



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**RELACIONES ENTRE LOS CELOS, LA ANSIEDAD Y
LOS ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
MARIANA RUBÍ PATTERSON

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN
REVISOR: DR. PEDRO WOLFGANG VELASCO MATUS
COMITÉ: DRA. ISABEL REYES LAGUNES
DR. GERARDO BENJAMÍN TONATIUH VILLANUEVA
OROZCO
MTRA. CLAUDIA IVETHE JAEN CORTÉS

**Facultad
de Psicología**

PROYECTO PAPIIT IN303114 “

Ciudad Universitaria, CDMX

Octubre 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

AGRADECIMIENTOS

A la Dra. Sofía Rivera, que me ha enseñado que la calidez y el trabajo científico no son opuestos, por el contrario. Que ha confiado en mí y me ayuda a confiar en mí misma para llevar a cabo mis tareas como psicóloga.

A los miembros de la Unidad de Investigaciones Psicosociales, que me han adoptado como una familia. En especial a Alba, Gaby y Fer que me ayudaron a llevar a cabo parte de este trabajo.

A mis padres, que aseguran que soy capaz de realizar los proyectos que aún no me he planteado, los que nunca me plantearé y los que no me plantearía. A mi hermana, que me hace compañía en el camino sin importar lo largo que sea.

Al Proyecto PAPIIT IN303114.

A todos los que me han ayudado a llegar hasta aquí y todos los que me han apoyado en mi vida académica.

Al lector, por poner su confianza en mi trabajo.

A la ansiedad y los celos, que hicieron de este trabajo una experiencia de vida.

A ti.

ÍNDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
Capítulo 1	10
CELOS	10
ORIGEN DE LOS CELOS	14
CELOS Y APEGO	14
PERSPECTIVA PSICODINÁMICA	16
NORMALIDAD Y ANORMALIDAD DE LOS CELOS	18
DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES.....	19
PENSAMIENTO Y CELOS.....	21
FACTORES CULTURALES QUE SE INVOLUCRAN CON LOS CELOS	23
FUNCIONES DE LOS CELOS	25
Capítulo 2	26
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	26
CATEGORIZACIÓN DE ENFRENTAMIENTO.....	29
Enfoque de afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción	29
Enfoque con compromiso y sin compromiso o de aproximación y huida	30
Enfoque centrado en la acomodación y centrado en el significado	31
Enfrentamiento proactivo	32
PROBLEMAS, ENFRENTAMIENTO Y PAREJA.....	34
Capítulo 3	37
ANSIEDAD.....	37
CATEGORIZACIÓN DE LA ANSIEDAD.....	40
TRASTORNOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD	41
ALGUNOS TIPOS DE ANSIEDAD	42
DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES.....	43
ANSIEDAD EN LA VIDA EN PAREJA	43

Capítulo 4	46
Método.....	46
Planteamiento del problema	46
Justificación	46
Pregunta de investigación.....	47
Objetivos generales.....	47
Objetivos específicos.....	47
Hipótesis.....	48
Hipótesis de trabajo	48
Hipótesis estadísticas	48
Variables.....	48
Muestra	51
Tipo de Estudio.....	51
Diseño de Investigación	52
Instrumentos	53
Celos	53
Procedimiento.....	53
Capítulo 5	54
Resultados	54
Capítulo 6	73
Discusiones y Conclusiones	73
Sugerencias y Limitaciones	78
Referencias.....	80
Anexo 1.....	81
Anexo 2.....	81
Anexo 3.....	81

RESUMEN

Esta investigación pone en manifiesto las relaciones existentes entre los celos y la ansiedad y los celos y los estilos de enfrentamiento. Además de establecer los predictores de la ansiedad a los celos y los estilos de enfrentamiento a los celos. Esta información puede ser útil para posteriores investigaciones, así como para ponerse en práctica a la hora de realizar intervenciones en el área clínica y social como la puesta en práctica de talleres para una salud mental en pareja e individual e incluso en algunos tipos de psicoterapia individual y de pareja.

Así el objetivo de esta investigación fue identificar la influencia de la ansiedad y los estilos de enfrentamiento en los celos y posteriormente conocer las relaciones existentes entre la ansiedad y los estilos de enfrentamiento con los celos, se aplicó a 570 voluntarios (226 hombres y 344 mujeres) el Inventario Multidimensional de Celos (Rivera, Díaz, Flores & Montero, 2010), el IDARE (Spielberger & Díaz-Guerrero, 1975) y el Inventario de Enfrentamiento como Rasgo (López, Rivera, García, & Sánchez, 2008).

Posteriormente, se llevaron a cabo correlaciones producto-momento de Pearson entre celos y ansiedad y celos y estilos de enfrentamiento. Los resultados muestran que las correlaciones entre ansiedad y celos son más altas en hombres que en mujeres y que al presentarse celos, el estilo de enfrentamiento evitativo está presente en hombres y mujeres.

Además, se llevaron a cabo regresiones lineales entre ansiedad y estilos de enfrentamiento y celos. Los resultados muestran que los principales predictores para celos son el estilo de enfrentamiento evitativo y la ansiedad como rasgo de personalidad.

De manera general se puede concluir que existen estilos de enfrentamiento que podrían ayudar a reducir los celos y que las personas con ansiedad como rasgo de la personalidad pueden tener más tendencia a presentar celos con todos sus componentes.

Palabras clave: celos, ansiedad rasgo, ansiedad estado, estilos de enfrentamiento, pareja.

ABSTRACT

This paper is about the existent relations between jealousy and anxiety and jealousy and coping styles. It also establishes the parts of anxiety that predict jealousy and the coping styles that predict jealousy. This information might be useful for further investigations and also to put into practice clinical and social interventions, such as couple and individual mental health workshops and even some kinds of individual and couple psychotherapy.

In order to identify the influence of anxiety and coping styles in jealousy and to know the relations between jealousy and anxiety and jealousy and coping styles, 570 volunteers answered the Multidimensional Jealousy Inventory (Rivera, Díaz, Flores & Montero, 2010), IDARE (Spielberger & Díaz-Guerrero, 1975) and the Coping as a part of the personality Inventory (López, Rivera, García, & Sánchez, 2008).

Pearson correlations were applied between jealousy and anxiety and jealousy and coping styles. Results show stronger correlations between jealousy and anxiety in men and evitative coping style is present in men and women when having jealous behavior and emotions.

Linear regressions were applied among anxiety, coping styles and jealousy. Results are evitative coping style and anxiety as a part of personality are the main predictors of jealousy.

As a general conclusion, it can be said that there are several coping styles that might help reducing jealousy and that people with an anxious personality are more likely to be jealous.

Key words: jealousy, anxiety as part of the personality, anxiety as a state, coping styles, couple.

INTRODUCCIÓN

Los celos, por ser parte de las relaciones humanas, y en específico de las relaciones de pareja, resultan particularmente interesantes como objeto de estudio. Aunado a las maneras en las que las personas enfrentan las situaciones que les son estresantes (estilos de enfrentamiento) y el papel que juega la ansiedad en los celos, se puede clarificar un poco la extensión personal y social de la que son parte los celos.

En este trabajo se presenta información bibliográfica y estadística acerca de los celos, la ansiedad y los estilos de enfrentamiento para poder entender de una forma clara las relaciones existentes entre la ansiedad y los celos y entre los estilos de enfrentamiento.

La importancia de esta investigación reside en el hecho de poder generar nuevo conocimiento en el campo de la psicología social. Tal conocimiento promueve la continuación de investigación acerca de las variables mencionadas anteriormente, así como de conceptos que están relacionados a éstas.

Además, resulta destacable que con este trabajo se genera más información acerca de las características que tenemos los mexicanos en cuanto a nuestras relaciones de pareja. Esto puede ser útil para diversos campos teóricos y prácticos. Uno de los ejemplos en los que es de ayuda puede ser para llevar a cabo talleres y otros tipos de intervenciones basados en evidencias para el correcto manejo de las necesidades psicológicas de las personas.

Así este trabajo contempla 6 capítulos. En el primero, se plantea la importancia que tienen los celos en las relaciones de pareja, haciendo un análisis de las definiciones, las teorías y la vinculación que estos tienen con áreas como personalidad, cultura y género.

En el segundo capítulo se encuentra una revisión acerca de los estilos de enfrentamiento y sus implicaciones en las relaciones de pareja. En este capítulo se observa la importancia que tiene los estilos de enfrentamiento en la cultura, en

la interacción humana y las diferencias que existen dependiendo de la personalidad.

En el tercer capítulo se exponen teoría y definiciones concernientes a la ansiedad, los tipos de ansiedad y las patologías relacionadas a la ansiedad. También se incluyen conceptos de ansiedad relacionados a personalidad, a las diferencias existentes en hombres y mujeres y sus implicaciones culturales.

En el cuarto capítulo se expone el método usado en esta investigación. En primer lugar, la muestra estuvo constituida por 570 participantes de los cuales 226 fueron hombres y 344 fueron mujeres que están o estuvieron en una relación de por lo menos un año.

El instrumento de celos utilizado fue el Inventario Multidimensional de Celos (Rivera, Díaz, Flores & Montero, 2010) el cual contempla las siguientes variables: enojo, temor, dolor, suspicacia- intriga, respuestas emocionales ligadas a los celos, confianza, desconfianza, confianza- desconfianza, frustración, control, actitud negativa, y obsesión.

Por otro lado, el IDARE (Spielberger & Díaz-Guerrero, 1975) mide a la ansiedad, separándola en ansiedad como estado y ansiedad como rasgo.

Además, el instrumento utilizado para medir los estilos de enfrentamiento, el Inventario de Enfrentamiento como Rasgo (López, Rivera, García, & Sánchez, 2008) menciona los estilos de enfrentamiento encontrados en México: emocional positivo, apoyo social, afirmativo, evitativo, autoafirmativo y autocontrol.

En el quinto capítulo se describen los resultados, que son fruto de las correlaciones producto- momento de Pearson y regresiones lineales que se llevaron a cabo con el fin de encontrar si las variables de ansiedad y los estilos de enfrentamiento son predictores de los celos.

El sexto capítulo consta de las discusiones y conclusiones derivadas de los resultados. De manera general se concluye que el estilo de enfrentamiento evitativo y la ansiedad como rasgo son predictores de la mayoría de los

componentes de los celos. Además, en este capítulo se encuentran sugerencias para posteriores investigaciones.

Capítulo 1

CELOS

Desde tiempos remotos, se ha visto a los celos como una condición permanente en la humanidad. Tan es así, que los antiguos griegos y romanos le adjudicaron esta característica a una de las diosas más importantes para ellos. *Hera*, para los griegos y *Juno*, para los romanos contaba con grandes cualidades y expresaba este sentimiento al descubrir las múltiples infidelidades de su esposo Zeus (Júpiter para los romanos) mediante ira y diferentes reacciones hacia cada una de sus amantes y los hijos que engendraba con ellas (Álvarez Hidalgo, 2016).

En cuanto al uso cotidiano de la palabra la Real Academia de la Lengua Española define a los celos como:

1. m. Cuidado, diligencia, esmero que alguien pone al hacer algo.
2. m. Interés extremado y activo que alguien siente por una causa o por una persona.
3. m. Envidia del bien ajeno o recelo de que el propio o pretendido llegue a ser alcanzado por otra persona.
4. m. En los animales, apetito sexual.
5. m. Época en que los animales experimentan el celo (II apetito sexual).
6. m. Período de ciclo menstrual de la mujer en que se produce la ovulación.
7. m. pl. Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra (Real Academia de la Lengua Española, 2016).

De entre las definiciones anteriores, se estudiarán las 7 en las que celo, refiere a una “sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra” (Real Academia de la Lengua Española, 2016). Esta

otra puede ser un rival real o imaginario, una persona o el interés de una carrera o pasatiempo (Durbin, 1977 en Ochoa, 1998; Hupka, 1981).

Algunos autores como Costa y Da Silva señalan que “los celos se refieren a un conjunto o complejo de comportamientos, cogniciones y emociones” (Costa & da Silva, 2008). Esto hace pensar en la complejidad de este fenómeno, pues no se queda simplemente en términos cognitivos y emocionales, sino que también los comportamientos toman parte importante, sin dejar de lado las posibles consecuencias de los mismos.

Complementaria a esta definición está la de White (1981 en Ochoa, 1998):

los define como una complejidad de pensamientos, sentimientos y acciones que se dan posteriores a la amenaza contra la autoestima y/o a la amenaza en contra de la existencia o cualidad de una relación, siendo esas amenazas generadas por las percepciones de una atracción potencial o real entre la pareja de uno y un rival que pudiera o no ser imaginario (p. 18).

Por lo anterior, es importante detallar los componentes de los celos para poder definirlos de una manera más profunda.

- En cuanto a la emoción, los celos nos alertan de que una relación que queremos se encuentra amenazada (Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009). Algunas de las emociones registradas y que son relativas a los celos son: dolor y pena (Ochoa Alacaraz, 1998), la cólera, tristeza, miedo (Costa Nazaré & da Silva Barros, 2008), enojo, confusión y baja autoestima (Perilloux & Buss 2008 en Barajas Márquez, González Forteza, Cruz del Castillo, Robles García, 2012), lástima por uno mismo (Plutchick & Kellerman, 1980 en Ochoa Alcaraz, 1998), como angustia, desconfianza (Sahnd en Ochoa Alcaraz, 1998), como agresión, depresión y envidia (Podolsky, 1954).

Cuando el evento es público, también se tiene un sentimiento de humillación. (Ochoa Alacaraz, 1998) es también un motivo de vergüenza por lo que se puede disfrazar y esconder causando problemas en la comunicación de la pareja (Clanton y Smith, 1977 en Ochoa Alacaraz, 1998). Sin embargo, los sentimientos provocados no siempre son los mismos debido a que los pensamientos tienden a cambiar de una persona a otra y a que la situación se vuelve más compleja para el estudio al tener ambas partes de la relación distintas posturas. También tiene que ver en los tipos de sentimientos percibidos si la amenaza es real o imaginaria, así

como características propias de la pareja como la ansiedad con la que viven y los estilos de enfrentamiento de los mismos celos.

- Desde el punto de vista cognoscitivo, este proceso puede incluir el hacer evaluaciones, tomar decisiones, emitir juicios, plantear estrategias de confrontación, etc. (Hupka 1981; Constantine, 1977 en Ochoa Alcaraz, 1998; Perilloux & Buss, 2008) además de rumiación y pensamientos intrusivos (Perilloux & Buss 2008 en Barajas Márquez, González Forteza, Cruz del Castillo & Robles García, 2012).

Más adelante se encuentra un apartado sobre la importancia de los pensamientos en los celos.

- Algunos de los comportamientos que son provocados por los celos son el chantaje, agresiones de diversos tipos, victimización por parte del celoso, realizar acciones con contra de quien se los provoca (Ankles, 1939; Ochoa Alcaraz, 1998), conductas que en otras circunstancias no son aceptadas socialmente como una herramienta para obtener ganancias secundarias como atraer atención (Downing, 1977 en Ochoa Alcaraz, 1998).

Generalmente se conceptualiza a los celos como una emoción que es compleja y negativa y que surge ante la sospecha de amenaza de una relación que se considera valiosa (Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009).

Se considera negativa por los tipos de experiencias relacionados con éstos, aunque al ser un concepto social, la cultura es determinante para saber si se debe considerar como positiva o negativa.

Algunas de las razones por las que se pueden considerar negativos a los celos es por contener sentimientos difíciles de soportar como los mencionados anteriormente. Además, están relacionados a las relaciones de amor adictivo en las que tienden a ser destructivos del objeto valorado y ocasionan que el sujeto se infrinja penas, perpetuando o minando su paz o felicidad (Taylor, 1988 en Retana Franco & Sánchez Aragón, 2008).

Por el contrario, se pueden considerar como positivos porque como mencionan Retana Franco y Sánchez Aragón (2008):

los celos cumplen algunas funciones que pueden verse como favorables para el sujeto, pues permiten que los individuos mantengan, protejan o restauren los lazos sociales frente a amenazas que atentan contra el individuo o la relación (Keltner & Buswell, 1997). Para medir la importancia que una relación íntima puede tener (Salovey, 1991); como intento de poner a prueba la relación e incrementar el grado de compromiso (White, 1980); ayudan a establecer “reglas básicas” en la pareja (Buunk, 1981) y son indicadores de que algo anda mal en la relación (Margolin, 1981). (p16)

Aunque es mucho más común hablar coloquialmente de celos en relaciones de pareja, existe también este fenómeno en otros ámbitos. Uno de ellos es el familiar, pues al surgir “ante la sospecha real o imaginada de una amenaza a una relación considerada valiosa” (Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009), no se habla necesariamente de una relación de pareja.

Al respecto nos habla Costa y Da Silva, especificando que en la familia es común encontrar celos entre hermanos por miedo a que sus padres prefieran a sus hermanos o al ver que se le demuestra más atención a uno de sus hermanos que a él o ella (2008). Un ejemplo básico es al nacimiento de un hermano cuando se es niño, pues al necesitar mucha más atención incluso para sobrevivir, el hermano mayor demuestra sus celos con rabietas, actos agresivos hacia el hermano que lo provoca y otras conductas.

En el ámbito laboral se puede dar la posibilidad de que existan celos hacia compañeros según Costa y Da Silva hacia “un empleado que se destaca más por presentar un desempeño ejemplar (que cumple sus tareas, es constante, puntual) provoca celos por haberse destacado más” (2008) por el hecho de percibir como amenaza los logros del compañero hacia su relación con compañeros de trabajo, jefe o incluso la relación que sostiene con la empresa en la que se desempeña. Este tipo de celos puede tener apariciones anteriores como en la escuela, en la

que “pueden ocurrir tanto en la relación con los compañeros como en la relación con el profesor” (Costa & Da Silva, 2008).

Esto sin mencionar los celos entre amigos o prácticamente cualquier tipo de relación que se busca preservar.

ORIGEN DE LOS CELOS

Para poder entender el origen de los celos a continuación se enumeran distintas hipótesis y teorías que están dispuestas de lo general a lo particular.

Para empezar, se pueden encontrar diversas características específicas en las personas que viven los celos, en ocasiones como un fenómeno común y en otras como un fenómeno anormal (lo anterior se define por ser de carácter situacional). Esto se desarrollará y especificará más adelante en el apartado de normalidad y anormalidad.

Retana Franco y Sánchez Aragón en el 2008 citan a otros autores que nos permiten ver el origen de los celos, pues mencionan que para entenderlos es necesario darse cuenta de que son en su mayoría de origen intrínseco, aunque a menudo son desencadenados por situaciones extrínsecas:

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). (p16)

CELOS Y APEGO

Una de las teorías que explica el origen de los celos y algunas de las razones para que estos existan es la que explica el apego. La teoría del apego fue iniciada por John Bowlby en el año de 1969 y explica la necesidad humana de formar vínculos afectivos desde temprana edad. Además, explica la forma en la que los bebés

establecen diferentes tipos de relaciones con sus cuidadores primarios con el fin de obtener recursos y cuidados y poder sobrevivir (Guzmán & Contreras, 2012)

A propósito, Chamorro Noceda define al apego en el año 2012 como:

el vínculo afectivo que busca la proximidad o el contacto, entre esa díada formada por el niño y su madre, aunque la figura materna puede estar reemplazada por otra persona –madre adoptiva, abuela u otras personas- con quien/es el niño establece esa relación afectiva fundamental para su desarrollo cognitivo-emocional en sus primeros años (p. 200).

A partir de esta forma de relacionarse, los bebés forman representaciones mentales de sus cuidadores y de sí mismos, los cuales posteriormente impactarán en la forma en la que los niños, ya siendo adultos se relacionarán con otros “de hecho es considerado como la premisa del amor romántico” (Retana Franco & Sánchez Aragón, 2008).

Las mismas autoras mencionan los estilos de apego enunciados por Bartholomew en 1990 que más tarde son validados en México:

- *Seguro*: la persona se siente cómoda con la intimidad y la autonomía ya que posee una evaluación positiva tanto de sí mismo como de los otros, se caracteriza por manifestar confort.
- *Preocupado*: la persona se preocupa constantemente por las relaciones personales, tiene una evaluación negativa de sí mismo y está en la constante búsqueda de la evaluación positiva de los otros, se identifica por estar persistentemente inquieto por el establecimiento y funcionamiento de las relaciones con otros.
- *Rechazante*: el individuo se manifiesta resistente a la intimidad, cercanía y dependencia, ya que tiene una evaluación negativa de sí mismo como de los otros, se define por la disminución de contacto y mayor independencia en sus relaciones.
- *Temeroso*: la persona experimenta miedo a la intimidad por lo que se muestra socialmente evitante. Tiene una disposición negativa hacia los demás protegiéndose de las relaciones interpersonales, se caracteriza por sensaciones de independencia e invulnerabilidad (p. 16).

Al analizar los estilos preocupado, rechazante y temeroso, nos podemos percatar de que son estilos que tendrían problemas de inseguridad y desconfianza, lo cual podría llevar fácilmente a las personas que los poseen a tener relaciones con

dinámicas en las que los celos estén presentes. Además de esto, se viven preocupaciones intensas por sí mismos y por el otro integrante de la pareja.

Aquéllos que se sienten vacíos y desesperados suelen poseer un apego más preocupado, o rechazante y poseer más enojo, dolor, temor y desconfianza al tener una relación (Retana Franco & Sánchez Aragón, 2008) Esto está relacionado con celos y tendencia a desarrollar amor adictivo.

PERSPECTIVA PSICODINÁMICA

Desde el punto de vista de las teorías psicodinámicas, los celos pueden tener distintos orígenes además de diferentes categorizaciones. Es por eso que a continuación se presentan las más importantes para poder entender el origen de los celos según esta perspectiva.

Antes de abordar otras teorías agrupadas dentro de las psicodinámicas es necesario hacer un apartado para lo que propone Sigmund Freud (1922) acerca de ellos. Para él, los celos tienen origen en el Complejo de Edipo.

Freud considera que existen tres etapas de celos:

1. Competitiva o normal (primera etapa)
2. Proyectada (segunda etapa)
3. Celos engañosos (tercera etapa)

Para Freud los celos son normales cuando suceden por eventos reales que los desencadenan, pero no son racionales por encontrarse albergados en el inconsciente, aunque sean controlados por un yo consciente. Este tipo de celos son los que constituyen la primera etapa, que es denominada competitiva.

En la segunda etapa que constituye los celos proyectados, en esta etapa los celos pueden no estar desencadenados por eventos reales, pues existen proyecciones homosexuales de parte del celoso hacia quien considera objeto de riesgo de la relación.

En la tercera etapa, denominada también celos engañosos, tiene su origen en impulsos reprimidos hacia la infidelidad. Es decir que el celoso, al tener impulsos de ser infiel, piensa que su pareja es la que lo está siendo, aunque en realidad no sea de esta manera.

Una de las teorías más importantes en esta perspectiva es la teoría de las relaciones objetales, las cuales son representaciones mentales del objeto y del sí mismo. Estas representaciones son construcciones de las significaciones de la relación entre dos o más partes. El objeto es la persona que cuida del niño y con la interacción entre el niño y la persona que lo cuida el niño construye esquemas mentales de sí mismo y del otro. Según Mahler y Horner (en Vanegas, 2011)., las relaciones objetales determinan la elección de pareja, pues de acuerdo a estas relaciones subjetivas e intersubjetivas se conforman las maneras en que el niño va a elegir a su pareja cuando sea adulto. No son muy diferentes los tipos de pareja que se pueden elegir y que encajen en el sistema de representaciones de sus primeras relaciones de objeto. De esta forma, si el objeto maternante es muy aprehensivo con el bebé, éste puede desarrollar la tendencia a ser celoso, pues el mismo bebé aprehende este tipo de comportamiento. Además de que este bebé es propenso a buscar figuras de apego que tengan las mismas características que su cuidador primario.

Es también Vanegas (2011) quien nos recuerda la teoría de la Identificación Proyectiva, desarrollada por Melanie Klein en 1946 según la cual existe un proceso mediante el cual alguien implanta y hace sentir ciertos sentimientos a la otra persona, tales como miedo, envidia, desvalorización, rabia, abandono, y por supuesto, celos. La identificación proyectiva permite también que exista empatía con el otro, ya que le permite ponerse en lugar del otro y entender mejor sus sentimientos, además de lo que provoca en él. Un sujeto presenta en otro una resonancia emocional con la actitud con que se presenta ante él, la forma como lo mira, le habla, o por el contenido de lo que le dice o expresa con sus gestos. En 1934, Klein explica que, para ella, los celos no tienen su origen en el Complejo de Edipo, sino que lo precede cuando el niño o la niña se da cuenta de que el padre

se puede llevar al pecho amado lejos de él o ella y quedarse con él. En este caso, los celos no tienen un contenido sexual, sino que únicamente es resentimiento hacia el padre que puede quitarles la atención de la madre que tanto necesitan durante esta etapa y que además es la persona con la que más afecto ha podido consolidar.

En caso de ser provocados los celos por una infidelidad, ésta y los celos forman un círculo vicioso del cual es posible salir y que además forma una relación de comodidad, pues nos explica Vanegas (2011) que:

1. El celoso ve a los terceros como intrusos que quieren dañar la armonía de la pareja, y atribuye a su cónyuge la deslealtad de conceder espacios a otros que vienen a quebrantar la complementariedad del acuerdo inconsciente que los constituyó como pareja.

2. El infiel provoca los celos de su pareja para reasegurarse narcisísticamente, esto es obtener el reconocimiento necesario para la supervivencia del *self*.

En tanto el celoso escinde la representación de su pareja y atribuye lo malo al rival, al objeto de sus celos desvalorizándolo. Esta desvalorización es un intento de destruir en sí-mismo el objeto persecutor y un ardid para mantener a salvo la cohesión del *self* (p. 101)

De manera que al engañado le resulta más fácil llevar una relación ambivalente en la que aunque vive con celos y desvalorizaciones continuas, las prefiere para poder tener una relación en la que el compañero infiel no lo absorbe y no se compromete del todo, por lo que él tiene la opción de no comprometerse tampoco.

NORMALIDAD Y ANORMALIDAD DE LOS CELOS

Desde la perspectiva del psicoanálisis, si no se tienen celos en ninguna circunstancia, esto se atribuye a una profunda represión, por lo que se tienen como parte de la vida inconsciente. Por lo tanto, sentir celos bajo algunas circunstancias es totalmente normal, además de común.

Además, los celos normales según Ochoa (1998) están compuestos por:

esencialmente [...] dolor, la pena causada por el pensamiento de perder al objeto amado y de la herida narcisista; además de sentimientos de enemistad hacia el rival venturoso y de una cantidad mayor o menor de autocrítica que trata de responsabilizar a la propia persona de su pérdida (p. 10).

Por otro lado, personas como Gouldner (1960, en Ochoa, 1998) mencionan que los celos son necesariamente patológicos por estar basados en patrones de desarrollo no sanos como la posesión y la propiedad. Además de que lo que tiene miedo de perder la persona es una parte de sí mismo y no un objeto exterior a él.

DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Desde una perspectiva evolucionista, las razones por las que los hombres y las mujeres sienten celos son muy distintas. Esto se debe, según esta perspectiva a que ambos, hombres y mujeres buscan preservar sus genes a las siguientes generaciones, además de sobrevivir y lo hacen mediante diferentes patrones de comportamiento.

Se sabe de antemano que mientras que para las mujeres no puede haber duda de que son ellas las que perpetuarán sus propios genes a sus hijos, para los hombres no es posible saber si se trata de sus propios genes los que porta el hijo que espera su pareja. Es por eso que el hombre debiera vigilar y controlar el comportamiento sexual de la mujer que es su pareja, de manera que se pueda asegurar de que sus genes son los que perpetuarán en esa relación. Por otro lado, la mujer se encargaría de que los recursos atencionales, alimenticios y en su caso, económicos, no se desvíen hacia crías que pudiere tener con otra pareja (Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009).

Según lo anteriormente explicado, se esperaría que las mujeres desarrollasen celos emocionales (en los cuales hay más preocupación porque la pareja no tenga sentimientos tales como el amor hacia otras mujeres). Debido a que les sería

conveniente que su pareja no distribuya recursos hacia alguien más y que esos recursos sean distribuidos entre los hijos que compartan (Ryan & Ethá, 2010).

Por otro lado y según los mismos autores en el 2010, sería de esperarse que los hombres desarrollasen celos sexuales (según los cuales, hay más preocupación porque la pareja no tenga encuentros sexuales con otros hombres). Esto debido a que el interés evolutivo de los hombres consiste en garantizar que ellos sean los padres para que las inversiones que hacen sean en su propia descendencia y no en la de alguien más.

De acuerdo con esta perspectiva están Retana Franco y Sánchez Aragón, (2008) ya que mencionan que “En términos de las diferencias sexuales, se ha encontrado que los varones reaccionan en mayor medida ante la infidelidad sexual potencial; mientras que las mujeres son más sensibles ante la posible pérdida de atención y de recursos emocionales.”

Contraria a esta perspectiva, está la de Costa y Silva Barros (2008), para quienes la diferencia entre tener celos está centrada en sus propios intereses y sentimientos acerca de la relación, lo explican de la siguiente manera:

[...]para aquellos que consideran el sexo como el componente más importante de la relación, la perspectiva de IS [infidelidad sexual] puede ser más perturbadora que la perspectiva de IE [infidelidad emocional]. Correspondientemente, para aquellos cuyo aspecto de la relación más relevante es el involucramiento emocional, el compañerismo, el compromiso, los planos en común, entonces la perspectiva de IE puede ser más perturbadora... Entonces, la aparente diferencia del género con relación a los celos, puede ser en verdad un reflejo de las diferencias en los aspectos que cada individuo considera relevante en una relación romántica (p. 17).

Esta perspectiva complementa a la perspectiva socioconstruccionista, según la cual “la aparición de los celos dependerá de los acuerdos socialmente compartidos sobre que 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 Ortiz, et al., 2009). Ya que la cultura es la que determina los factores causantes de los celos, así

como la forma en que se comporta la gente al sentirlos además de las normas y roles sexuales y lo aceptado para cada sexo según sus circunstancias.

Además, para poder tener información más específica se debe para Canto Ortiz et al. (2009):

observar cómo los hombres y las mujeres experimentan los celos y en preguntarse por los procesos psicosociales que se encuentran en la base de las diferencias inter e intrasexo, ya que ciertas diferencias intersexo pueden deberse más a la construcción de la identidad (Harris, 2003 a), al papel desempeñado por la autoestima (DeSteno et al., 2006) y a síndromes aprendidos culturalmente (Hupka, 1991) (p.14)

Algunos sociocognitivistas mencionan la posibilidad de que los celos por infidelidad sexual sean más dolorosos para ambos sexos si se tiene en cuenta que se tiene la concepción de que las mujeres no tienen relaciones sexuales si no tienen también emociones involucradas, mientras que las mujeres tienen la concepción de que los hombres tienen relaciones sexuales cuando tienen sentimientos hacia la persona con la que se involucran aunque pueden involucrarse sexualmente sin tener sentimientos hacia esa persona (Vanegas, 2011).

PENSAMIENTO Y CELOS

Algunos autores coinciden en que más allá de las diferencias que puedan existir dependiendo del sexo de la persona que siente celos, las valoraciones y pensamientos en torno al fenómeno que les ocasiona los celos es importante. De esta forma, según la perspectiva sociocognitivista (Harris, 2003a; Salovey & Rodin, 1984; Salovey & Rothman, 1991; etc., en Canto Ortiz, Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009) se enfatizan los celos dependiendo de la importancia que le da el afectado a las amenazas, además de lo que implica para él o ella la traición.

En el caso de la infidelidad de la pareja o posibles amenazas de esto, la situación se torna especialmente amenazante cuando se desafía a algún aspecto del

autoconcepto de la persona que siente celos ante la infidelidad y cuando decrece la cualidad de algún aspecto de la relación. Peter Salovey y sus colegas (Salovey & Rothman, 1991; Salovey & Rodin, 1984 en Canto Ortiz, Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009) sugieren que los celos son más probables cuando la amenaza viene de un rival que es superior a la persona celosa en aspectos que son importantes para su autoconcepto.

Se han investigado en este aspecto atractivo físico del rival (Buunk, 1991), el tipo de rival (García-Leiva et al., 2001), la satisfacción y compromiso de la relación (White & Mullen, 1989), y la duración de la relación (Aune & Comstock, 1997), entre otras (Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009).

Las respuestas de celos varían de acuerdo a las características del rival (Dijkstra & Buunk, 2002 en Vanegas, 2011). Dijkstra y Buunk (1998 en Vanegas, 2011), Buss, Shackelford, Choe, Dijkstra & Buunk (2000 en Vanegas, 2011), y Hupka y Eshett (1998 en Vanegas, 2011) las mujeres muestran más celos cuando la rival es atractiva físicamente mientras que los hombres son más celosos cuando se enfrentan a rivales socialmente dominantes (1998 en Vanegas, 2011) y Buss et al. (2000 en Vanegas, 2011).

Una explicación que complementa la anterior es la de Lazarus (1972 en Ochoa Alcaraz, 1998) quien considera al individuo como evaluador de lo que considera que desea o necesita evaluando entrada de información de acuerdo a su significancia y relevancia (la cual está determinada por valores adquiridos por la cultura), por lo que existe un proceso cognoscitivo mediador entre un evento particular y la reacción que se da ante el mismo. Se explican 2 procesos de evaluación: el primario y el secundario. Durante el primario se toma en cuenta un evento de acuerdo a la importancia que éste tiene para el bienestar del individuo. De este primer proceso pueden surgir 3 evaluaciones: a) el evento es irrelevante b) el evento es benigno- positivo c) el evento es productor de angustia o tensión psicológica. En este caso, la angustia se puede deber a la posibilidad de perder a la pareja. (Reidl, 1985, en Ochoa Alcaraz, 1998). Durante el secundario se evalúan las formas de enfrentar la situación y lo adecuado de cada una de ellas.

FACTORES CULTURALES QUE SE INVOLUCRAN CON LOS CELOS

Los celos son un fenómeno que se alberga necesariamente en sociedades. Por lo tanto, la cultura hace que de una sociedad a otra se manifiesten de formas diferentes y que sus consecuencias sean también diferentes. Para ilustrarlo, Ochoa presenta una recopilación de información acerca de las características culturales que favorecen a los celos (1998):

La existencia de los celos se hace más probable en una cultura que adore a dios monoteísta y celoso, que sustenta el matrimonio monogámico y que alienta un concepto de sí mismo monocéntrico, racional y reprimido (Downing, 1977). Por su parte Ellis (1977) señala que los celos son emociones a las que se verán más propensos los individuos que pertenecen a culturas que favorecen las filosofías monogámicas del sexo, del amor, y del matrimonio. Las culturas que tienden a propiciar celos donde existe la posesividad o derecho de propiedad, donde las mujeres son evaluadas como tal, y donde los hombres tienen derechos patricales (Ellis, 1962). Whitehurst, (1977) señala que los valores asociados a los conceptos de pertenencia y propiedad privada hacen que los individuos tiendan a proteger sus cosas y sus gentes. Los celos se engendran con facilidad en las sociedades competitivas, donde se compete no por lo que la persona es, sino por lo que puede producir (p. 26).

Por otro lado, Ochoa en el mismo año también nos menciona características de culturas que no adoptan tan fácilmente a los celos:

Mead (1977) opina que las sociedades menos estratificadas, las que tengan menos clases religiosas, raciales y sociales, las que hagan más énfasis en lo humano, ofrecen la posibilidad de provocar menos situaciones de celos. Por otra parte, Bernard (1977) indica que las experiencias emocionales parecen ser independientes de la sociedad que rodea al individuo, en virtud de que éstas se perciben en forma privada, subjetiva, interna y personal, la cultura determina la canalización de las emociones y especifica cuándo y cómo se deben experimentar (p. 27).

Al respecto nos habla también Retana Franco y Sánchez Aragón (2008), quienes recalcan la importancia de tomar en cuenta las variables culturales. De esta forma nos explican que aunque la existencia de celos es prácticamente universal, aunque la manera en que se viven, la importancia que se les otorga y el tipo de reacciones emocionales y comportamentales que suceden a partir de ellos son

totalmente culturales, además de las circunstancias que los desencadenan, las emociones con las que se asocian a ellos y la intensidad de las respuestas que desencadenan. Lo anterior expresa que los celos son situacionales.

Además de las variables culturales, es necesario tomar en cuenta que las características psicológicas de la persona influyen a los celos. Al respecto nos habla Canto Ortiz et al. (2009); citando a White y Mullen en 1989:

Los celos, como emoción compleja que es, están influidos por múltiples variables, en las que se puede destacar, además de los factores culturales, tanto aquellas que tienen que ver con las características psicológicas de la persona que siente celos como aquellas otras que son propias de la situación y del tipo de relación (White & Mullen, 1989 en Canto Ortiz et al., 2009)

Algunas características desde la perspectiva de Tov-Ruach (1980 en Retana Franco & Sánchez Aragón, 2008) de una persona celosa son cuando la carencia percibida del objeto que ama la hace dudar de sí misma, lo fuerza a volver a evaluar su estilo, su habilidad y su poder en una forma que genera pensamientos obsesivos de la relación con el rival que constituye al concepto de sí mismo. Viorst (1977 en Ochoa Alcaraz, 1998) señala que los celos se relacionan con autoestima baja y dudas sobre uno mismo. Durbin (1977 en Ochoa Alcaraz, 1998), dice que sentir celos es un reflejo de inmadurez e inseguridad. Mead (1977 en Ochoa Alcaraz, 1998), indica que son producto de una autoestima débil y se relacionan con inseguridad y pérdida de orgullo. Beecher y Beecher (1971 en Ochoa Alcaraz, 1998), señalan que los celos están relacionados a sentimientos de inferioridad, Bringle; et al. (1979 en Ochoa Alcaraz, 1998) celos están asociados a autoestima baja, locus de control externo, ansiedad y dogmatismo. Jaremko; Lindsey (1979), plantean que los celos correlacionaron en forma positiva con angustia, y negativamente con autoestima y deseabilidad social.

FUNCIONES DE LOS CELOS

Con respecto a las funciones que fortalecen o llevan a cabo los celos, nos podemos referir a distintos apartados. Los celos como fenómeno social y los celos como fenómeno individual.

Como fenómeno social, los celos funcionan como fortalecedor de las normas sociales, ya que responden a situaciones en las que ocurre una violación a las normas sexuales (en caso de responder a algún tipo de infidelidad) (Davis, 1977 en Ochoa, 1998). Funcionan como castigo a la violación de un derecho además de que funciona como escarmiento para otros según Bernard en 1977, además ayudan a mantener los lazos humanos según Clanton y Smith (1977) y dan cierta estructura social. Otros como Por otro lado, para Griffin, Patton (1971) y Schutz (1958), mencionan que es el instinto gregario el que hace que se sientan celos con el fin de poder mantener a la gente unida (Ochoa,1998)

Desde la parte individual, los celos nos ponen alerta ante la amenaza de pérdida de una relación importante, lo cual constituye una conducta totalmente adaptativa. (Canto Ortiz, García Leiva & Gómez Jacinto, 2009).

Otra forma de usar los celos para un beneficio individual puede ser para poder llevar a cabo conductas que no serían aceptadas en otras condiciones (Clanton & Smith, 1977 en Ochoa Alcaraz, 1998) de esta forma los individuos generalmente reaccionan en una forma en la que les permita crear, mantener, o modificar las circunstancias que son importantes para ellos. (Ochoa Alcaraz, 1998). Aunado con lo anterior, hacen mención Canto Ortiz Canto Ortiz, García Leiva y Gómez Jacinto, (2009):

las teorías científicas también desempeñan un papel muy importante en el proceso en el que la persona se construye como sujeto social y en el modo en que justifica sus comportamientos, por lo que la forma en la que se expliquen los celos pueden tener una cierta incidencia en la justificación o no de ciertos comportamientos agresivos que vienen acompañando a los celos (p. 14).

Capítulo 2

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Desde antes de que nos demos cuenta de ello, vivimos una serie de eventualidades que nos provocan estrés, las cuales pueden ser de todo tipo. Para Lazarus y Folkman (2000; 1991 en Berra Ruiz, Muñoz Maldonado, Vega Valero, Silva Rodríguez, & Gómez Escobar, 2014) el estrés relaciona al individuo con su entorno que puede ser amenazante o desbordante de los recursos del individuo y que puede poner en riesgo su bienestar. Se relaciona estrechamente con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones experimentadas tras la valoración del evento que se da en dos momentos.

Los mismos Lazarus y Folkman mencionan que existe estrés cuando la gente se enfrenta a situaciones que les exigen demasiado o que exceden sus habilidades para poder manejarlas. Sin embargo, siempre que una persona se encuentra presionada a lidiar con algún obstáculo, impedimento o una amenaza que se avecina, la experiencia resulta estresante (Carver & Connor-Smith, 2010).

Una estrategia de afrontamiento está definida como los esfuerzos para prevenir o disminuir las amenazas, daños y pérdidas además de disminuir el estrés que se encuentre asociado. Mientras que algunos autores como Compas, limitan el afrontamiento a las respuestas voluntarias, otros autores como Eisenberg Skinner y Zimmer-Gembeck incluyen también las respuestas involuntarias que se puedan dar (Carver & Connor-Smith, 2010).

Mientras que algunas definiciones de afrontamiento incluyen procesos cognoscitivos y conductuales para manejar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003; Resnick et al., 1997 en Frydenberg & Lewis, 2009), otras incluyen también procesos emocionales. Tal es el caso de Casullo y Fernández Liporace (2001 en Figueroa Contini, Lacunza, Levín, & Estévez Suedan, 2005) quienes entienden a la capacidad de afrontamiento como “el conjunto de respuestas (pensamientos,

sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.”

Al respecto de la importancia cognoscitiva de las estrategias de enfrentamiento, según Lazarus y Folkman (1986) las situaciones no provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones. (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín, & Estévez Suedan, 2005).

El afrontamiento, es considerado como un proceso dinámico, en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. Para algunos autores como Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento no tiene que ver con una personalidad constante, sino que, son respuestas a ciertas situaciones estresantes y dependiendo de la naturaleza de la situación y de la cantidad de estrés será el tipo de estrategia que use el individuo en cuestión. El estrés y el afrontamiento están relacionados de manera que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la forma en que se valora el problema y el afrontamiento subsecuente (Lazarus & Folkman, 1986; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore & Newman, 1991 en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003).

La calidad del afrontamiento puede ser un medidor entre las relaciones de situaciones estresantes y los síntomas de enfermedades (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982, en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003). El afrontamiento regula la perturbación emocional; si es efectivo no debería de existir perturbación emocional en esa persona. Pero si la calidad del enfrentamiento no es positiva podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez 2003).

Varios autores plantean que existen cambios en los tipos de enfrentamiento que usan las personas dependiendo de la etapa del desarrollo en la que se encuentran (Frydenberg & Lewis, 1993, 1997, 1999; Kavsek & Seiffge-Krenke, 1996 en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez 2003).

La mayor parte de cambios relacionados con la edad ocurren en el incremento de conductas que buscan resolver el problema. Esto se ve mucho más claro a partir de la adolescencia media y tardía. Antes de estas etapas es más probable que se use la negación ya que el estresor en su evaluación primaria es considerado inmanejable, y se refleja una de las características de la adolescencia en donde se tiende a pensar cosas como "a mí me va ir bien", "eso no me va a pasar a mí" (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez 2003).

En los adolescentes mayores, se produce generalmente un incremento en el estilo de afrontamiento activo Seiffge-Krenke (1995, en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003). De manera que podemos observar que a mayor edad se observan menores niveles de estrés. Esto podría estar relacionado con la adquisición de mejores recursos de afrontamiento, de esta forma, en medida que la edad avanza, se utilizan estrategias de afrontamiento más efectivas y focalizadas en el problema (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003).

Los hombres y mujeres difieren en el uso de estrategias de afrontamiento. De forma que usan redes de apoyo de forma diferente y las mujeres usando más el apoyo social, Patterson y McCubbin (1987 en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez 2003). Las respuestas de afrontamiento y el proceso cognitivo involucrados suelen ser también diferentes (Belle, 1987; Butler & Giordano, 1985; Miller & Kirsch, 1987; Smith, O'Keefe & Jenkins, 1988 en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez 2003).

En adolescentes, Frydenberg y Lewis (1993) encontraron que es más probable que las mujeres usen estrategias de afrontamiento que no son productivas, tales como desear que los eventos sucedieran de forma diferente, preocuparse, culparse a sí mismas, usar técnicas para reducir la tensión, etc.

Por su parte, menciona Frydenberg, (1997) que los hombres tienden a ignorar los problemas y a usar estrategias evitativas más que las mujeres.

Por otro lado, cuando se trata de ser molestados, los hombres tienden a sentir las molestias como un reto que deben superar y desarrollan estrategias enfocadas al problema, mientras que las mujeres tienen una tendencia a percibir este tipo de situaciones como peligrosas o amenazantes, de forma que usan estrategias centradas a la emoción para resolverlas. (Ptacek, Smith, & Zanas, 1992 en Frydenberg & Lewis, 2009).

CATEGORIZACIÓN DE ENFRENTAMIENTO

Dependiendo de las características de los elementos que los conforman, existen varias categorizaciones para los tipos de enfrentamiento. Entre ellas destacan las siguientes:

Enfoque de afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción

El afrontamiento centrado en el problema va dirigido directamente al estresor como tal. De esta forma se toman acciones para retirar al estresor o esquivarlo o para disminuir su impacto si es imposible de esquivar. (Carver & Connor-Smith, 2010).

Folkman y Lazarus (1980, 1985) indican que el enfrentamiento centrado en el problema intenta manejar las demandas externas o reducir el conflicto entre la persona y las personas del contexto mediante estrategias de manejo de estresores relacionados con la búsqueda de apoyo social, aceptar la responsabilidad y hacer planes para solucionar el problema (García-Méndez, Rivera Aragón, Reyes-Lagunes, & Díaz-Loving, 2011).

El afrontamiento centrado en la emoción va dirigido a minimizar el estrés. De forma que al haber múltiples formas de reducirlo, las respuestas que incluye el afrontamiento centrado en la emoción son muchas y pueden ser desde conductas para calmarse a sí mismo como relajarse o buscar apoyo emocional, hasta

expresar emociones negativas. Cuando este tipo de afrontamiento es adecuado, se disminuye el estrés negativo, de forma que es posible pensar acerca del problema de una manera más calmada, probablemente funcionando mejor que el afrontamiento centrado en el problema (Carver & Connor-Smith, 2010). Al respecto del apoyo social, Berra Ruiz, Muñoz Maldonado, Vega Valero, Silva Rodríguez, y Gómez Escobar (2014) plantean que “la búsqueda de apoyo social ayuda a resolver de manera significativa la situación estresante y aumenta el bienestar psicológico, lo cual disminuye la probabilidad de presentar problemas de salud”.

Lepose, Erans y Schneider (1991, en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez 2003) mencionan:

el soporte social puede disminuir el efecto de ciertas circunstancias estresantes dado que la percepción o creencia de que existen otras personas disponibles para promover el confort emocional o asistencia práctica cuando uno se encuentra frente a determinados eventos, es positiva. Es por eso que el soporte social es un amortiguador de los eventos negativos (p. 15).

A propósito de esta categorización, (Bal, Crombez, Van Oost & Deboudeaudhuij, 2003; Gonzalez & Landero, 2008 en Berra Ruiz, Muñoz Maldonado, Vega Valero, Silva Rodríguez & Gómez Escobar, 2014) mencionan que se ha identificado que el afrontamiento centrado en la acción se relaciona de modo positivo con el bienestar psicológico, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción se relaciona con la presencia de problemas de salud.

Enfoque con compromiso y sin compromiso o de aproximación y huida

El enfoque con compromiso consiste en lidiar ya sea con el estresor o con las emociones que éste provoca. Incluye tipos de enfrentamiento centrados en el problema y algunos centrados en la emoción, como buscar apoyo, regulación emocional, aceptación, y reestructuración cognitiva.

El enfoque sin compromiso consiste en escapar de tener que lidiar con el estresor y con las emociones y pensamientos que el mismo provoca por ejemplo, la rumiación para intentar escapar de las situaciones estresantes, por ejemplo, la evitación, la negación y desear (e.g., Moos & Schaefer 1993, Roth & Cohen 1986, Skinner et al., 2003 en Carver & Connor-Smith, 2010). Generalmente está centrado en la emoción porque tiene que ver con intentar escapar de los sentimientos de estrés negativo.

Hay veces en las que el enfoque sin compromiso es un esfuerzo para actuar como si el estresor no existiera, de forma que no existe la necesidad de reaccionar emocionalmente o conductualmente. Generalmente, es inefectivo para reducir el estrés a largo plazo, ya que no se hace nada con el estresor.

De hecho, la evitación y la negación, promueven el incremento de pensamiento intrusivo, mal humor y ansiedad (Najmi & Wegner 2008 en Carver & Connor-Smith, 2010).

Enfoque centrado en la acomodación y centrado en el significado

Dentro de la categorización del enfrentamiento con compromiso, se hace la diferencia entre cuando se hace el intento por controlar el estresor, llamado control primario y cuando se hace el intento por adaptarse o ajustarse al estresor, el cual es centrado en la acomodación o enfrentamiento de control secundario (Morling & Evered, 2006, Skinner et al., 2003 en Carver & Connor-Smith, 2010).

El enfoque centrado en la acomodación consiste en que ocurra aceptación, reestructuración cognoscitiva y adaptar las metas cuando es realmente imposible superarlas llevarlas a cabo. También se usa el enfrentamiento de acomodación al distraerse a sí mismo siempre y cuando no se evite al estresor.

En el enfoque centrado al significado, se incluye cambiar de orden las prioridades por el nivel de significado que tienen para él o ella y el inculcarles significados positivos a los eventos ordinarios. Esto debido a que cuando el individuo tiene

sentimientos positivos, intenta beneficiarse en la adversidad (Helgeson et al., 2006; Park et al., 2009 en Carver & Connor-Smith, 2010).

Enfrentamiento proactivo

Para Aspinwall y Taylor (1997 en Carver & Connor-Smith, 2010) puede existir enfrentamiento sin que el estresor se encuentre todavía presente. El propósito de este tipo de enfrentamiento es que se pueda estar prevenido de amenazas, o situaciones dañinas que pudieran ocurrir. Es un tipo de enfrentamiento que en la mayoría de los casos está centrado al problema, está involucrado el acumular recursos que pudiera ser útil en caso de existir una amenaza. De esta forma, cuando existe una amenaza, los recursos de la persona impiden que la amenaza crezca. Así, la persona se encontrará con menos estrés, ya que únicamente se enfrentará con estresores que son imposibles de evitar y también sentirá menos estrés al enfrentarse con los estresores que no se pueden prevenir (Carver & Connor-Smith, 2010).

La diferencia entre un estilo de afrontamiento y una estrategia de afrontamiento consiste en que el estilo de enfrentamiento es el uso de un tipo de estrategias con más frecuencia, de manera que se desarrolla un patrón de comportamiento. Al respecto, Carver y Scheier (1994), Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz y Martínez (1997 en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003) mencionan que:

El estudio del afrontamiento ha llevado a conceptualizar distintos tipos de dimensiones dentro de la personalidad; a éstas se les denomina estilos y estrategias. Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (p. 369).

Para el desarrollo de un estilo de enfrentamiento “Cada sujeto tiende a utilizar las estrategias que domina, por aprendizaje o por hallazgo fortuito, en una situación

de emergencia y puede configurar un estilo de afrontamiento” (Lemos Hoyos, Jaller Jaramillo, González Calle, Díaz León, & De la Ossa, 2012).

Según Olson y Mc Cubbin (1989, en Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, & Estévez Suedan, 2005) se distinguen, por un lado, el afrontamiento como un proceso y por el otro, la eficacia del mismo.

El afrontamiento es un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes, aunque el éxito del mismo no esté garantizado. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. De manera que cuando le resulten exitosos, los podrá adoptar como un estilo de enfrentamiento. Esta hipótesis acerca de la conformación de estilos de enfrentamiento es denominada disposicional (Krzemien, 2007).

Por su parte, existen otras hipótesis acerca de las maneras en que se conforman los estilos de enfrentamiento. Krzemien, (2007) explica que existen predisposiciones personales que explican por qué algunas personas son más vulnerables a sufrir crisis o desajustes psicológicos por tener conductas de enfrentamiento desadaptativas, las cuales conforman un estilo de enfrentamiento definido. Además, existe la perspectiva contextualista, la cual le asigna un mayor papel a la naturaleza de la situación y a los recursos externos de selección (Aldwin & Revenson, 1987; Lazarus & Folkman, 1986; Parkes, 1986 en Krzemien, 2007).

Para clarificar aún más, podemos explicar que existen tres dominios del afrontamiento: cognitivo, conductual y emocional, los cuales habíamos mencionado anteriormente.

La parte cognoscitiva es la orientación a la resignificación de la situación crítica, el intento de resolución del problema es la parte conductual, y/o a la regulación de las emociones suscitadas constituye la parte emocional. Los tres juntos forman un patrón estable de personalidad que constituye un estilo de afrontamiento

o afrontamiento rasgo (Moos, Holahan, & Beutler, 2003; Bouchard et al., 2004, en Krzemien, D., 2007).

En cuanto a las características de personalidad, (Caspi & Shiner 2006, Caspi et al., 2005, Evans & Rothbart 2007 en Carver & Connor-Smith, 2010) sugieren que la ansiedad como rasgo de la personalidad y la sensibilidad a las amenazas están relacionados con la adopción de la evitación como estilo de enfrentamiento.

Folkman y Lazarus (1988) encontraron cuatro dimensiones consistentes en los estilos de afrontamiento: distanciamiento/evitación, confrontación/búsqueda de apoyo social, afrontamiento enfocado al problema y negación. Algunas personas son directas cuando se les presentan situaciones por resolver, otras se ponen ansiosas ante la inminente situación y miedo de dañar las relaciones con los demás y otras tratan de encontrar soluciones buenas para las partes involucradas (Flores Galaz, Díaz Loving & Rivera Aragón, 2004).

PROBLEMAS, ENFRENTAMIENTO Y PAREJA

“No hay relaciones humanas libres del potencial de conflictos, ni siquiera en las relaciones de amor” (Flores Galaz, Díaz Loving & Rivera Aragón, 2004). Tal enunciación, no, nos da a entender que el conflicto debe ser visto siempre como algo negativo, ya que como explican los mismos autores el conflicto en una relación de pareja no se puede evitar y es además conveniente “porque la contradicción obliga a la comprensión y manejo de las diferencias, además si el acuerdo se administra en forma constructiva, contribuye a mejorar la relación”.

Los conflictos en una pareja pueden surgir por diversas circunstancias. Algunas de las cuales las ejemplifica Navas (1998, en Flores Galaz, Díaz Loving & Rivera Aragón, 2004):

Un conflicto es lo que surge cuando hay diferencias no resueltas o encontradas entre las partes. Los conflictos en la relación surgen por percepciones erróneas o estereotipadas, falta de comunicación o conductas negativas que se repiten. En la pareja las fuentes más comunes de problemas o conflictos son el aspecto financiero, la crianza de los hijos, las relaciones con los parientes, las diferencias de valores, expectativas sobre la relación y filosofías de vida, diferencias religiosas, usos de tiempo libre,

el aspecto sexual, las relaciones con las amistades y las tareas del hogar entre otros (p. 41).

Los conflictos se tornan negativos y problemáticos dentro de la relación de pareja cuando los conflictos permanecen sin resolver, en ocasiones por no tener las habilidades necesarias para resolver conflictos (Boyle & Vivian, 1996; Cohan & Bradbury, 1997 en Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004). También se pueden volver problemáticos cuando las estrategias de afrontamiento son poco adecuadas, simples o equivocadas como el caso de la coerción, violencia, respuesta de evitación, y el cese de esfuerzos para producir los cambios deseados en la conducta de la pareja (Shackelford & Buss, 1997 en Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004).

Las áreas de conflicto se relacionan con la indiferencia, lo que genera problemas de interacción que, relacionados al desorden y la irresponsabilidad, propician relaciones negativas en la pareja. De igual manera, la desconfianza y la intervención de familiares ajenos al grupo primario provocan que las estrategias de enfrentamiento referentes a tratar de solucionar los problemas con la pareja, disminuyen, reforzándose los aspectos negativos de la relación (García-Méndez, Rivera & Reyes-Lagunes, 2008 en García-Méndez, Rivera Aragón, Reyes-Lagunes & Díaz-Loving, 2011).

Los expertos en terapia de pareja resaltan la importancia de una comunicación adecuada entre los miembros de la pareja con el fin de poder resolver los conflictos en vez de evitarlos para que la misma funcione adecuadamente, lo que además impide el efecto negativo de que se produzcan atribuciones erróneas (Ackerman, 1966; Bornstein & Bornstein, 1992; Bradbury, Beach, Fincham & Nelson, 1996; Fincham, Beach, Harold & Osborne, 1997; Whisman, Dixon & Johnson, 1997 en Hurtado, Ciscar, & Rubio, 2004).

García-Méndez, Rivera y Reyes-Lagunes (2008 en García-Méndez, Rivera Aragón, Reyes-Lagunes & Díaz-Loving, 2011) mencionan que al existir estilos de enfrentamiento negativos como lo es la evitación, los aspectos negativos de la

relación se refuerzan, como pueden ser la insatisfacción marital, celos y tendencia a la depresión.

Además, Berra Ruiz, Muñoz Maldonado, Vega Valero, Silva Rodríguez y Gómez Escobar (2014) mencionan que los celos están relacionados con estilos de enfrentamiento centrados en la emoción y a menudo se encuentra a la evitación relacionada con los celos.

Capítulo 3

ANSIEDAD

La ansiedad como síntoma o como parte de una enfermedad es uno de los motivos de consulta más comunes para los psicólogos y psiquiatras (Navas & Vargas, 2012; Guillén-Riquelme & Buela-Casal, 2011). Esta además asociado con muchos fenómenos de importancia para la psicología.

La ansiedad se puede definir como un sentimiento de temor amenazante ante una alerta que advierte de un peligro. La amenaza puede ser desconocida. Ante la presencia de ansiedad, pueden ocurrir una amplia gama de respuestas emocionales (Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla & Villaseñor Bayardo, 2005). Se siente en situaciones ambiguas y provoca que el individuo se prepare de manera fisiológica, cognitiva y conductual (Navas & Vargas, 2012).

Cuando existe un nivel muy elevado de ansiedad, no se facilita la adaptación porque existen falsas alarmas ante estímulos que no son amenazas, por el contrario, se dificultan. También se pueden percibir amenazas pequeñas como si fueran mucho más grandes de lo que en realidad son. En caso de que la ansiedad se quede por mucho tiempo y esté desproporcionada para los estímulos que se están viviendo, se puede convertir en una patología (Navas & Vargas, 2012).

Una definición más completa de lo que es la ansiedad es la siguiente “una respuesta emocional compleja, fruto de la interacción entre factores individuales y situaciones específicas, la cual tiene su expresión a través de un patrón variable de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras” (Martínez-Sánchez, Cano-Vindel, Castillo, Sánchez, Ortiz & Gordillo del Valle, 1995 en Rodríguez Jiménez, 2010).

Además de ser causada por peligros inminentes o espontáneos, la ansiedad según Carver y Connor-Smith, (2010) puede ser provocada por usar la evitación como estilo de afrontamiento cuando existen situaciones que deben ser resueltas.

Una de las formas en las que se puede presentar la ansiedad es por una sobrevaloración de lo que podría ser un evento amenazante y una infravaloración

de las capacidades propias de la persona que la siente. También se puede sentir por estímulos externos a la persona o incluso por condicionamientos y generalización. Es posible aprender e imitar respuestas de ansiedad. Si existen patrones de ansiedad ligados a pensamientos negativos, la ansiedad podría preceder a conductas desadaptadas y trastornos emocionales (Navas & Vargas, 2012).

Cuando existe vergüenza, la ansiedad tiende a incrementarse por la posibilidad de que otras personas noten que se está en ese estado. Además, la ansiedad afecta a los procesos del pensamiento y del aprendizaje, produce confusión, distorsiona la percepción del tiempo, espacio y sucesos. Tales distorsiones interfieren con el aprendizaje, concentración y memoria. (Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla, & Villaseñor Bayardo, 2005).

Es posible medir a la ansiedad por sus tres componentes:

- **Cognitiva:** son sentimientos y pensamientos de miedo, inseguridad, preocupación, etc. Que generan que la persona se encuentre alerta, tensa y confundida y generan que no pueda tomar decisiones correctamente. Además, se presentan sentimientos de ser observado y juzgado por otros. (Brito de la Nuez, Rodrigues, & Pérez López, 2004). Es también la percepción y evaluación propia de los estímulos (Navas & Vargas, 2012). También se observa una incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración (Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa, & Del Castillo Andrés, 2012).
- **Fisiológica:** se refiere a respuestas del cuerpo como consecuencia de la activación del sistema nervioso simpático y parasimpático. Algunos ejemplos de estas respuestas son: escalofríos, mareo, náuseas, diarrea, dolor de estómago, palpitaciones, tensión, dolor de cabeza, bruxismo, sudoración (Brito de la Nuez, Rodrigues, & Pérez López, 2004) aumento de respiración, y poliuria.
- **Motora:** incluye las dificultades que se muestran para expresarse verbalmente como tartamudeo y bloqueo, movimientos torpes, respuesta de

evitación, fumar o comer en exceso, llorar, movimientos repetitivos de pies y manos, etc. (Brito de la Nuez, Rodrigues, & Pérez López, 2004).

La ansiedad se puede estudiar desde distintos puntos de vista. Es por ello que se incluyen aquí los más importantes:

- Desde un punto de vista biológico, la ansiedad tiene su base en los núcleos de Rafé y locus ceruleus que se encuentran en el tallo cerebral y en hipocampo y la amígdala del sistema límbico. GABA es el neurotransmisor de acción inhibitoria que a veces también funciona como generador de angustia. De igual forma, toma parte el sistema serotoninérgico, que junto con la adrenalina y dopamina pueden jugar un papel tranquilizante. Otras hormonas que se encuentran implicadas en estos procesos son cortisol y ACTH. Además, existe un factor genético importante que se relaciona con la vulnerabilidad a que la ansiedad rasgo esté presente y que se puedan desarrollar patologías como trastorno de pánico, el trastorno obsesivo compulsivo y la fobia social (Navas & Vargas, 2012).
- Entre los factores de aprendizaje, así como cognitivo-conductuales se pueden considerar experiencias negativas fuertes en las que hayan existido situaciones sumamente estresantes. Algunos ejemplos pueden ser secuestros, accidentes, desastres, asaltos, violaciones, etc. que puedan ocasionar un factor de aprendizaje al ser expuestos a situaciones que les recuerden la experiencia en cuestión.
- En los factores psicodinámicos, se puede encontrar según Navas y Vargas (2012) a la ansiedad como respuesta a un peligro que amenazó en forma de impulso instintivo prohibido que está a punto de escapar del control del individuo. Entonces es cuando el yo adopta medidas defensivas que si tienen éxito alejarán a la ansiedad; en caso contrario, se pueden presentar síntomas conversivos, disociativos, fóbicos u obsesivo compulsivos.
- Los factores psicosociales son también muy importantes en cuanto a la generación de la ansiedad. Algunos de ellos como los laborales, socioeconómicos e interpersonales pueden precipitar, agravar o hasta

causar ansiedad e incluso trastornos derivados de la misma (Navas & Vargas, 2012).

CATEGORIZACIÓN DE LA ANSIEDAD

Una de las formas de categorizar a la ansiedad es dividiéndola entre ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado, como condición emocional transitoria y la ansiedad rasgo es una característica relativamente estable de la persona (Hurtado, Ciscar, & Rubio, 2004).

Spielberger (1966, 1972, 1989) propuso la Teoría de Ansiedad Estado- Rasgo para poder diferenciar entre la ansiedad como un estado emocional y como un rasgo de personalidad. Según el mismo autor en (1972), la ansiedad- estado puede cambiar con el tiempo porque se trata de una combinación entre sentimientos, tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos negativos y preocupaciones junto con cambios fisiológicos. Por otra parte, la ansiedad- rasgo son las diferencias entre una persona y otra relativamente estables. De manera que son una disposición o tendencia. Es importante mencionar que la ansiedad rasgo no se manifiesta directamente en la conducta, sino que se infiere por la frecuencia con la que se tienen aumentos de ansiedad (Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa, & Del Castillo Andrés, 2012).

La ansiedad como rasgo puede ser un factor de riesgo para manifestar algún trastorno de ansiedad, e incluso se puede presentar como ansiedad social específica (producida por estímulos concretos) o generalizada (en la mayor parte de las interacciones personales) (Zubeidat, Fernández, Sierra & Salinas, 2007).

Es importante notar que los sujetos con alto grado de ansiedad rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Cuando la persona en cuestión no es capaz de tolerar los niveles de estrés que le provoque una situación amenazante, entonces pondrá en práctica estrategias de enfrentamiento (Pons, 1994; Wadey & Hanton, 2008; Mellalieu & Hanton, 2009;

Mellalieu, Neil, Hanton & Fletcher, 2009 en Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa, & Del Castillo Andrés, 2012).

Además, Hackfort y Spielberger (1989 en Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa, & Del Castillo Andrés, 2012) mencionan que cuando una persona tiene ansiedad rasgo elevada, se produce un aumento rápido de la ansiedad estado en situaciones que pudiera considerar amenazantes.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD

Existen diversas formas en las que se categorizan los trastornos de ansiedad. A continuación, se presentan varios de los trastornos que se toman en cuenta a la hora del diagnóstico según el DSM-IV-TR-AP (en Navas & Vargas, 2012):

Trastorno de ansiedad generalizada

Ansiedad crónica y preocupaciones de carácter excesivo. Requiere duración de mínimo 6 meses para realizar el diagnóstico.

Fobia simple

Nerviosismo o temor marcado, persistente y excesivo o irracional de forma inapropiada en presencia de un objeto o situación concreta, con ansiedad anticipatoria. Tipo animal, ambiental, sangre-inyecciones-daño, situacional, otros.

Fobia social

Ansiedad exagerada en las situaciones en las que una persona es observada y puede ser criticada por otros. Hay ansiedad anticipatoria. Síntomas frecuentes son el enrojecimiento y temblor. En menores de 18 años requiere la persistencia de los síntomas por 6 meses.

Trastorno de angustia con agorafobia

Ascenso rápido de una ansiedad extrema y miedo a un resultado catastrófico.

Las crisis son recidivantes e inesperados que causan un estado permanente de preocupación, con ansiedad anticipatoria y comportamientos de evitación (agorafobia).

Trastorno de angustia sin agorafobia

Crisis de angustia recidivantes e inesperadas que provocan un estado permanente de preocupación.

Trastorno anancástico (obsesivo-compulsivo)

Obsesiones (provocan ansiedad o malestar significativo, son intrusas, persistentes e inapropiadas), y/o compulsiones (con el propósito de prevenir o aliviar la ansiedad, pero no proporcionar placer o gratificación).

Trastorno mixto ansiosodepresivo

Paciente presenta gran variedad de síntomas de ansiedad y depresión.

Trastorno por estrés agudo

Síntomas parecidos al trastorno por estrés post-traumático que se dan inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático. Para el diagnóstico los síntomas deben durar al menos 2 días, pero menos de 1 mes.

Trastorno por estrés postraumático

Re-experimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la activación y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma. Inicia desde unas pocas semanas hasta 6 meses de haber experimentado el trauma.

Trastorno de adaptación

Alteraciones emocionales que interfieren con su actividad social y aparece tras un cambio biográfico significativo o un acontecimiento vital estresante.

TA inducido por sustancias

Síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico (p. 499).

ALGUNOS TIPOS DE ANSIEDAD

Además de los trastornos de ansiedad, se pueden presentar diferentes tipos de ansiedad dependiendo de los sucesos independientemente de que se trate de ansiedad como estado o como rasgo.

La ansiedad por separación es un fenómeno que se da ante la separación de las figuras de apego o del hogar o al pensar que esto puede suceder (generalmente en niños). Este fenómeno está acompañado de síntomas como el malestar excesivo, quejas somáticas y no querer dormir solo. Los niños que han sufrido separaciones forzadas son propensos a desarrollarlo. (Bowlby, 1973; Méndez, 1999; Thyer & Sowers-Hoag, 1988 en Schaefer & Rubí, 2015).

Álvarez (2006) explica más detalladamente la ansiedad por separación:

Es un concepto tomado del Psicoanálisis en relación con la ansiedad que aparece ante la pérdida de objeto, real o virtual, haciendo énfasis en el papel que tiene en la formación de la personalidad. La ansiedad por separación hace referencia a deserción, abandono, ostracismo, pérdida de apoyo, caída, pérdida de amor u objeto amoroso o amenaza de tales, experimentada por quien habla, otros seres vivos, objetos inanimados (p. 227).

Además de la ansiedad por separación, Álvarez (2006) explica la ansiedad por culpa y la ansiedad por vergüenza. La primera se da cuando una persona tiene emociones adversas con la crítica adversa, abuso, condenación o desaprobación moral. La segunda se da cuando se tiene demasiado miedo al ridículo, inadecuación, vergüenza, humillación, sobreexposición de deficiencias o detalles privados.

DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Algunas de las diferencias entre hombres y mujeres que se han encontrado con respecto a este tema son las siguientes.

Cuando se tienen hijos, la madre muestran mayores niveles de ansiedad que los padres a nivel cognitivo y fisiológico (Brito de la Nuez, Rodrigues, & Pérez López, 2004).

Según Robles, Caballo, Salazar y el Equipo CISO-A México (2007 en Robles García, Espinosa Flores, Padilla Gutiérrez, Álvarez Rojas & Páez Agraz, 2008), las mujeres mexicanas, presentan una mayor intensidad de ansiedad social que los hombres, y que son diferentes las situaciones que provocan ansiedad a hombres y mujeres. Una de las posibles explicaciones para esto es que los hombres ocultan con mayor frecuencia sus miedos en sociedades en las que no es tan aceptado que los hombres demuestren sus sentimientos.

ANSIEDAD EN LA VIDA EN PAREJA

La vida en pareja, al igual que en otros rubros, da cabida a un sinnúmero de situaciones que pueden provocar ansiedad como estado, además de que dificultades que pueden incluir ser una persona con rasgo de personalidad ansioso.

Una de las circunstancias que propicia a la ansiedad, puede ser la infertilidad, ya que como mencionan Gerrity, (2001), Guerra, (1998), Moreno-Rosset, (2000^a), McQuillan, Greil, White y Jacob, (2003), Sanjuán, (2000 en Flores Robaina,

Moreno Rosset & Jenaro Río, 2008) “la infertilidad puede dar lugar a alteraciones psicológicas como ansiedad elevada, depresión, baja autoestima, estrés, ira, sentimientos de culpa y pérdida de control de la propia vida”.

Por otra parte, el devenir de un embarazo también puede ser causa de ansiedad “miedo anticipatorio al dolor, miedo a no cumplir con las expectativas sociales, preocupación por su estado de salud y por el bebé no nacido, y por si será buena madre o buen padre y mayor necesidad de apoyo social” (Brito de la Nuez, Rodrigues, & Pérez López, 2004).

Además, puede existir una ansiedad por separación como la mencionada anteriormente, siendo ahora la figura de apego la pareja. Los síntomas que se observan son los mismos. En el adolescente la pareja puede tener un funcionamiento similar al objeto transicional que menciona Winnicott (1971), que amortigua o ayuda a contener la ansiedad que provoca la separación con los padres (López de la Serna, Márquez Otero & Pérez Gómez, 2003).

Por otra parte, cuando ambos miembros de la pareja tienen conflictos, buscan acercarse al otro, pero cuando se alcanza un grado de intimidad alto, sienten ansiedad. Por esa razón, buscan estrategias para poder alejarse el uno del otro. Posteriormente, sienten ansiedad por estar juntos y se vuelven a acercar, aunque no demasiado. (Campuzano, 2003 en López de la Serna, Márquez Otero & Pérez Gómez, 2003).

En otro aspecto relacionado a la vida en pareja, Steinke y Wright (2006 en Rodríguez Jiménez, 2010) encuentran que la ansiedad se asocia de forma negativa con la satisfacción sexual, hombres y mujeres con trastornos de ansiedad presentan disfunción sexual, así la ansiedad se asocia de manera negativa con la activación sexual subjetiva, y de manera positiva con la activación sexual fisiológica (Bradford & Meston, 2006; Van-Minnen & Kampman, 2000 en Rodríguez Jiménez, 2010). Leary y Dobbins (1983, en Rodríguez Jiménez, 2010) señalan que “las personas ansiosas [...], generan con mayor facilidad estados de autocrítica cuando interactúan con el otro sexo, anticipan como negativas las

consecuencias de una situación y se auto-reprochan con mayor frecuencia por no haber actuado correctamente en una interacción con alguien del otro sexo.”

Además, la ansiedad como rasgo se relaciona con los celos de manera que son una característica específica de los celosos. Al respecto nos habla Cuesta Bayón (2006):

Se puede afirmar que en la personalidad del celoso tienden a predominar ciertas características personales. Así por ejemplo encontramos una gran *inseguridad en uno mismo* y rasgos predominantes de *dependencia emocional* entre los que podemos destacar una *preocupación extrema a ser abandonado*, una clara y *elevada necesidad de apoyo*, una *necesidad excesiva de aprobación* por parte de los demás, el gusto por las *relaciones exclusivas* en el que el dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera «enganchado» a ella o a él, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso (p. 72-73).

Capítulo 4

Método

Planteamiento del problema

El presente trabajo pretende esclarecer las relaciones existentes entre los celos, la ansiedad y los estilos de enfrentamiento. Éstas son variables existentes en las personas que se dejan ver con particular acentuación en las relaciones de pareja. Es de un interés específico encontrar los componentes de la ansiedad y de los estilos de enfrentamientos que predicen los celos.

Justificación

La manera en la que los integrantes de la pareja lidian con los eventos estresantes, así como con los problemas, ya sea reales, ya sea imaginados por alguno de los miembros de la relación se torna de vital importancia para la pareja, y aún más al existir elementos de ansiedad en algunos momentos o en la personalidad de los miembros de la pareja, así como con celos y la ansiedad (Cuesta Bayón, 2006).

Por otro lado, ante cualquier clase de problema, la forma en que se lidia con éste se vuelve un elemento de vital importancia para la pareja. Es por esto que, si se evita, se resuelve al momento, se deja para después o se enfoca en los sentimientos, más que en el problema en sí, se torna determinante para la pareja misma y para la forma en la que se siente estando con su pareja (Boyle & Vivian, 1996; Cohan & Bradbury, 1997; Shackelford & Buss, 1997 en Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004).

Los celos son un problema frecuente que a causa de su frecuencia se ha naturalizado en sociedades como la nuestra, incluso llegando a decir que “quien no cela, no ama”. Pero cuando hablamos de celos, no siempre se toman en cuenta los diversos sentimientos, reacciones y emociones involucrados que generalmente provocan un gran malestar (Ochoa Alacaraz, 1998).

Por otro lado, cuando existe ansiedad en alguno de los miembros de la pareja, se vive una problemática (Navas & Vargas, 2012) (sobretudo dependiendo del otro miembro) que se debe enfrentar a menudo mediante diversas técnicas y con el apoyo del cónyuge en cuestión.

Conocer acerca de celos, ansiedad y estilos de enfrentamiento es una herramienta útil para la sociedad y saber la influencia que tienen la ansiedad y los estilos de enfrentamiento en los celos, puede ser de gran ayuda a la hora de llevar a cabo intervención clínica en adultos, parejas e incluso en niños para hacerla en un momento decisivo en las vidas de los mismos.

Pregunta de investigación

¿Cómo influyen la ansiedad y los estilos de enfrentamiento en los celos en mujeres y hombres adultos?

Objetivos generales

Identificar la influencia de la ansiedad y los estilos de enfrentamiento en los celos en mujeres y hombres adultos.

Objetivos específicos

Conocer las relaciones existentes entre celos y ansiedad en mujeres y hombres adultos.

Conocer las relaciones existentes entre celos y estilos de enfrentamiento en mujeres y hombres adultos.

Hipótesis

Hipótesis de trabajo

1. Entre mayor ansiedad estado, existirán más celos en hombres y mujeres adultos.
2. Cuando el estilo de enfrentamiento evitativo es mayor, hay más celos en hombres y mujeres adultos.

Hipótesis estadísticas

H1 Se encontrará relación entre celos y ansiedad en mujeres y hombres adultos.

H0 No se encontrará relación entre celos y ansiedad en mujeres y hombres adultos.

H1 Se encontrará relación entre celos y estilos de enfrentamiento en mujeres y hombres adultos.

H0 No encontrará relación entre celos y estilos de enfrentamiento en mujeres y hombres adultos.

Variables

Celos, Estilos de Afrontamiento y Ansiedad

Según Costa & da Silva (2008) los celos se refieren a un conjunto o complejo de comportamientos, cogniciones y emociones. Lo cual refleja la existencia de varios componentes de los mismos. Generalmente son conceptualizados como emociones negativas para la persona, aunque son una forma de proteger las relaciones de pareja.

Por otra parte, los estilos de afrontamiento o enfrentamiento son patrones relativamente estables del uso de estrategias de enfrentamiento de un individuo. Siendo las estrategias de afrontamiento según Carver y Connor-Smith (2010) los esfuerzos para prevenir, o disminuir daños, amenazas y pérdidas y lidiar con el

estrés relacionado a ello. Estos estilos pueden estar categorizados de diversas maneras dependiendo del abordaje del concepto de estrés y de las formas en que se busca separarse de él.

Para Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla y Villaseñor Bayardo (2005), la ansiedad es un sentimiento relacionado al temor que conlleva la diversidad de un peligro. Están relacionadas a una amplia gama de respuestas.

Para efectos de esta investigación, los celos están definidos como lo hicieron Díaz Loving, Rivera y Flores (1989). Son un concepto multidimensional que tienen componentes tales como enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja. Las variables que componen a los celos son las siguientes:

- Respuestas emocionales generadas por celos: el detonante son los celos. Mide la intensidad de las emociones en respuesta a los celos.
- Enojo: el sujeto se molesta por no tener siempre la atención de la pareja y 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: sentimiento de desdicha, acompañado de aspectos depresivos.
- Control: disgusto ante la falta de control sobre la pareja
- Temor: emociones de temor y angustia ante la posible pérdida de la pareja
- Obsesión por la pareja: pensamientos constantes y recurrentes sobre la posible infidelidad de la pareja.
- Susplicacia e intriga: el sujeto 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: autoconfianza.
- Frustración: desilusión ante la trasgresión de la pareja.
- Desconfianza: inseguridad ante la lealtad de la pareja.

Además, para esta investigación se toma a la categorización de los estilos de enfrentamiento como:

- Autoafirmación planeada: son esfuerzos por solucionar el problema, analizando la situación, asumiendo la responsabilidad.
- Apoyo social: es la solución de problemas robusteciéndose con la ayuda emocional de personas cercanas.
- Afirmativo: describe la expresión directa y clara de los sentimientos para resolver el problema.
- Emocional positivo: habla de una reevaluación de la situación a través de esfuerzos para darle significado positivo a los eventos resaltando un crecimiento personal.
- Evitativo: intentos cognoscitivos o conductuales para evitar enfrentarse al problema con respuestas de resignación.
- Autocontrol: reducir la tensión causada por los episodios estresantes donde la persona regula sus emociones modificando la forma de vivir las situaciones.

En cuanto a la ansiedad, que es un estado que puede ser transitorio o estable, de preocupación o tensión causado por situaciones consideradas estresantes, se categoriza en:

- Ansiedad estado: es un estado emocional transitorio que puede tener diferentes intensidades y cambiar con el tiempo.
- Ansiedad rasgo: son las diferencias individuales relativamente estables que se manifiestan como propensión a tener ansiedad estado. Presentan “motivos” o disposiciones que permanecen hasta que las señales de una situación las activan Atkinson (1964) y “disposiciones conductuales adquiridas” residuos de experiencia pasada que predisponen al individuo tanto ver al mundo en la forma especial, como a manifestar tendencias de respuesta “objeto consistentes” Campbell (1963) (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975).

Muestra

Contestaron el instrumento un total de 570 participantes voluntarios, de los cuales 226 fueron hombres y 344 fueron mujeres que están o estuvieron en una relación de por lo menos un año.

En cuanto a la edad, el mínimo fue de 18 y el máximo de 73. Con una media de 34.22 y una desviación estándar de 12.21. En el caso de los hombres, la edad mínima fue de 18 y el máximo de 70 con una media de 34.07 y una desviación estándar de 12.54. En el caso de las mujeres, la edad mínima fue de 18 y el máximo de 73 con una media de 34.32 y una desviación estándar de 12.00 (ver Tabla 1).

Tipo de Estudio

Esta investigación es de tipo explicativa, debido a que se analizan las relaciones existentes entre la ansiedad y los celos y los estilos de enfrentamiento y los celos. Asimismo, se explican los componentes de la ansiedad y los estilos de enfrentamiento que llegan a causar celos.

Tabla 1

Datos sociodemográficos correspondientes a los participantes.

	Total (N= 570)	Hombres (n=226)	Mujeres (n=334)
Edad	18 a 73 años (M= 34.22, D.E. = 12.21)	18 a 70 años (M= 34.07, D.E.=12.54)	18 a 73 años (M= 34.32, D.E.= 12.00)
Número de hijos	0 a 7 hijos (M= 1.24, D.E. = 1.24)	0 a 7 hijos (M= 1.16, D.E.=1.26)	0 a 6 hijos (M= 1.29, D.E.= 1.23)
Tiempo de relación de pareja	12 a 600 meses (M= 135.68, D.E. =120.71)	12 a 464 meses (M= 121.71, D.E.=113.14)	12 a 600 meses (M=144.86, D.E.=124.74)
Escolaridad			
Primaria	27(4.7%)	11 (4.9%)	16 (4.7%)
Secundaria	91 (16.00%)	35 (15.5%)	56 (16.3%)
Técnico	80 (14.00%)	23 (10.2%)	57 (16.6%)
Preparatoria	148 (26.00 %)	62 (27.4%)	86 (25.0%)
Licenciatura	205 (36.00 %)	86 (38.1%)	119 (34.6%)
Maestría	18 (3.2%)	9 (4.0%)	9 (2.6%)
Doctorado	1 (.2%)	-	1 (.3%)
Estado civil			
Soltero	182 (31.9%)	86 (38.1%)	96 (27.9%)
Casado	252 (44.2%)	90 (39.8%)	162 (47.1%)
Unión Libre	108(18.9%)	40 (17.7%)	68 (19.8%)
Divorciado	14 (2.5%)	5 (2.2%)	9 (2.6%)
Separado	14 (2.5%)	5 (2.2%)	9 (2.6%)
Edad de la pareja	17 a 74 años (M= 34.76, D.E.= 12.58)	17 a 66 años (M= 32.03, D.E.= 11.56)	17 a 74 años (M= 36.55, D.E.= 12.91)

Diseño de Investigación

El diseño de investigación que le corresponde a este estudio es transversal correlacional, ya que se trata de una investigación en la cual ya que se observan los celos, ansiedad y estilos de enfrentamiento en la muestra y se toman en cuenta sus relaciones.

Instrumentos

Celos. Para medir celos se usó el Inventario Multidimensional de Celos (Rivera, Díaz, Flores & Montero, 2010) consta de 105 reactivos en escala Likert que van desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo” para describir situaciones con las que el participante puede o no identificarse (ver Anexo 1).

Ansiedad. Para medir ansiedad se usó el Inventario de Ansiedad rasgo- estado (IDARE) (Spielberger & Díaz-Guerrero, 1975) que consta de 40 reactivos en escala Likert que van desde “Casi nunca” hasta “Casi siempre” expresando la frecuencia en que el participante se identifica con la proposición. Para Ansiedad estado se usan las frases, “me siento” o “estoy”; mientras que para Ansiedad rasgo se usa “soy” (ver Anexo 2).

Estilos de enfrentamiento. Para medir estilos de afrontamiento se usó el Inventario de Enfrentamiento como Rasgo (López, Rivera, García, & Sánchez, 2008) que consta de 31 reactivos en escala Likert que van desde “Nunca” a “Siempre” para calificar proposiciones relacionadas con la manera de enfrentarse a los problemas (ver Anexo 3).

Procedimiento

Se llevaron a cabo aplicaciones individuales y grupales de los instrumentos descritos anteriormente, llevándose a cabo una muestra por conveniencia. Antes de la aplicación se les informó que su participación era voluntaria. No hubo límite de tiempo para responder los instrumentos. Posteriormente se agradeció su participación en la investigación.

Capítulo 5

Resultados

Para responder al primer objetivo que implica la relación de los celos con la ansiedad en hombres y mujeres, se aplicó una correlación producto-momento de Pearson. En general se observa que, al presentarse celos, la ansiedad como estado está presente tanto en hombres como en mujeres. Además, se puede observar que las correlaciones son más altas en hombres que en mujeres. De manera específica, se observa en las mujeres que cuando existe desconfianza hay un incremento de ansiedad como un rasgo de personalidad. Esto mismo ocurre con las áreas de frustración, suspicacia- intriga, obsesión, temor, control, dolor, actitud negativa, enojo y respuestas emocionales. Además, se ve un incremento de ansiedad como estado y como rasgo de la personalidad de las áreas ligadas a los celos de confianza y confianza- desconfianza. En el caso de los hombres se observa un incremento de ansiedad como rasgo de personalidad al estar presentes la desconfianza, frustración, confianza, confianza- desconfianza, suspicacia- intriga, obsesión, temor, control, dolor, actitud negativa y enojo (ver Tabla 2).

Para responder al segundo objetivo que implica la relación entre celos y estilos enfrentamiento en hombres y mujeres, se aplicó una correlación producto-momento de Pearson. En general se observa que cuando se presentan celos, el estilo de enfrentamiento evitativo está presente, sin importar el grupo. Por otro lado, se puede ver que el tamaño de las correlaciones es más alto en hombres que en mujeres. De forma específica, se observa en las mujeres que cuando hay emociones por celos, se incrementa el estilo evitante, y se decremantan los estilos autoafirmativos, dirigidos a la emoción y autocontrol. Este patrón es similar en las áreas de celos vinculadas a enojo, control, temor, obsesión y suspicacia- intriga. En el caso de confianza- desconfianza, cuando esta se incrementa, aumenta el apoyo social y la evitación. Cuando existe frustración, incrementa el estilo de enfrentamiento evitativo, pero decrementa el estilo autoafirmativo. Además,

cuando existe confianza, hay un incremento del estilo autoafirmativo, de apoyo social, del estilo emocional positivo y de autocontrol, pero decrementa el estilo evitativo. En cambio, cuando hay desconfianza decrementa el estilo autoafirmativo y el autocontrol e incrementa el estilo evitativo. En el caso de los hombres, cuando existen emociones vinculadas a los celos se incrementa el estilo de enfrentamiento evitativo y decremantan el autoafirmativo, afirmativo, emocional positivo y el autocontrol. Se encuentra el mismo patrón con las áreas de celos vinculadas a enojo, y obsesión. Además, cuando existe una actitud negativa, se observa que el estilo de enfrentamiento evitativo incrementa. Lo mismo sucede con el área de confianza- desconfianza y cuando existe frustración. Al existir control, incrementa el estilo evitativo, mientras que decrementa el autocontrol. En el caso de haber temor, aumenta el estilo evitativo y disminuye el autoafirmativo, afirmativo y emocional positivo. En cuanto a la existencia de suspicacia- intriga, se aumenta el estilo de enfrentamiento evitativo y decremantan el autoafirmativo, emocional positivo y el autocontrol. Además, cuando hay confianza incrementan el estilo autoafirmativo, emocional positivo y autocontrol y disminuye el evitativo. Por último, al haber desconfianza se incrementa el estilo evitativo y decrementa el afirmativo (ver Tabla 3).

Tabla 2

Correlaciones producto- momento de Pearson en las que se relacionan los factores de ansiedad y de celos en hombres y mujeres.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	M	DE
estado	-	,262**	-0,04	-0,025	-0,11	0,003	-0,096	0,001	-0,025	-0,088	-0,045	-0,092	-0,012	-0,016	45.56	6.42
rasgo	,415**	-	,353**	,309**	,290**	,282**	,349**	,347**	,253**	,253**	,311**	,270**	,210**	0,03	46.69	6,91
desconfianza	-0,076	,195**	-	,853**	,612**	,717**	,859**	,896**	,784**	,547**	,684**	,704**	,608**	-0,033	9.28	4.38
frustracion	-0,027	,295**	,632**	-	,481**	,725**	,733**	,860**	,814**	,532**	,637**	,599**	,629**	-0,097	18.11	6.87
confianza	,179**	0,066	-,134*	0,039	-	,456**	,592**	,528**	,423**	,455**	,641**	,662**	,309**	,279**	18.11	4.88
confianzades																
confianza	,134*	,265**	,370**	,425**	,299**	-	,675**	,747**	,717**	,430**	,619**	,699**	,804**	-0,045	17.74	4.57
suspiciaintriga																
triga	-0,023	,307**	,779**	,649**	-0,08	,507**	-	,764**	,748**	,565**	,634**	,649**	,694**	-0,123	26.00	10.11
obsesion	0,025	,262**	,703**	,621**	-0,035	,557**	,813**	-	,820**	,479**	,547**	,636**	,708**	,301**	23.28	8.41
temor	-0,003	,290**	,694**	,738**	-0,037	,471**	,800**	,757**	-	,565**	,460**	,408**	,379**	0,079	11.19	5.01
control	-0,088	,238**	,743**	,726**	-0,093	,383**	,737**	,688**	,719**	-	,634**	,747**	,448**	0,076	16.79	6.84
dolor	0,087	,280**	,341**	,618**	,386**	,451**	,419**	,460**	,506**	,420**	-	,649**	,616**	-0,062	28.24	8.76
actitudnegativa																
a	0,044	,284**	,492**	,763**	,162**	,476**	,556**	,554**	,669**	,603**	,655**	-	,694**	-0,045	22.93	7.90
enojo	-0,043	,257**	,708**	,662**	-0,069	,517**	,825**	,850**	,780**	,815**	,428**	,642**	-	-0,123	23.07	9.59
respuestasemocionales																
M	-0,011	,297**	,688**	,699**	-0,045	,569**	,796**	,864**	,837**	,746**	,507**	,639**	,854**	-	32.36	14.09
DE	44.17	46.41	9.75	17.88	17.18	17.82	25.69	23.01	11.08	17.19	28.39	22.50	22.26	31.52		
	6.49	6.66	4.75	6.60	4.56	4.46	10.73	8.03	4.95	7.03	8.12	7.34	9.06	13.49		

NOTA: Los datos de la parte superior de la tabla corresponden a los hombres (N= 226) de la muestra y los datos de la parte inferior corresponden a las mujeres (N= 344) de la muestra. Los números corresponden a los siguientes factores 1.ansiedad estado 2.ansiedad rasgo 3.desconfianza 4.frustración 5.confianza 6.confianzadesconfianza 7.suspiciaintriga 8.obsesion 9.temor 10.control 11.dolor 12.actitudnegativa 13.enojo 14.respuestasemocionales. * p≤.05 y ** ≤.01

Tabla 3

Correlaciones producto- momento de Pearson en las que se relacionan los factores de estilos de enfrentamiento y de celos en hombres y mujeres

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	M	DE
1.autoa	.	.291**	.534**	.682**	-.258**	.546**	-.201**	-.207**	-0.059	-0.068	-0.083	-.195**	-.155*	-.161*	-0.013	.222**	-0.052	-0.058	34.15	6.9
2.apoyoso	.378**	.	.475**	.419**	0.116	.370**	-0.067	-0.082	-0.052	0.017	-0.023	-0.13	-0.082	-0.04	-0.008	0.045	0.007	-0.048	13.55	3.72
3.afirmativo	.614**	.412**	.	.542**	-0.045	.496**	-.150*	-.223**	-0.122	-0.061	-0.121	-.152*	-.151*	-0.113	-0.027	0.008	-0.094	-.131*	10.07	3.1
4.emocion	.673**	.420**	.537**	.	-0.097	.531**	-.216**	-.238**	-0.116	-0.048	-0.126	-.210**	-.193**	-.216**	0.03	.252**	-0.091	-0.081	22.89	5.23
5.evhitativo	-.108*	-0.033	-0.005	-.138*	.	-.170*	.436**	.409**	.175**	0.094	.364**	.345**	.441**	.391**	.166*	-.271**	.263**	.355**	8.89	3.63
6.autocontrol	.661**	.360**	.529**	.640**	-.259**	.	-.137*	-.197**	-0.075	-0.002	-.131*	-0.123	-.166*	-.190**	-0.066	.188**	-0.073	-0.091	20.1	4.47
7.respuestas	-.171**	-0.004	-0.025	-.167**	.311**	-.191**	.	.853**	.684**	.612**	.717**	.859**	.896**	.784**	.547**	-0.033	.704**	.608**	32.36	14.01
8.enojo	-.152**	-0.039	-0.041	-.147**	.294**	-.194**	.854**	.	.637**	.481**	.725**	.733**	.860**	.814**	.532**	-0.097	.599**	.629**	23.07	9.59
9.actitudne	-0.084	0.068	-0.005	-0.094	0.094	-0.056	.639**	.642**	.	.641**	.619**	.660**	.634**	.547**	.460**	0.079	.747**	.448**	22.93	7.9
10.dolor	-0.006	0.086	-0.004	0.002	0.043	-0.024	.507**	.428**	.655**	.	.456**	.592**	.528**	.423**	.455**	.279**	.662**	.309**	28.24	8.76
11.control	-.173**	-0.02	-0.056	-.130*	.255**	-.189**	.746**	.815**	.803**	.420**	.	.675**	.747**	.717**	.430**	-0.098	.699**	.804**	16.79	6.84
12.temor	-.185**	0.035	-0.046	-.150**	.302**	-.175**	.837**	.780**	.669**	.506**	.719**	.	.764**	.748**	.496**	0.016	.715**	.592**	11.19	5.01
13.obsesion	-.137*	-0.023	-0.039	-.143**	.330**	-.177**	.864**	.850**	.554**	.460**	.688**	.757**	.	.820**	.565**	-0.045	.649**	.694**	23.28	8.41
14.suspica	-.174**	0.014	-0.033	-.131*	.351**	-.191**	.796**	.825**	.556**	.419**	.737**	.800**	.813**	.	.479**	-0.123	.636**	.708**	26	10.11
15.confianzades	0.031	.167**	0.035	0.027	.158**	-0.035	.569**	.517**	.162**	.451**	.383**	.471**	.557**	.507**	.	.301**	.408**	.379**	17.74	4.57
16.confianza	.196**	.120*	0.074	.168**	-.142**	.209**	-0.045	-0.069	.162**	.386**	-0.093	-0.037	-0.035	-0.08	.299**	.	0.076	-0.062	18.11	4.88
17.frustracion	-.142**	0.066	-0.021	-0.061	.148**	-0.1	.699**	.662**	.763**	.618**	.726**	.738**	.621**	.649**	.425**	0.039	.	.616**	18.11	6.87
18.desconfianza	-.144**	-0.037	0.006	-0.102	.301**	-.165**	.688**	.708**	.492**	.341**	.743**	.694**	.703**	.779**	.370**	-.134*	.632**	.	9.28	4.38
M	32.91	14.11	9.8	22.93	8.34	19.02	31.52	22.22	22.5	28.39	17.19	11.08	23.01	25.69	17.82	17.18	17.88	9.75		
DE	6.85	3.57	2.84	4.8	3.1	3.58	13.49	9.06	7.34	8.12	7.03	4.95	8.03	10.73	4.46	4.56	6.6	4.75		

NOTA: Los datos de la parte superior de la tabla corresponden a los hombres (N= 226) de la muestra y los datos de la parte inferior corresponden a las mujeres (N= 344) de la muestra. Los números corresponden a los siguientes factores 1.autoafirmativo 2.apoyosocial 3.afirmativo 4.emocionalpositivo 5.evhitativo 6.autocontrol 7.respuestasemocionales 8.enojo 9.actitudnegativa 10.dolor 11.control 12.temor 13.obsesion 14.suspiciaintriga 15.confianzadesconfianza 16.confianza 17.frustracion 18.desconfianza

Se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable *respuestas emocionales* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 4 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (*B*), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 13% de la varianza, $F(1, 568) = 88.56, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad rasgo*, explica el 18% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .05, F_{incrementada}(1, 567) = 36.31, P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento emocional positivo*, explica el 21% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .03, F_{incrementada}(1, 566) = 22.89, P < .01$. En el cuarto paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad estado* como predictor, explica el 22% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F_{incrementada}(1, 565) = 7.37, P < .01$ (ver Tabla 4, figura 1).

Tabla 4

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de las respuestas emocionales en los celos

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	1.10	.16	.26	.79	1.42
2do paso Rasgo	.61	.08	.30	.44	.77
3er paso Emocional positivo	-.46	.10	-.16	-.66	-.25
4to paso Estado	-.22	-.08	-.10	-.39	-.06

Nota: $R^2 = .13$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .18$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .21$ para el paso 3 ($P < .01$); $R^2 = .22$ para el paso 4 ($P < .01$).

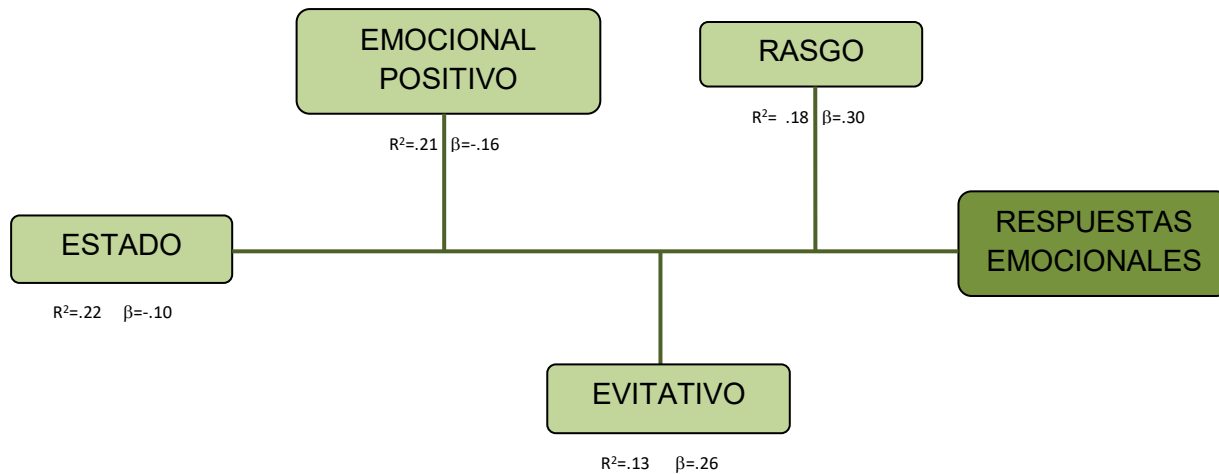


Figura 1. Análisis de regresión lineal de respuestas emocionales

Posteriormente se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *enojo* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 5 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 12% de la varianza, $F(1, 568) = 78, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 15% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .03, F_{incrementada}(1, 567) = 24.45, P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento emocional positivo*, explica el 18% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .03, F_{incrementada}(1, 566) = 20.80, P < .01$. En el cuarto paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad estado* como predictor, explica el 19% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F_{incrementada}(1, 565) = 6.71, P < .05$ (ver Tabla 5, figura 2).

Tabla 5

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de enojo en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso					
Evitativo	.72	.11	.26	.50	.94
2do paso					
Rasgo	.35	.05	.26	.24	.47
3er paso					
Emocional positivo	-.30	.07	-.16	-.44	-.16
4to paso					
Estado	-.15	-.05	-.10	-.26	-.03

Nota: $R^2 = .12$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .15$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .18$ para el paso 3 ($P < .01$); $R^2 = .19$ para el paso 4 ($P < .05$).

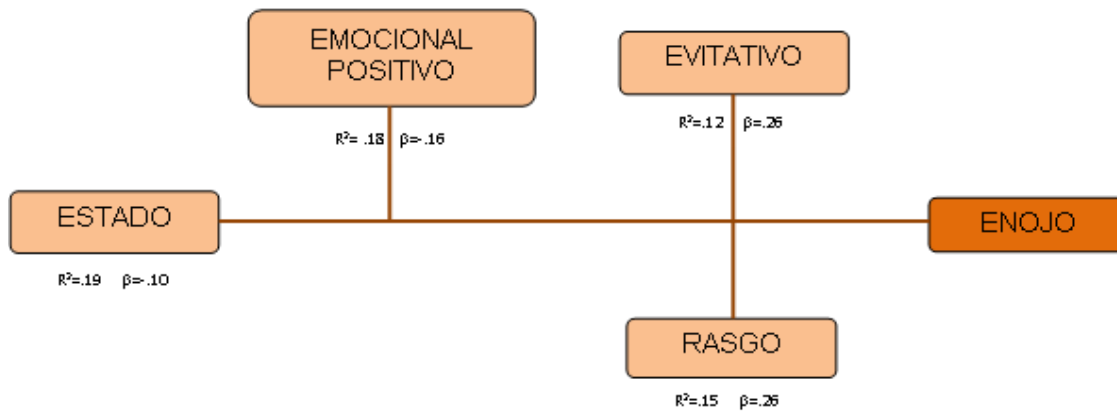


Figura 2. Análisis de regresión lineal de enojo

Además, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *actitud negativa* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 6 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación la *ansiedad como rasgo* como predictor, explica el 8% de la varianza, $F(1, 568) = 54.51$, $P < .01$. En el

segundo paso se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento emocional positivo*, explica el 10% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01$, $F_{incrementada} (1, 567) = 11.14$, $P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento emocional positivo*, explica el 11% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .007$, $F_{incrementada} (1, 566) = 4.31$, $P < .05$ (ver Tabla 6, figura 3).

Tabla 6

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de la actitud negativa en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Rasgo	.38	.04	.33	.28	.43
2do paso Emocional positivo	-.18	.06	-.12	-.30	-.06
3er paso Estado	-.10	.05	-.08	-.20	-.006

Nota: $R^2 = .08$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .10$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .11$ para el paso 3 ($P < .05$)

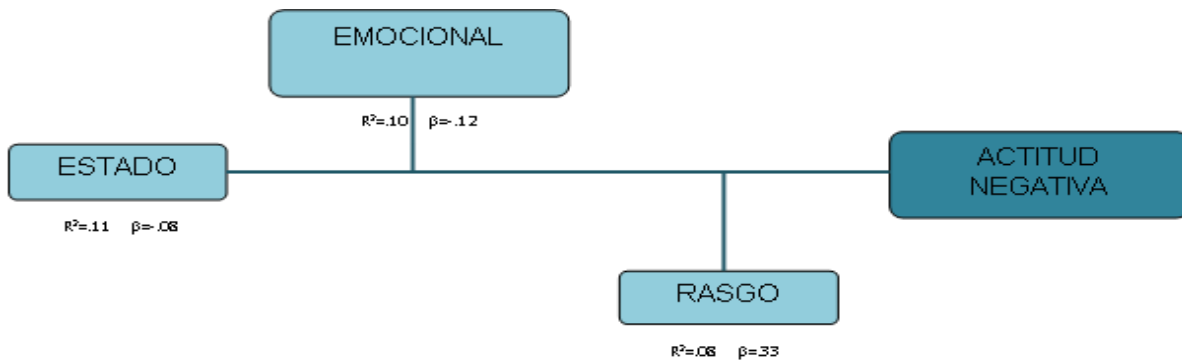


Figura 3. Análisis de regresión lineal de actitud negativa

Por otra parte, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *dolor* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 7

muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación la *ansiedad como rasgo* como predictor, explica el 8% de la varianza, $F(1, 568) = 49.90, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación el estilo de enfrentamiento emocional positivo, explica el 9% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F$ incrementada $(1, 567) = 6.49, P < .05$ (ver Tabla 7, figura 4).

Tabla 7

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de dolor en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Rasgo	.40	.05	.32	.29	.50
2do paso Emocional positivo	-.14	.05	-.10	-.25	-.32

Nota: $R^2 = .08$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .09$ para el paso 2 ($P < .05$)

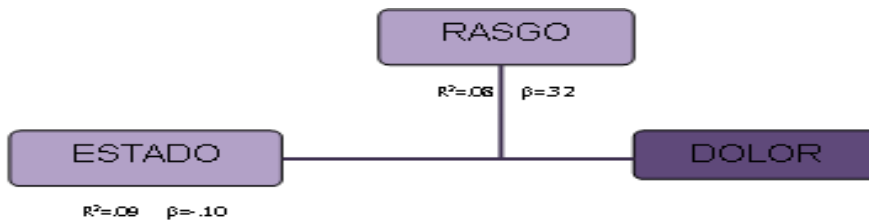


Figura 4. Análisis de regresión lineal de dolor

También se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *control* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 8 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 8% de la varianza, $F(1, 568) = 55.01, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 12% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .03, F_{incrementada}(1, 567) = 20.86, P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad como estado*, explica el 14% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .02, F_{incrementada}(1, 566) = 13.05, P < .01$. En el cuarto paso, se incluyó en la ecuación el *autocontrol* como predictor, explica el 15% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F_{incrementada}(1, 565) = 7.26, P < .01$ (ver Tabla 8, figura 5).

Tabla 8

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de control en los celos

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	.44	.08	.21	.27	.61
2do paso Rasgo	.24	.04	.24	.16	.32
3er paso Estado	-.14	.04	-.13	-.23	-.05
4to paso Autocontrol	-.18	.07	-.10	-.32	-.05

Nota: $R^2 = .08$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .12$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .14$ para el paso 3 ($P < .01$); $R^2 = .15$ para el paso 4 ($P < .01$).

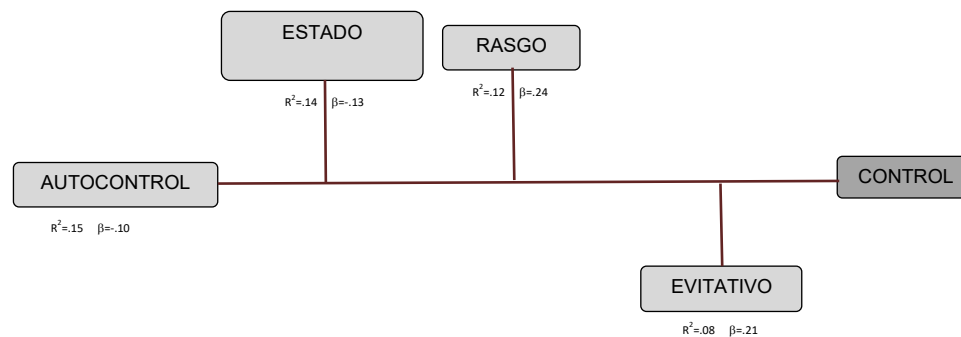


Figura 5. Análisis de regresión lineal de control

Igualmente se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *temor* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado, ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo, apoyo social, afirmativo, emocional positivo, evitativo, y autocontrol* las variables independientes. La tabla 9

muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 10% de la varianza, $F(1, 568) = 64.61$, $P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 15% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .05$, $F_{incrementada}(1, 567) = 37.32$, $P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el estilo de enfrentamiento *emocional positivo*, explica el 18% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .02$, $F_{incrementada}(1, 566) = 10.48$, $P < .01$. En el cuarto paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad estado* como predictor, explica el 20% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01$, $F_{incrementada}(1, 565) = 7.26$, $P < .01$ (ver Tabla 9, figura 6).

Tabla 9

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de temor en los celos

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	.32	.05	.21	.21	.44
2do paso Rasgo	.23	.03	.32	.17	.29
3er paso Emocional positivo	-.15	.03	-.15	-.23	-.08
4to paso Estado	-.10	.03	-.13	-.16	-.04

Nota: $R^2 = .10$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .15$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .18$ para el paso 3 ($P < .01$); $R^2 = .20$ para el paso 4 ($P < .01$).

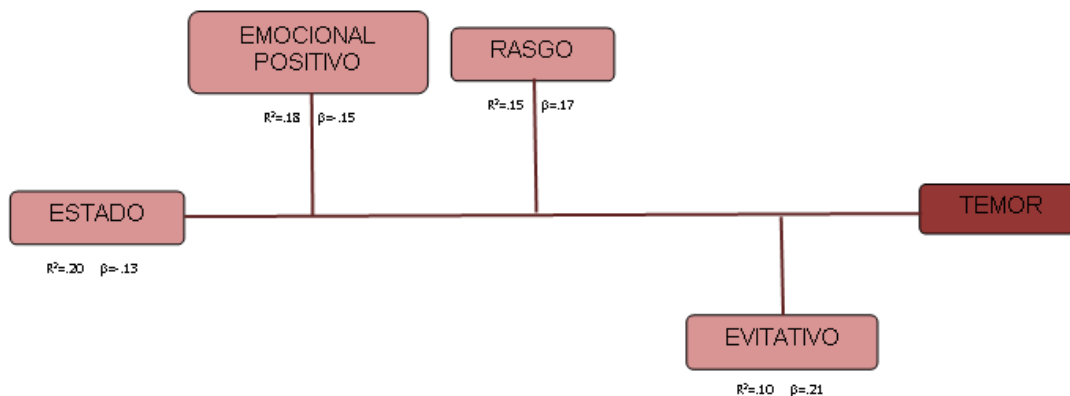


Figura 6. Análisis de regresión lineal de temor

A continuación, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *obsesión* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 10 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (*B*), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 14% de la varianza, $F(1, 568) = 95.12, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 18% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .04, F_{incrementada}(1, 567) = 28, P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento emocional positivo*, explica el 20% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .02, F_{incrementada}(1, 566) = 15.74, P < .01$ (ver Tabla 10, figura 7).

Tabla 10

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de la obsesión en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	.72	.09	.29	.53	.91
2do paso Rasgo	.27	.04	.23	.18	.37
3er paso Emocional positivo	-.24	.06	-.15	-.37	-.12

Nota: $R^2 = .14$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .18$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .20$ para el paso 3 ($P < .01$);

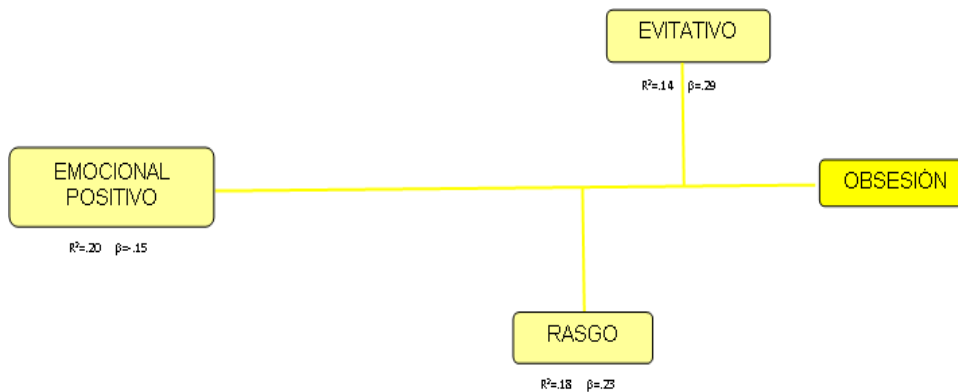


Figura 7. Análisis de regresión lineal de obsesión

Asimismo, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *susplicacia- intriga* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 11 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 13% de la varianza, $F(1, 568) = 87.75$, $P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 17% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .03$, $F_{incrementada}(1, 567) = 25.34$, $P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el estilo de enfrentamiento *emocional positivo*, explica el 19% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .02$, $F_{incrementada}(1, 566) = 15.63$, $P < .01$. En el cuarto paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad estado* como predictor, explica el 20% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .009$, $F_{incrementada}(1, 565) = 6.08$, $P < .05$ (ver Tabla 11, figura 8).

Tabla 11

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de suspicacia- intriga en los celos

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	.88	.12	.28	.64	1.1
2do paso Rasgo	.39	.06	.25	.27	.52
3er paso Emocional positivo	-.29	.08	-.13	-.45	-.13
4to paso Estado	-.16	.06	-.10	-.29	-.03

Nota: $R^2 = .13$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .17$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .19$ para el paso 3 ($P < .01$); $R^2 = .20$ para el paso 4 ($P < .05$).

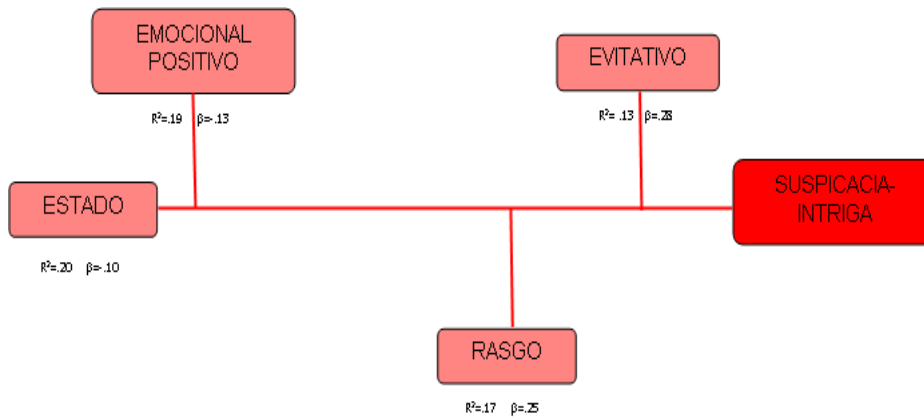


Figura 8. Análisis de regresión lineal de suspicacia- intriga

Del mismo modo, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *confianza- desconfianza* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 12 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo* como predictor, explica el 6% de la varianza, $F(1, 568) =$

41.09, $P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 7% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .008$, F incrementada (1, 567) = 5.16, $P < .05$ (ver Tabla 12, figura 9).

Tabla 12

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de confianza-desconfianza en los celos

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	.15	.02	.23	.10	.21
2do paso Rasgo	.12	.05	.09	.01	.24

Nota: $R^2 = .06$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .07$ para el paso 2 ($P < .05$)

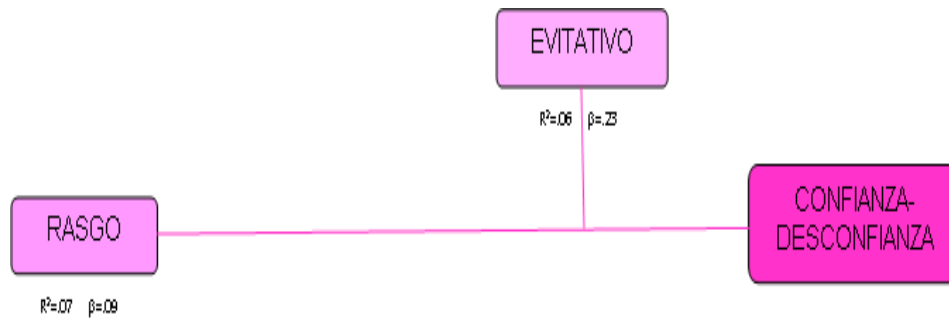


Figura 9. Análisis de regresión lineal de confianza- desconfianza

De la misma manera, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *confianza* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 13 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento autoafirmativo* como predictor, explica el 4% de la varianza, F (1,

568) = 27.13, $P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento evitativo*, explica el 7% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .06$, $F_{incrementada} (1, 567) = 15.18$, $P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad como rasgo*, explica el 7% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .07$, $F_{incrementada} (1, 566) = 5.07$, $P < .05$. En el cuarto paso, se incluyó en la ecuación el *estilo de enfrentamiento afirmativo* como predictor, explica el 8% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .07$, $F_{incrementada} (1, 565) = 4.08$, $P < .05$. En el quinto paso, se incluyó en la ecuación el *autocontrol* como predictor, explica el 9% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .08$, $F_{incrementada} (1, 564) = 6.19$, $P < .05$ (ver Tabla 13, figura 10).

Tabla 13

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de confianza en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso					
Autoafirmativo	.12	.03	.17	.04	.19
2do paso					
Evitativo	-.23	.06	-.16	-.35	-.11
3er paso					
Rasgo	.66	.02	.09	.009	.12
4to paso					
Afirmativo	-.21	.08	-.13	-.37	-.05
5to paso					
Autocontrol	.15	.06	.13	.03	.27

Nota: $R^2 = .04$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .07$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .07$ para el paso 3 ($P < .05$); $R^2 = .08$ para el paso 4 ($P < .01$); $R^2 = .09$ para el paso 5 ($P < .05$).

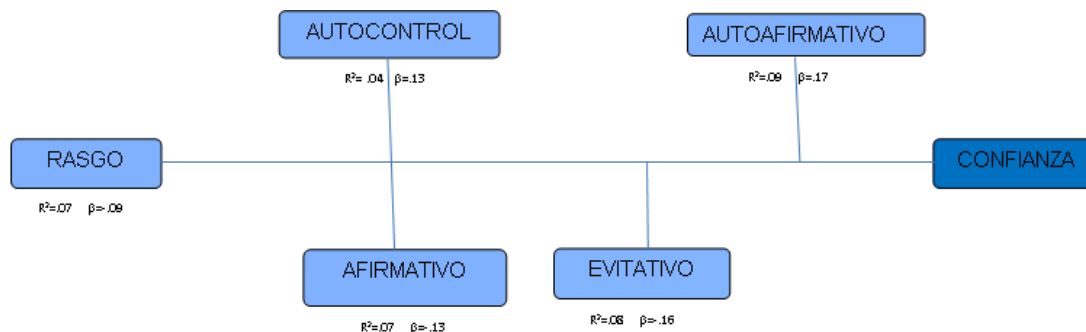


Figura 10. Análisis de regresión lineal de confianza

Después, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *frustración* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 14 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (*B*), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación la *ansiedad como rasgo* como predictor, explica el 8% de la varianza, $F(1, 568) = 50.15, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad estado*, explica el 10% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .02, F_{incrementada}(1, 567) = 16.80, P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación el estilo de enfrentamiento *evitativo*, explica el 12% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F_{incrementada}(1, 566) = 8.50, P < .01$ (ver Tabla 14, figura 11).

Tabla 14

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de frustración en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso					
Rasgo	.30	.04	.31	.22	.39
2do paso					
Estado	-.17	.04	-.16	-.25	-.08
3er paso					
Evitativo	.24	.08	.12	.07	.40

Nota: $R^2 = .08$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .10$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .12$ para el paso 3 ($P < .01$)

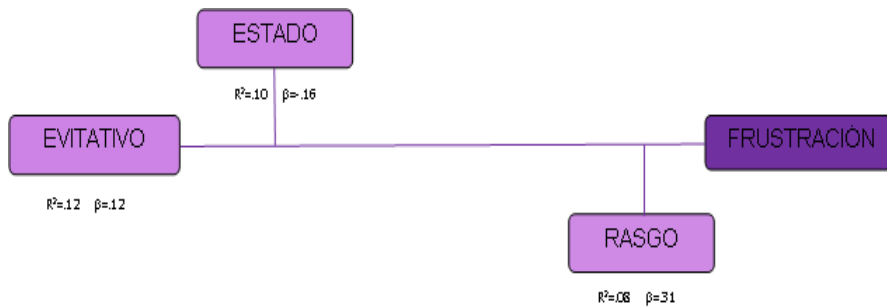


Figura 11. Análisis de regresión lineal de frustración

Luego, se realizó un análisis de regresión múltiple paso a paso siendo la variable de *desconfianza* la variable dependiente; y siendo la *ansiedad estado*, *ansiedad rasgo*, y los estilos de enfrentamiento *autoafirmativo*, *apoyo social*, *afirmativo*, *emocional positivo*, *evitativo*, y *autocontrol* las variables independientes. La tabla 15 muestra los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los estandarizados (β), los coeficientes de determinación (R^2) y los intervalos de confianza.

En el primer paso del análisis, se incorporó en la ecuación la *ansiedad como rasgo* como predictor, explica el 10% de la varianza, $F(1, 568) = 62.84, P < .01$. En el segundo paso se incluyó en la ecuación la *ansiedad rasgo*, explica el 11% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F_{incrementada}(1, 567) = 8.71, P < .01$. En el tercer paso, se incluyó en la ecuación la *ansiedad estado*, explica el 12% de la varianza, observándose un incremento en $R^2 = .01, F_{incrementada}(1, 566) = 9.19, P < .01$ (ver Tabla 15, figura 12).

Tabla 15

Resumen de análisis de regresión paso a paso para los predictores de desconfianza en los celos.

Variables	B	EE	β	Intervalo de confianza	
				Mínimo	Máximo
1er paso Evitativo	.38	.05	.27	.26	.49
2do paso Rasgo	.11	.03	.16	.05	.17
3er paso Estado	-.09	.03	-.12	-.14	-.32

Nota: $R^2 = .10$ para el paso 1 ($P < .01$); $R^2 = .11$ para el paso 2 ($P < .01$); $R^2 = .12$ para el paso 3 ($P < .01$)

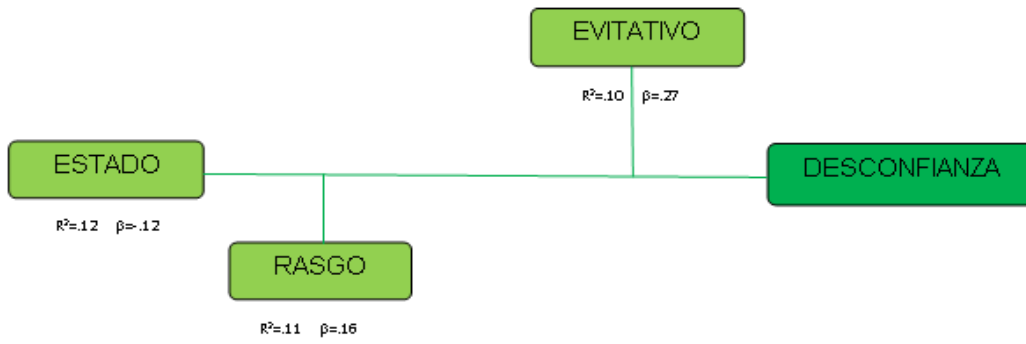


Figura 12. Análisis de regresión lineal de desconfianza

Capítulo 6

Discusiones y Conclusiones

Los datos encontrados en esta investigación, corroboran lo encontrado por otras investigaciones, ya que, se encontró que tanto la ansiedad como los estilos de enfrentamiento se relacionan con los celos. Además de que estas dos variables fueron predictoras de los celos.

Así, durante la investigación se encontró un vínculo entre la desconfianza y la ansiedad, lo cual es apoyado por García Lirios (2014) quien habla de estos conceptos incluso en relaciones con la autoridad. En la presente investigación se encuentra únicamente en las mujeres y en la citada se habla de ello en general. Esto se puede deber a que se conceptualiza a la desconfianza como constantes cogniciones del riesgo de la infidelidad de la pareja. Se conceptualiza como una amenaza constante a la integridad de la pareja y los estados emocionales que supone el individuo que esto conllevaría.

En cuanto al vínculo encontrado entre la frustración y la ansiedad rasgo en mujeres y hombres, González- Carballido (2011), apoya esta idea. Sin embargo, la muestra a la que refiere es de deportistas. Sánchez- Aragón (2009) también menciona un vínculo entre la frustración y la ansiedad, sin embargo no se refiere a la ansiedad como rasgo, sino como estado. Esto se explica por los estados emocionales que en ocasiones repetitivas provocan la frustración. Al llevarse a cabo esta ansiedad estado en diferentes ocasiones, se activan las disposiciones conductuales adquiridas, de manera que se manifiesta la ansiedad como rasgo.

En el caso de la suspicacia- intriga, se encontró una relación con la ansiedad como rasgo de personalidad en mujeres y hombres. Contrastando esta idea, Sánchez- Aragón (2009) informa sobre la relación entre la suspicacia- intriga con la ansiedad, en este caso como estado. Esto puede deberse a que cuando la suspicacia- intriga se vuelve recurrente, a partir de un evento que involucre

engaño o infidelidad se pueden activar las disposiciones conductuales adquiridas. Por otra parte, las personas con ansiedad como rasgo tienden a tener pensamientos repetitivos y constantes acerca de sus vivencias y lo que podría ocurrir en sus vidas, la suspicacia e intriga hacia la fidelidad del otro miembro de la relación no sería una excepción a esta situación.

Al hablar de obsesión, se encontró una relación de esta variable con la ansiedad como rasgo en hombres y mujeres. Algunos de los autores que mencionan la relación entre ansiedad como rasgo y obsesión son Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla y Villaseñor Bayardo (2005) y Barajas (2002). Esto se puede explicar porque las personas con ansiedad como rasgo tienden a tener pensamientos y actitudes obsesivas. Tenerlas con la pareja es un ejemplo de lo que sucede con estas personas.

En cuanto a la relación encontrada en esta investigación entre el temor y la ansiedad rasgo, Lima Álvarez & Casanova Rivero (2006) mencionan que existe una estrecha relación entre el temor o miedo (los cuales son usados por las autoras como sinónimos) y la ansiedad en hombres y mujeres. Esto se explica por la relación conceptual que existe entre la ansiedad y el temor. Es de suponerse que una persona con tendencia a sufrir ansiedad constante, también sufra temor hacia la pérdida de su pareja.

Al hablar sobre control, se encontró una diferencia entre los resultados de esta investigación y Fernández Castro y Edo Izquierdo (1994), Glass y Singer, (1972 en Fernández Castro & Edo Izquierdo, 1994) quienes mencionan que, al existir control, hay también ansiedad como rasgo y que ésta provoca problemas de salud. Sin embargo, los autores no especifican que se trate de control en la pareja. Cabe mencionar que Fernández Castro y Edo Izquierdo (1994) especifican que el control puede funcionar o no contra la ansiedad dependiendo de la circunstancia. Sin embargo, al mencionar el control, se hace referencia al control sobre los otros y no sobre uno mismo. Al no tener la capacidad completa de controlar las acciones

de las demás personas, es lógico pensar que se pueda activar la ansiedad como rasgo, fruto de la ansiedad como estado que persevera en la persona.

Para Torres, Troncoso, y Castillo (2006) existe una relación entre dolor emocional y ansiedad rasgo, así como se observa en esta investigación. Sin embargo, estos autores determinan que en mujeres es mucho mayor la mencionada relación. Esto se puede deber a que las personas que tienen tendencia a la ansiedad a menudo se sienten rebasadas por ésta, siendo éste un factor para que se lleven a cabo procesos depresivos.

Valiente, Sandín y Chorot (2002), mencionan que existe una relación entre la ansiedad como rasgo y la actitud negativa. La diferencia que se observa con esta investigación es que estos autores la encontraron en adolescentes y niños y no en adultos. Oblitas Guadalupe, Martínez González, Ramos Linares, & Piqueras Rodríguez (2009) encuentran la misma relación en adultos de ambos sexos. Esto podrá ocurrir debido a que, al existir ansiedad como rasgo, se lleven a cabo más procesos en los cuales se sienta la necesidad de expresar el desacuerdo con la forma en la que la pareja entable relaciones con otros que considera que deberían llevarse a cabo únicamente con él o ella.

Por otro lado, Oblitas Guadalupe, Martínez González, Ramos Linares, & Piqueras Rodríguez (2009) hablan sobre la relación entre enojo y ansiedad como rasgo en hombres y mujeres, misma que se obtuvo en esta investigación. Lo cual se puede explicar por la intensificación de las emociones al ser una persona ansiosa.

En cuanto a la desconfianza, Sanz, Magán y García Vera (2006) encontraron una relación entre la desconfianza y la neuroticidad, cuya característica principal es la ansiedad rasgo. En esta investigación se encontró una relación entre desconfianza y ansiedad en hombres. Lo cual se puede explicar porque una de las emociones que promueve la desconfianza es la ansiedad.

Contrario a lo que se encuentra en investigaciones anteriores (Villaseñor Ponce, 2010; Gutiérrez Calvo & Avero 1995) la ansiedad como rasgo se relaciona aquí con la confianza en hombres y mujeres. Sin embargo, con estas referencias se entiende la fluctuación entre confianza y desconfianza (confianza- desconfianza) que se encontró en ambos grupos de esta investigación. En el grupo de mujeres también se encuentra relacionado a la ansiedad como estado.

Por otra parte, se encuentra una relación entre las respuestas emocionales y la ansiedad como rasgo en mujeres, esto es confirmado por Sierra, Ortega, y Zubeidat (2003), quienes no se refieren a algún grupo en específico. Lo cual se puede explicar porque las personas que son más ansiosas tienden a ser más afectadas por los cambios emocionales, esto se puede ejemplificar con las emociones que se generan a partir de celos.

En cuanto a los celos, Retana Franco & Sánchez Aragón (2008) presentan la relación existente entre la evitación y emociones por celos (de forma general), enojo, control, temor, obsesión y suspicacia- intriga. Las autoras hacen hincapié a la evitación generalmente en hombres, quienes presentan enojo, control y temor, mientras que las mujeres presentan una mayor tendencia al control, obsesión y suspicacia- intriga, y una menor tendencia al uso de la evitación. De manera diferente a lo que esta investigación presenta, pues sin importar el grupo, existen emociones por celos, enojo, control, temor, confianza- desconfianza, obsesión y suspicacia- intriga cuando se da el estilo evitativo. Además, en hombres existe relación entre actitud negativa y este estilo. Esto puede suceder porque al evitar, se delega por más tiempo la resolución de un problema, al hacerlo, no se lleva a cabo una solución del problema mientras que el tiempo pasa y las emociones relacionadas al problema no se disuelven. En lo relacionado a la confianza- desconfianza, las fluctuaciones se hacen extremas porque no existe la oportunidad de mediar la situación.

Recuero Gonzalo y Bonet de Luna (2005) confirman lo encontrado en esta investigación acerca de autocontrol al afirmar que el autocontrol decrementa con

emociones relacionadas a celos. Además, afirman que el autocontrol decremента en presencia de temor y enojo, lo cual fue encontrado en esta investigación en mujeres. Además, Villar Zepeda, Reyes García y Medina Pacheco (2009) afirman que la confianza se relaciona con el autocontrol y por lo tanto la desconfianza lo decremента. En esta investigación esto se confirma únicamente en mujeres. Por otro lado, el control en hombres hace que decremente el autocontrol. Esto puede ser porque al existir autocontrol, se tiene una regulación de emociones. La confianza se relaciona con el autocontrol porque al existir el segundo, las personas se pueden sentir más seguras de sí mismas. En cuanto a que el control hace que decremente el autocontrol en hombres, puede ser que se deba a que, al controlar al otro, no pueda modificar sus propias vivencias por considerar el control hacia el otro como prioridad.

Herrero y Gracia (2006) explican que la existir confianza, también se presenta apoyo social, al igual que en esta investigación. Esto ayuda a explicar que lo mismo suceda con la confianza- desconfianza. Una posible explicación a esto es que al confiar en sí mismo, el individuo puede pedir apoyo a sus seres queridos y reconfortarse con éste.

Berra Ruiz, Muñoz Maldonado, Vega Valero, Silva Rodríguez y Gómez Escobar, (2014), mencionan la forma en la que los estilos dirigidos a la emoción funcionan para disminuir el impacto de emociones. Algunas de las emociones que mencionan son las relacionadas con celos, enojo y temor en hombres y mujeres haciendo un énfasis en las mujeres. En esta investigación se observa que las emociones por celos, enojo, control, temor, obsesión y suspicacia- intriga se reducen con el estilo emocional positivo. En el caso de los hombres, únicamente se encuentra decremento en emociones relacionadas con celos, confianza, control y suspicacia- intriga.

Gaeta González y Galvanovskis Kasparane (2009), refieren la existencia de una relación entre el estilo afirmativo y la reducción de sentimientos vinculados a los celos, que en esta investigación se observa en hombres únicamente. López Alejo,

Herrera López y Fernández Montaña (2011), mencionan el decremento del enojo al usar el estilo afirmativo, lo mismo sucede al existir más desconfianza. Esto puede ser porque al hablar acerca de sus opiniones y las posibles soluciones a los problemas, no se da la posibilidad de que se desencadenen las respuestas emocionales relacionadas con celos. Lo mismo podría suceder con los celos.

Naranjo Pereira (2007) menciona la relación existente entre ser autoafirmativo y la confianza y que, por el contrario, cuando hay desconfianza se es menos autoafirmativo. En esta investigación, se observa el mismo patrón en el caso de las mujeres, mientras que en el caso de los hombres no se observa la relación con la desconfianza. Por otro lado, García-Méndez, Díaz-Loving, & Rivera-Aragón (2011) mencionan la relación inversa entre la autoafirmación y los sentimientos que quedan después de una infidelidad como son enojo y desconfianza, además de emociones por celos. En esta investigación, en el caso de las mujeres se presenta el mismo patrón, se agrega además el temor, obsesión, y suspicacia-intriga en hombres y mujeres. Y el control y frustración en hombres y mujeres. Esto se puede deber a que al tener planes para resolver los problemas y ponerlos en práctica, existen más posibilidades de que el individuo pueda dedicar sus esfuerzos a metas relacionadas con cosas ajenas a los problemas, por lo que se reducirían las emociones negativas y se reforzaría la confianza como la forma de cerciorarse de que es capaz de resolver sus problemas.

Sugerencias y Limitaciones

En esta investigación, es recomendable llevar a cabo el mismo procedimiento con un número exactamente igual de hombres que de mujeres. Además, para poder generalizar, se recomienda ampliar las regiones en las que se contestaron los instrumentos tanto al norte, como al sur del país.

Al ser el estilo de enfrentamiento evitativo un predictor en la mayoría de los componentes de los celos, se puede considerar que este estilo de enfrentamiento

predice la existencia de los celos. Además, se puede observar que la ansiedad como estado predice a los factores de celos que tienen que ver con emociones, como las respuestas emocionales, enojo, frustración, dolor y temor.

Por otro lado, se puede observar la existencia de ansiedad como predictor en cada uno de los componentes de los celos. En específico, la ansiedad como rasgo resultó un predictor en la mayoría de los componentes de los celos, con lo cual se puede considerar como predictor de celos. Se debe tomar en cuenta que el único factor en el que no es predictor la ansiedad como rasgo es el enojo, el cual puede surgir a todas las personas, pues es una emoción muy común y que sucede ante diversas circunstancias.

Por otra parte, es necesario considerar que el estilo de enfrentamiento evitativo no es el único estilo de enfrentamiento predictor para los factores de celos. Como era de esperarse, el estilo emocional positivo es predictor de factores de celos relacionadas con emociones, como son las respuestas emocionales, temor, enojo y actitud negativa. Además, es importante resaltar que el estilo de enfrentamiento de autocontrol predice al control, es decir, primero se tiene control sobre sí mismo y posteriormente se tiene control sobre los demás.

Además, como era de esperarse, el estilo afirmativo predice a la confianza, lo que supone la importancia de hablar acerca de los sentimientos para tener una buena comunicación y así exista más confianza.

Referencias

- Álvarez Hidalgo, F. (2016). *Mitología griega | Hera / Juno*. *Poesiadelmomento.com*. Retrieved 11 April 2016, from <http://www.poesiadelmomento.com/luminarias/mitos/25.html>
- Álvarez, J. (2006). Tipos de ansiedad de parejas tratadas con fecundación asistida frente a la donación hipotética de embriones para investigación en una clínica privada en Lima, Perú. *Gac Méd Méx*, 142(3), 223-228.
- Barajas Márquez, M., González Forteza, C., Cruz del Castillo, C., Robles García, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32.
- Barajas Martínez, S.; (2002). Subtipos de trastorno obsesivo-compulsivo, características diferenciales de los obsesivos puros y asociación con síntomas de ansiedad, depresión y preocupaciones. *Clínica y Salud*, Sin mes, 207-231.
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S., Vega Valero, C., Silva Rodríguez, A & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57
- Brito de la Nuez, Alfredo G., Rodrigues, Ana Regina, Pérez López, Julio, La vinculación afectiva prenatal y la ansiedad durante los últimos tres meses del embarazo en las madres y padres tempranos. Un estudio preliminar. *Anales de Psicología* [en línea] 2004, 20 (junio): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720109>> ISSN 0212-9728
- Canto Ortiz, Jesús M.; García Leiva, Patricia; Gómez Jacinto, Luis. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, Sin mes, 39-55.
- Carver, C. & Connor-Smith J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Cassaretto, M., Chau C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 365-392.
- Chamorro Noceda, L. (2012). El apego. Su importancia para el pediatra. *Pediatr. (Asunción)*, 39(3), p9-206.
- Costa, N. & da Silva, R. (2008). Celos: un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. *Diversitas- Perspectivas en psicología*, 4(1), 139-147.
- Costa, N., da Silva Barros R. (2008). Celos: Test de Definición y una Hipótesis sobre la Diferencia de Género bajo la Óptica del Análisis de la Conducta. *Terapia Psicológica* [en línea] 2008, 26 (julio-Sin mes): [Fecha de consulta: 17 de abril de 2016] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78526102>> ISSN 0716-6184
- Fernández Castro, J. & Edo Izquierdo S. (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anales de psicología*, 10 (2), 127- 133.

- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza A., Levín, M. & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66-72.
- Flores Galaz, M, Díaz Loving R. & Rivera Aragón, S. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *RIDEP*, 17(1), 39-55.
- Flores Robaina, N., Moreno Rosset, C., Jenaro Río, C., Terapia de pareja en infertilidad. *Papeles del Psicólogo* [en línea] 2008, 29 (mayo-agosto): [Fecha de consulta: 7 de diciembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77829207>> ISSN 0214-7823.
- Freud, S. (1988). Sobre algunos mecanismos neuróticos en los celos, la paranoia y la homosexualidad. En J. Strachey (Ed.) y J. L. Etcheverry y L. Wolfson (Trads.). *Obras completas* (Vol. XVIII, 217–226). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu (Trabajo original publicado en 1922).
- Frydenberg, E. & Lewis, R (2009) The relationship between problemsolving efficacy and coping amongst Australian adolescents, *British Journal of Guidance & Counselling*, 37:1, 51-64, DOI: [10.1080/03069880802534054](https://doi.org/10.1080/03069880802534054).
- Gaeta González, Laura; Galvanovskis Kasparane, Agris; (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, Julio-diciembre, 403-425.
- García Lirios, C. (2014). Emociones de inseguridad determinantes de la desconfianza hacia la autoridad pública. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 16 (2), 171-184.
- García-Méndez, M., Rivera Aragón, S., Reyes-Lagunes, I. & Díaz-Loving, R. (2011). El Enfrentamiento y el Conflicto: Factores que Intervienen en la Depresión. *Acta de investigación psicológica*, 1(3), 415 - 427.
- García-Méndez, Mirna; Díaz-Loving, Rolando; Rivera-Aragón, Sofia; (2011). La Cultura, el poder y los patrones de interacción vinculados a la infidelidad. *Interamerican Journal of Psychology*, septiembre-diciembre, 429-438.
- González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- Gutiérrez Calvo, M. & Avero P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento vs falta de confianza. *Psicothema*, 7 (3), 569- 578.
- Guzmán, M & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhé*, 21(1), 69-82.
- Herrero, Juan; Gracia, Enrique; (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Sin mes, 327-342.
- Hurtado, F., Ciscar, C., & Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de psicopatología y Psicología Clínica*, 9(1), 49-64.
- Klein, M., & Riviere, J. (1953.) *Love, hate and reparation*. En Michaca, P. (1986) *Desarrollo de la personalidad: Teoría de las relaciones de objeto*. Pax: México

- Krzemien, D. (2007). Estilos de Personalidad y Afrontamiento Situacional Frente al Envejecimiento en la Mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(2), 139-150.
- Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A., Díaz León, Z. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Lima Álvarez, Magda, & Casanova Rivero, Yanett. (2006). Miedo, ansiedad y fobia al tratamiento estomatológico. *Humanidades Médicas*, 6(1) Recuperado en 18 de julio de 2016, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202006000100007&lng=es&tlng=es.
- López Alejo G., Herrera López Y., & Fernández Montaña I. (2011). Manejo asertivo del enojo en adolescentes a través de un taller vivencial. *Uaricha*, 8 (17), 49-61.
- López de la Serna, B., Márquez Otero X, & Pérez Gómez G.M. (2003), *Los que no se dejan ir: los irrompibles*, tesis de licenciatura en psicología, México, Universidad Intercontinental.
- Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, septiembre-diciembre,
- Navas, W. & Vargas, M., (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507.
- Oblitas Guadalupe, L A; Martínez González, A E; Ramos Linares, V; Piqueras Rodríguez, J A; (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16, 85-112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>.
- Ochoa S. (1998) *Validez de constructo y confiabilidad del Inventario Multidimensional de Celos*. Universidad de Colima.
- Real Academia de la Lengua Española. (2016). *celo*¹; *celo*². *Diccionario de la lengua española*. Retrieved 11 April 2016, Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=8A737TG|8A7sRXS>.
- Recuero Gonzalo, R.; Bonet de Luna, C.; (2005). Los celos infantiles. *Pediatría Atención Primaria*, Julio-Septiembre, 53-61.
- Retana Franco, B; Sánchez Aragón, R. (2008). El Papel de los Estilos de Apego y los Celos en la Asociación con el Amor Adictivo. *Psicología Iberoamericana* 16(1) Universidad Iberoamericana, Ciudad de México México, 15-22.
- Ries F., Castañeda Vázquez C., Campos Mesa M., & Del Castillo Andrés O., (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (2), 9-16.
- Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., Flores Galaz M., & Nancy Montero Santamaría (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.
- Robles García, R., Espinosa Flores, R., Padilla Gutiérrez, A., Álvarez Rojas, M & Páez Agraz, F. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios:

- Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-62.
- Rodríguez Jiménez, O. (2010). Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales. *Pensamiento Psicológico*, 4(14), 41-52.
- Sánchez Aragón, R; (2009). Efectos diferenciales del bienestar subjetivo, autorrealización y celos en las fases del amor pasional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14, 5-21. Recuperado de <http://4www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214101>.
- Sanz, J., Magán, I. & García Vera, M. (2006). Personalidad y el síndrome AHI (agresión, hostilidad e ira): relación de los cinco grandes con ira y hostilidad. *Psicopatología clínica, legal y forense*, 6, 153- 176.
- Schaefer H. & Rubí P. (2015). Abordaje narrativo y estratégico en el trastorno por ansiedad social. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53 (1), 35-43.
- Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar y Subjetividades*, 3(1), 10-59. Recuperado el 10 de agosto de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.
- Spielberger, C. D., Díaz-Guerrero R. (1975). *Idare: Inventario de ansiedad, rasgo, estado*. Manual Moderno. México.
- Torres L. Troncoso, S. & Castillo, R. (2006). Dolor, ansiedad, depresión, afrontamiento y maltrato infantil. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (2), 285-298.
- Valiente R., Sandín B., Chorot, P. (2002). Miedos comunes en niños y adolescentes: relación con la sensibilidad a la ansiedad, el rasgo de la ansiedad, la afectividad negativa y a depresión. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 7 (1), 61-70.
- Vanegas, J. (2011). La dinámica vincular celos-infidelidad. *Pensamiento Psicológico*, 9(17), 97-102.
- Villar Zepeda, Tamara M.; Reyes García, Claudia; Medina Pacheco, Belem; (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar E Subjetivade*, Diciembre, 1103-1119.
- Virgen Montelongo, R., Lara Zaragoza A., Morales Bonilla G., Villaseñor Bayardo S. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista digital universitaria*, 6(11), 2-11.
- Villaseñor Ponce, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 1 (1), 41- 48.
- Zubeidat, I., Fernández, A., Sierra, J & Salinas, J. (2007). Ansiedad social específica y generalizada: ¿variantes del mismo trastorno o categorías diferentes con características similares? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 709-724.

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 deprimó cuando 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 hacia otro (a).	1	2	3	4	5
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

TOTALMENTE DE ACUERDO (5)**DE ACUERDO (4)****NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO (3)****EN DESACUERDO (2)****TOTALMENTE EN DESACUERDO (1)**

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 disgusta 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 esta 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 platica 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

IDARE

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque con una cruz el número que indique **cómo se siente ahora mismo**, o sea, **en este momento**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

		Mucho 4			
		Bastante 3			
		Un poco 2			
		No en lo absoluto 1			
1.	Me siento calmado	1	2	3	4
2.	Me siento seguro	1	2	3	4
3.	Estoy tenso	1	2	3	4
4.	Estoy contrariado	1	2	3	4
5.	Estoy a gusto	1	2	3	4
6.	Me siento alterado	1	2	3	4
7.	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8.	Me siento descansado	1	2	3	4
9.	Me siento ansioso	1	2	3	4
10.	Me siento cómodo	1	2	3	4
11.	Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12.	Me siento nervioso	1	2	3	4
13.	Me siento agitado	1	2	3	4
14.	Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15.	Me siento reposado	1	2	3	4
16.	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17.	Estoy preocupado	1	2	3	4
18.	Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19.	Me siento alegre	1	2	3	4
20.	Me siento bien	1	2	3	4

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque con una cruz el número que indique cómo se siente **generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente **generalmente**.

	Casi Siempre 4			
	Frecuentemente 3			
	Algunas veces 2			
	Casi nunca 1			
21.Me siento bien	1	2	3	4
22.Me canso rápidamente	1	2	3	4
23.-Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24.Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25.Pierso oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26.Me siento descansado	1	2	3	4
27.Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	1	2	3	4
28.Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas.	1	2	3	4
29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30.Soy feliz	1	2	3	4
31.Tomo las cosas muy apecho	1	2	3	4
32.Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33.Me siento seguro	1	2	3	4
34.Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35.Me siento melancólico	1	2	3	4
36.Me siento satisfecho	1	2	3	4
37.Algunas ideas poco importantes psasan por mi mente y me molestaban	1	2	3	4
38.Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39.Soy una pserona estable	1	2	3	4
40.Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

INVENTARIO DE ENFRENTAMIENTO COMO RASGO

INSTRUCCIONES

Escriba por favor los datos requeridos en la parte superior de la siguiente hoja, en la cual encontrará una serie de afirmaciones que describen como las personas solucionan los problemas; léalas cuidadosamente y conteste marcando con una "X" la opción que más se apegue a su situación.

No hay respuestas buenas ni malas por que cada quien puede poseer sus propios puntos de vista.

No deje ninguna afirmación sin contestar.

❖ Hay cinco respuestas posibles para cada afirmación:

Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1	2	3	4	5

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Edad: _____ Sexo: Masculino <input type="radio"/> Femenino <input type="radio"/>	Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
1) Construyo un plan de acción y lo sigo paso a paso	1	2	3	4	5
2) Acepto el problema y lo enfrento	1	2	3	4	5
3) Al mal tiempo buena cara	1	2	3	4	5
4) Busco a las personas con quienes tengo problemas y hablo con ellas	1	2	3	4	5
5) Busco el entendimiento de un amigo	1	2	3	4	5
6) Busco el sentirme apoyado moralmente	1	2	3	4	5
7) El tener problemas me hace ver lo incapaz que soy	1	2	3	4	5
8) Elijo el plan de acción más apropiado	1	2	3	4	5
9) Estas situaciones me confirman lo inútil que es luchar	1	2	3	4	5
10) Estudio la forma de resolver el problema	1	2	3	4	5
11) Estudio la situación desde diferentes ángulos	1	2	3	4	5
12) Evito deprimirme	1	2	3	4	5
13) Hablo con alguien sobre cómo me siento	1	2	3	4	5
14) Hablo con las personas involucradas en el problema	1	2	3	4	5
15) Les pido su consejo a personas de mi confianza	1	2	3	4	5
16) Los momentos difíciles me permiten darme cuenta de mis fortalezas	1	2	3	4	5
17) Los momentos problemáticos me preparan para el futuro de la vida	1	2	3	4	5
18) Los problemas me permiten ver la vida de otra manera	1	2	3	4	5
19) Me armo de valor y los enfrento	1	2	3	4	5
20) Me distraigo asistiendo a muchas fiestas	1	2	3	4	5
21) Me rehúso a pensar en serio en el problema	1	2	3	4	5
22) Me responsabilizo de la situación y tomo cartas en el asunto	1	2	3	4	5
23) Medito la situación y de acuerdo con la conclusión a la que llegue doy tiempo para obtener una solución definitiva	1	2	3	4	5
24) Pienso en diferentes alternativas para resolver el problema	1	2	3	4	5
25) Pienso que después de pasar esta situación voy a salir enriquecido	1	2	3	4	5
26) Pienso que los conflictos me permiten revalorar la vida	1	2	3	4	5
27) Pienso que los problemas me hacen madurar	1	2	3	4	5
28) Platico con las personas con quienes tengo problemas	1	2	3	4	5
29) Procuro verle el lado positivo	1	2	3	4	5
30) Trato de controlarme	1	2	3	4	5
31) Trato de mantener una actitud positiva ante los problemas	1	2	3	4	5

Derechos reservados Dra. CLAUDIA LÓPEZ BECERRA