrollo de la RE es un proceso extraordinariamente complicado para estudiar, pues envuelve la experiencia subjetiva, cogniciones, excitación fisiológica y neurobiológica, el temperamento, la personalidad, y las creencias de auto-referencia, sin embargo, un factor muy importante que influencia a este fenómeno es la cultura junto con el contexto social inmediato (Thompson & Waters, 2010).

Como se ha podido ver, las emociones reciben atribuciones de contextos sociales y se presentan primordialmente en ellos, el progreso de este desarrollo emocional está entrelazado con los avances de desarrollo social, porque ocurren aspectos como la regulación del afecto, dentro de la matriz de la relación de cuidado y atención al niño (Mejía & Sánchez, 2008). De hecho el desarrollo emocional, puede describirse como un movimiento desde la regulación diádica hasta la autorregulación de la emoción. Sroufe (2000). La experiencia y el desarrollo temprano pueden ser de especial importancia de tres maneras estrechamente, en primer lugar la adaptación venturosa, de las primeras fases del desarrollo, que significa que el individuo está extendiendo los recursos necesarios para acercarse al entorno. En segundo lugar, los niños crean sus propias expectativas y en tercer lugar las experiencias en curso se interpretan dentro de marcos previamente creados (Sroufe, 2000).

El desarrollo emocional durante los primeros cinco años de edad ofrece una ventana al crecimiento psicológico del niño, en contraste con los estados físicos rara vez determinan las emociones de los niños, sus sentimientos dependen de cómo interpretan sus experiencias, de lo que otros están haciendo y pensando y de cómo otros les responden. En la infancia temprana las emociones pueden ser extremas y no son fáciles de regular por el niño, para el caso, por sus padres (Mejía & Sánchez, 2008). El papel del cuidador primario de un niño es tan importante en la regulación temprana de la excitación y de la emoción, que los investigadores han utilizado expresiones

como regulación mutua o co- regulación (Tronick, 1989). La emoción encierra un potencial tanto de riesgo como de protección, la evidencia acumulada señala la conveniencia de fomentar la Regulación Emocional como uno de los pilares de la socialización saludable, así como la necesidad de intervenir en aquellas situaciones tempranas, relacionadas con una pobre Regulación Emocional, que pueden dar inicio a alteraciones en el funcionamiento social inmediato y posterior (Kennan, 2000).

Por lo anterior Mejía y Sánchez (2008) llevaron a cabo un estudio para conocer los efectos generacionales de la regulación emocional con el propósito de conocer las formas en las cuales los adultos recuerdan que sus padres les enseñaban a manejar sus emociones, así como las maneras en las cuales estos adultos enseñan a sus hijos a manejar sus propias emociones, lo cual ha dejado ver que el papel de la familia en la socialización emocional del infante es sustancial, es decir, el papel activo o pasivo que juegan los padres apoyando o ignorando las expresiones emocionales de sus hijos, representa el proceso de formación de la manera en la que a través de la vida, se regulan las emociones (Schaffer, 2000 en Mejía & Sánchez, 2008). En palabras de Underwood, Cole y Herbsman (1992), la interacción familiar sienta las bases para el uso de reglas de despliegue emocional, definidas como guías para la regulación del comportamiento afectivo-expresivo en la interacción social. En los resultados obtenidos de esta investigación aplicada a una muestra de padres mexicanos al respecto de su experiencia como infantes y a la que actualmente viven socializando a sus hijos, fue claro que en ciertos casos se da un patrón de repetición de estrategias, como fue en el caso de las emociones de amor, la felicidad, el enojo y la tristeza.

Las evaluaciones de los padres sobre los sentimientos de los hijos son parte del clima emocional de la vida familiar, y un aspecto importante de éste, es la expresividad emocional de los padres (Halberstadt, Crisp & Eaton, 1999; Halberstadt & Eaton, 2003 en Thompson & Waters, 2010). Estos avances en el entendimiento de las emociones y sus aplicaciones a la RE son adoptadas por el crecimiento cognoscitivo de los niños y por el contenido y estructura de la conversación padre-hijo (Thompson, 2006a, 2006b; Thompson, Laible & Ontai, 2003 en Thompson & Waters, 2010).

Con frecuencia se ha visto que las madres que comentan acerca de sus emociones y lo hacen de forma rica y detallada, tienen niños con un entendimiento más profundo de las emociones en ellos mismos y en los otros (Laible, 2005 en Thompson & Waters, 2010) estas conversaciones propician que los hijos realicen introspecciones ricas en las emociones y su manejo al mismo tiempo que su comprensión conceptual.

El clima emocional de la vida familiar (incluye la calidad de la relación marital y la calidad de las relaciones con otros miembros de la familia, especialmente los hermanos) es importante para desarrollar habilidades de RE pues crea muchas demandas emocionales con las que los niños tienen que enfrentarse, esto también es importante porque el clima emocional provee a los niños de modelos acerca de cómo la emoción es manejada por otros miembros de la familia y los esquemas en desarrollo que tienen los niños para la emocionalidad (Thompson & Waters, 2010). Tal como se espera, un clima familiar caracterizado por cantidades de emociones positivas moderadas o altas entre dichos miembros, contribuye al desarrollo de las competencias de RE en los niños, en contraste con un ambiente familiar negativo y amenazante, ya que éste tiene mayor probabilidad de minar la RE competente aumentando la excitación negativa en los niños a niveles que quizá, podrían volverse no manejables. (Thompson & Waters, 2010).

Un ejemplo ilustrativo de un clima familiar negativo es el conflicto marital cuando es frecuente e intenso, lo cual genera efectos que impactan en el desarrollo de la RE. De acuerdo con la “teoría de la seguridad emocional” (Cummings & Davies, 1994; Davies & Woitach, 2008 en Thompson & Waters, 2010) el conflicto marital de este tipo desgasta el sentido de seguridad del niño en la vida familiar y los niños buscan restablecer esta seguridad interviniendo en las discusiones parentales, monitoreando los estados de ánimo de los padres para anticiparse al inicio de una pelea o bien, tratando de manejar sus emociones ante estos conflictos intra- familiares. Los niños que se crían en un ambiente familiar con conflictos maritales desarrollan compensaciones comparables entre las estrategias que les posibilitan enfrentarse mejor a circunstancias difíciles en casa pero, al mismo tiempo, quedan vulnerables a un mal ajuste a largo plazo o a dificultades en otros entornos sociales (Thompson & Calkins,

1996 en Thompson & Waters, 2010) es por eso que se dice que el desarrollo de la RE se ve mermado junto con otros aspectos del bienestar psicológico incluyendo las creencias que éstos puedan tener sobre las relaciones y la confianza en el futuro de la familia.

Ahora bien, se ha visto que otro factor que puede influir en la regulación emocional de los individuos, y en el esfuerzo que éstos hacen por controlar sus reacciones emocionales, es el tipo de relación que sostienen con otras personas (Gross et al., 2006 en Martínez & Sánchez, 2012) encontraron que la frecuencia con la que los individuos regulan sus emociones está en función del contexto social en el que se experimentan, siendo con personas extrañas donde se reportó un mayor uso de la regulación emocional, seguida de los amigos, los familiares y, por último cuando las personas están solas. Por otro lado Rusbult, Verette, Whitney, Slovik, y Lipkus (1991 en Martínez & Sánchez, 2012) proponen que, es más probable que las personas regulen sus reacciones emocionales negativas en relaciones en las cuales están altamente involucradas y evalúan como muy cercanas.

Cabe mencionar que con el curso del desarrollo de la vida la RE cambia, los niños adquieren más habilidades en el manejo de las emociones negativas, a través de la maduración, puesto que entienden mejor las causas de sus sentimientos (expectativas, deseos y pensamientos) así como las causas externas, a su vez, los niños comprenden mejor las reglas sociales y culturales concernientes a las emociones y sus demostraciones, la pertinencia de diferentes expresiones emocionales en diferentes circunstancias sociales y como pueden ser expresadas en distintas formas (Thompson & Waters, 2010).

Sin embargo aún en la etapa adulta, generalmente las personas requieren de otras para ayudarse en la RE (Thompson & Waters, 2010) un ejemplo sería como cuando acuden a los amigos para recibir consuelo ante sus angustias.

No obstante el crecimiento de la RE, consiste en mucho más, se ha encontrado que existen otros factores vinculados a este desarrollo, como el sustrato neurobiológico el cual se basa en sistemas del cerebro que contribuyen a la excitación e inhibición de los

mecanismos regulatorios, los sistemas de excitación incluyen estructuras sub-corticales del sistema límbico que activa las funciones del sistema nervioso empático, y los sistemas inhibitorios incluyen el sistema nervioso parasimpático, así como varias regiones de la corteza prefrontal, la maduración gradual de estos sistemas inhibitorios en los años tempranos, ayuda a explicar los cambios del desarrollo en la emocionalidad, particularmente el crecimiento de emociones más evaluadas, controlables y ambientalmente maleables en los niños (Thompson & Waters, 2010).

Otro agente que se relaciona con el desarrollo de la RE son las influencias genéticas, algunos investigadores detectaron que éstas pueden sesgar los procesos regulatorios de la emoción, trayendo consecuencias a larga duración. Existe investigación considerable y reciente en cuanto a genética molecular que ha identificado polimorfismos genéticos específicos que están asociados con las características de RE, como la impulsividad, afectividad negativa y la búsqueda de la novedad (Ebstein, Benjamin & Belmaker, 2000 en Thompson & Waters, 2010). En muchas ocasiones estos polimorfismos genéticos son conductualmente influyentes cuando aparecen en coordinación con experiencias tempranas críticas.

Por último sería bueno mencionar que el temperamento también es uno de los elementos que pueden componer el desarrollo de la RE, Sanchis (2008) define el temperamento como un modo particular y concreto, propio de cada individuo, de responder actitudinalmente ante ciertos estímulos en función de la intensidad, frecuencia y duración de éstos. El temperamento está constituido por el conjunto de elementos somáticos incluido en el sistema nervioso y el endocrino, que permite las reacciones primarias, las básicas y las modificables. Esta última característica es la que distingue el temperamento de las reacciones instintivas, que no son modificables. Aun así, el núcleo temperamental en el que se asienta la personalidad del individuo se gesta a partir de un estilo precoz y determinado de respuesta emocional, y su importancia como posible factor de riesgo ya ha sido verificada.

La regulación afectiva o emocional no pone el énfasis en los acontecimientos vitales, sino en las variaciones que sufre el estado de ánimo (dinámicas emocionales), independientemente de cuál sea su origen (Thompson, 1990). Así, la regulación emocional puede cambiar (enfaticar o disminuir), o simplemente mantener la emoción, dependiendo de los objetivos de la persona. De hecho, implica las acciones que las personas desarrollan para modular la intensidad de sus afectos, para prolongar o acortar el episodio afectivo o el tono emocional que experimentamos en un particular punto (duración). Gross, (1999).

Tales esfuerzos pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes e implican tanto emociones positivas como negativas (Parrot, 1993; Gross & Thompson, 2007 en Sánchez, 2012).

Teoría de la Generación y Regulación Emocional:

La teoría es propuesta por John y Gross (2007 en Schutte, 2010) expone que las estrategias de regulación ocurren a lo largo de cinco etapas progresivas. Las etapas son:

- 1.) *Selección de las situaciones (SS)*: Esta pauta de RE involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones, ya sean deseables o indeseables. La SS requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a éstas (Martínez et al., 2009).
- 2.) *Modificación de las situaciones (MS)*: Se refiere a todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y el impacto emocional que ésta puede tener. Esta estrategia de RE constituye una forma potente para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos) (Martínez et al., 2009).
- 3.) *Despliegue de atención (DA)*: Consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación dada con el propósito de influenciar las emociones. Existen dos maneras básicas de dirigir la atención (Martínez et al., 2009):

a) Distracción, involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional indeseable.

b) Concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación, por ejemplo, cuando un actor trae a su mente un incidente emocional para representar esa emoción de manera convincente.

4.) *Cambio cognoscitivo /re-apreciación (CC)*: se refiere a cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica. Este elemento regulatorio sólo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa (Martínez et al., 2009).

5.) *Modulación de respuestas (MR)*: En discrepancia con los procesos anteriores, la modulación de la respuesta ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, es decir, después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. De esa forma, la MR tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce, tan directamente como le sea posible, en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la emoción (Martínez et al., 2009). Algunos ejemplos de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio y la relajación.

Otra forma común de modulación de la respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva en función del contexto cultural en el que se presenta, ya que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos escenarios con el fin de mostrar una mayor adaptación, mientras que en otros esas mismas conductas emocionales pueden ayudar a alcanzar ciertas metas (Martínez et al., 2009).

La regulación emocional es inherente a la vida de los seres humanos, a través de pensamientos o cogniciones, ayudan a la gente a manejar o regular sus emociones y sentimientos, de esta manera es más fácil mantener cierto control sobre sentirse o no agobiados por sus emociones durante o después de la experiencia de eventos amenazantes y/o estresantes. Por ejemplo cuando se experimenta un evento negativo en la vida mostramos una tendencia a presentar pensamientos en los que nos culpamos a nosotros mismo a otras personas que tal vez, no son responsables del hecho; se puede hablar abundantemente de nuestros sentimientos rumiando o catastrofizando el evento. O bien es posible tener pensamientos de aceptación, colocando los hechos en una perspectiva más cerca de la realidad y re-apreciar la situación en una forma positiva.

El ejercicio de RE está dado por las formas o estilos de reaccionar ante estímulos desencadenadores de emociones, la literatura sobre estrategias de RE pueden ser distinguidas en términos del momento o el cuándo tienen su impacto primario dentro del proceso de generación de la emoción (Sánchez & López, 2008).

A nivel más general Gross, Richards y John (2006) distingue entre **estrategias enfocadas en el antecedente** que se refieren a las cosas que uno hace antes de que las tendencias de respuesta a la emoción se hayan activado totalmente y hayan cambiado a la propia conducta y la respuesta fisiológica periférica. La meta de esta estrategia es la “modificación de las respuestas emocionales futuras” (Sánchez & López, 2008).

Un ejemplo ante la situación sería en la que una persona escucha un comentario nocivo de un conocido, puede reevaluar cognoscitivamente el mensaje dándole otras explicaciones como: “lo dice por inseguridad” y con ello alterar la trayectoria entera de la emoción, sintiendo pena por el conocido más que enojo (Sánchez & López, 2008).

A diferencia de las **estrategias enfocadas en las respuestas**, se refieren a las cosas que uno hace una vez que la emoción está ahí, después de que las tendencias de respuestas se han generado (p.e. tratar de aparentar que nada sucede a pesar de estar muy enojado) (Sánchez & López, 2008).

Específicamente hablando, existen dos estrategias más concretas que se usan en la vida cotidiana y que parten de los tipos generales ya mencionados:

☺ Reapreciación Cognoscitiva: es una forma de cambio cognoscitivo que involucra la reconstrucción de una situación potencialmente elicitadora de la emoción de tal forma que modifica su impacto emocional. En su momento Lazarus y Alfert (1964 en Sánchez & López, 2008) demostraron que guiar a los participantes a ser más analíticos y desapegados del momento emocional, disminuía sus respuestas subjetivas y fisiológicas. Respecto a las consecuencias afectivas, cognoscitivas y sociales, la reapreciación puede guiar a la reducción de la experiencia y expresión emocional negativa, que requiere pocos recursos adicionales para instrumentarla, produciendo una conducta interpersonal enfocada en la interacción con otros (Sánchez & López, 2008).

☹ Supresión Expresiva: es una forma de modulación de respuesta que involucra la inhibición de conductas expresivas de la emoción. Gross y Levenson (1993). Se ha observado continuamente que las personas no expresivas, son más responsivas fisiológicamente hablando, que sus contrapartes más expresivas (p.e Jones, 1950 en Sánchez & López, 2008).

En relación de las consecuencias afectivas, cognoscitivas y sociales de la *supresión* se requiere que el individuo se esfuerce mucho en el manejo de la respuesta emocional en la medida en que ésta va apareciendo, estos constantes esfuerzos pueden consumir recursos cognoscitivos que podrían de otra manera ser usados para su ejecución óptima en los contextos sociales en los cuales la emoción surgió. La supresión puede crear una discrepancia entre la experiencia interna y la expresión externa llevando con ello a un sentimiento de poca autenticidad e impidiendo el desarrollo de relaciones cercanas emocionalmente (Sánchez & López, 2008).

En México, Sánchez y López (2008 en Sánchez, 2010) crearon una medida de auto-reporte para estas dos estrategias: Rasgo que incluye la evaluación de la RC y SE cuando son aplicadas ante cualquier emoción y en forma consistente a través del tiempo y Estado que incluye la evaluación de ambas estrategias pero en ambientes particulares que son brindados a partir de la experiencia de las emociones básicas: felicidad, enojo, tristeza y miedo. Ya que se presume que el individuo puede usar cierta estrategia reiterativamente (como un estilo o rasgo) y usar la misma u otra en el caso de emociones positivas o negativas, básicas o secundarias (Sánchez & López, 2008).

Los procesos de pensamientos e interacción están influidos y modificados por la cultura, no se pueden separar los patrones de pensamiento e interacción propios de la cultura en la expresión o no de las emociones (Sánchez & López, 2008). Así la habilidad para modular las emociones es pertinente y central en la interacción dado que contribuye a la función comunicativa recogiendo información acerca de los pensamientos e intenciones de las personas y coordinando los encuentros sociales. (Campos & Barret, 1984; López, Salovey, Cote & Beers, 2005).

AUTORREGULACIÓN

La idea de la Auto-Regulación, reside originalmente en el concepto de la homeostasis biológica y psicológica asumiendo que la gente generalmente, se esfuerza para obtener un balance biológico y psicológico relativamente constante (Bonanno, 2001).

En el sentido psicológico, la auto-regulación es considerada generalmente como un proceso en el cual las personas establecen metas para sí mismas (valores de referencia), generan planes para alcanzar estas metas y establecen criterios para monitorear y corregir el progreso y la realización de las mismas (p.e. Zeidner, Boekaerts & Pintrich, 2000 en Garnefski & Kraaij, 2010).

Lo cual muestra que pareciera haber un consenso en la idea de que los procesos de auto-regulación, involucran tanto componentes conductuales como cognoscitivos que proveen al individuo de la capacidad de ajustar sus metas y acciones ante condiciones ambientales cambiantes (Zeidner, Boekaerts & Pintrich, 2000 en Garfneski & Kraaij, 2010).

Las estrategias de RCE y las estrategias de auto-regulación se enfocan en contribuir al mantenimiento de la homeostasis emocional o balance psicológico. En ambas teorías el logro de metas es central, aunque en niveles muy diferentes, en la mayoría de teorías de auto-regulación las metas personales que el individuo mismo elige (competencia) son un tema central y explícito, mientras que las estrategias de autorregulación se refieren a los procesos que apoyan la persecución de éstas metas, en la teoría de RE (cognoscitiva), la meta está a un nivel más implícito, abstracto e interno: alcanzando el balance emocional o previniendo niveles estresantes de emociones (Diamond & Aspinwall, 2003; Cicchetti, Ackerman en Izard, 1995 en Garfneski & Kraaij, 2010). La relación entre la homeostasis emocional y logro de metas también es establecido por Bonanno (2001 en Garnefski & Kraaij, 2010) quien define la homeostasis emocional en términos de metas de referencia correspondientes a frecuencias ideales, intensidad o duración de la experiencia o canales expresivos o psicológicos de las respuestas emocionales.

Es claro que la diferencia más importante entre el proceso general de autorregulación y el proceso de RE es que en el primero se asume explícitamente que la gente es capaz de auto-controlar sus logros y acciones: estableciendo metas para sí mismos, evaluando su éxito al conseguir dichas metas y recompensarse a sí mismos por haber cumplido con ellas. Sin embargo, casualmente también este proceso se enfoca en la meta de “orden más alto de mantener el balance psicológico u homeostasis” (Grafneski & Kraaij, 2010).

Dependiendo de cómo sea definida la auto-regulación - ya sea como un sistema de circuitos de retroalimentación luchando por la homeostasis psicológica o como la búsqueda de metas personales- puede decirse que la RCE, puede muy bien ser vista como parte del constructo de auto-regulación.

Para comprender qué es la autorregulación emocional, debe pensarse en un proceso, Gross y Thompson (2007) plantearon un modelo de la emoción basado en la retroalimentación de cuatro elementos diferentes (ver figura 2):

1. La situación relevante: la que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales).
2. La atención: en la que se da una selección de los elementos más significativos de una situación.
3. La evaluación: la cual depende de la relevancia de la situación
4. La respuesta emocional: la que, por efectos de la retroalimentación, modifica la situación relevante

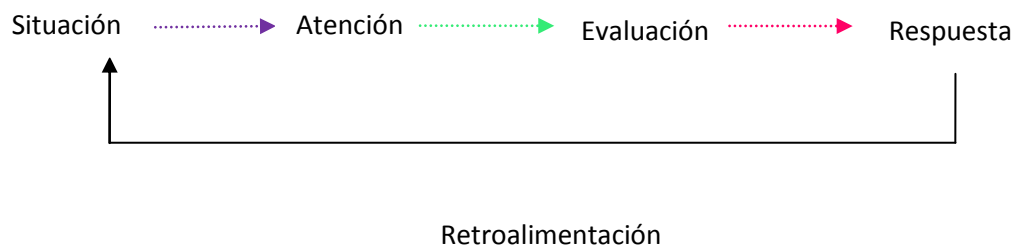


Figura 2: Modelo Recursivo de la Emoción (Gross & Thompson, 2007)

Este modelo recursivo (dinámico) de la reacción emocional da origen al proceso de autorregulación: ésta no es posible, si uno no se percata de aquello que se desea regular, lo que cambia constantemente (Gross & Thompson, 2007).

Entonces la regulación emocional puede definirse, como el ejercicio consiente de regular la emoción (Zelazo & Cunningham, 2007; Gross & Thompson, 2007 en Gargurevich, 2008).

A partir de la posible interferencia que la experiencia emocional puede producir sobre la cognición, puede decirse que la autorregulación es un proceso importante en el buen rendimiento de diversos elementos útiles no nada más para el aprendizaje, sino también en aspectos como la atención, la memoria, la planificación, la resolución de problemas, etc. (Gargurevich, 2008).

Los recursos regulatorios hacen referencia a un conjunto de capacidades que facultan al individuo en el ejercicio del monitoreo, inhibición, modulación, o incremento de la forma, intensidad o duración de las emociones que experimenta (Sánchez, 2007b en Martínez, Carrasco & Sánchez, 2010).

De acuerdo con esta autora se definen los principales recursos regulatorios:

- ❖ *Percepción emocional.* Es la habilidad que posee la persona para identificar emociones en su propio estado físico y psicológico, y la habilidad para identificar emociones en los demás (Ciarrochi, Forgas & Mayer, 2001 en Martínez et al.,)
- ❖ *Expresión emocional.* Es la competencia para expresar emociones en forma precisa así como el nivel de intensidad emocional evidenciado a partir de la facilidad o reactividad ante la emoción, el tiempo que dura ésta en la memoria del individuo, así como su propia percepción de que otras personas notan su estado emocional (Martínez & Sánchez, 2008).
- ❖ *Entendimiento emocional.* Abarca la capacidad para comprender el contexto ideal de cada emoción, sus causas y sus consecuencias, y la habilidad para entender

emociones complejas y contradictorias (Sánchez, Retana & Carrasco, 2008 en Martínez et al., 2010).

- ❖ *Estrategia de regulación emocional.* Se refiere a las formas con las que una persona modula sus experiencias emocionales. Como se describió anteriormente Gross, Richard y John (2006) agruparon estas estrategias en dos formas generales 1) reapreciación cognoscitiva, 2) supresión expresiva.
- ❖ *Auto-monitoreo.* Este proceso permite a la gente regular su propia conducta con el propósito de tener una imagen favorable ante los demás. Se distingue entre los altos en auto-monitores quienes suelen monitorear sus conductas para que sean apropiadas a las diferentes situaciones y los bajos en auto-monitoreo quienes son más consistentes en sus conductas a través de las situaciones (Sánchez, 2008 en Martínez et al., 2010).
- ❖ *Auto-eficacia.* Se refiere a los juicios que realizan las personas acerca de sus capacidades para ejecutar las acciones necesarias que los lleven a lograr con éxito, determinado tipo de desempeño (Bandura, 1986 en Martínez et al.,2010) en este caso para regular exitosamente diferentes estados emocionales (Sánchez, Díaz-Loving & López, 2008 en Martínez et al.,2010).

Se ha comprobado que la Regulación Emocional incide de manera significativa en el funcionamiento individual y social del individuo, pues resulta ser un elemento mediador entre la apreciación de un evento desencadenador de la emoción y las respuestas conductuales del individuo. La RE, por tanto, facilita la predicción no solo de la conformación de sus relaciones personales sino también de su ajuste al mundo social a corto y largo plazo (Gross, Richards & John, 2006).

CO-REGULACIÓN

Las emociones no pueden ser analizadas independientemente de la relación en la que se han generado, esto, desde el punto de vista de que las emociones son contexto y sin él no hay significado (Greenspan, 1991 en Sánchez, 2010). Siguiendo esta perspectiva, Parkinson (1996 en Sánchez, 2010) explica que la función principal de las emociones es “social”, esto implica que las emociones son percibidas como paréntesis afectivos causados por las acciones u omisiones de otras personas (p.e cuando alguien se entristece porque un ser querido le ha abandonado). Diener, Larsen, Levine y Emmons (1985 en Retana & Sánchez, 2014) afirman que los individuos que experimentan emociones positivas intensas tienden también a experimentar emociones negativas intensas, por lo que cada persona experimentará sus emociones con una intensidad propia y característica, aunado a que los seres humanos utilizan una gama de señales para comunicar las emociones, incluyendo las vocalizaciones, expresiones faciales y posturas (Coulson, 2004 en Retana & Sánchez, 2014). Así la comunicación no verbal son los signos y símbolos que pueden dar un mensaje basados en la interpretación y el uso constante, además de que contribuye más a la experiencia íntima de las personas de lo que lo hace la comunicación verbal (Keeley & Hart, 1994 en Retana & Sánchez, 2014) ya que la conducta individual de los miembros de la diada va a influir directamente en la conducta del otro (Gable, Reis, & Downey, 2003; Shumway & Wampler, 2002 en Retana & Sánchez, 2014).

Abrahamsen (1965 en Sánchez, 2010) indica que para estar bien emocionalmente, o al menos procurar alcanzar un estado en la mente y el cuerpo satisfactorio, es fundamental comprender las causas y consecuencias de cada emoción, así para poder entender las emociones de los demás, se requiere que el ser humano aprenda de sí mismo, conocer cuáles son sus deseos y necesidades, de las personas o situaciones que causan ciertos sentimientos, y de igual manera descubrir cómo nos afectan junto con

las reacciones que pueden provocar en nosotros. Si se conocen e identifican las propias emociones y sentimientos, será más fácil conectar dichas experiencias con las del prójimo (Fernández-Berrocal & Pacheco, en Sánchez, 2010). En el marco de las relaciones románticas, diferentes estudios buscan investigar el papel de las emociones en la interacción de sus miembros, identificándose que aunado a su influencia en la dinámica interpersonal (Cole, Martín, & Dennis, 2004; Villanueva, Clemente, & Adrián, 2004 en Retana & Sánchez, 2014), genera una serie de las estrategias de Co-regulación para en forma conjunta los miembros de la pareja manejen sus emociones, (Mirabile, Scaramella, Sohrpreston, & Robinson, 2009 en Retana & Sánchez, 2014). Ejemplos de estas estrategias podrían ser:

- a) Las basadas en el cambio de atención, como la distracción, auto calmarse y buscar consuelo, dirigir la atención lejos de la fuente del estrés asociándose con menor malestar emocional (Calkins, Gill, Johnson, & Smith, 1999 en Retana & Sánchez, 2010).
- b) Aquellas que intensifican la emoción, tal como la agresión y el llanto, mantienen la atención centrada en la fuente de malestar y dificultan las habilidades para manejar el estrés y lidiar con las emociones (Eisenberg, Hofer, & Vaughan, 2007 en Retana & Sánchez, 2014).

Butler y Randal (2012), propone el concepto de Co- Regulación emocional, el cual mantiene las habilidades y estrategias para incidir en el proceso emocional, y agregan ciertas cualidades como la necesidad de interacción frecuente entre miembros de una díada para que logren sincronizar sus emociones a través del tiempo y en distintos niveles (fisiológico, afectivo y conductual).

Así mismo la Co- regulación emocional es entendida como un proceso emocional dado en la relación formal de la díada, la cual implica un patrón oscilante de activación afectiva y de amortiguación que mantiene dinámicamente un estado emocional óptimo de manera bidireccional (Butner, Diamante & Hicks, 2007 en Retana & Sánchez,

2014) estos investigadores han encontrado evidencia de contagio emocional y la convergencia dentro de las parejas adultas (Retana & Sánchez, 2014)

Por otro lado Sbarra y Hanzan (2008 en Retana & Sánchez, 2014) han sugerido que la co-regulación se define como el manejo que hace un miembro de la pareja para incrementar o disminuir la activación psicofisiológica del otro miembro, y se le considera una característica importante del apego romántico del adulto de tipo bidireccional (Retana & Sánchez, 2014). Lo cual resulta fundamental en el éxito o fracaso de la relación (Perlman, 2000 en Viveros & Sánchez, 2014).

La exploración de las estrategias de regulación emocional en díadas románticas ha sido el más aproximado a las estrategias de Co- regulación emocional (Rivera et al., 2014) las investigaciones han mostrado claramente que cuanto más capaces son los miembros de una pareja de percibir, identificar adecuadamente, regular y expresar las emociones, más felices son esas relaciones. Así la habilidad para inferir correctamente los sentimientos y conductas de la otra persona y para responder de manera acorde ha aparecido en la base de conductas que mejoran las relaciones: acomodación, apoyo social, intimidad, comunicación efectiva y resolución de problemas (Bissonette, Rusbult & Ilpatrick, 1997; Ickes & Simpson, 1977).

MODELOS TEÓRICOS SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA ENFRENTAR LOS CELOS

A partir de la búsqueda y revisión en la literatura sobre RE y celos, no se encontraron antecedentes sobre talleres, grupos focales o investigaciones aplicadas donde se hubiera trabajado específicamente su manejo o control; sin embargo tres tipos de enfoques terapéuticos fueron identificados (Retana & Sánchez, 2010).

TEORÍA / TERAPIA SISTÉMICA: desde este enfoque los celos son apreciados como un problema de pareja, no como un problema de la persona celosa, por lo que se debe de intervenir el sistema (díada) si es que se quiere solucionar la dificultad existente (Elbaum, 1981 en Retana & Sánchez, 2010).

Al respecto Teismann (1979 en Retana & Sánchez, 2010) sostiene que el proceso terapéutico del cambio se debe dar en los individuos ya que son ellos mismos un sistema interdependiente, en este marco se pretende explorar en la persona celosa, cual es opinión que tiene acerca de su relación, es decir, los comportamientos y actitudes involucrados, posteriormente se re-focaliza la dinámica de la pareja para poder llegar a un entendimiento. Una vez realizado esto con ambos integrantes de la pareja, se comparan sus opiniones para procurar un consenso en sus perspectivas y/o una explicación a la forma de expresarse del otro (Sprenkle & Weis 1978 en Retana & Sánchez).

Por otro lado Pines (1992) percibe a los celos en el contexto de un sistema de círculos concéntricos jerarquizados, en donde el centro es el individuo y su historia (experiencia de la niñez y de las relaciones íntimas). Cada círculo circundante es influenciado por fenómenos sociales más amplios como el que se lleva a cabo entre pares y sus interacciones, que pueden crear, reforzar, y mantener los celos, la cultura en las cuales se vive, incluyendo normas y uso de cómo los celos deben ser expresados, así mismo el pasado, las influencias genéticas y ambientales que crean las identidades del papel dependiendo del sexo, para los hombres y mujeres.

TEORÍA/ TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL: Desde la perspectiva del enfoque Cognitivo Conductual, “las situaciones que causan celos son las condiciones del estímulo que señalan la pérdida potencial de una pareja, de tal modo que se evocan respuestas celosas con las cuales se trabaja para lograr que sean más apropiadas al hacer frente al estímulo” (Retana& Sánchez, 2010). Este modelo propone que se les exponga a las personas celosas una experiencia imaginaria con el objetivo de cambiar

esos pensamientos, es decir, se plantea hacer una reestructuración cognoscitiva (TARRIER, Beckett, Harwood & Bishay, 1990 en Retana & Sánchez, 2010).

TEORÍA / TERAPIA SISTEMAS CONDUCTUALES: Uno de los autores que pretenden explicar un modelo de intervención desde la teoría de sistemas conductuales es Margolin (1981), en este enfoque la meta principal es el acercamiento entre los miembros (sistemas) de la pareja que sufre de problemas relacionados con los celos, de esta manera se les incita a romper el ciclo en el que se encuentran. Para ello el terapeuta debe entender el patrón de manifestación de los celos, las formas en las cuales cada miembro contribuye a éste, animarlos a discutir cómo se sienten, piensan y actúan en cada etapa del ciclo (Retana & Sánchez, 2010).

Al abordar otras orientaciones, se encontraron las de corte humanista, que enfatizan la comunicación y la empatía emocional entre la pareja, no sin antes haber obtenido un ambiente terapéutico seguro. En forma parecida, los terapeutas de las relaciones – objeto proveen un ambiente seguro para las parejas en donde se trabajan los pensamientos y sensaciones que nacen ante la amenaza de posible abandono. Aunado a ello, otro de los objetivos de esta intervención es que los miembros de la pareja aprendan sobre la historia interpersonal de cada uno y cómo esas historias se pueden repetir o interferir en la relación actual (Sánchez & Retana, 2010).

Con base en lo anterior, se puede ver que la meta primordial de las intervenciones para las personas celosas es que ambos miembros de la diada se responsabilicen de la situación que están viviendo y que en equipo se trabajen las emociones que experimentan, provocadas por celos (Retana & Sánchez, 2010) al respecto Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) sugieren que ante una problemática de celos, el terapeuta debe identificar el tipo de celos que las personas manifiestan, para realizar un análisis de las características propias de ésta emoción, y explore aspectos psicológicos relacionados. Otra de las propuestas indicadas por estos autores es que el terapeuta centre su intervención en ayudar a que la persona aprenda a relajarse, cambie ciertas conductas que predisponen a los celos, modifique sus pensamientos generadores de esta emoción, aumente su valía personal y optimice la comunicación en la relación, ya que ésta, también se ve afectada.

Capítulo III

MÉTODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pareja es uno de los aspectos más significativos de la vida del ser humano, a través de la cual se da un intercambio de sentimientos, intimidad y compromiso, viviendo experiencias donde es común e inevitable el surgimiento de emociones complejas como los celos, que como ya se ha visto, son una emoción considerada negativa, que emerge naturalmente en una relación de cualquier tipo, sin embargo, su presencia suele ser más intensa cuando se presenta en una relación de pareja, éste estado emocional va acompañado de otras emociones en las que algunos investigadores han coincidido, como el temor, la ansiedad, el enojo, tristeza, que posiblemente dañen la integridad psicológica y física de la persona que lo padece y/o también la del otro integrante de la pareja.

El mal manejo de estas emociones, conlleva a hombres y mujeres a ejercer conductas agresoras, lo cual interviene directamente en la forma en que las parejas afrontan y resuelven los problemas. Daly y Wilson, (1988) señalaron que una de las principales causas de violencia contra las mujeres por parte de sus parejas son los celos, así como Buunk y Van Driel, (1989 en Calderón et al., 2014) mencionan que la furia potencial de los celos es una causa más para la infidelidad.

Lo cual deja pensar que el saber regular las emociones, se vuelve una necesidad imperiosa para el individuo, convirtiéndose en una parte importante del desarrollo, ya que en ocasiones puede llegar a predecir el grado de ajuste de un individuo a largo plazo y facilita la conformación de relaciones interpersonales futuras (Gross, Richards & John, 2007 en Rivera et al., 2014).

Dicho proceso, facilitaría el mantenimiento y funcionamiento de las relaciones y/o mejorar la calidad de la misma, evitando así la existencia de fenómenos complejos como la violencia en pareja y la infidelidad.

La presente investigación tiene como propósito determinar si existe una relación entre los celos y la autorregulación, además de conocer las posibles diferencias que existen en hombres y mujeres y la forma en que ambos co-regulan estas emociones.

JUSTIFICACIÓN

Los celos son tomados como una cuestión importante en las relaciones románticas, y son clasificados como uno de los problemas más frecuentes experimentados en las relaciones íntimas (Zusman & Knox, 1998). Conocer las razones por las que nacen los celos, permite ver más de cerca las diferentes sensaciones y emociones displacenteras que experimenta el ser humano, cuando se encuentra situado en un contexto donde existen “los celos”. Esto ayuda a descubrir y entender las formas en las cuales las personas ante la experiencia de fuertes emociones, manejan, controlan modulan o modifican sus emociones (Cicchetti, Ganiban & Barnett, 1991) para sobrellevar las relaciones interpersonales, además de indagar en los estilos incomparables de afrontamiento. A su vez, esto permitiría promover estrategias funcionales para la regulación emocional y co-regulación en pareja, de estas emociones negativas surgidas por un conflicto de celos, que conducen a conductas no favorables, que pongan en situación de riesgo a uno de los integrantes de la díada. Diversos factores se ven involucrados en esta investigación que pueden ser producto de otras, el enriquecimiento en las estrategias para desarrollar habilidades y acrecentar la autorregulación ante el surgimiento de emociones negativas vinculadas a los celos podría contribuir a la disminución de la violencia en las relaciones de pareja, o cambiar y prevenir las conductas desadaptativas, tales como el suicidio o crímenes pasionales.

a) Pregunta de Investigación:

¿Cuál es la relación entre celos y autorregulación en hombres y mujeres?

b) Objetivos:

*GENERAL: Conocer la relación entre celos y autorregulación en hombres y mujeres

*ESPECÍFICOS:

- Conocer el nivel de celos en Hombres y Mujeres.
- Nivel de autorregulación en Hombres y Mujeres
- Conocer las estrategias más comunes de regular los celos en Hombres y Mujeres
- Diferencia que hay entre celos y autorregulación entre Hombres y Mujeres

c) Hipótesis

ESTADÍSTICAS (NULA O ALTERNA)

H₁: Existe relación entre celos y autorregulación en hombres y mujeres

H₀: No existe relación entre celos y autorregulación en hombres y mujeres

H₁: Encontrar diferencias significativas en el nivel de celos entre Hombres y Mujeres.

H₀: No hay diferencias significativas en el nivel de celos entre Hombres y Mujeres

H₁: Hay diferencias en el nivel de autorregulación entre Hombres y Mujeres

H₀: No hay diferencias en el nivel de autorregulación entre Hombre y Mujeres

d) Variables

1) VARIABLE DEPENDIENTE - CELOS

➤ *CONCEPTUAL*

Celos: Para Neu (1980) los celos parten de la noción de posesión, inseguridad y temor a la pérdida, por lo que siempre existe un rival, real o imaginario. En concordancia, es necesario indicar que el papel de los celos en la vida humana es mantener la exclusividad de las relaciones emocionales y para ello se requiere de cierto grado de celos para evitar actitudes de total indiferencia entre las personas (Ben- Zeev, 2000).

➤ *OPERACIONAL*

Se utilizó el Inventario Multidimensional de Celos (Rivera, Díaz Loving, Flores & Montero, 2010) conformada por 105 reactivos en escala con reactivos tipo Lickert. Tiene 12 factores con valor propio mayor de 1, los cuales explicaban el 69.8% de la varianza explicada total. Los primeros 6 factores se englobaron en el área denominada emociones y sentimientos (Respuestas emocionales generadas por celos, Actitud negativa, Dolor, Control, Temor) y los siguientes 6 factores en la dimensión de cogniciones y estilos (Obsesión por la pareja, Susplicacia/ Intriga, Confianza-Desconfianza, Confianza, Frustración, Desconfianza. Tiene un alfa de Cronbach de .98

2) VARIABLE CORRELACIONAL – AUTORREGULACIÓN

➤ *CONCEPTUAL*

Autorregulación: Davidson et al., (2000) y Silva (2005) mencionan que la RE es toda estrategia o procesos dirigidos a amplificar, suprimir o mantener un estado emocional en curso. Eissenberg y Spinrad (2004), la definen como el proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular, la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los sentimientos internos, procesos fisiológicos o de atención relativos a la emoción, estados emocionales, y/o los correlatos conductuales de la emoción al servicio del cumplimiento de la adaptación social o biológica relativa al afecto o logro de metas individuales.

➤ OPERACIONAL

Se utilizó la Escala de Regulación Emocional (Sánchez Aragón, 2012) se obtuvieron siete factores con valores superiores a 1 que explican un total de 57.83% de la varianza y cuyo coeficiente de confiabilidad total es de .93 con un total de 40 reactivos: supresión expresiva como rasgo, reapreciación cognitiva como rasgo , reapreciación cognoscitiva del enojo y la tristeza, supresión expresiva del amor y felicidad, supresión expresiva del miedo y la tristeza, reapreciación cognitiva del miedo, reapreciación cognitiva del amor y la felicidad. Aunado a esta escala, se utilizó la escala de Regulación Emocional adaptada a la pareja (Sánchez Aragón en prensa) y la Escala de Co-regulación Emocional para Emociones Negativas (Sánchez Aragón, en prensa).

e) Muestreo

Para llevar a cabo el presente estudio se utilizó un muestreo no probabilístico accidental por cuota, seleccionando una muestra de 412 personas,

*Criterios de inclusión: Personas mayores de 18 años que mantengan una relación de pareja, heterosexual de por lo menos un año, ya sea noviazgo, unión libre o una relación marital.

*Criterio de exclusión: Que no haya rupturas a un período mayor de dos semanas en la relación, y que no se hayan presentado más de dos, durante ésta.

Se aplicó una muestra con un total de (412), en el que se observó un 45.1% de sexo femenino y un 31.6% con sexo masculino (ver Tabla 1).

Tabla 1
Distribución por sexo de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	186	45.1
Hombre	130	31.6
Total	316	76.7
No respuesta	96	23.3
	412	100.0

Del total de la muestra se observó que hay un rango de edad de 18 a 73 años donde la mayoría tenía 22 años. Se encontró una media de 27.09 (D.E. = 9.940) (ver Tabla 2).

Tabla 2
Edad de la muestra estudiada

	Frecuencia	Porcentaje
18	21	5.1
19	31	7.5
20	33	8.0
21	25	6.1
22	35	8.5
23	26	6.3
24	15	3.6
25	18	4.4
26	14	3.4
27	13	3.2
28	10	2.4
29	6	1.5
30	9	2.2
31	1	.2
32	6	1.5
33	4	1.0
34	2	.5
35	7	1.7
36	5	1.2
37	2	.5
38	1	.2
39	6	1.5
40	5	1.2

Tabla 2. Continuación

41	2	.5	
42	2	.5	
43	1	.2	
44	1	.2	
45	3	.7	
46	1	.2	
47	5	1.2	
50	2	.5	
51	4	1.0	
52	1	.2	
53	2	.5	
54	1	.2	
55	1	.2	
56	2	.5	
58	4	1.0	
60	2	.5	
73	1	.2	
Total	330	80.1	
No respuesta	0	82	19.9
Total		412	100.0

f) Tipo de Estudio

Es un estudio no experimental de tipo transversal.

g) Tipo de diseño

Es un diseño de dos muestras independientes, ya que se comparan hombres y mujeres en las variables de celos y autorregulación.

h) Instrumentos utilizados:

1. Inventario Multidimensional de Celos (Rivera, Díaz-Loving, Flores & Montero, 2010). Conformada por 105 reactivos en escala con reactivos tipo Lickert. Tiene 12 factores con valor propio mayor de 1, los cuales explicaban el 69.8% de la varianza explicada total. Los primeros 6 factores se englobaron en el área denominada emociones y sentimientos (Respuestas emocionales generadas por celos, Actitud negativa, Dolor, Control, Temor) y los siguientes 6 factores en la dimensión de cogniciones y estilos (Obsesión por la pareja, Susplicacia/ Intriga, Confianza-Desconfianza, Confianza, Frustración, Desconfianza. Tiene un alfa de Cronbach de .98

2. FACTORES QUE LA COMPONENTEN

Tabla 1.

Definiciones de los factores de celos y sus indicadores

FACTOR	DEFINICIÓN
CELOS (EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)	
Respuestas Emocionales generadas por Celos	En esta escala el detonante son los celos. Mide la intensidad de las emociones en respuesta a los celos.
Enojo	En esta escala el sujeto se molesta o se disgusta por no ser el centro de atención de la pareja, hay molestia por cualquier intrusión a la exclusividad
Actitud Negativa	Manifestación de desacuerdo con la relación que entabla la pareja con otros, pues solo las debería hacer con él o ella.
Dolor	El sujeto manifiesta un sentimiento de desdicha, acompañado de aspectos depresivos.
Control	Actitud de disgusto ante la falta de control sobre la pareja
Temor	Emociones de temor y angustia ante la posible pérdida de la pareja

CELOS (COGNICIONES Y ESTILOS)	
Obsesión por la Pareja	Pensamientos continuos y recurrentes sobre el posible engaño por parte de la pareja.
Susplicacia e Intriga	El sujeto desconfía y sospecha constantemente de la pareja, vigilándola en todo momento.
Confianza-Desconfianza	Oscilación entre la Inseguridad y la Seguridad de que la pareja no va a transgredir la norma de exclusividad
Confianza	Sentimientos de autoconfianza.
Frustración	Desilusión ante la trasgresión de la pareja
Desconfianza	Inseguridad ante la lealtad de la pareja.

Tabla 2.

Factores y reactivos que componen la versión corta.

FACTOR	REACTIVOS
CELOS (EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)	
Respuestas Emocionales generadas por Celos	89, 85, 84, 83, 86, 82, 79, 80, 95, 93, 75, 92, 94, 103, 100
Enojo	60, 62, 69, 68, 5, 67, 56, 58, 66, 54, 59
Actitud Negativa	20, 28, 51, 57, 21, 42, 29, 28
Dolor	22, 72, 31, 81, 70, 9, 88, 23, 46
Control	1, 3, 4, 8, 5, 10, 18, 17
Temor	93, 41, 49, 35, 27
CELOS (COGNICIONES Y ESTILOS)	
Obsesión por la Pareja	78, 91, 87, 74, 90, 96, 77, 73, 65, 55, 26
Susplicacia e Intriga	53, 47, 45, 30, 52, 32, 36, 33, 44, 37, 34, 40, 39
Confianza-Desconfianza	105, 104, 97, 98, 101, 99, 102
Confianza $\alpha=.7681$	63, 64, 71, 38, 50
Frustración $\alpha=.7446$	12, 16, 11, 19, 24, 14, 25
Desconfianza $\alpha=.6990$	6, 13, 7, 15, 2

VALIDEZ

Con base en la definición conceptual que algunos autores hacen del constructo de celos (p. e. Díaz Loving, Rivera y Flores, 1986; White y Mullen, 1989 y Reidl, 1994) y su conceptualización plasmada en algunas de las escalas que evalúan su representación

(p. e. Díaz Loving, Rivera y Flores, 1986; Hawkins, 1990), se trabajó en Grupos Focales en la obtención de 64 definidoras (ver tabla 5) que reflejan la representación del constructo en relación con la pareja. De éstas últimas, se juntaron los sinónimos y se procedió por “Lluvia de ideas” la elaboración de los reactivos que conformaron la escala Piloto: “Inventario Mutidimensional de Celos”; misma que finalmente quedó conformada por 162 reactivos en escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta: Totalmente en Desacuerdo (1), en Desacuerdo (2), ni en Desacuerdo ni de Acuerdo (3), de Acuerdo (4), Totalmente de Acuerdo (5).

Se aplicó un análisis factorial de componentes principales y con rotación ortogonal (varimax) para obtener la validez de constructo del instrumento, el cual arrojó 12 factores con valor propio mayor de 1, los cuales explicaban el 69.8% de la varianza explicada total. Así mismo, se eligieron solo aquellos reactivos que presentaran un peso factorial mayor o igual a .40. Estos factores de acuerdo a su contenido conceptual, fueron divididos en dos dimensiones, los primeros 6 factores se englobaron en el área denominada emociones y sentimientos y los siguientes 6 factores en la dimensión de cogniciones y estilos.

CONFIABILIDAD

Se realizó la prueba del alfa de Cronbach con el fin de conocer la consistencia interna de la prueba en su totalidad, resultando un alfa total de .9800.

Tabla 3.
Consistencia Interna de cada factor

FACTOR	ALPHA DE CRONBACH
CELOS (EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)	
Respuestas Emocionales generadas por Celos	$\alpha=.9505$
Enojo	$\alpha=.9076$
Actitud Negativa	$\alpha=.8240$
Dolor	$\alpha=.8204$
Control	$\alpha=.7564$
Temor	$\alpha=.7769$

CELOS (COGNICIONES Y ESTILOS)	
Obsesión por la Pareja	$\alpha=.9833$
Susplicacia e Intriga	$\alpha=.9067$
Confianza-Desconfianza	$\alpha=.8441$
Confianza	$\alpha=.7681$
Frustración	$\alpha=.7446$
Desconfianza	$\alpha=.6990$

2. Escala de Co-regulación Emocional para Emociones Negativas (Sánchez Aragón, en prensa).

Para la Escala de Co-regulación Emocional para Emociones Negativas se analizaron los ítems por medio de un análisis factorial de componente principales con rotación ortogonal (de tipo varimax), seleccionando únicamente a los reactivos con cargas factoriales iguales o superiores a .40 (KMO=.962, Prueba de Esfericidad de Bartlett=95567.573).

Se obtuvieron cuatro factores con valores superiores a 1 que explican un total de 45.02% de la varianza y cuyo coeficiente de confiabilidad total es de .97.

El primer factor llamado (Comunicación Constructiva e Intimidad) consta de 75 reactivos, con un alfa de Cronbach de .982, una media de 3.41 y una desviación estándar de 0.84.

Factor 1. Comunicación Constructiva e Intimidad	
1. Conversamos para arreglar cosas	.874
2. Procuramos que uno sienta la comprensión del otro	.828
3. Platicamos para no empeorar la situación	.821
4. Aclaremos los hechos que pudieron malinterpretarse	.818
5. Hablamos para aclarar las cosas	.817
6. Nos consolamos	.810
7. Reflexionamos acerca de las causas que nos lastiman	.801
8. Nos hacemos comentarios de apoyo	.777
9. Transmitimos nuestro afecto de la mejor manera que podemos	.771

10. Pensamos mejor las cosas	.569
11. Enfrentamos la situación con tolerancia entre nosotros	.741
12. Analizamos si las causas de la emoción realmente valen la pena	.740
13. Tratamos de ser positivos y no atormentarnos	.737
14. Nos hacemos sentir bien	.723
15. Tratamos de ver las cosas de manera razonable	.707
16. Buscamos una solución	.706
17. Confirmamos que nuestra relación es lo más importante	.706
18. Le decimos al otro lo importante que es para nosotros	.703
19. Reflexionamos sobre las causas de la emoción	.700
20. Acordamos no caer en los mismos errores	.696
21. Nos damos ánimo	.693
22. Intentamos calmarnos recordando cuánto nos queremos	.692
23. Razonamos hasta que quedemos ambos conformes	.692
24. Nos preguntamos ¿Qué podemos hacer?	.691
25. Reconocemos en qué nos equivocamos cada uno	.688
26. Nos auxiliamos en lo que podemos	.686
27. Tratamos de hacer sentir confianza el uno al otro	.684
28. Externamos en el momento lo que sentimos	.677
29. Explicamos nuestras verdaderas intenciones	.677
30. Nos damos seguridad	.676
31. Permanecemos juntos	.676
32. Equilibramos nuestros puntos de vista	.675
33. Somos comprensivos	.669
34. Nos comunicamos	.663
35. Reflexionamos las consecuencias de nuestros actos	.661
36. Nos decimos lo importante que somos el uno para el otro	.660
37. Pensamos en que la pareja no tenía una mala intención	.658
38. Intentamos que el otro entienda nuestro punto de vista	.655
39. Platicamos sobre lo que nos causó la emoción	.649
40. Tratamos de deducir por qué sentimos eso	.645
41. Hablamos sobre cómo resolver lo que pasa	.644
42. Analizamos la situación que causó el estado emocional	.638
43. Intentamos ser moderados mientras nos hablamos	.637
44. Nos escuchamos	.633
45. Confirmamos que nuestra relación es lo más importante	.622
46. Proponemos cambios en los dos para mejorar la situación	.621
47. Nos recordamos el por qué estamos juntos	.618
48. Buscamos un acuerdo para enfrentar la situación	.617
49. Exponemos los pros y los contras de las soluciones que proponemos	.610
50. Pensamos en lo más positivo de la situación	.607
51. Hablamos con sinceridad	.592
52. Sacamos eso que nos tortura para poder estar en paz	.584
53. Nos tocamos para saber que estamos cerca	.574

54. Nos desahogamos	.570
55. Fomentamos la confianza entre nosotros	.561
56. Procuramos atenciones a quien esté más afectado por la situación (mi pareja o yo)	.551
57. Nos apapachamos	.537
58. Platicamos varias veces de lo que sucedió	.531
59. Somos atentos el uno al otro	.525
60. Decimos lo que nos gusta del otro	.525
61. Intentamos convivir armoniosamente	.519
62. Nos expresamos lo mucho que sentimos por el otro	.518
63. Buscamos que el otro nos abrace	.517
64. Esperamos hasta estar tranquilos los dos	.516
65. Nos calmamos el uno al otro	.508
66. Nos reconfortamos si alguno o ambos lloran	.504
67. Cambiamos nuestros pensamientos negativos por positivos	.496
68. Escuchamos con atención lo que el otro tiene que decir	.496
69. Tratamos de mantenernos tranquilos	.478
70. Nos escuchamos con paciencia	.475
71. Tratamos de no alterarnos	.458
72. Traemos a la plática buenos recuerdos que nos hagan olvidar las cosas malas	.439
73. Nos reconfortamos	.418
74. Después de un rato hacemos bromas de lo que sucedió	.414

El segundo factor llamado (Indiferencia-Agresión) cuenta con 40 reactivos, una media de 2.81 y una desviación estándar de 0.98. Su alfa de Cronbach es de 0.83.

Factor 2. Indiferencia-Agresión	
1. Evitamos hablar del tema	.738
2. Ocultamos lo que sentimos	.723
3. Nos insultamos	.711
4. Ocultamos que nos afectó la situación	.709
5. Provocamos al otro	.706
6. Evitamos comunicarnos	.698
7. Aparentamos que no pasa nada	.695
8. Escondemos lo que en realidad nos dolió	.693
9. Nos mostramos renuentes a cambiar nuestra opinión	.692
10. No dejamos que el otro hable	.670
11. Nos reprochamos por situaciones anteriores	.667
12. Procuramos no expresar lo que sentimos	.648
13. Somos severos con el punto de vista del otro	.642
14. Fingimos desinterés por la situación	.640

15. Esperamos a que una persona nos dé una solución que convenga a ambos	.639
16. Discutimos	.634
17. Nos impacientamos con facilidad	.631
18. Mentimos diciendo que todo está bien	.630
19. Dejamos que pase el momento	.626
20. Guardamos silencio	.616
21. Somos tercos en nuestros puntos de vista	.611
22. Callamos nuestros verdaderos sentimientos hasta tener claro lo que paso	.607
23. Procuramos alterarnos	.602
24. Nos resignamos	.583
25. Vamos con alguien especializado en el tema	.582
26. Buscamos la opinión de una persona que sea neutra	.554
27. Seguimos actuando de la misma forma como si nada	.549
28. Vamos a un grupo de ayuda	.544
29. Decimos cosas sin pensar	.537
30. Tratamos de no tomar en cuenta el malestar del otro	.519
31. Dejamos el tema a un lado mientras la emoción este presente	.511
32. Hablamos de otras cosas	.509
33. Omitimos información que pueda lastimar a alguno de los dos	.506
34. Nos damos un regalo	.505
35. Intentamos platicar pero nuestras ideas son contrarias	.501
36. Tenemos relaciones sexuales	.447
37. Recurrimos a la familia por un consejo	.446
38. Justificamos nuestra conducta	.423
39. Tratamos de sacar esa emoción reemplazándola por otra	.415
40. Cambiamos de plática	.413

El tercer factor llamado (Reapreciación, Solución y Afecto) consta de 23 reactivos, con una media de 2.95 y una desviación estándar de 0.78, con una confiabilidad de 0.90.

Factor 3. Reapreciación, Solución y Afecto	
1. Procuramos mantener un ambiente callado para reflexionar	.606
2. Seleccionamos la información que queremos que el otro sepa	.568
3. Tratamos de explicar lo que creemos que sucedió	.557
4. Enfrentamos juntos la situación	.537
5. Tratamos de entender lo que paso	.532
6. Dejamos que las cosas se enfríen	.520
7. Trabajamos para no pensar en el malestar	.517
8. Nos consentimos tanto como se pueda	.514

9. Le restamos valor a lo que provocó esa situación	.512
10. Comentamos la situación	.511
11. Nos rodeamos de personas que nos aprecian	.505
12. Somos menos cariñosos entre nosotros hasta que solucionemos la situación	.493
13. Nos abrazamos	.492
14. Esperamos que el momento más intenso pase	.488
15. Nos comprometemos con lo que acordamos para que no vuelva a pasar	.481
16. Hablamos de lo que sentimos de manera abierta	.475
17. Pensamos que todo va a salir bien y nada nos va a pasar	.470
18. Nos decimos indirectas	.450
19. Permanecemos cerca hasta que pase la emoción	.442
20. Expresamos nuestra admiración el uno al otro	.438
21. Tratamos de no tomar tan en serio la situación	.435
22. No expresamos abiertamente lo que en realidad sentimos	.435
23. Peleamos	-.423

Contacto Físico y Diversión es el cuarto factor que posee un coeficiente de confiabilidad de .859, una media de 2.8 y una desviación estándar de 0.84, y cuenta con 13 reactivos.

Factor 4. Contacto Físico y Diversión	
1. Nos besamos	.519
2. Hacemos ejercicio juntos	.512
3. Nos hablamos con cariño	.509
4. Nos distraemos en actividades recreativas	.496
5. Salimos a pasear	.489
6. Hacemos comentarios graciosos para saber lo que sintió la pareja	.489
7. Hacemos bromas de la situación	.488
8. Buscamos algo chistoso en la historia de la relación	.486
9. Hacemos caras chuscas para que el otro se ría	.486
10. Oímos música	.478
11. Decimos cosas graciosas de la situación para reírnos	.476
12. Vemos el evento como algo chusco	.473
13. Hacemos el amor	.458

3. Estrategias de Regulación Emocional Adaptada a la Pareja (Sánchez Aragón, en prensa).

Para la Escala de Estrategias de Regulación Emocional adaptada a la Pareja se analizaron los ítems por medio de un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (de tipo varimax), seleccionando únicamente a los reactivos con cargas factoriales iguales o superiores a .40 (KMO=.917, Prueba de Esfericidad de Bartlett=7653.087).

Se obtuvieron cinco factores con valores superiores a 1 que explican un total de 57.83% de la varianza y cuyo coeficiente de confiabilidad total es de .93 con un total de 41 reactivos.

El primer factor llamado (Reapreciación Cognoscitiva Enojo y Tristeza) consta de 10 reactivos, con un alfa de Cronbach de .85, una media de 3.25 y una desviación estándar de 0.74.

RC Enojo y tristeza	
Al enfadarme , primero pienso bien las cosas y después reacciono	.725
Ante la experiencia y sensación de enojo , hago lo posible por no demostrarlo	.566
Antes de dejarme llevar por el enojo en una situación, re-evalúo las ventajas y desventajas de hacerlo	.732
Antes de enojarme mucho, pienso si tiene sentido sentirme así	.781
Si me enojo , procuro alejarme de la situación para ver las cosas en su justa dimensión	.677
Me esfuerzo por controlarme cuando me enojo	.658

El factor llamado Supresión Expresiva Amor y Felicidad cuenta con 7 ítems que poseen una confiabilidad de .862. Su media es de 2.37 y la desviación estándar es de 0.87.

SE Amor y felicidad	
Controlo cualquier expresión de amor que sienta	.593
Cuando me siento muy feliz procuro ocultarlo	.672
Cuando me siento muy feliz me guardo mi sentir	.777
No expreso mi amor , aunque me tome mucho esfuerzo lograrlo	.733
Procuro ser reservado (a) en mi expresión de felicidad	.725
Cuando siento amor , trato por todos los medios de que no se note	.691

Supresión Expresiva Miedo y Tristeza es el tercer factor de la escala, cuya media es de 3.07 y desviación estándar de 0.78. Su alfa de Cronbach es de .834 y se compone de 8 reactivos.

SE Miedo y tristeza	
Cuando siento miedo , me empeño en contener lo que siento	.552
Ante el miedo , aparento no sentirlo	.768
Ante una situación de miedo , hago como si nada pasara	.728
Cuando estoy asustado , trato de disimular mi emoción	.684
Cuando estoy triste no expreso cómo me siento	.570
Cuando me siento triste , hago un gran esfuerzo para que nadie lo note	.654

El cuarto factor es Reapreciación Cognitiva Amor y Felicidad con 8 reactivos que cuentan con una confiabilidad de .849, media de 2.95 y desviación estándar de 0.84.

RC Amor y felicidad	
Cuando estoy enamorado (a) re-evalúo cuál es la forma más apropiada de expresar mi sentir	.544
Cuando me enamoro , analizo si está bien expresarlo o no	.461
Cuando me siento muy contento (a) , trato de ver objetivamente la situación	.699
Cuando siento amor , prefiero pensar con calma antes de reaccionar impulsivamente	.481
Suelo re-evaluar la situación antes de actuar cuando me siento muy enamorado (a)	.459
Si la alegría que siento me invade, trato de enfocarla en su justa dimensión para adecuarme al contexto en el que me encuentro	.601

El factor Reapreciación Cognoscitiva Miedo tiene 4 ítems con una media de 3.3 y una desviación estándar 0.83 y un alfa de Cronbach de .763.

RC Miedo	
Antes de dejarme llevar por el temor , analizo la razón de éste	.403
Cuando algo me asusta , trato de pensar antes de actuar	.516
Cuando me asusto , primero reflexiono y luego sigo mis impulsos	.608
Cuando siento miedo , evalúo si la fuente es realmente amenazante	.509

El factor de Supresión Expresiva Rasgo consta de 6 reactivos, con alfa de Cronbach de .853, una media de 3.15 y una desviación estándar de 0.85.

SE rasgo	
Me esfuerzo mucho en no evidenciar cómo me siento	.686
Controlo mi expresión abierta de la emoción	.614
Finjo y controlo cualquier señal de ella	.740
Hago un gran esfuerzo para no expresar lo que estoy sintiendo	.852
Me aferro a no demostrar mi estado emocional	.796
Me domino y trato de que no se note como me siento	.735

Reapreciación Cognoscitiva cuenta de 6 reactivos, con alfa de Cronbach de .834, una media de 3.59 y una desviación estándar de 0.77.

RC rasgo	
Analizo lo que siento y eso ayuda a comportarme más apropiadamente a la situación.	.761
Me alejo del contexto emocional y veo las cosas con más claridad	.626
Intento por todos los medios no estallar	.542
Reflexiono sobre lo que sucede y luego me enfrento a la situación de una mejor manera	.829
Re-evalúo lo que sucede y me doy cuenta de que lo resuelvo mejor	.751
Pienso antes de reaccionar y eso ayuda a comportarme mejor en dicha situación	.799

PROCEDIMIENTO

La aplicación de los instrumentos se realizó con personas mayores de 18 años que mantuvieran relaciones heterosexuales de un año como mínimo, sin haber tenido una ruptura mayor a 15 días, y no más de dos rupturas durante el período de la relación.

En primer lugar se les invitaba a contestar el instrumento, posteriormente se indagaba sobre la relación para saber si cumplían con los criterios establecidos y conocer el estado de relación (noviazgo, unión libre o casados) posterior a esto, se les informaba cuál era el propósito de esta investigación y se les notificaba la confidencialidad absoluta a todas y cada una de sus respuestas, asimismo, junto con las personas se resolvieron las dudas surgidas en el momento, si se encontraban en pareja se les solicitaba que respondieran de manera individual.

Cabe mencionar que la aplicación de dichos instrumentos, se llevó a cabo estudiantes universitarios, trabajadores y amas de casa.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

1. CONFIABILIDAD DE LAS ESCALAS

Inicialmente se obtuvo la consistencia interna a través de la prueba Alpha de Cronbach con la finalidad de conocer si las escalas eran confiables en la muestra. Como se puede observar en la tabla 1, todas las pruebas muestran una alta confiabilidad (ver Tabla 1).

Tabla 1

Consistencia interna de las escalas

ESCALA	NO DE REACTIVOS	ALPHA
CELOS	105	.971
AUTORREGULACION	12	.822
CO-REGULACION	28	.892
EMOCIONES	21	.848
NEGATIVAS		

2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA ESCALA DE CELOS PARA HOMBRES Y MUJERES

Los valores por escalas para el instrumento de celos, tienen un rango de 3.8226 a 1.7645 en las mujeres y de 3.8477 a 1.7015 en los hombres, se observó que consistentemente el orden de las medias es el mismo para los hombres y las mujeres, exceptuando Control y Obsesión por la pareja, para las mujeres es más importante el control y para los hombres, la obsesión (ver Tabla 2).

Tabla 2*Análisis descriptivo de la escala de celos para hombres y mujeres*

MUJERES			HOMBRES		
	Media	Desviación Estándar		Media	Desviación estándar
Confianza	3.8226	.85521	Confianza	3.8477	.93868
Dolor	3.4140	.87790	Dolor	3.2590	.93233
Actitud negativa	2.8569	.85073	Actitud negativa	2.7769	.88114
Confianza-desconfianza	2.6720	.53604	Confianza-desconfianza	2.5890	.71595
Frustración	2.6306	.89622	Frustración	2.4099	.80270
Temor	2.2333	.99119	Temor	2.1123	.96802
Respuestas emocionales por celos	2.0828	.83466	Respuestas emocionales por celos	1.9795	.83790
Control	2.0726	.78064	Obsesión por la pareja	1.9762	.71792
Obsesión por la pareja	2.0396	.69272	Control	1.9452	.80153
Enojo	1.9443	.80954	Enojo	1.8490	.79853
Susplicacia e intriga	1.8362	.70299	Susplicacia e intriga	1.8402	.78567
Desconfianza	1.7645	.87871	Desconfianza	1.7015	.79309

3. DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES DE LA ESCALA DE AUTORREGULACIÓN EN HOMBRES Y MUJERES

En la escala de autorregulación, se observa una media para las mujeres que va de 3.5771 a 2.914 (DE: .78463, .91397) y en los hombres, las medias van de 3.7167 a 2.8385 (DE: .91326, .77425). Se obtiene una media más alta en reapreciación en los hombres y en las mujeres en supresión (ver Tabla 3).

Tabla 3*Descripción de los factores de la escala de Autorregulación en Hombres y Mujeres*

MUJERES			HOMBRES		
	Media	Desviación estándar		Media	Desviación estándar
Reapreciación Cognoscitiva rasgo	3.5771	.78463	Reapreciación cognoscitiva rasgo	3.7167	.91326
Supresión Expresiva rasgo	2.9140	.91307	Supresión Expresiva rasgo	2.8385	.77425

En la tabla 4 se observa que las medias se mantienen en el mismo orden tanto para hombres como para mujeres, no obstante las medias fueron más altas para los hombres (ver Tabla 4).

Tabla 4*Medias de los factores de la escala Co-regulación*

MUJERES			HOMBRES		
	Media	Desviación estándar		Media	Desviación estándar
Reapreciación cognoscitiva enojo y tristeza	3.1156	.95149	Reapreciación cognoscitiva enojo y tristeza	3.3564	.91493
Reapreciación cognoscitiva miedo	2.8831	.80293	Reapreciación cognoscitiva miedo	3.1365	.75362
Reapreciación cognoscitiva amor y felicidad	2.8091	1.07769	Reapreciación cognoscitiva amor y felicidad	3.1141	.91758
Supresión expresiva miedo y tristeza	2.6667	.92464	Supresión expresiva miedo y tristeza	2.8333	.82437
Supresión expresiva amor y felicidad	1.9059	.78478	Supresión expresiva amor y felicidad	2.2128	.85791

En la tabla 5 se observa que las medias se mantienen en el mismo orden tanto para hombres como para mujeres en las emociones negativas, no obstante las medias fueron más altas en el caso de los hombres en Comunicación constructiva e intimidad y Contacto físico y diversión, mientras que para las mujeres fue reapreciación, solución y afecto e indiferencia y agresión (ver Tabla 5).

Tabla 5

Media y Desviación estándar de la escala Emociones negativas en la pareja

	MUJERES			HOMBRES	
	Media	Desviación estándar		Media	Desviación estándar
Comunicación constructiva e intimidad	4.0296	.82447	Comunicación constructiva e intimidad	4.0385	.94248
Reapreciación solución y afecto	3.4882	.65328	Reapreciación solución y afecto	3.4862	.81190
Contacto físico y diversión	3.1183	.89261	Contacto físico y diversión	3.2800	.95043
Indiferencia y agresión	2.0280	.85770	Indiferencia y agresión	1.9815	.84613

6. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN

Como se puede observar en la tabla 6, para las mujeres, en cuanto a la regulación emocional, en el caso del factor supresión expresiva rasgo, indica que cuanto más se evitan las emociones hay mayores respuestas emocionales vinculadas a celos tales como control y temor. En referencia al factor denominado reapreciación cognoscitiva rasgo, se encuentra que cuanto más la persona tiene una reinterpretación de sus

emociones, las dimensiones vinculadas a celos disminuyen. En este caso, a mayor reapreciación cognoscitiva como rasgo, se decrementan las respuestas emocionales por celos, hay menos enojo, menos control, menos temor, menos obsesión por la pareja, menos suspicacia e intriga, menos confianza-desconfianza, menos frustración, menos desconfianza, por ende aumenta la confianza (ver Tabla 6).

Tabla 6

Relación entre las escalas de celos y las escalas de autorregulación en mujeres

	Supresión expresiva Rasgo	Reapreciación cognoscitiva Rasgo
Respuestas emocionales generadas por celos	.203**	-.228**
Enojo	.082	-.246**
Actitud negativa	.082	-.009
Dolor	.088	-.071
Control	.165*	-.211**
Temor	.194**	-.177*
Obsesión por la pareja	.117	-.261**
Suspicacia e intriga	.105	-.228**
Confianza- desconfianza	.006	-.083
Confianza	.021	.328**
Frustración	.090	-.155*
Desconfianza	.118	-.248**

*p≤.05 **p≤.01

En la siguiente tabla para el caso de los hombres, en referencia a la regulación emocional, se observa que a mayor Reapreciación cognoscitiva tenga la persona, se disminuyen las respuestas emocionales generadas por celos, específicamente hablando de las respuestas emocionales de enojo, control, obsesión por la pareja, suspicacia e intriga y desconfianza, sin embargo se aprecia que se incrementa la confianza. En cuanto al factor Supresión expresiva rasgo, a diferencia de las mujeres, no se encontró una correlación significativa con los factores de la escala de celos (ver Tabla 7).

Tabla 7*Correlaciones entre las escalas de celos y las escalas de autorregulación en hombres*

	Supresión expresiva Rasgo	Reapreciación cognoscitiva Rasgo
Respuestas emocionales generadas por celos	-.003	-.195*
Enojo	.047	-.229**
Actitud negativa	.028	-.108
Dolor	-.153	.067
Control	.067	-.225**
Temor	-.011	-.157
Obsesión por la pareja	.019	-.213*
Susplicacia e intriga	.043	-.218*
Confianza - desconfianza	-.028	.130
Confianza	.030	.459**
Frustración	.111	-.155
Desconfianza	.085	-.173*

*p≤.05 **p≤.01

Como se puede ver en la tabla 8 para el área de Co-regulación emocional, para las mujeres, se muestra que a mayor Reapreciación cognitiva de las emociones de Enojo y tristeza, existen menos respuestas emocionales generadas por celos tales como enojo, dolor, temor, obsesión por la pareja, susplicacia e intriga y frustración. En referencia al factor Supresión expresiva de las emociones de amor y felicidad, se puede observar que a mayor supresión de estas emociones, se incrementan las dimensiones vinculadas a celos tales como el enojo, control, temor, obsesión por la pareja, susplicacia e intriga y desconfianza, disminuyendo dolor y confianza.

Respecto al factor denominado Supresión expresiva de las emociones Miedo y Tristeza se denota que en la medida en la que hay una evitación de estas emociones, se incrementa como respuesta emocional el control. En cuanto al factor Reapreciación cognitiva del miedo, indica que si se tiene una reevaluación de esta emoción, existen menos respuestas vinculadas a celos como el dolor y frustración. Como se puede observar en el factor de reapreciación cognitiva de amor y felicidad no se encontró ninguna correlación con las respuestas emocionales generadas por celos (ver Tabla 8).

Tabla 8

Análisis descriptivo de la correlación de las escalas de Celos y de Co-regulación emocional para mujeres

	Reapreciación cognitiva Enojo y tristeza	Supresión expresiva Amor y Felicidad	Supresión expresiva Miedo y tristeza	Reapreciación cognitiva Amor y felicidad	Reapreciación cognitiva miedo
Respuestas emocionales generadas por celos	-.243**	.188**	.050	-.010	-.153*
Enojo	-.223**	.227**	.032	-.012	-.099
Actitud negativa	-.132	-.133	-.018	-.024	-.098
Dolor	-.179*	-.172*	-.017	-.007	-.152*
Control	-.132	.200**	.146*	.054	-.061
Temor	-.179*	.145*	.095	.060	-.106
Obsesión por la pareja	-.252**	.267**	.033	.003	-.067
Suspicacia e intriga	-.216**	.259**	.089	.048	-.079
Confianza - desconfianza	-.084	-.101	-.065	-.003	-.090
Confianza	.140	-.300**	-.039	.025	.014
Frustración	-.209**	-.046	-.025	.021	-.233**
Desconfianza	-.101	.327**	.139	.077	.003

*p≤.05 **p≤.01

Por su parte para los hombres se observa que a mayor reapreciación cognitiva del enojo y tristeza hay menos respuestas emocionales generadas por celos, como el enojo, control, temor, obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, frustración y desconfianza, incrementándose la confianza. En relación al factor Supresión Expresiva de Amor y Felicidad, se aprecia que a mayor inhibición de estas emociones se incrementan las respuestas emocionales generadas por celos como el enojo, el control, la obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, y desconfianza. Respecto al factor denominado Supresión Expresiva Miedo y tristeza, se observa que cuando hay supresión de estas emociones, aumenta el control, la frustración y la desconfianza. Por otra parte se puede ver que a diferencia de las mujeres, a mayor reinterpretación de las emociones de Amor y Felicidad, la confianza se incrementa. En lo que se refiere al último factor, es posible notar que a mayor Reapreciación cognitiva del miedo, existe un decremento en la dimensión de suspicacia e intriga y un aumento en la confianza (ver Tabla 9).

Tabla 9*Descripción de la relación entre las escalas de Celos y Co-regulación emocional para hombres*

	Reapreciación cognitiva de Enojo y tristeza	Supresión Expresiva Amor y felicidad	Supresión expresiva miedo y tristeza	Reapreciación cognitiva Amor y felicidad	Reapreciación cognitiva miedo
Respuestas emocionales generadas por celos	-.318**	.175*	.165	.060	-.155
Enojo	-.333**	.238**	.159	.002	-.151
Actitud negativa	-.100	-.021	.133	.046	-.066
Dolor	.046	-.142	.061	.054	.048
Control	-.296**	.214*	.248**	.016	-.124
Temor	-.258**	.171	.129	.066	-.107
Obsesión por la pareja	-.302**	.270**	.166	.129	-.147
Susplicacia e intriga	-.276**	.267**	.114	.038	-.194*
Confianza- desconfianza	.029	-.046	.164	.044	.121
Confianza	.417**	-.094	.128	.210*	.413**
Frustración	-.188*	.107	.191*	.083	-.121
Desconfianza	-.273**	.341**	.206*	.092	-.104

*p≤.05 **p≤.01

En la tabla que se muestra a continuación, se observa que a mayor Comunicación constructiva e intimidad, se disminuyen las respuestas emocionales generadas por celos, tales como, enojo, control, obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, y desconfianza. En cuanto al factor de Indiferencia-agresión, a mayor actitud de indiferencia-agresión, se incrementan las respuestas emocionales generadas por celos, es decir, el enojo, el control, el temor, la obsesión por la pareja, la suspicacia e intriga, disminuyendo confianza. Por otro lado se observa que a mayor Reapreciación, solución y afecto, se aumentan las respuestas emocionales generadas por celos, tales como dolor, temor, y frustración. Cabe mencionar que no se encontró relación alguna entre el factor Contacto físico y diversión y el factor Celos (ver Tabla 10).

Tabla 10

Descripción de la relación que existe entre las escalas de Celos y Co-regulación emocional de emociones negativas para mujeres.

	Comunicación constructiva e intimidad	Indiferencia - agresión	Contacto físico y diversión	Reapreciación solución y afecto
Respuestas emocionales generadas por celos	-.083	.231**	.005	.138
Enojo	-.192**	.174*	-.089	.090
Actitud negativa	.001	.005	-.137	.107
Dolor	.029	.022	-.045	.166*
Control	-.200**	.174*	-.130	.106
Temor	-.090	.245**	-.030	.180*
Obsesión por la pareja	-.208**	.264**	-.069	.057
Susplicacia e intriga	-.230**	.238**	-.116	.065
Confianza - desconfianza	-.004	.024	-.037	.072
Confianza	.099	-.185*	.015	-.127
Frustración	-.044	.096	-.099	.145*
Desconfianza	-.205**	.130	-.142	.037

*p≤.05 **p≤.01

Como se puede ver en la tabla 11, para los hombres, se muestra que a mayor presencia de indiferencia-agresión, se incrementan las emociones vinculadas a celos como enojo, control, temor, obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, frustración y desconfianza, disminuyendo la confianza. En lo que refiere al factor Contacto Físico y diversión, a diferencia de las mujeres se encontró que cuanto más contacto físico y diversión tenga la persona con su pareja, tendrá una actitud menos negativa.

A diferencia de las mujeres, respecto a los factores denominados Comunicación constructiva e intimidad, y Reapreciación solución y afecto, no se encontró relación con las dimensiones vinculadas a celos (ver Tabla 11).

Tabla 11

Análisis de las correlaciones de las escalas de Celos y Co-regulación emocional de emociones negativas para los hombres

	Comunicación constructiva e intimidad	Indiferencia-agresión	Contacto físico y diversión	Reapreciación y solución y afecto
Respuestas emocionales generadas por celos	-.052	.194*	-.117	.098
Enojo	-.132	.226**	-.120	-.005
Actitud negativa	-.102	-.039	-.224*	-.114
Dolor	.064	.006	-.062	-.011
Control	-.098	.223*	-.110	.046
Temor	-.052	.194*	-.107	.050
Obsesión por la pareja	-.151	.206*	-.135	.059
Suspicacia e intriga	-.111	.271**	-.074	.113
Confianza-desconfianza	.048	-.105	-.066	.005
Confianza	.166	-.354**	.085	-.123
Frustración	-.151	.203*	-.155	-.015
Desconfianza	-.157	.279**	-.120	.071

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$

7. ANALISIS DE DIFERENCIAS POR SEXO

A partir de los resultados obtenidos mediante la prueba t de student (véase Tabla 12) en la cual se compara a hombres y mujeres en la escala de celos, se encuentra que existen diferencias significativas en la subescala de Frustración $t(314)=2.247$ $p \leq .025$, $d= .22068$, IC 95% (.02746-.41390); observando que la media para las mujeres es más alta que la de los hombres, no obstante ambas se encuentran por debajo de la media teórica.

Tabla 12*Análisis de diferencias en las escalas de celos por sexo*

Factores	Hombres	Hombres	Mujeres	Mujeres	Media teórica	t	p
	Media	D.E.	Media	D.E.			
Respuestas Emocionales							
generadas por celos	1.9795	.83790	2.0828	.83466	3	1.081	.281
Enojo	1.8490	.79853	1.9443	.80954	3	1.036	.301
Actitud Negativa	2.7769	.88114	2.8569	.85073	3	.810	.419
Dolor	3.2590	.93233	3.4140	.87790	3	1.505	.133
Control	1.9452	.80153	2.0726	.78064	3	1.412	.159
Temor	2.1123	.96802	2.2333	.99119	3	1.078	.282
Obsesión por la pareja	1.9762	.71792	2.0396	.69272	3	.788	.431
Susplicacia e Intriga	1.8402	.78567	1.8362	.70299	3	-.048	.962
Confianza-Desconfianza							
Desconfianza	2.5890	.71595	2.6720	.53604	3	-1.178	.240
Confianza	3.8477	.93868	3.8226	.85521	3	-.247	.805
Frustración	2.4099	.80270	2.6306	.89622	3	2.247	.025*
Desconfianza	1.7015	.79309	1.7645	.87871	3	.652	.515

Nota: *p<.05 y ** p< .01

En la tabla que se muestra a continuación no se presentan diferencias significativas en ninguna de las dimensiones comprendidas en la escala de autorregulación al comparar hombres y mujeres (ver Tabla 13).

Tabla 13*Descripción de las diferencias en las escalas de Autorregulación por sexo*

Factores	Hombres	Hombres	Mujeres	Mujeres	Media teórica	t	p
	Media	D.E.	Media	D.E.			
Supresión Expresiva							
Rasgo	2.8385	.77425	2.9140	.91307	3	.769	.442
Reapreciación							
Cognoscitiva Rasgo	3.7167	.91326	3.5771	.78463	3	-1.454	.147

Nota: *p<.05 y ** p< .01

Desde el análisis de la prueba t se puede observar en la siguiente Tabla que se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el factor de Reapreciación Cognoscitiva del enojo y tristeza $t(314) = -2.249$ $p \leq .025$, $d = -.24082$, IC 95% ($-.45150$, $-.03014$), observando que los hombre tienen una media más alta que las mujeres. Así mismo se puede ver que se encontraron diferencias significativas por sexo en el factor de Supresión Expresiva de amor y felicidad $t(314) = -3.292$ $p \leq .001$, $D = -.30691$, IC 95% ($-.49036$, $-.12345$), encontrando que los hombres presentan una media más alta. También se muestra una diferencia significativa entre hombres y mujeres, en el factor de Reapreciación Cognoscitiva de amor y felicidad $t(314) = -2.628$ $p \leq .009$, $d = -.30496$, IC 95% ($-.53326$, $-.07667$), encontrando al igual que las anteriores, que los hombres tienen una media más alta que las mujeres. Por último el factor de Reapreciación Cognoscitiva del miedo $t(314) = -2.832$ $p \leq .005$ $D = -.25347$, IC95% ($-.42960$, $-.07735$), se observa que las medias de los hombres son más altas que las de las mujeres, manteniéndose por debajo de la media teórica. No se encontraron diferencias significativas en la subescala de Supresión Expresiva de miedo y tristeza (ver Tabla 14).

Tabla 14.

Diferencias significativas por sexo en la Co-Regulación Emocional

Factores	Hombres		Mujeres		Media teórica	t	p
	Media	D.E.	Media	D.E.			
Reapreciación cognoscitiva del enojo y tristeza	3.3564	.91493	3.1156	.95149	3	-2.249	.025*
Supresión expresiva de amor y felicidad	2.2128	.85791	1.9059	.78478	3	-3.292	.001**
Supresión expresiva de miedo y tristeza	2.8333	.82437	2.6667	.92464	3	-1.648	.100
Reapreciación cognoscitiva de amor y felicidad	3.1141	.91758	2.8091	1.07769	3	-2.628	.009**
Reapreciación cognoscitiva del miedo	3.1365	.75362	2.8831	.80293	3	-2.832	.005**

Nota: * $p < .05$ y ** $p < .01$

A partir de los resultados obtenidos de la prueba t no se encontraron diferencias significativas por sexo en la escala de Co- regulación Emocional (ver Tabla 15).

Tabla 15

Análisis Descriptivo de las diferencias de los factores de Co- regulación de emociones negativas entre hombres y mujeres.

Factores	Hombres	Hombres	Mujeres	Mujeres	Media teórica	t	p
	Media	D.E.	Media	D.E			
Comunicación constructiva e intimidad	4.0385	.94248	4.0296	.82447	3	-.089	.929
Indiferencia- Agresión	1.9815	.84613	2.0280	.85770	3	.476	.634
Contacto Físico y Diversión	3.2800	.95043	3.1183	.89261	3	-1.526	.128
Reapreciación, solución y afecto	3.4862	.81190	3.4882	.65328	3	.024	.981

Nota: *p<.05 y ** p< .01

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

A lo largo de la literatura se ha observado que los celos son un sistema complejo de emociones, cogniciones y conductas que son consecuencia de una amenaza o pérdida de una relación valiosa ante un rival. A pesar de que los celos han sido estudiados desde diversas perspectivas, un punto en el que convergen es que los celos ocurren siempre en el contexto de un triángulo social y dentro de este triángulo es posible que una tercera persona esté involucrada o no (Volling et al., 2002 en Rivera et al., 2014). Debido a que algunos autores (Echeburúa & Fernández, 2001; Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997; Franco et al., 2010 en Rivera et al., 2010) reconocen la intensidad emocional de los celos y sus posibles consecuencias (p.e. violencia, enojo, ansiedad, odio, frustración, y desesperación), es importante que ambos miembros de la pareja adquieran o desarrollen estrategias de regulación emocional, ya sea de manera individual o en conjunto, puesto que así podrían evitarse las emociones negativas para cada miembro que lleguen a perjudicar la armonía de la relación (Jiménez & Sánchez, 2013).

Uno de los objetivos de esta investigación fue conocer la confiabilidad de las escalas de Celos, Autorregulación, Co-regulación y Emociones negativas en la Co-regulación, a través de la prueba Alpha de Cronbach que se aplicaron a la muestra estudiada, resultando ser altamente confiables. Es decir, son consistentes a través del tiempo.

En el análisis descriptivo de la escala de celos, para Hombres y Mujeres, se observa que todos los factores tanto del área denominada emociones y sentimientos (respuestas emocionales generadas por celos, Enojo, Actitud negativa, Dolor, Control, Temor), como de la dimensión de cogniciones y estilos (Obsesión por la pareja, Susplicacia/Intriga, Confianza-Desconfianza, Confianza, Frustración, Desconfianza), se mantiene el orden de las medias para ambos sexos, exceptuando Control y Obsesión

por la pareja, es decir, las mujeres tienden a reaccionar mayormente con una actitud de disgusto ante la falta de control sobre la pareja. Los celos son el sentimiento negativo que acompaña al temor de perder el afecto, la ayuda, y los servicios de la otra persona (Rivera, Díaz, Flores & Montero, 2010), esto se convierte en una especie de “posesión”, mientras que para los hombres es más representativa la obsesión por la pareja ya que muestran tener más pensamientos continuos y recurrentes acerca del posible engaño por parte de la pareja. Mead (1969 en Rivera et., al 2010) menciona al respecto que es un sentimiento negativo y doloroso que tiene su origen en una sensación de inseguridad. Investigaciones hechas sobre el constructo, muestran que las mujeres ante celos sienten dolor (Díaz Loving et al., 1989) esto se ve implicado en este estudio ya que todos necesitamos certeza sobre las situaciones; y las mujeres ante la falta de control, muestran disgusto y dolor ante la pérdida del ser amado. De forma diferente los hombres, se obsesionan, lo cual hace que tengan más enojo ante una situación de celos (Díaz Loving et al., 1989).

En lo que concierne a las diferencias significativas arrojadas por el análisis de prueba t de student en las escalas de celos por sexo, se encontró una diferencia significativa en la escala de frustración, siendo la media más alta para las mujeres, lo cual implica que tanto hombres como mujeres muestran tener las mismas reacciones emocionales, en grados similares ante una situación de celos, sin embargo, el sentimiento de frustración prevalece en las mujeres, ya que ellas sienten en mayor medida que los hombres, una sensación de fracaso ante las posibles transgresiones de su pareja, pensando que haga lo que haga, no habrá solución a dicha situación, puede ser que esta escala sea vista como una forma de afrontamiento pasivo (García et al., 2010). Esto puede deberse a la construcción social la cual es responsable de las creencias aprendidas sobre el papel que desempeñan tanto hombres como mujeres, ambos actúan conforme a los conceptos de feminidad y masculinidad que a través de la cultura han asumido, en las conductas amorosas, a la mujer se le atribuyen características recatadas y pasivas, y pueden mostrar una actitud más abnegada ante la figura masculina, a diferencia de los hombres, ellos pueden ser la figura dominante, y en un momento dado sus reacciones podrían mostrar una tendencia a las repuestas emocionales mezcladas con enojo, lo cual es más aceptado por la cultura patriarcal que ha existido a lo largo de los tiempos,

y ha surgido en ella un posible cambio (Díaz & Manrique, 2012). Históricamente las mujeres han sido consideradas propiedad de los hombres, actualmente cuando un hombre teme perder a su pareja, sus temores incluyen cogniciones de que “alguien está tomando lo que es suyo”, respondiendo a esta situación de manera agresiva u hostil, viéndose a la mujer como una figura dependiente y sumisa, relacionando sus celos con pensamientos de temor, principalmente a una pérdida de seguridad y estabilidad.

A diferencia de los resultados de esta investigación, en la literatura anglosajona se reportaba que las mujeres experimentan más celos que los hombres (Mead, 1977; Bernard, 1977 en Díaz-Loving et al., 2010) lo que hace que la mujer tienda a procurar que la pareja no se disuelva, mientras que el hombre reacciona alejándose de ella (Reik, 1977 en Díaz-Loving et al., 2010).

Otra de las investigaciones que difieren de la presente, realizada por Díaz-Loving, Rivera, y Galaz (1986 en Díaz-Loving, 2010) quienes encuentran diferencias por sexo en las dimensiones que conforman los celos, para el caso de las mujeres, son más propensas a sentir más dolor que los hombres ante la pérdida del ser querido, mientras que los sentimientos de enojo y la confianza en la pareja son más altos en hombres que en mujeres (Andrade, Pick de Weiss & Díaz-Loving, 1988 en Díaz-Loving et al., 2010).

Las reacciones ante la interacción de pareja también muestran diferencias por sexo, al respecto Díaz-Loving, Andrade Palos, Muñiz y Camacho (1989 en Díaz-Loving et al., 2010) elaboraron un inventario que tenía por objetivo medir las reacciones que resultan de la interacción de pareja, en la cual fueron identificadas seis dimensiones; cariño, frustración, temor, gusto por conocer, enojo y gusto por interactuar. Los autores reportan diferencias por sexo, encontrando que las mujeres reaccionan ante la interacción con más cariño pero mayor frustración en comparación con los hombres, lo cual coincide con esta investigación en las diferencias encontradas entre sexos, en las respuestas emocionales generadas ante una situación que elicitó los celos. Se ha señalado en forma reiterativa que el desarrollo personal, la percepción y las actitudes, asimilación de normas y papeles sexuales, así como su establecimiento y socialización, son diferenciales según el grupo cultural social y de género en que un individuo se

desenvuelve, es por esto que las reacciones emocionales provocadas por celos son diferentes por sexo, edad y grupo sociocultural (Díaz-Loving et al., 2010).

Para Sosa (2011 en Romero, López, Gil, Cruz & Solano 2014) en una relación de pareja existen manifestaciones y expresiones de celos que comúnmente se asocian a una serie de actitudes y comportamientos provocados por el sexo (hombres y mujeres) y sus estereotipos. Se dice que existe un entrenamiento cultural que da significado a la pertenencia de un género versus otro, construyéndose y validándose la distinción entre femenino y masculino, lo pasivo y lo activo, la abnegación y la dominación (Harackiewicz, Durik, Barron, Linnenbrink, García, & Tauer, 2008 en Romero et al., 2014). En un estudio realizado en México se observa que cuando este proceso de socialización es enfocado hacia la equidad de género y el empoderamiento de la mujer, las reacciones típicas de los celos tienden a presentarse en menor medida, a diferencia de la creencia y posesión de roles tradicionales y estereotipos de género enfocados a la sumisión de la mujer y a la inequidad entre sexos, que favorecen la aparición de celos y sus expresiones emocionales Romero (2007 en Romero et al., 2014), probablemente la actitud de una mujer abnegada y la supremacía del hombre en los vínculos tradicionales favorece el significado de posesión de la pareja impactando en el nivel de celos que muestran las personas, mientras que las posturas más equitativas y favorecedoras del empoderamiento van en contra de estas demostraciones (Díaz-Loving & Rocha, 2011 en Romero et al., 2014).

“Aunque hay cierta variabilidad que hay que reconocer en las respuestas de hombres y mujeres, ambos refieren aspectos distintos pero parecidos” (Viveros & Sánchez, 2014) algunas razones de los celos en donde un posible tercero en discordia ya sea real o imaginario, características de personalidad (p.e. ser coqueto o sociable o presentar antecedentes de infidelidad) de los miembros de la díada o algunos aspectos de la interacción de la pareja (p.e. falta de comunicación) son algunos de los detonantes más importantes en la experiencia de dicha emoción, aunado a que prevalezca en la persona sentimientos de inseguridad, se incrementa la posibilidad de que una conducta sea percibida como amenazante Constantine (1976 en Viveros & Sánchez, 2014).

En cuanto a la Autorregulación, como se muestra en los resultados, no se encontraron diferencias significativas en la forma en como los hombres y mujeres regulan sus emociones, sin embargo, existe una posible tendencia a que los hombres hagan una mayor reapreciación cognoscitiva de sus sentimientos y las mujeres se caractericen por tender a suprimir sus emociones, dominándolas y haciendo un gran esfuerzo para que éstas no se noten, lo cual coincide con el estudio realizado por Rivera et al., (2010) en el que también las mujeres muestran tener como rasgo la supresión expresiva, se menciona que esta ambivalencia probablemente este matizada por el dolor que sienten ante esta situación, lo que conlleva una alteración en el estado de ánimo, impidiendo que las mujeres hagan una valoración de sus sentimientos y análisis de las situaciones que provocan dichas emociones, alejándose de la realidad, a diferencia de los hombres, quienes muestran ser más analíticos y tienden a reevaluar más sus emociones, este cambio cognoscitivo permite una reestructuración de la situación, de tal forma que es posible modificar el impacto emocional. Lazarus y Alfert (1964) demostraron que ser más analíticos y desapegados del momento emocional, disminuye las respuestas subjetivas y fisiológicas, lo cual favorece la evitación de un comportamiento negativo que pueda contribuir a la destrucción de la relación. Esto podría tener una explicación en la aproximación tradicional al género, ya que a los sujetos masculinos se les describía como más asertivos, racionales y orientados hacia la actividad instrumental (Díaz, Rivera & Sánchez, 2010).

La mayoría de las investigaciones sobre celos plantean que los hombres muestran enojo ante una situación de celos (Rivera et al., 2014) y quizá antes de hacer una conducta negativa, prefieran reflexionarla, lo cual es sumamente funcional ya que esta estrategia de autorregulación ayuda a aminorar los sentimientos de celos a diferencia de la supresión expresiva la cual es altamente dañina ya que al inhibir una serie de conductas generan un incremento en todas las áreas negativas de los celos (Rivera et al., 2014).

A partir de los resultados obtenidos de la correlación producto momento Pearson, se observa una relación entre la forma en la que los hombres regulan sus emociones y las respuestas emocionales generadas por celos, en la cual se aprecia que a mayor

reapreciación cognoscitiva surgen en menor cantidad respuestas emocionales como el enojo, control, obsesión por la pareja, menos suspicacia e intriga y menos desconfianza aumentando por ende la confianza, para el caso de las mujeres se encontraron mayor número de correlaciones, en la medida en que ellas reconstruyen la situación, surgen las mismas respuestas emocionales que los hombres, exceptuando el temor y la frustración, esta diferencia con el sexo masculino en la dimensión de temor puede deberse a que esta emoción no es culturalmente aceptada mientras que la tristeza es socialmente bien vista (Sánchez & López, 2008). Estos resultados coinciden con el estudio de Rivera et al. (2014) para el caso de los hombres, exceptuando la frustración, es decir, esta dimensión si fue significativa en dicho estudio, mientras que en el presente, no hubo correlación alguna.

De igual forma, existe una correlación negativa en la Supresión Expresiva como rasgo con celos, ya que en el caso de las mujeres se observa que cuanto más sea utilizada esta estrategia se exhibe un aumento en las emociones de control y angustia ante la posible pérdida de la pareja, cabe mencionar que para el caso de los hombres no hubo ninguna correlación entre Supresión Expresiva como rasgo y celos a diferencia de la investigación realizada por Rivera et al. (2014) en donde sí hubo correlación positiva en todos los factores de celos exceptuando la confianza. Es posible que en el presente estudio no hubiera correlaciones para el caso de los hombres, entre supresión expresiva como rasgo y celos, debido a la tendencia que presentan de reevaluar las situaciones, haciendo una nueva construcción de la interpretación, lo cual modifica su impacto emocional.

Para la Co-regulación emocional en el caso de los hombres cuando hacen una reapreciación cognitiva de emociones tales como el enojo/tristeza, hay menor número de respuestas emocionales: Enojo, control, temor, obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, frustración y menos desconfianza, aumentando la confianza, esto difiere de los resultados encontrados en la investigación de Rivera et al., (2014), ya que en ésta las dimensiones de temor y frustración no tuvieron correlación con la escala de reapreciación cognitiva del enojo y tristeza. En la supresión expresiva de Amor y Felicidad se observa un incremento de las respuestas emocionales como el enojo el

control, la obsesión por la pareja, suspicacia e intriga y desconfianza, para la supresión expresiva de miedo y tristeza se correlaciona de manera positiva las dimensiones de control, frustración y desconfianza, en la reapreciación cognoscitiva de amor y felicidad los hombres presentan un aumento de confianza y en la reapreciación cognitiva del miedo hay menos suspicacia e intriga y mayor confianza, es decir, los hombres muestran menos actitudes y comportamientos de sospecha ante el posible engaño de la pareja.

Para el caso de las mujeres cuando reevalúan el enojo y tristeza existe un decremento en las mismas respuestas emocionales que en los hombres, únicamente cambia la presencia de una correlación en el caso de las mujeres (dolor) y en los hombres se muestran correlaciones con las dimensiones de confianza, y desconfianza lo cual difiere con las correlaciones para el sexo femenino. Cuando las mujeres hacen una mayor supresión expresiva de amor y felicidad, presentan más enojo, menos dolor, más control, más temor, mayor obsesión por la pareja, mayor suspicacia e intriga y menos confianza, por ende aumenta la desconfianza. Desde la premisa histórica sociocultural, se percibe que es aceptado social y culturalmente, que las mujeres expresen y compartan más sus emociones, incluso estudios realizados han mostrado que las mujeres expresan más su amor y felicidad ante la pareja, procurándola en este sentido, y al contener su expresión de afecto surgen sentimientos negativos ante cualquier pensamiento de la posible intrusión a la exclusividad, o engaño por parte de la pareja, lo cual trae como consecuencia el querer mantener un control sobre el (ella), debido al constante miedo o angustia que tienen de perderlo (a).

Cuando las mujeres efectúan una supresión expresiva del miedo y tristeza, surge una actitud de disgusto ante la falta de control sobre la pareja, pero al hacer una reevaluación de la situación que genera miedo, las mujeres desconfían menos de su pareja, ya que evalúan las causas que elicitán ésta emoción y muestran más sentimientos de autoconfianza.

En cuanto a la búsqueda de las diferencias entre sexos en la escala de regulación emocional en pareja se arrojaron diferencias estadísticamente significativas en la reapreciación cognitiva del enojo / tristeza, del amor / felicidad y reapreciación

cognitiva del miedo, así mismo fue significativa la discrepancia en la supresión expresiva de amor y felicidad, presentando los hombres medias más altas que las de las mujeres. Esto concuerda con la posible tendencia que muestra el sexo masculino a presentar una reapreciación cognitiva como rasgo. Aunado a esto, quizá esta diferencia pueda suscitarse por el aprendizaje sociocultural y la socialización emocional, que se desarrolla desde la edad temprana, en dicho aprendizaje, la familia funge como papel principal ya que es el primer grupo social en el que los individuos se ven inmersos, ésta influye de manera activa o pasiva apoyando o ignorando las expresiones emocionales de los hijos, la cual representará el proceso de formación de la manera en la que regularan sus emociones a través de la vida (Schaffer,2000). Según Underwood, Cole y Herbsman (1992) la interacción familiar sienta las bases para el uso de reglas de despliegue emocional, definidas como guías para la regulación del comportamiento afectivo-expresivo en la interacción social.

En general se ha observado que la reapreciación cognitiva en el caso de los celos, se ven disminuidas varias áreas negativas vinculadas a esta emoción como el enojo, control, desconfianza etc. Y aumenta la confianza, convirtiéndose así en una regulación emocional más adaptativa ya que genera una reconstrucción de la realidad, alejando y analizando la situación que elicitó la emoción, para dar una mejor respuesta (Gross & Thompson, 2007) además de estar vinculado a una mayor y mejor experiencia de emociones positivas teniendo mejores relaciones interpersonales, presentando menos síntomas depresivos y mayor satisfacción en la calidad de vida (Gross & John, 2003), en contraste con la supresión expresiva, que eleva la probabilidad de que surja un incremento en las respuestas emocionales negativas, y quienes regulan sus emociones a través del uso de esta estrategia reciban menos apoyo social, padezcan un índice más alto de depresión, y tengan un funcionamiento interpersonal empobrecido, en esta investigación únicamente aplica para las mujeres. Cabe mencionar que en la ejecución del control del enojo, resulta funcional utilizar en forma combinada o independiente tanto la reapreciación cognitiva, como la supresión expresiva ya que esta emoción posee una carga afectiva intensamente negativa que puede tener consecuencias problemáticas interpersonales y sociales, y exigen una reflexión extra, un análisis que limite su expresión abierta como peleas, gritos, golpes,

insultos, etcétera, hacia otros (Sánchez, Carrasco & Sánchez, 2008 en Sánchez & López, 2008).

Respecto a las correlaciones de las escalas de Celos y Co-regulación de las emociones negativas, para el caso de los hombres, se observó una correlación positiva entre el factor de Indiferencia/agresión y respuestas emocionales generadas por celos, la presencia del primer factor aumenta el enojo, control, temor, obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, frustración, y desconfianza, disminuyendo como consecuencia la confianza, por otro lado se encontró una correlación negativa en el factor de Contacto físico y diversión, disminuyendo la actitud negativa, en los factores de Comunicación constructiva e intimidad, y reapreciación, solución y afecto, no se encontraron correlaciones. A diferencia de las correlaciones manifiestas para el caso de las mujeres, en donde sí se encontró correlación negativa entre el factor de Comunicación constructiva e intimidad, presentando menos enojo, menos control, menos obsesión por la pareja, menos suspicacia e intriga y menos desconfianza, en cuanto al factor de Indiferencia- agresión se presentan las mismas correlaciones que para los hombres, exceptuando frustración y desconfianza (para el caso de las mujeres estas son ausentes), en cuanto al uso de reapreciación, solución y afecto, existe un aumento en los sentimientos de dolor, temor, y frustración.

Sin embargo al realizar el análisis de las diferencias de los factores de co- regulación de emociones negativas entre hombres y mujeres, no se descubrieron diferencias significativas, aunque se muestra una posible tendencia en los hombres, de utilizar la comunicación constructiva e intimidad, como estrategia con su pareja para solucionar un conflicto provocado por celos, al igual que el uso del contacto físico y diversión, mientras que para las mujeres es más probable que hagan uso ya sea de la reapreciación, solución y afecto, o de la indiferencia y agresión como métodos para afrontar los problemas con su pareja propiciados por esta compleja emoción, los celos.

La cultura mexicana valora en alta estima el mantenimiento de las relaciones interpersonales y la armonía en ellas, para ello se resalta el estilo de afrontamiento pasivo ante cualquier elicitor de estrés (Díaz Guerrero, 2003 en Jiménez & Sánchez, 2014). Es aquí donde las estrategias como la comunicación constructiva e intimidad,

contacto físico y diversión, reapreciación-solución y afecto cobran sentido ya que el uso de expresiones de afecto o humor que motivan la experiencia de emociones positivas tiene que ver con el efecto homeostático, así mientras una emoción negativa produce alteraciones fisiológicas, las emociones positivas provocan el retorno a niveles basales (Levenson, 1999), lo cual favorece la distracción del estímulo negativo, y promueve evaluaciones positivas de cercanía y satisfacción de la relación de pareja (Butler & Randal, 2012), en contraste con la indiferencia, la cual puede ser interpretada como falta de interés por parte de uno de los integrantes, generando incertidumbre en los miembros de la diada respecto al futuro de la relación, al pensar en probabilidades de ruptura o abandono (Taylor & Sánchez, 2014), y agresión la cual se acompaña de emociones y/o conductas negativas, por lo tanto pueden ser estrategias que transmiten emociones pero no necesariamente disminuyen sus efectos en el otro miembro de la pareja, hacer uso de éstas perjudican la resolución adaptativa de los conflictos, afectan la convivencia sana en la relación, y aumentan la probabilidad de la destrucción de la pareja.

CONCLUSIONES

Los celos al igual que todas las emociones, son parte esencial del ser humano, por lo que se encuentra como un fenómeno social, esta emoción puede surgir en cualquier momento de una relación amorosa, incluso existen una serie de momentos en los que es más susceptible la aparición de este fenómeno por ejemplo el inicio de la convivencia con otras personas, el nacimiento de un hijo, las relaciones laborales, el comienzo de un nuevo trabajo o el éxito profesional de cualquiera de los dos integrantes de la diada; los celos como se ha mencionado anteriormente, surgen cuando se percibe un peligro en la relación por la aparición de un tercero, y el amor que tiene algún integrante de la pareja sobre la otra persona comienza a verse perdido, lo cual puede generar conductas de continua desconfianza como el vigilar, acosar, o

interrogar constantemente a la pareja, propiciando un profundo deterioro que afecta a uno y otro miembro de la diada.

Cuando una persona se ve sumergida en una situación de celos, hace valoraciones erróneas de las situaciones, este filtro cognitivo aleja de la realidad todas las interpretaciones efectuadas lo que puede generar en el individuo una mezcla de emociones que quizá no sean sencillas de manejar, y que en ocasiones esto puede llevarle a infligir actos como violencia física o psicológica contra la pareja y/o hacia sí mismos, los cuales perjudican el funcionamiento y la sana convivencia de la relación.

Asimismo el celoso puede experimentar tal tensión emocional que es posible que llegue a cometer suicidio o los llamados crímenes pasionales, que hacen referencia a los homicidios contra la pareja o ex pareja (Echeburúa & Fernández-Motalvo, 2001), es por eso que la Regulación emocional también es trascendental en contextos no nada más sociales sino clínicos, donde muchas formas de psicopatología infantil y adulta pueden ser conceptualizadas como problemas (por lo menos en parte) de no-Regulación Emocional, esto incluye a la depresión, desórdenes ansiosos, problemas conductuales, y otras alteraciones de internalización y externalización, entre los cuales, los problemas del manejo afectivo son una característica importante.

La expresión de las emociones puede afectar el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales y a la vez el ambiente social puede influir en la decisión de regular o desplegar sus emociones (Campos & Barrett, 1984), de esta manera la habilidad para modular las emociones se enfoca en la interacción, ya que contribuye a la función comunicativa recogiendo información acerca de los pensamientos e intenciones de las personas y coordinando los encuentros sociales (Campos & Barret, 1984; López, Salovey, Cote & Beers, 2005 en Mejía & Sánchez, 2008). El estudio de la RE puede guiar a la prevención y a aproximaciones terapéuticas, en las cuales se pongan en práctica las habilidades de manejo de emociones para que se combinen con otras intervenciones, esto favorecería el desarrollo de las relaciones interpersonales y la estabilidad emocional del ser humano, previniendo conductas desadaptativas ante situaciones estresantes, y experimentación de emociones sobre todo negativas.

Debido a que la investigación sobre intervenciones aplicadas a la RE de los celos es escasa, es importante indagar en las técnicas dirigidas al trabajo de esta emoción que impacta generalmente en casi todas las personas, para brindar las herramientas necesarias que incrementen las habilidades para modular y controlar las respuestas emocionales y conductuales que se generan por celos. Una propuesta de intervención al respecto, sería la aplicación de Terapia Racional Emotiva, con orientación cognitivo conductual, fundada por Albert Ellis a finales de los años 50 (Ibáñez, Onofre & Vargas, 2012), la premisa básica de esta teoría es –que las personas controlan en gran parte sus propios destinos creyendo y actuando según los valores y creencias que tienen- la finalidad de esta intervención es que a través del sistema A-B-C-D-E en donde A es la experiencia activadora, B es la creencia irracional, y C consecuencia emocional y/o conductual, (cabe mencionar que C no necesariamente proviene de A sino en muchas ocasiones de B), se detecten los pensamientos irracionales que perturban el equilibrio emocional del individuo, los cuales consisten en afirmaciones empíricas o irreales, contienen super-generalizaciones y supra-generalizaciones e ideas absolutistas, son autodestructivas, e interfieren de forma importante en la supervivencia y felicidad del organismo, esta perturbación proviene no de los hechos sino de la evaluación que se hace de esos hechos, produciendo un impacto en el área cognitiva, y conductual de cada persona (Ellis & Grieger, 1992). Una vez encontradas las creencias irracionales se refuta su evidencia a través de preguntas retóricas propuestas para discutir y deshacer dicha creencia, entonces se aborda la D la cual consiste en tres pasos:

D de *Debatir*: implica destruir o al menos minimizar la creencia irracional

D de *Distinguir*: consiste en encontrar las diferencias claras entre los deseos y demandas (o imperativos) y la detección de ideas racionales e irracionales, mostrándose a sí mismo los buenos y malos aspectos de su comportamiento, diferenciando entre las conclusiones lógicas e ilógicas de la vida propia.

D de *Definir*: radica en la práctica de la semántica general, para evitar las suprageneralizaciones, que son pensamientos que llegan a distorsionar la realidad (p.e

“Nunca voy a volver a tener una pareja”) ya que éstos contradicen algunos de los principios básicos de la lógica.

El proceso de la TRE finaliza con la E la cual consiste en la obtención de un nuevo efecto o filosofía, capacitando a los individuos para pensar de manera automática sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el futuro de una forma más funcional y sensata para las próximas vivencias.

El punto central de la TRE es enseñar y mostrar al individuo las consecuencias de sus actos, las causas de sus emociones y el aprendizaje de una forma diferente de pensar, y por lo tanto de manejar sus emociones y actos. La terapia racional emotiva implica hacer explícito lo implícito de las auto-verbalizaciones de la persona y aprender una nueva forma de evaluar las situaciones de la vida cotidiana (Ibáñez et al., 2012). En este caso implica la reconstrucción de las situaciones que fundan los celos, con el fin de actuar de forma más razonable y no impulsivamente puesto que de esta emoción compleja se derivan otras como la ira, ansiedad, tristeza, frustración etc. La reevaluación de las situaciones, se convierte en un aspecto relevante ya que el aprendizaje de ello, mediará las reacciones y conductas que pueden llevarse a cabo ante experiencias negativas vividas, si lo que modifica nuestras emociones es la evaluación que hacemos de los hechos, entonces hay que cambiar dicha evaluación para obtener emociones más funcionales, lo cual permite vivir de una forma más comfortable (Ibáñez et al., 2012).

REFERENCIAS

- Bonnano, G. (2001). Emotion self-regulation. In J. Mayne & G. Bonnano (Eds), *Emotions: current issues and future directions* (pp.251-286). New York: The Guilford Press.
- Ben-Zeev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. USA: Massachusetts Institute of Technology.
- Bolwby, J. (1983). *La pérdida afectiva, tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- Buss, D, Shackelford, T. (1977). *Susceptibility to Infidelity in the First Year of Marriage*. *Journal of Research in Personality*, 31, 193-221.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional Coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202-2010
- Calderón, Y., Flores, M., y Rivera, A (2014). Celos e Infidelidad en Personas Homosexuales: Estudio Intracultural. *La Psicología Social en México*. XV, 423-430
- Canto, J. & Burgos, M. (2009) *Diferencias entre sexos en los celos románticos: Una Orientación teórica*. Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga. 2, 1.
- Campos, J. & Barret, K. (1984). *Toward a new understanding of emotions and their development*. En C.E. Izard, J. Kagan & R.B. Zajonc, (Eds.). *Emotions, cognition and behaviour* (pp. 229-263), New York: Cambridge University Press.
- Campos, J., Mumme, D., Kermoian, R. & Campos, R. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for research in*

- Child Development: The Development of Emotion Regulation. *Biological and Behavioral Considerations*, 59(2-3), 284-303.
- Canto, J. M., García, P. y Gómez, L. (2009). Celos y Emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Atheneo Digital*, 15, 39-55.
- Carrasco Chávez, E, Sánchez Aragón R. (2008) Validación de una escala de Regulación emocional de la felicidad. *La psicología social en México*. XII, 414-419
- Caudillo, C. (1993). Celos: del amor al caos. En J. J. González Nuñez (Comp.) *Alteraciones afectivas de la psicopatología sexual masculina* (pp. 12-30), México: Ed. IIPCS.
- Cichetti, D., Ackerman, B.P., Izard , C.E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychology*, 7, 1-10.
- Cichetti, D., Ganiban, J. & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. En: J.Garber & K. Dodge. (eds.). *The Development of emotion regulation and Dysregulation* (pp.15-48). New York: Cambridge University Press.
- Cole, P., Martin, S & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct:methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75, 317-333.
- Clanton, G. y Smith, L. (1981). Anatomía de los celos. Barcelona: Grijalbo.
- Clore, G. L. (1994a). Why emotions are felt. En P. Ekman y R. J. Davidson (Eds.): *The nature of emotion: fundamental questions* (pp. 103-111). Nueva York: Oxford University Press.

- Chóliz, M (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado 23 de Enero de Enero de 2009. www.uv.es/=choliz.
- Dantzer, R (1989). *Las emociones*. Barcelona: Paidós
- Díaz Loving, R. & Rivera, S. (2010). *Antología Psicosocial de la pareja, clásicos y contemporáneos*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, S y Manrique, S. (2012). *Celos, ¿Amar o poseer?* México: Trillas Publicaciones
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva: un enfoque clínico*. México: Ariel Publicaciones.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development*, 75, 334-339.
- Ekman, P. & Davidson, R. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Nueva York: Oxford Universities Press.
- Fridja, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gargurevich, R. (2008) La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: el rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 4, 1, 1-13.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gross, J.J (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington D: American Psychological Association.
- Gross, J.J., Richards, J.M., & John, O.P. (2007). Emotional Regulation: Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 13-59). New York: The Guilford Press.
- Gross, J., & Muñoz, R. (1955). Emotion Regulation on mental Health. *Clinical Psychology: Science and practice*, 2, 151-164
- Gross, J. & Levenson, R. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Hupka, R. B. (1984). Jealousy: Compound emotion or label for a particular situation? *Motivation and Emotion*, 8, 141-155.
- Hupka, R.B. & Eshett, C. (1988). Cognitive organization of emotion: differences between labels and descriptors of emotion in jealousy situations. *Perceptual and motor skill*, 66(3), 935-949.
- Ibañez, J., Onofre, G., y De Jesús, J. (2012). Terapia Racional Emotiva: Una revisión Actualizada de la Investigación. *Revista Electrónica de Psicología*. Iztacala, 15, (4).
- Jiménez, B., y Sánchez Aragón, R. (2014). Co-regulación Emocional del Enojo y Tristeza en la Diada Romántica. *La Psicología Social en México*, XV, 705-711.
- Keenan, K. (2000). Emotion Dysregulation as a risk factor of child psychopathology. *Clinical Psychology: science and practice*. 7 (4), 418-434.

- Lazarus, R.S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of Treat by Experimentally Altering Cognitive Appraisal. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 69, 195-205.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Levenson, R.W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 481-504.
- Lieberman , A. (1991). *Los celos y el amor*. España: temas de hoy.
- Margolin, G. (1981). A behavioral-systems approach to the treatment of marital jealousy. *Clinical Psychology Review*, 1, 409-487
- Martínez Pérez, M., y Sánchez Aragón, R. (2007). Regulación Emocional del enojo en las relaciones íntimas Versus Distantes. *La Psicología Social en México*. XIII, 244-249.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mejía, Y., y Sánchez Aragón, R. (2008). Efectos Generacionales de la Regulación Emocional. *La Psicología Social en México*. XII, 714-719.
- Mesquita, B. (2003). Emotions as dynamyc cultural phenomena. En R. Davison, H. Goldsmith & K. R. Scherer (Eds.), *The Handobook of the affective sciences* (pp.871-890). New York: Oxford University Press.
- Neu, J. (1980). Jealous thoughts. En A. O. Rorty (Ed.): *Explaining emotions* (pp. 425-464). New York: Academic Press.

- Organización Mundial de la Salud (Octubre 2012). La depresión. Nota descriptiva N°369. Recuperado el día 23 de enero de 2014, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Ortony, A., Clore, G.L. & Collins, A. (1999). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Owsley, R. M. (1981). Th estructura of jealousy. *Southwest Philosophical Studies*, 75-81.
- Parrott, W. G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. En P. Salovey (Ed.), *the psychology ok jealousy and envy* (pp. 3-31). New York: Guildford Press.
- Pines A. M. (1988). Romantic jealousy: causes, symptom, cure. *New York: Ruthledge*.
- Reidl, L. (2005). *Celos y Envidia: Emociones humanas*. México: Universidad.
- Reeve, Johnmarshall (2005) *Understand Motivation and Emotion*. (4ta ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Reidl, L., Sierra, G., Domínguez, A., y González, M. (2002). Celos y envidia en la pareja cuando ella trabaja fuera de casa. *La Psicología Social en México, VIII*, 375-381.
- Retana, B. y Sánchez, R. (2010). Favoreciendo el Adecuado Manejo Emocional de los Celos: Una aproximación Integral. En Sánchez Aragón, R. (Ed), *Regulación Emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales*. (pp.284-315). México.
- Retana, B., y Sánchez Aragón, R. (2014). Co-regulación ante emociones Positivas: Efectos de la Comunicación No verbal y la Intensidad de la Emoción. *La Psicología Social en México. XV*, 633-638.

- Rivera Aragón S., Díaz Loving R., Flores Galaz M. M. y Montero Santamaría N. (2010). Desarrollo y análisis psicométrico de la escala multidimensional de celos (EMUCE). En García M. M. Ed. *Evaluación en psicología: del individuo a la interacción*. 6, 146-168.
- Rivera, S., Velasco, P., Díaz Loving, R., Villanueva, G., & Montero, N. (2014). Infidelidad y Regulación Emocional. *La Psicología Social en México*. XV 645-654.
- Rivera, A., Díaz- Loving R., Velasco, P., Jaen C. y Villanueva, G (2004). Regulación Emocional y Celos. *La Psicología Social en México*. XV, 683-690.
- Romero, A., López, C., Gil, F. Cruz, C. y Solano, G. (2014). Identidad de Género y su relación con los Celos. *La Psicología Social en México*. XV, 438-444
- Sánchez, A., Díaz-Loving R, y López, B. (2008) Medición de la Auto-Eficacia en el uso de las estrategias de Regulación Emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11, 4.
- Sánchez Aragón R., y López Becerra, C. (2008). Midiendo las Estrategias de Regulación Emocional: Rasgo y Estado. *La Psicología Social de México*. XII, 643-648.
- Salovey, P. (1991). *The Psychology of Jealousy and Envy*. New York: Guilford.
- Sánchez Aragón, R. (2012). Impacto de la Empatía en las Estrategias de Regulación Emocional con la Pareja. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving e I. Reyes Lagunes (Eds.). *La Psicología Social en México* (pp. 179-185). México: AMEPSO. ISBN 968-5411-14-X.
- Schaffer, H. R. (2000). *Desarrollo social*. México: Siglo XXI

- Sharpsteen, D. J. & Kirckpatrick L. A. (1977). Romantic jealousy and Adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12, 86-101.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A. & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger. Construction and validation of an Anger Expression Scale. In M. A. Chesney y R. H. Rosenman (Eds.) *Anger and Hostility in cardiovascular and behavioural disorders*. New York: McGraw-Hill.
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo Emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años México: Oxford*.
- Sudupe, J. A., Taboada, O., Castro, D. C. & Vázquez, V. C. (2006). Depression. *Guías Clínicas*, 6 (11), 1-6.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3).
- Tov-Ruach, L. (1980). Jealousy, attention, and loss. In A.O. Rorty (Ed.), *Explaining emotions* (pp. 465-488). Berkeley, CA: University of California Press.
- Treas, J., & Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 48-60.
- Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communications in infants. *Amer. Psychologist*, 44, 102-119.
- Undrwood, M., Coie, J. & Herbsman, C. (1992). Display rules for anger and aggression in School-Age Children. *Child Development*. 63 (2) 366-380.
- Valiente, C. & Eisenberg, N. (2006). Parenting and Children's Adjustment: The Role of Children's Emotion Regulation. In D. Snyder, J. Simpson & N. Hughes

- (Eds.). *Emotion Regulation in Couples and Families* (pp. 123-142). USA: American Psychological Association.
- Viveros, A., y Sánchez, R. (2014). Celos Románticos: Experiencia, Razón y Co-Regulación Emocional. *La Psicología Social en México, XV*, 669-675.
- Vohs, K. D., Twenge, J. M., Baumesister, R. F., Schmeichel, B. J., & Tice, D. M. (2009). *Decision fatigue making multiple personal decisions depletes the self's resources*. Unpublished manuscript, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Volling, B., McElwain, N., & Miller, A. (2002). Emotion Regulation in Context: The Jealousy Complex between Young Siblings and Its Relations with Child and Family Characteristics. *Child Development, 73* (2), 581-600.
- White, G.L. & Mullen, P.E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. New York: Guilford.

ANEXOS
INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una lista de afirmaciones que presentan conductas y sentimientos que usted puede utilizar para describir su relación de pareja. Por favor marque con una X el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. No olvide contestar las afirmaciones, de antemano **GRACIAS**.

TOTALMENTE DE ACUERDO (5)
DE ACUERDO (4)

NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO (3)
EN DESACUERDO (2)

TOTALMENTE EN DESACUERDO (1)

1.	Al ver platicar a mi pareja con otra persona me siento amenazado.	1	2	3	4	5
2.	Me obsesiona pensar que mi pareja pueda estar con otra persona.	1	2	3	4	5
3.	Me disgusta que mi pareja se divierta con sus amigos.	1	2	3	4	5
4.	Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contenta de la posibilidad de ver a un antiguo amigo (a) del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
5.	Me molesta no saber con quién está mi pareja.	1	2	3	4	5
6.	Pienso que mi pareja me quiere engañar.	1	2	3	4	5
7.	No puedo evitar desconfiar en mi pareja.	1	2	3	4	5
8.	Me pongo triste si mi pareja sale sin mí.	1	2	3	4	5
9.	Me sentiría humillado si mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
10.	Me siento inseguro (a) si mi pareja voltea a ver a otra persona.	1	2	3	4	5
11.	Siento amenazada la relación cuando mi pareja frecuenta a su exnovio (a)	1	2	3	4	5
12.	Detesto imaginar que mi pareja tiene relaciones sexuales con otra persona.	1	2	3	4	5
13.	Pienso que existe otra persona en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5
14.	No soportaría verle feliz con otro (a)	1	2	3	4	5
15.	La lejanía de mi pareja me hace pensar que me engaña.	1	2	3	4	5
16.	Le reclamo a mi pareja cuando sospecha que me engaña.	1	2	3	4	5
17.	Cuando mi pareja me platica de las personas de su pasado amoroso me siento amenazado(a).	1	2	3	4	5
18.	Cuando mi pareja se está divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.	1	2	3	4	5
19.	Si mi pareja se mostrara amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos.	1	2	3	4	5
20.	Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien.	1	2	3	4	5
21.	Me sentiría molesto (a) si en un baile no me está prestando suficiente atención mi pareja.	1	2	3	4	5
22.	Sentiría un gran dolor si mi pareja me engañara.	1	2	3	4	5
23.	Me deprimido cando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.	1	2	3	4	5
24.	Me siento inseguro (a) cuando mi pareja demuestra mucho cariño	1	2	3	4	5

	hacia otro (a).					
25.	Me da miedo que mi pareja se fije en alguien más.	1	2	3	4	5
26.	Si mi pareja pasa mucho tiempo en el trabajo me hace pensar que hay alguien más.	1	2	3	4	5
27.	Me angustia pensar que mi pareja este con otra persona.	1	2	3	4	5
28.	Siento rabia cuando alguien abraza a mi pareja.	1	2	3	4	5
29.	Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
30.	Desconfío de mi pareja todo el tiempo.	1	2	3	4	5
31.	Me lastimaría el que mi pareja me dejara por otra persona.	1	2	3	4	5
32.	Creo que mi relación será destruida por otro (a).	1	2	3	4	5
33.	Me acosa la idea de perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
34.	La falta de lealtad en nuestra relación provoca mis celos.	1	2	3	4	5
35.	Me muero de pensar que mi pareja pudiera tener relaciones sexuales con alguien más.	1	2	3	4	5
36.	Llamo constantemente a mi pareja a su trabajo para saber qué está haciendo.	1	2	3	4	5
37.	Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.	1	2	3	4	5
38.	Aunque quiero mucho a mi pareja ella es libre de hacer lo que desee.	1	2	3	4	5
39.	Si mi pareja me rechaza me pongo celoso (a).	1	2	3	4	5
40.	Cuando siento lejana a mi pareja me pongo celoso (a).	1	2	3	4	5
41.	Me angustia pensar que mi pareja podría fijarse en otro (a).	1	2	3	4	5
42.	El que mi pareja se le insinúe a otra persona me da rabia.	1	2	3	4	5
43.	Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.	1	2	3	4	5
44.	Critico a los novios (as) que tuvo mi pareja.	1	2	3	4	5
45.	Vigilo a mi pareja.	1	2	3	4	5
46.	Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.	1	2	3	4	5
47.	En ocasiones sospecho que mi pareja quiere a otra persona.	1	2	3	4	5
48.	Me hiere pensar que mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
49.	Temo que al conocer mi pareja a otra persona me abandone.	1	2	3	4	5
50.	Confío en que mi pareja me es fiel.	1	2	3	4	5
51.	Me disguste que mi pareja mire con deseo a otras personas.	1	2	3	4	5
52.	El trabajo de mi pareja obstaculiza nuestra relación.	1	2	3	4	5
53.	Sospecho que en cualquier momento pueda perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
54.	Me disgusta que mi pareja me platica de los novios que tuvo.	1	2	3	4	5
55.	Si mi pareja platica demasiado con alguien yo le reclamo.	1	2	3	4	5
56.	Me enoja que mi pareja hable con otras personas.	1	2	3	4	5
57.	Me siento mal cuando veo que mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo no conozco.	1	2	3	4	5
58.	Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy.	1	2	3	4	5
59.	Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus entretenimientos que conmigo.	1	2	3	4	5
60.	Siento dolor cuando mi pareja se divierte con otros.	1	2	3	4	5

61.	La incertidumbre de no saber dónde está mi pareja me mata.	1	2	3	4	5
62.	Quiero tanto a mi pareja que me molesta que comparta su tiempo con alguien más.	1	2	3	4	5
63.	Si uno tiene confianza en sí mismo (a), los celos salen sobrando.	1	2	3	4	5
64.	Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando me disgusta.	1	2	3	4	5
65.	Es necesario que mi pareja me diga que dejará todo para estar conmigo.	1	2	3	4	5
66.	Me molesta salir y encontrarme con alguien del pasado amoroso de mi pareja.	1	2	3	4	5
67.	Soy capaz de agredir a cualquiera si lo (a) veo con mi pareja.	1	2	3	4	5
68.	Me disgusta que mi pareja salga con otras personas.	1	2	3	4	5
69.	Me disgusta que mi pareja tenga amistades.	1	2	3	4	5
70.	Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro (a).	1	2	3	4	5
71.	Creo a ojos cerrados en la lealtad de mi pareja.	1	2	3	4	5
72.	Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.	1	2	3	4	5
73.	Sospecho que mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
74.	Siento que mi pareja se está encariñando con alguien más.	1	2	3	4	5
75.	Vivo con temor a perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
76.	Me causa incertidumbre el imaginar que mi pareja se fije en alguien más.	1	2	3	4	5
77.	Cuando hay celos es porque existe un tercero.	1	2	3	4	5
78.	Quiero que mi pareja piense solo en mí.	1	2	3	4	5
79.	Cada vez que pienso que mi pareja está con otra persona siento coraje.	1	2	3	4	5
80.	Me molesta que en las fiestas a las que vamos juntos inviten a bailar a mi pareja.	1	2	3	4	5
81.	Si mi pareja me fuera infiel me sentiría desdichado (a).	1	2	3	4	5
82.	Me da miedo que mi pareja salga con alguien más.	1	2	3	4	5
83.	Me asusta el que otra persona pueda inmiscuirse en mi relación.	1	2	3	4	5
84.	Me la paso peleando con mi pareja cuando siento que me engaña.	1	2	3	4	5
85.	Me acongoja pensar que alguien más le puede interesar a mi pareja.	1	2	3	4	5
86.	Me enoja que mi pareja tenga amigos del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
87.	Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.	1	2	3	4	5
88.	Reaccionaría con tristeza al saber que mi pareja me es infiel.	1	2	3	4	5
89.	Muero de forma callada por una situación de celos.	1	2	3	4	5
90.	Si mi pareja me engañara lo primero que haría sería vengarme.	1	2	3	4	5
91.	Siempre deseo saber con quién está mi pareja.	1	2	3	4	5
92.	Me disgusta ver a mi pareja con alguien más.	1	2	3	4	5
93.	Sufro tan solo al pensar que mi pareja me puede engañar.	1	2	3	4	5
94.	Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.	1	2	3	4	5
95.	Me molesta cuando mi pareja ve a un amigo del sexo opuesto y se pone feliz.	1	2	3	4	5

96.	He llegado a odiar a las personas que se acercan a mi pareja.	1	2	3	4	5
97.	Me siento contento(a) cuando a mi pareja le cae bien uno (a) de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
98.	No me gusta que en una reunión le hagan plática a mi pareja.	1	2	3	4	5
99.	No puedo evitar que se noten mis celos.	1	2	3	4	5
100.	Me parece frustrante que mi pareja se fije más en otra persona.	1	2	3	4	5
101.	Tengo celos hasta del aire que respira mi pareja.	1	2	3	4	5
102.	Me siento celoso cuando mi pareja me compara con otras personas.	1	2	3	4	5
103.	Siento pavor al pensar que mi pareja puede traicionarme.	1	2	3	4	5
104.	Generalmente yo confío en los demás.	1	2	3	4	5
105.	Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.	1	2	3	4	5

INSTRUCCIONES. Ahora encontrará una serie de afirmaciones acerca de la o las maneras en las cuales las personas usualmente tratan con situaciones de la vida que les provocan ciertas emociones. La **primera sección se refiere a como usted usualmente reacciona** y la **segunda tiene que ver con cómo reacciona usted cuando su pareja le provoca la emoción**. Por favor **marque con una X** su grado de acuerdo con los enunciados tomando en cuenta las frases en negritas que le orientan sobre la manera de responder.

Totalmente de Acuerdo						5
Acuerdo						4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo					3	
Desacuerdo			2			
Totalmente en desacuerdo		1				
SIEMPRE QUE EXPERIMENTO UNA EMOCIÓN, YO TIENDO A REACCIONAR DE LA SIGUIENTE MANERA:						
1. Analizo lo que siento y eso ayuda a comportarme más apropiadamente a la situación.	1	2	3	4	5	
2. Me esfuerzo mucho en no evidenciar cómo me siento	1	2	3	4	5	
3. Controlo mi expresión abierta de la emoción	1	2	3	4	5	
4. Me alejo del contexto emocional y veo las cosas con más claridad	1	2	3	4	5	
5. Finjo y controlo cualquier señal de ella	1	2	3	4	5	

6. Hago un gran esfuerzo para no expresar lo que estoy sintiendo	1	2	3	4	5
7. Intento por todos los medios no estallar	1	2	3	4	5
8. Reflexiono sobre lo que sucede y luego me enfrento a la situación de una mejor manera	1	2	3	4	5
9. Me aferro a no demostrar mi estado emocional	1	2	3	4	5
10.Re-evalúo lo que sucede y me doy cuenta de que lo resuelvo mejor	1	2	3	4	5
11.Me domino y trato de que no se note como me siento	1	2	3	4	5
12.Pienso antes de reaccionar y eso ayuda a comportarme mejor en dicha situación	1	2	3	4	5
CUANDO <u>MI PAREJA</u> ME PROVOCA <u>(CELOS)</u> , YO HAGO LO SIGUIENTE:					
13.Cuando siento miedo, me empeño en contener lo que siento	1	2	3	4	5
14.Al enfadarme, primero pienso bien las cosas y después reacciono	1	2	3	4	5
15.Ante el miedo, aparento no sentirlo	1	2	3	4	5
16.Ante la experiencia y sensación de enojo, hago lo posible por no demostrarlo	1	2	3	4	5
17.Ante una situación de miedo, hago como si nada pasara	1	2	3	4	5
18.Cuando estoy asustado, trato de disimular mi emoción	1	2	3	4	5
19.Antes de dejarme llevar por el enojo en una situación, re-evalúo las ventajas y desventajas de hacerlo	1	2	3	4	5
20.Antes de dejarme llevar por el temor, analizo la razón de éste	1	2	3	4	5
21.Antes de enojarme mucho, pienso si tiene sentido sentirme así	1	2	3	4	5
22.Cuando algo me asusta, trato de pensar antes de actuar	1	2	3	4	5
23.Controlo cualquier expresión de amor que sienta	1	2	3	4	5
24.Cuando estoy enamorado (a) re-evalúo cuál es la forma más apropiada de expresar mi sentir	1	2	3	4	5

CUANDO <u>MI PAREJA</u> ME PROVOCA __ (celos) __, YO HAGO LO SIGUIENTE:					
25. Cuando me asusto, primero reflexiono y luego sigo mis impulsos	1	2	3	4	5
26. Cuando me enamoro, analizo si está bien expresarlo o no	1	2	3	4	5
27. Cuando estoy triste no expreso cómo me siento	1	2	3	4	5
28. Cuando me siento muy feliz procuro ocultarlo	1	2	3	4	5
29. Cuando me siento muy contento (a), trato de ver objetivamente la situación	1	2	3	4	5
30. Cuando me siento muy feliz me guardo mi sentir	1	2	3	4	5
31. Cuando me siento triste, hago un gran esfuerzo para que nadie lo note	1	2	3	4	5
32. Cuando siento amor, prefiero pensar con calma antes de reaccionar impulsivamente	1	2	3	4	5
33. Cuando siento miedo, evalúo si la fuente es realmente amenazante	1	2	3	4	5
34. Si me enojo, procuro alejarme de la situación para ver las cosas en su justa dimensión	1	2	3	4	5
35. No expreso mi amor, aunque me tome mucho esfuerzo lograrlo	1	2	3	4	5
36. Procuro ser reservado (a) en mi expresión de felicidad	1	2	3	4	5
37. Cuando siento amor, trato por todos los medios de que no se note	1	2	3	4	5
38. Si la alegría que siento me invade, trato de enfocarla en su justa dimensión para adecuarla al contexto en el que me encuentre	1	2	3	4	5
39. Me esfuerzo por controlarme cuando me enojo	1	2	3	4	5
40. Suelo re-evaluar la situación antes de actuar cuando me siento muy enamorado (a)	1	2	3	4	5

INSTRUCCIONES. A continuación encontrará una serie de oraciones que describen las maneras en las cuales las personas junto con su pareja reaccionan cuando experimentan emociones negativas por algo que pasó dentro de la propia relación.

Ahora, por favor responda qué tanto usted y su pareja reaccionan o actúan de las siguientes maneras cuando experimentan **EMOCIONES NEGATIVAS** debido a algo que pasó **DENTRO** de la propia relación. Conteste marcando con una X la respuesta que mejor describa la reacción de ambos.

Cuando mi pareja y yo experimentamos una EMOCIÓN NEGATIVA por algo sucedido dentro de nuestra relación, usualmente hacemos lo siguiente:

1. Conversamos para arreglar las cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nos insultamos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Platicamos para no empeorar la situación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Procuramos que uno sienta la comprensión del otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nos consolamos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Evitamos hablar del tema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Aclaremos los hechos que pudieron mal interpretarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ocultamos lo que sentimos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Nos hablamos con cariño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Aparentamos que no pasa nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hacemos comentarios graciosos para saber lo que sintió la pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Nos besamos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuando mi pareja y yo experimentamos una EMOCIÓN NEGATIVA por algo sucedido dentro de nuestra relación, (celos) usualmente hacemos lo siguiente:

13. Tratamos de explicar lo que sucedió	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Enfrentamos la situación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dejamos que las cosas se enfríen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Seleccionamos la información que queremos que el otro sepa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hacemos ejercicio juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Provocamos al otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Nos distraemos en actividades recreativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Procuramos mantener un ambiente callado para reflexionar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Nos hacemos comentarios de apoyo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>