



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Relación entre la Diferenciación y Celos”

T E S I S

Que para obtener el título de

Licenciada en Psicología

P R E S E N T A

KARLA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ

Director: Dr. José de Jesús Vargas Flores

Asesora: Mtra. Edilberta Joselina Ibáñez Reyes

Asesora: Lic. María Luisa Hernández Lira



Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis la dedico a mi pequeña familia. A mi querido hermano **Luis Fernando**, quien ha sido un ejemplo de éxito, esfuerzo y dedicación a lo largo de mi vida, pero sobre todo por ser un buen hermano. Principalmente, a mi querida madre **Natividad**, quien me apoyó de manera incondicional respecto a estudiar una carrera profesional. Durante largos años la vi invirtiendo gran parte de su vida para ayudarme a cumplir con dicha meta. Hoy después de largos años de trayectoria escolar, hemos culminado este proyecto compartido. Gracias por ser tan valiente aún en tiempos difíciles, por creer en ti misma y, por nunca desistir.

Gracias a ello, pude vivir grandes experiencias dentro y fuera de las aulas; adquirí innumerables conocimientos, pero además tuve la oportunidad de conocer a admirables personajes a quienes llamé "profesores", y maravillosas personas con quienes establecí lazos de hermandad, a quienes llamé "amigos", mismos que me enseñaron el valor de la amistad.

De entre esos amigos, encontré a mi mejor amigo, mi confidente, mi consejero, mi cómplice sentimental: **Eduardo Thomassiny**, quien ha tenido un papel muy importante y especial en mi vida, a su vez, me ha convertido en alguien importante en su vida. Además ha sido la persona que más me ha apoyado en la culminación de este proyecto, tanto brindándome su apoyo como realizando observaciones respecto a cómo mejorar mi escrito.

Asimismo, encontré la amistad de mi querida amiga **Brenda García**, quien ha compartido conmigo gran complicidad; en ella encontré la confianza necesaria para compartir interminables anécdotas respecto a los temas que aquí se tratan, las cuales sin importar de que índole fueran, se convertían en un intercambio mutuo de entendimiento y risas. Gracias por hacerme sentir libre de ser yo misma.

Finalmente, al **Dr. José de Jesús Vargas Flores**, quien me presentó la teoría de la cual partí para edificar mi tesis, misma que ha sido más que un sustento teórico, un complemento para mi entendimiento sobre la vida misma, asimismo, ha aceptado junto con mis sinodales **Edilberta Ibáñez Reyes, María Luisa Hernández Lira, César Humberto Canales Sánchez y Osvaldo Coronado Álvarez**, el compromiso de este proyecto.

ÍNDICE

Resumen	
Introducción	1
1. DIFERENCIACIÓN DEL YO	4
1.1 Teoría de los sistemas familiares de Murray Bowen	4
1.2 Sistemas emocional, sentimental e intelectual	5
1.3 Conceptos teóricos	6
1.3.1 Diferenciación del Yo	7
1.3.1.1 Niveles de diferenciación del Yo	8
1.3.2 Triángulos	8
1.3.3 Sistema emocional de la familia nuclear	9
1.3.4 Proceso de transmisión multigeneracional	10
1.3.5 Proceso de proyección familiar	11
1.3.6 Posición entre hermanos	11
1.3.7 Desconexión emocional	12
1.3.8 Fusión	13
1.4 Escala de diferenciación del Yo	14
1.4.1 Perfil de niveles bajos de diferenciación (0-25)	15
1.4.2 Perfil de niveles moderados de diferenciación (25-50)	15
1.4.3 Perfil de niveles moderados a buenos de diferenciación (50-75)	16
1.4.4 Perfil de diferenciación total (75-100)	17
2. CELOS	18
2.1 Algunas conceptualizaciones de los celos	18
2.2 Factores predisposicionales	20
2.3 Clasificación de los celos	21
2.3.1 Celos normales	21
2.3.2 Celos patológicos	22
2.3.2.1 Celos pasionales	22

2.3.2.2 Celos obsesivos.....	23
2.3.2.3 Celos delirantes.....	23
2.4 Tipos de celos.....	24
2.4.1 Celos reactivos.....	24
2.4.2 Celos sospechosos.....	24
2.4.3 Celos retrospectivos.....	25
2.4.4 Celos preventivos.....	25
2.5 Principales perspectivas psicológicas para el abordaje de los celos.....	25
2.5.1 Perspectiva evolucionista.....	25
2.5.1.1 Los celos como una emoción evolutiva.....	26
2.5.1.2 Los celos en los hombres.....	26
2.5.1.3 Los celos en las mujeres.....	26
2.5.2 Perspectiva cultural.....	27
2.5.2.1 Los celos como una situación social.....	28
2.5.2.2 Factores que aumentan la probabilidad de sentir celos.....	28
2.5.3 Perspectiva psicosocial – Teoría del apego.....	29
2.5.3.1 Los celos como sistema de apego.....	29
2.5.3.2 Influencia de los estilos de apego en los celos.....	30
2.5.3.3 Los celos cuando el estilo de apego es seguro.....	30
2.5.3.4 Los celos cuando el estilo de apego es evitativo.....	30
2.5.3.5 Los celos cuando el estilo de apego es ansioso y ambivalente.....	31
2.5.4 Perspectiva psicoanalítica.....	31
2.5.4.1 Celos del primer estrato o normales.....	32
2.5.4.2 Celos del segundo estrato o proyectados.....	32
2.5.4.3 Celos del tercer estrato o delirantes.....	33
3. DIFERENCIACIÓN Y CELOS.....	34
3.1 La influencia del nivel de diferenciación, en los celos.....	34
3.2 Celos: Una cuestión de triangulación.....	38
3.3 La reactividad emocional en los celos.....	39

4. MÉTODO.....	42
4.1 Participantes.....	42
4.2 Instrumentos.....	42
4.3 Procedimiento.....	45
4.4 Análisis estadísticos.....	45
5. RESULTADOS.....	46
6. DISCUSIÓN.....	78
7. CONCLUSIÓN.....	86
REFERENCIAS BIBLIORÁFICAS.....	90
ANEXOS.....	94

RESUMEN

La teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo, se enfoca en el proceso por el cual la persona se mueve hacia su propia autonomía emocional, esto es, ser un Yo diferente con la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismo, sin dejar de formar parte del grupo (Kerr, 2001). Por lo que, dependiendo del nivel de diferenciación que hayan logrado los individuos como resultado de la desvinculación emocional con la familia, serán las características intrapsíquicas (capacidad de distinguir entre los pensamientos y emociones), e interpersonales (capacidad de experimentar intimidad profunda sin perder el Yo), que los caracterizarán (Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson, 2005). Por lo tanto, los bajos niveles de diferenciación, están relacionados con mayor dificultad para distinguir entre los pensamientos y las emociones, así como mayor dificultad para relacionarse sin fusionarse (Bowen, 1989). Es por ello, que el objetivo de la presente investigación, fue analizar la relación entre el nivel de diferenciación del Yo y el nivel de los celos. Para llevarla a cabo, se aplicaron el cuestionario de Diferenciación del Yo, y la Escala Multidimensional de Celos, a 150 jóvenes, de los cuales el 40.7% fueron hombres, mientras que el 59.3% fueron mujeres, cuya edad promedio fue de 21 años.

Se obtuvo como resultado, que existe una correlación significativa negativa, lo cual indica que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor será la intensidad de los celos. Esto indicó que las personas indiferenciadas ante una situación de celos, presentan con mayor frecuencia y con mayor intensidad, tanto emociones y sensaciones negativas como mayores actitudes y pensamientos negativos. Lo cual confirma la teoría, indicando que las personas indiferenciadas se basan más en la emoción del momento que en la realidad de la situación, debido a que la parte racional y reflexiva del cerebro, que les permitiría tener pensamientos a partir de la reflexión y, por lo tanto, mayor control sobre sus propias emociones, se encuentra oscurecida por la emocionalidad. Asimismo, debido a que tienen un Yo indiferenciado, tienen mayores necesidades emocionales que tratan de cubrir a través de las relaciones con los personas significativas. De modo que inevitablemente generan una mayor emocionalidad durante los ataques de celos que las personas con mayor diferenciación. Esto agrega validez externa al Instrumento de Diferenciación.

Palabras clave: Diferenciación del Yo, Celos, Fusión, Triángulos, Reactividad emocional.

INTRODUCCIÓN

La teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo, ha permitido cambiar la perspectiva con la que se analizaban anteriormente los problemas emocionales. Cuando Bowen percibió que la familia funcionaba como unidad o sistema emocional, en lugar de analizar las interacciones en términos de causa y efecto, reconoció que los miembros de la familia eran receptores y conductores; en este sentido, los pensamientos, sentimientos y comportamientos de cada miembro contribuían y reflejaban lo que sucedía en la familia como un todo (Kerr y Bowen, 1988).

Justamente, Bowen (1998), declaró que para la familia era casi imposible tomar decisiones contrarias a sus sentimientos, es decir, las decisiones importantes no se basaban en la realidad de la situación sino en la emoción del momento, dando como resultado una masa de complicaciones. En este sentido, construyó el concepto de diferenciación del Yo, el cual hace referencia al proceso por el cual la persona se mueve hacia su propia autonomía emocional, esto es, ser un Yo diferente con la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismo, sin dejar de formar parte del grupo, sin embargo, con frecuencia cada paso dado hacia la diferenciación, se veía obstaculizado por fuerzas emocionales tendentes a la unión (Bowen, 1989).

Por lo tanto, fue evidente la existencia de dos fuerzas vitales e instintivas subyacentes en la diferenciación del Yo, residentes en el sistema emocional: el instinto de unidad, que impulsa al sujeto a estar conectado y dependiente al grupo familiar y demás entes sociales significativos; y el instinto de individualidad, que impulsa al individuo a ser una persona separada e independiente, siguiendo sus propias directivas. De este modo, para que haya un funcionamiento adecuado, deberán equilibrarse ambas fuerzas (Kerr y Bowen, 1988).

Sin embargo, lograr dicho equilibrio es más complicado de lo que se supone, puesto que depende en gran medida de la capacidad de la madre, quién comúnmente es la encargada del cuidado de los hijos, para permitirles a éstos crecer individualmente y, esta capacidad, depende a su vez del grado de diferenciación que haya logrado en su familia de origen (Kerr y Bowen, 1988). Lo anterior, ejemplifica el proceso de transmisión multigeneracional, que describe cómo los niveles de diferenciación permanecen relativamente iguales en la familia nuclear en cada generación (Titelman, 2014).

Por lo que, dependiendo del nivel de diferenciación que hayan logrado los individuos como resultado de la desvinculación emocional con la familia, será la forma en cómo se relacionarán con los demás; es por ello que, para Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson (2005), la diferenciación puede ser entendida como variable de la personalidad, debido a que existen diferencias en las características intrapsíquicas (capacidad de diferenciar entre los pensamientos y emociones), e interpersonales (capacidad de experimentar intimidad profunda sin perder el Yo), dependiendo de donde se encuentren situados los individuos a lo largo del continuo o escala de diferenciación del Yo (Bowen, 1998).

Bowen (1989), refiere que la escala es muy importante como concepto teórico porque intenta conceptualizar el funcionamiento humano en un mismo continuo. Por lo tanto, sirve como instrumento fiable para realizar tanto una evaluación global del comportamiento, como predicciones sobre las posibles direcciones futuras en la vida de una persona. En este sentido, dado que se elegirá como parejas a aquellas que tengan más o menos los mismos niveles de diferenciación, se presume que las relaciones de las personas indiferenciadas se caracterizarán por presentar más problemáticas emocionales y de relación.

Es por ello que en la presente investigación, se propone analizar la relación entre el nivel de diferenciación del Yo y el nivel de los celos, surgidos en las relaciones de pareja, los cuales han sido conceptualizados de manera general como un fenómeno complejo, que puede o no provocar respuestas emocionales, cognitivas y conductuales ante la presencia de amenazas reales o imaginarias, que representen la posible pérdida de algo (como la atención formativa, recursos afectivos o una relación) o alguien (como una persona), considerados valiosos para la persona.

Asimismo, los celos han sido abordados por diversas perspectivas psicológicas que se han interesado en su comprensión, entre las cuales se encuentran: la perspectiva evolucionista, que los concibe como una emoción que evolucionó de manera diferente entre hombres y mujeres, para evitar la pérdida de recursos reproductivamente valiosos (Buss y Haselton, 2005); la perspectiva culturalista, que los define como una situación social debido a que éstos son producto de la socialización (Hupka, 1981); la perspectiva psicosocial, que los conceptualiza como un sistema de apego que se activa para conservar la figura de apego (Harris y Darby, 2010); y la perspectiva psicoanalítica, que los describe como un estado afectivo que continúan con los impulsos tempranos de la afectividad infantil (Freud, 1922).

Específicamente, en México, el Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2014), menciona que en la Encuesta sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN), se obtuvo que el 76% de los jóvenes mexicanos, entre los 15 y 24 años, sufrieron episodios de violencia al menos una vez en el noviazgo; tanto los hombres (41%) como las mujeres (46%), mencionaron que el motivo del enojo con su pareja se debió a un episodio de celos, asimismo, el 25% de los hombres mencionaron que se han enojado debido a que su pareja tiene muchos amigos.

Es por ello, que resulta importante realizar un análisis en donde se comprenda la influencia que tiene el sistema familiar en otros sistemas relacionales, debido a que es ahí donde se aprende de manera consciente e inconsciente, entre muchos aspectos, las reacciones y comportamientos emocionales mediante la convivencia diaria, los cuales se extrapolarán a otras relaciones significativas, como la pareja. A continuación se describirá de manera breve, cada uno de los capítulos que conforman el presente proyecto, para lograr el objetivo planteado.

En el capítulo uno, se hablará de las bases sobre las cuales se edifica la teoría de los sistemas familiares, asimismo, se explicará en qué consiste la diferenciación del Yo y su influencia en los demás conceptos que componen la teoría. Por otro lado, en el capítulo dos, se abordará el tema de los celos a partir de las perspectivas más representativas que se han dado a la tarea de explicarlos y comprenderlos. Hasta aquí, se trata de informar al lector sobre ambas temáticas de manera aislada, con la finalidad de brindar un primer acercamiento para lograr el interés y la comprensión de los mismos.

De manera que, en el capítulo tres, se brinda una explicación sobre los Celos desde la teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo, con la finalidad de ofrecer a la psicología una nueva forma de abordar éste último tema, que permita abrir nuevos caminos de investigación que sigan esta misma línea teórica y enriquecer la comprensión de este fenómeno humano.

Posteriormente, se describirá la metodología que ayudará a cumplir el objetivo planteado, a partir de la cual se expondrán de manera detallada los resultados obtenidos y, finalmente, se presentarán la discusión y las conclusiones a las que se ha llegado.

1. DIFERENCIACIÓN DEL YO

La teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo de Murray Bowen, gira en torno al modo en que las personas tienen un Yo apenas diferenciado o indiferenciado como resultado de un apego no resuelto con la familia de origen, es decir, se enfoca en el proceso en que los hijos se mueven hacia su propia autonomía emocional, y dependiendo del grado en que se diferencian emocionalmente del sistema familiar, será la forma en cómo se relacionarán con las personas que los rodean. Es por ello, que desde esta perspectiva, el objetivo más importante de la terapia es ayudar a los miembros de la familia a mejorar sus niveles de diferenciación del Yo (Bowen, 1998).

1.1 Teoría de los sistemas familiares de Murray Bowen

*“Hace veinte años que trato de construir una teoría que sea una representación objetiva del fenómeno humano, que pueda permanecer abierta a nuevos conocimientos derivados de las ciencias aceptadas y que esté por encima de cualquier dogma”
Bowen (1998, p. 173).*

Eran épocas en las que el psicoanálisis estaba en pleno auge cuando Murray Bowen, al percatarse de que la teoría psicoanalítica carecía de un sustento científico, se enfocaría en la tarea de estructurar una teoría con aceptabilidad entre los círculos científicos de prestigio, para lograrlo se apoyó en la teoría de Darwin sobre las emociones, la evolución y la variación de las especies para comprender a la familia humana.

Por lo tanto, la teoría de los sistemas familiares se basa en el supuesto de que el ser humano es producto de la evolución, cuyo comportamiento está regulado significativamente por los mismos procesos naturales que regulan el comportamiento de todos los demás seres vivos. Asimismo, Bowen (1989), creía que la función y disfunción emocional, tenían una base instintiva que los seres humanos compartían con otras especies, particularmente con los mamíferos. Sin embargo, enfatizaba que a pesar de ciertas semejanzas con otros seres vivos, lo que distinguía a la especie humana se encontraba en la corteza cerebral encargada del funcionamiento intelectual, responsable de la capacidad de pensar y razonar.

Junto con la base teórica de los sistemas naturales se encuentra la experiencia clínica en el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), en donde Bowen mantenía contacto con los pacientes esquizofrénicos y sus familiares, realizando observaciones a partir de las cuales se percató del intenso proceso emocional bidireccional existente entre el paciente y su madre. Este hecho lo llevó a pensar en la simbiosis, claro está desde una perspectiva de las ciencias naturales, por lo tanto, afirmaba que las relaciones simbióticas eran un hecho natural con una importante función evolutiva (Titelman 2014).

Dicho proceso también involucraba a los demás integrantes de la familia, inclusive desde esta perspectiva se contempla que están implicadas al menos tres generaciones: abuelos, padres e hijos, en donde interactúan dos fuerzas instintivas: las de unión y las de individualidad. Es por esta relación simbiótica entre los miembros, que la familia es considerada como una unidad o sistema emocional, puesto que los pensamientos, sentimientos y comportamientos de cada miembro contribuyen y reflejan lo que está ocurriendo en la familia como un todo (Kerr y Bowen, 1988).

1.2 Sistemas emocional, sentimental e intelectual

De acuerdo con Vargas, Ibáñez y Hernández (2012), el sistema emocional es definido como un sistema natural presente en todos los seres vivos, encargado de asimilar información tanto del entorno como de sí mismo, en el cual las respuestas van desde las más automáticas e instintivas, hasta aquellas que contienen una mezcla de elementos automáticos y aprendidos, los cuales responden guiados por un interés personal o grupal.

Estos autores enfatizan que se pueden distinguir diferencias entre los animales y las personas respecto al sistema emocional; en los seres humanos, la reacción emocional es mediada por el aprendizaje social, es decir, existe un significado que justifica la conducta, mientras que en los animales es automático sin ningún significado aparente.

Por otra parte, el sistema de sentimientos, representa aquellos estados emocionales que han entrado en conciencia (Titelman, 2014), en otras palabras, es la respuesta subjetiva o evaluación del sistema emocional (Vargas e Ibáñez, 2008), asimismo funge como vínculo entre los sistemas emocional e intelectual.

En cuanto al sistema intelectual, Titelman (2014) refiere que es considerado como una función de la corteza cerebral cuya aparición se le atribuye al desarrollo evolutivo, exclusivo del ser humano, que le permite dirigir su comportamiento según la lógica, el intelecto y la razón.

De acuerdo con Vargas, Ibáñez y Hernández (2012), los tres sistemas interactúan entre sí, por lo que es incorrecto considerar que uno es mejor que otro. Dichos sistemas están influenciados por el nivel de diferenciación del individuo, por lo que, a bajos niveles de diferenciación, es común que el sistema intelectual esté al servicio del sistema emocional, mientras que a niveles altos de diferenciación, la persona es capaz de elegir qué sistema guiará su conducta.

1.3 Conceptos teóricos

Cuando Murray Bowen comenzó a desarrollar su teoría de los sistemas familiares, utilizó términos que fueran congruentes con la biología, de ahí que el término de diferenciación haga alusión a cuando las células se diferencian unas de otras, así como fusión o corte se refieren a cómo las células se comportan cuando se juntan y cuando se separan para formar una nueva colonia de células (Titelman, 2014).

Los conceptos se interrelacionan y son influenciados por el nivel de diferenciación del Yo, que fluye a lo largo de un continuo de bajo a alto, por lo tanto, si la familia tiene niveles más altos de diferenciación básica y niveles más bajos de ansiedad crónica, el funcionamiento entrelazado con los conceptos será más flexible y tendrá menos vulnerabilidad a los síntomas psicológicos, físicos y sociales. Por el contrario, si la familia tiene niveles más bajos de diferenciación básica y mayores niveles de ansiedad crónica, la expresión de los otros conceptos será más rígida y la familia será más vulnerable a las problemáticas psicológicas, físicas y sociales.

Sin embargo, comprender los conceptos no resulta sencillo dado que se centran en las acciones, las reacciones y las interacciones entre los individuos con sus familias y demás entes sociales significativos, por lo que no se pueden explicar sin recurrir a los auto-reportes de las personas que incluyen su experiencia subjetiva. Al respecto, Titelman (2014), refiere que todas las especies pueden ser algo engañosas como parte de su esfuerzo por sobrevivir, y la comunicación verbal humana no puede ser la excepción.

1.3.1 Diferenciación del Yo

El término “diferenciación” hace alusión a cuando las células se diferencian unas de otras; en este caso, hace referencia al proceso en que el individuo se diferencia o se desvincula lentamente de la fusión inicial con su madre, moviéndose hacia su propia autonomía emocional (Bowen, 1998), mientras que el término “Yo”, hace referencia a las acciones, reacciones e interacciones que establece una persona principalmente con su familia de origen, nuclear y extendida, pero también con entidades sociales significativas en las cuales participa (Titelman, 2014).

De acuerdo con este autor, se pueden distinguir dos modos de funcionamiento en el Yo: el Yo sólido y pseudo-Yo, ambos se localizan a lo largo del continuo de diferenciación. En los niveles más bajos de diferenciación se localiza el pseudo-Yo, considerado como un Yo fingido debido a que constantemente se está adaptando y fusionando con la ansiedad, deseos y demandas implícitas o explícitas de los familiares, mientras en los niveles más altos de diferenciación, se encuentra el Yo sólido, caracterizado por ser estable aunque adaptable a las presiones de la realidad, el cual está compuesto por creencias, convicciones y principios de la vida definidos que no ceden a la presión de otros.

Conjuntamente, ambos términos “diferenciación del Yo”, explican la capacidad de conservar la individualidad sin dejar de formar parte de un grupo, lo cual es posible cuando se equilibran las dos fuerzas vitales e instintivas residentes en el sistema emocional: el instinto de unidad, que impulsa al sujeto a estar conectado y dependiente al grupo familiar y, el instinto de individualidad, que impulsa al individuo a ser una persona independiente emocionalmente, siguiendo sus propias directivas, con la habilidad de pensar, sentir y actuar por sí misma (Kerr y Bowen, 1988).

Para estos autores, las diferencias en el grado de separación emocional que tienen los individuos con respecto a sus familias, están vinculadas con dos variables principales: 1) el grado en que sus padres lograron la separación emocional con sus respectivas familias y, 2) el tipo de relación que establece con sus padres, hermanos y otros parientes. Esto concuerda con lo establecido por Kerr (2001), quién refiere que el tipo de relaciones familiares que se establecen durante la infancia y adolescencia determinan cuánta diferenciación del Yo se desarrolla, y éste es el responsable de la susceptibilidad que tiene el individuo para ser influenciado por la familia y otros grupos sociales, en su manera de pensar, sentir y actuar.

1.3.1.1 Niveles de diferenciación del Yo

Se pueden identificar dos niveles en la diferenciación del Yo: el nivel funcional, que cambia y varía de acuerdo a las circunstancias externas y, el nivel básico, caracterizado por ser estable, debido a que no es afectado por circunstancias externas. Según, Titelman (2014), el nivel básico se establece cuando el individuo ha llegado a la adolescencia, permaneciendo relativamente fijo a través del tiempo, es por ello, que una vez establecido el nivel de diferenciación del Yo, es difícil cambiarlo, al menos que la persona haga un esfuerzo a largo plazo para modificarlo (Kerr, 2001).

1.3.2 Triángulos

Kerr (2001), refiere que una relación entre dos personas es inestable, debido a que no pueden tolerar demasiada tensión, sin antes involucrar a una tercera persona con quien formar un triángulo y, de esta manera, esparcir fácilmente el estrés, la tensión o la ansiedad entre la triada. Al respecto, Charles (2001), refiere que la persona menos diferenciada es la que comúnmente es llevada al conflicto, sin importar si es parte de la familia o no, puesto que también se puede involucrar a amigos, conocidos e incluso terapeutas. Por lo tanto, los triángulos siempre están compuestos por dos personas internas y una persona externa.

Bowen (1998), establece que el movimiento de los triángulos y la posición más deseada dentro de estos, depende de los niveles de tensión y ansiedad. De modo que, ante situaciones emocionales tranquilas, el movimiento de los triángulos puede ser tan imperceptible que es difícil observar el proceso y, la posición preferida es la de ser interno. Contrariamente, cuando los niveles de tensión son altos, la posición del externo, se convierte en la más deseable y agradable, ya que le permite observar el conflicto entre los otros dos miembros de la triada, sin embargo, cuando los niveles de tensión y conflicto disminuyen, el externo intentará convertirse en uno de los internos.

Mientras que, a niveles moderados de tensión habrá dos lados armoniosos y uno en conflicto; este caso, uno de los internos, quien se sienta más incómodo, se acercará al externo convirtiéndose así en los nuevos internos; mientras que el otro interno pasará a ser el mal tercio o externo, quien tomará las medidas necesarias para restaurar su relación con uno de los internos. Como se pudo apreciar, esparcir la tensión entre triángulos puede servir para estabilizar un sistema pero no para solucionar los problemas (Kerr, 2001).

1.3.3 Sistema emocional de la familia nuclear

De acuerdo con Titelman (2014), el sistema emocional de la familia nuclear es un concepto que describe el grado, la intensidad y la forma en como los miembros se unen, se fusionan o se estancan emocionalmente, lo cual depende del nivel de diferenciación del Yo. De este modo, las familias nucleares con niveles moderados a buenos niveles de diferenciación, presentan menos patrones disfuncionales, mientras que las familias con niveles bajos a moderados de diferenciación y alta ansiedad crónica, se caracterizan por establecer relaciones menos equilibradas que conducen tanto a mayor disfunción a nivel mental, físico o social en un cónyuge, como mayor deterioro en un hijo.

Kerr (2001), describe cuatro patrones de relación básica en donde se desarrollan los problemas dentro del sistema emocional de la familia nuclear, los cuales son:

- a) **Conflicto marital:** al incrementarse la tensión familiar, los cónyuges experimentan altos niveles de ansiedad, exteriorizándola hacia su relación marital, en donde ambos se enfocan en lo que está mal en el otro, tratando de controlarlo, y éste a su vez resistiendo los esfuerzos de control por parte de su cónyuge.
- b) **Disfunción en un cónyuge:** un cónyuge presiona al otro para pensar y actuar de cierta manera mientras que el otro cede a la presión. La interacción es cómoda para ambos hasta que se eleva aún más la tensión familiar, en cuyo caso, el cónyuge cede tanto control que su ansiedad se incrementa significativamente.
- c) **Desarrollo de un impedimento en uno o más hijos:** los cónyuges enfocan sus ansiedades en un hijo al preocuparse excesivamente por él, comúnmente tienen una imagen idealizada o negativa del mismo. Como resultado, el hijo se volverá más reactivo a las actitudes, necesidades y expectativas de los padres, que sus hermanos.
- d) **Distancia emocional:** las personas se alejan de los demás para reducir la intensidad de la relación, sin embargo, corren el riesgo de aislarse demasiado.

A partir de lo ya expuesto, se puede observar que en la familia nuclear indiferenciada, las tensiones y ansiedades que les pertenecen a todo el sistema familiar, recaen sólo en ciertos miembros o relaciones, lo que permitirá que los demás miembros familiares mantengan su funcionamiento a su costa.

1.3.4 Proceso de transmisión multigeneracional

En la historia familiar, es común encontrar muchos patrones de conductas emocionales que se han conservado de manera similar a lo largo del tiempo, esto se debe a un concepto denominado proceso de transmisión multigeneracional, que describe cómo el nivel de diferenciación aumenta o disminuye para los individuos en todas las familias a lo largo de varias generaciones, lo que supone que todos los miembros de la familia nuclear en cada generación, tienen niveles de diferenciación relativamente iguales (Titelman, 2014).

Este proceso emocional se transmite mediante la convivencia diaria, a través de la enseñanza-aprendizaje entre padres e hijos, tanto de manera consciente como de manera automática e inconsciente, sobre las reacciones y comportamientos emocionales; por ello, es común observar que los hijos reaccionan de manera automática ante los estados de ánimo, actitudes y acciones de sus padres. Es importante mencionar que esta información no solo se transmite de manera relacional sino también genéticamente (Kerr, 2001).

Sin embargo, este proceso es más complejo de lo que supone, pues si bien en cada generación todos los miembros de la familia nuclear tienen niveles de diferenciación relativamente iguales, existe variaciones entre los hermanos, ya que la transmisión se da mediante múltiples posibilidades entre las que figuran: el lugar que ocupa el niño en el número de hijos, el género, el momento familiar en que nació y las propias características del niño, por mencionar sólo algunas (Vargas e Ibáñez, 2007).

Además de los factores ya mencionados, influye también la cantidad de proyección familiar (tema que se abordará posteriormente en el presente capítulo), que recibe cada uno de los hermanos, por lo que el niño que reciba mayor cantidad de proyección familiar terminará con un nivel menor de diferenciación con respecto a sus hermanos, esta variación entre hermanos es mínima pero significativa (Titelman, 2014).

Se considera significativo porque los individuos van a elegir a parejas cuyos niveles de diferenciación del Yo, sean concordantes con los suyos. En el caso de los hermanos, quien haya recibido mayor proyección familiar, es probable que su matrimonio esté menos diferenciado y conforme estos procesos se repiten a lo largo de múltiples generaciones, las diferencias se vuelven más y más marcadas entre las familias, influyendo en distintos aspectos tales como: la estabilidad emocional, los logros educativos, la salud y la reproducción, por mencionar algunos (Kerr, 2001).

1.3.5 Proceso de proyección familiar

El proceso de proyección familiar describe la manera en que los padres transmiten sus problemas emocionales a cada uno de sus hijos y sucede en todas las familias hasta cierto punto, sin embargo, ocurre con mayor intensidad en familias con niveles bajos a moderados de diferenciación y alta ansiedad crónica en comparación con familias que tienen niveles de diferenciación moderados a buenos y baja ansiedad crónica.

De acuerdo con Kerr (2001), el proceso de proyección se lleva a cabo gráficamente mediante tres pasos: 1) comienza cuando uno de los padres, comúnmente la madre (quien está mayormente al cuidado de los hijos), enfoca su atención en un hijo en particular con el temor de que algo ande mal en él; 2) una vez enfocada la atención en el niño, cualquier conducta será interpretada como confirmación a su temor; 3) y finalmente, la madre trata a su hijo como si realmente hubiera algo mal en él.

Titelman (2014), añade que debido a que este proceso inicia a temprana edad, el niño termina personificando los temores y ansiedades de sus padres, por ejemplo: los padres que han diagnosticado con baja autoestima a su hijo, se enfocarán en reforzarlo constantemente como parte de su “tratamiento”, provocando que su autoestima dependa de la aprobación de los demás. Es por esta razón que, habitualmente, el proceso de proyección se convierte en un tipo de profecía (Vargas e Ibáñez, 2007).

1.3.6 Posición entre hermanos

En este apartado se hablará sobre la posición entre hermanos incorporada dentro de la teoría de Bowen, basada en las investigaciones del psicólogo Walter Toman quien investigaba tanto la complementariedad en el funcionamiento de la posición entre hermanos, como en las relaciones con sus compañeros de matrimonio.

A continuación, se presentan cuatro ejes respecto a las implicaciones que representan las posiciones entre los hermanos:

- 1) El funcionamiento entre hermanos varía dependiendo del nivel de diferenciación y la intensidad del proceso de proyección. Por ejemplo: un hijo mayor tendrá menor nivel de diferenciación si se enfocó en él, el proceso de proyección familiar (Titelman, 2014).

- 2) Los individuos que han crecido con la misma posición entre hermanos dentro de su sistema familiar, tienen de manera predecible características en común. Por ejemplo: los hijos mayores tienden a permanecer en posiciones de liderazgo y los hijos menores comúnmente prefieren posiciones de seguidores.
- 3) Las personas cuya posición de hermanos complementa sus relaciones afectivas, tendrán mayor probabilidad de éxito. Por ejemplo: un hijo mayor que haya tenido una hermana menor, tiene menos probabilidad de divorciarse si se casa con una hija menor que ha convivido con un hermano mayor. Esto no sucede cuando se casan una hija y un hijo mayor, pues existe mayor probabilidad de que se peleen por estar al mando en la relación (Kerr, 2001).
- 4) Las personas se sentirán más atraídas por otros que duplican los patrones de sus relaciones de hermanos. Por ejemplo: los hombres se sentirán más cómodos con su esposa si han convivido con una hermana.

Para concluir con este apartado, es preciso recalcar que si bien la posición entre hermanos será un factor importante en el funcionamiento y en la personalidad del mismo, no es sino con la diferenciación del Yo, el verdadero determinante que influirá de manera decisiva en estos aspectos.

1.3.7 Desconexión emocional

Como se sabe, la relación entre padres e hijos es de gran importancia a lo largo de la vida, pero la cantidad y la calidad del contacto que se establece entre ambos varía mucho. Se ha propuesto llamarle corte o desconexión emocional para explicar el distanciamiento existente entre los hijos y sus padres, sin importar si se ha logrado mediante mecanismos internos (por ejemplo: los hijos se quedan viviendo en casa de sus padres sin involucrarlos en su vida personal, metas, aspiraciones, etcétera.), distancia física (por ejemplo: los hijos deciden irse de la casa de sus padres, y no vuelven a mantener contacto con ellos, a pesar de saber que siguen vivos), o una combinación de ambas (Bowen, 1998).

Al respecto Titelman (2014), refiere que el corte emocional está entrelazado con el continuo de la diferenciación del Yo, por lo que, a bajos niveles de diferenciación será mayor la inclinación hacia el corte completo (físico y emocional), mientras que a niveles moderados de diferenciación se tenderá a cortes parciales.

Sin embargo, Ungar y Mahalingam (2003), mencionan que los modos en que se llevan a cabo los cortes emocionales varían de acuerdo a la influencia que tiene la cultura, por ejemplo: en las familias indias los cortes se caracterizaban por llevarse a cabo mediante mecanismos internos debido a que la sociedad es más tradicionalista, en contraste con la población norteamericana, donde los cortes se llevaban a cabo mediante distancia física.

Por otro lado, Kerr (2001), menciona que tomar distancia emocional puede ayudar a reducir las tensiones que surgen a partir de las interacciones con la familia de origen, pero existe el riesgo a darle excesiva importancia a las nuevas relaciones, por ejemplo: entre más se distancia un hombre de su familia de origen, más buscará que en su matrimonio, tanto su esposa como sus hijos, cubran sus necesidades emocionales, lo que eventualmente provocará tensiones, y es debido a que el corte emocional forma parte de su Yo, que optará ya sea por irse, abandonando a su familia o bien, quedarse pero con trastornos emocionales como: la depresión, el alcoholismo o episodios de irresponsabilidad hacia los demás, por mencionar algunas (Bowen, 1998).

Finalmente, los cortes pueden ser una opción inmediata o reactiva que sirve para disminuir los niveles de ansiedad que experimentan las personas al relacionarse con su familia de origen, sin embargo, resulta ser una solución infantilizada condenada al fracaso, por lo que resulta más acertado volver al sistema familiar con el fin de cambiar su rol o comportamiento dentro del mismo.

1.3.8 Fusión

Se le llama fusión en analogía al proceso en que los metales se mezclan al fundirse y, por tanto, resulta difícil distinguir en donde ha quedado cada metal. En este caso, el concepto hace referencia a cuando una persona se adhiere a otra, dificultando percibir la individualidad entre los sujetos (Vargas e Ibáñez, 2009).

Esto se debe a que las personas fusionadas están constantemente en la búsqueda de aprecio, amor, aprobación y reconocimiento tanto social como familiar, al grado de obstaculizar su propia posición del Yo; es decir, se interesan más en complacer a los demás aunque esto signifique no expresar sus propias necesidades, creencias o deseos reales (Vargas e Ibáñez, 2009), lo cual es común en las personas que tienen un pseudo-Yo, que por miedo al rechazo no se expresan de manera auténtica (Peleg-Popko, 2002).

Lo anterior, se debe a que desde el seno familiar, el sujeto ha aprendido de manera desproporcionada tanto a cubrir sus propias necesidades emocionales a través de otros, como la importancia sobre la solidaridad, el apoyo y el altruismo. Es así que, terminan por depender emocionalmente de los demás, responsabilizándolos de su propia felicidad, y sintiéndose a su vez responsables de la felicidad de ellos. Por todo esto, sentirá gran miedo a la separación, percibiéndola como algo desagradable, terrible e insoportable (Vargas, Ibáñez y Hernández, 2014).

1.4 Escala de diferenciación del Yo

*“El término ‘escala’ impresionó al público. Empezaron a llegarme cartas solicitando una copia (...) No me daba cuenta hasta qué punto la sociedad tiende a utilizar escalas y herramientas para juzgar a los demás y encasillarlos en categorías”
Bowen (1998, p. 190).*

La escala surge a partir de la experiencia clínica, profesional y social de Murray Bowen, como un intento de conceptualizar el funcionamiento de las personas a partir de las diferencias entre ellas, según el nivel de diferenciación que hayan obtenido como resultado del grado de separación emocional que han logrado con respecto a sus familias de origen, los niveles van en un mismo continuo, que abarca desde los niveles bajos a altos de diferenciación del Yo (Bowen, 1998).

La escala fue creada principalmente por importancia teórica, sin la intencionalidad de asignarle al individuo un nivel específico de diferenciación del Yo, debido a que es difícil saberlo, puesto que el nivel básico a veces puede estar enmascarado por el nivel funcional, por ejemplo: después del divorcio, el funcionamiento de un cónyuge puede aumentar y el del otro declinar, esto es un cambio en el nivel funcional. Por lo tanto, el nivel básico se obtiene evaluando tanto el nivel promedio de funcionamiento de una persona a lo largo de toda su vida, como el nivel promedio de funcionamiento de las personas que están estrechamente relacionados con ella (Kerr y Bowen, 1988).

Estos autores afirman que el nivel funcional de una persona con un nivel básico bajo puede subir y bajar muchas veces, incluso durante unas pocas horas, mientras que las personas con un alto nivel básico pueden adaptarse a cambios tales como: nacimientos y muertes, sin mucha alteración en el nivel funcional, debido a que son personas que no se

centran en los demás, por lo que incluso en una situación altamente estresante pueden tolerar la ansiedad dentro de sí mismos, es por ello que la escala también define la adaptabilidad del individuo al estrés.

La escala se divide en cuatro rangos de funcionamiento: niveles bajos de diferenciación (0-25), niveles moderados de diferenciación (25-50), niveles moderados a buenos de diferenciación (50-75) y diferenciación total (75-100). Para cada nivel, se presentan estilos diferentes en función de las posiciones que adoptan las personas frente al intelecto y las emociones. A continuación se enuncian las características de las personas de acuerdo a cada rango en la escala de diferenciación del Yo.

1.4.1 Perfil de niveles bajos de diferenciación (0-25)

- Tienen un profundo nivel de fusión y escasa diferenciación del Yo.
- Viven en un mundo de sentimientos, por lo que las decisiones más importantes de la vida las toman basándose únicamente en lo que sienten como justo.
- No son capaces de diferenciar el sistema afectivo del intelectual.
- Son dependientes de los sentimientos que los demás experimentan con respecto a ellos, es por ello, que invierten mucha energía para mantener el sistema de relaciones o para reaccionar frente a la sensación de haber fracasado en su modo de recibir amor, quedándoles poca energía para sus propias metas.
- Buscan vínculos de dependencia que les den en préstamo la fuerza suficiente para funcionar. Quienes se encuentran en la parte más alta de este grupo son capaces de mantener un sistema de vínculos dependientes que les permita funcionar sin síntomas toda la vida.
- Son poco adaptables y caen con facilidad en desequilibrios emocionales, que pueden ser prolongados o permanentes.

1.4.2 Perfil de niveles moderados de diferenciación (25-50)

- Son sensitivas, por lo que responden emocionalmente a la armonía o a la discrepancia que los rodea, lo que los vuelve sensibles a la expresión de los sentimientos de los demás y a expresar sus sentimientos de manera intensa.

- Se pueden exaltar ante alabanzas y quedar aniquiladas por las críticas, por lo que el sentido de identidad y autoestima depende de los demás.
- Una excesiva energía vital se emplea en amar o en recibir amor y aprobación, por lo que no les queda mucha energía para lograr objetivos personales.
- Viven en un mundo de sentimientos, por lo que, las decisiones importantes de la vida se basan en lo que sienten como justo.
- El éxito o reconocimiento profesional dependen más del consenso de los superiores o del sistema de relación, que del valor intrínseco del trabajo.
- Buscan constantemente la relación ideal, en donde puedan obtener cercanía emocional y comunicación abierta de los sentimientos con los demás.
- Tienen algún conocimiento de opiniones y creencias, proveniente del sistema intelectual, pero son expresadas en forma de: autoritarismo dogmático, posición rebelde o discípulo.
- Para no perturbar el sistema emocional recurren a la filosofía, religión, valores culturales, reglamentos, ciencia y otras fuentes, para sostener su posición en la vida, usualmente se les escuchar decir: “la ciencia demuestra”.
- En niveles bajos de este rango, pueden desarrollar temporalmente estados psicóticos, problemas delictivos y otros síntomas, ante situaciones estresantes.
- Las personas que se encuentran en la parte superior de este segmento, desarrollan problemas neuróticos.

1.4.3 Perfil de niveles moderados a buenos de diferenciación (50-75)

- Alcanzan un mayor grado de diferenciación y un nivel mucho más bajo de fusión.
- Tienen opiniones bien definidas con respecto a temas fundamentales.
- Ante momentos de tensión, pueden tomar decisiones emocionales e inclinarse hacia el conformismo, con tal de no desagradar a los demás por mantener sus propias convicciones.
- A menudo permanecen en silencio y evitan hacer afirmaciones que puedan enemistarlos con los demás y amenazar su equilibrio emocional.
- Se responsabilizan de sus fracasos sin culpar a los demás o de reconocer sus éxitos sin dar crédito a otros.

- Se autoevalúan en relación con los demás sin sobrevalorarse o infravalorarse.
- Tienen más energía para las acciones que persiguen objetivos y menos energía para conservar en equilibrio el sistema emocional.
- Cuando llegan a formar su propia familia, se caracterizan por tener matrimonios en los que pueden expresar intimidad emocional sin la pérdida del Yo.
- Sometidos a tensión pueden desarrollar síntomas emocionales o físicos graves, pero los síntomas son intermitentes y se solucionan con rapidez.

1.4.4 Perfil de diferenciación total (75-100)

Bowen (1998), aclaró que este rango se ha realizado de índole hipotética sobre una posible evolución del hombre en el futuro que cumpla con todas las características de una persona diferenciada, aunque existen individuos que comparten la mayor parte de las características descritas en este rango con un puntaje de 85-95.

- Siguen sus principios, logrando objetivos fijados por ellos.
- Son seguros de sus opiniones y convicciones, pero sin ser dogmáticos o rígidos en su forma de pensar, pues cuando es necesario son habilidosos para liberarse de viejas creencias para adoptar nuevas.
- Saben escuchar y apreciar los puntos de vista de los demás.
- Tienen bastante seguridad para funcionar sin dejarse influenciar por las alabanzas o las críticas.
- Asumen total responsabilidad de sí mismos y de sus acciones frente al sistema familiar y social.
- Respetan la identidad de los demás sin ser críticos y sin comprometerse emocionalmente para tratar de modificar el modo en que viven.
- Pueden mantener su Yo bien definido y al mismo tiempo mantener una profunda relación emocional.

Para concluir, se puede advertir que las características intrapsíquicas (capacidad de distinguir entre los pensamientos y las emociones) e interpersonales (capacidad de relacionarse íntimamente sin perder la autonomía), influirán de manera decisiva en la manera en cómo se relacionan los individuos con las demás personas significativas, a lo largo de sus vidas.

2. CELOS

2.1 Algunas conceptualizaciones de los celos

*“Hay tantas formas de celos como celosos en el mundo”
Lutereau (2013, p.3)*

Al revisar la bibliografía, es evidente la multiplicidad de definiciones que surgen en torno a los celos, debido principalmente a que se parte de diferentes perspectivas psicológicas que influyen en la diversidad de elementos considerados para conceptualizarlos. Sin embargo, es posible identificar semejanzas al describirlos, en las cuales la mayoría de los autores coinciden, como la posibilidad de perder algo o alguien considerado como valioso ante la presencia de una amenaza real o imaginaria. A continuación se presentan algunas conceptualizaciones acerca de los celos.

Costa y Barros (2008), mencionan que los celos son definidos como una respuesta emocional provocada por una situación de competición por reforzadores primarios y secundarios, que pueden o no presentarse acompañados de comportamientos operantes, reforzados negativamente por la eliminación del rival o atenuación de competición.

Para Monroy, Sosa, Castillo, Mendoza, Rubio y Amador (2015), los celos son un estado emocional que surgen como respuesta al miedo de perder a la persona con valor sentimental ante la presencia de un rival real o imaginario.

En Carlen, Kasanzew y López (2009), los celos son una emoción que hace alusión al temor, creencia o sospecha que algo preciado está en peligro de perderse ante la presencia de una tercera persona sin importar si ésta es real o imaginada, por lo que su función consistiría en prevenir o intentar prevenir la infidelidad.

Por su parte, González, Armenta, Díaz y Bravo (2013), afirman que los celos son definidos como sentimientos y emociones que se presentan ante la transgresión real o imaginada de la norma de exclusividad.

Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), conceptualizan a los celos como un sentimiento de malestar que emerge como resultado de un desmedido afán de poseer algo y están basados en la infidelidad real o imaginaria de la persona amada; asimismo, dependerá de la temporalidad e intensidad para describirlos como: emoción, si suceden de forma brusca y transitoria ante una situación concreta; como sentimiento, si se instalan de forma

duradera e interfieren de manera significativa en la relación de pareja; o como pasión, si se mantienen de modo estable e intenso, generando en la persona perturbación y confusión, llevándola incluso a la agresión.

A su vez, Mota, González-Arratia, Valdez, González y Hernández (2016), refieren que los celos son un constructo multidimensional con respuestas afectivas, cognitivas y conductuales que se desencadenan a partir de una situación que representa la posible pérdida de la relación amorosa.

Para Canto, García y Gómez (2009), los celos son considerados como una emoción compleja negativa que surge ante la sospecha real o imaginada sobre una amenaza a una relación considerada valiosa. Su complejidad se debe a la multiplicidad de variables que intervienen: factores culturales (justificación de su expresión, respuestas conductuales consideradas adecuadas y tipos de eventos que provocan los celos); características psicológicas de la persona que siente celos; variables de la relación (duración o grado de compromiso de la misma) y, finalmente, aspectos relacionados con el rival (atractivo físico del rival, tipo de rival, por mencionar algunas).

Rivera, Díaz, Flores y Montero (2010), han definido a los celos como multidimensionales, debido a que tienen componentes como: enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja, generados por la transgresión a la norma de exclusividad real o imaginada, lo que lleva a la persona celosa a interpretar que no es favorecida como lo desea.

Para Reidl, Sierra y Fernández (2005), el centro de los celos es la inseguridad; se dan respecto a lo que se tiene (atención y afecto) y se teme perder frente a un rival real o imaginario. Lo importante es la interpretación, significación o construcción que se hace de la situación para poderla sentir como celos.

En Canto y Burgos (2009), los celos son una emoción compleja cuyo mecanismo tendría como finalidad el mantenimiento de la relación con la pareja, por lo que surgen ante la sospecha real o imaginaria de una amenaza que pone en peligro tanto la relación considerada como valiosa, como algunos aspectos del Yo, como el autoestima.

Al respecto, Reidl (2005), menciona que en realidad lo que se teme perder es la atención formativa, que es la encargada de sostener parte del autoconcepto, es decir, una persona sólo se sentirá celosa cuando percibe que la posible pérdida la hace dudar de sí

misma, forzándola a evaluar su estilo, su habilidad o poder, lo cual le generará pensamientos obsesivos sobre una atención especial que teme perder, debido a que el núcleo de los celos es la necesidad de ser necesitado, porque en la relación con la otra persona crea y confirma ciertos aspectos de uno mismo.

A partir de lo ya mencionado, los celos se pueden conceptualizar como un fenómeno complejo mediado por: factores culturales, características psicológicas de la persona, variables de la relación y aspectos del rival, que pueden o no provocar respuestas emocionales, cognitivas y conductuales ante la presencia de un rival (imaginario o real), que posibilite la pérdida de algo (como la atención formativa, recursos afectivos o una relación) o alguien (como una persona), considerados valiosos.

2.2. Factores predisposicionales

Según Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), en las personas celosas tienden a predominar ciertas características personales y/o circunstancias biográficas que influyen decisivamente en la mayor o menor vulnerabilidad de experimentar celos. Dichas características se describen a continuación:

- La inseguridad en uno mismo: Las personas inseguras tienen mayor necesidad de estimulación y de aprobación, por lo que necesitan de muestras constantes de pasión y romanticismo para poder creer los sentimientos del otro, mientras que una persona que tiene confianza en sí misma, no está preocupada por una infidelidad. Asimismo, se muestran muy inseguros tanto en la expresión de sus afectos, como en la satisfacción de sus necesidades afectivas (Pérez, 2004).

- Dependencia emocional: Según Cuesta (2006), las personas celosas tienen rasgos predominantes de dependencia emocional, por tal razón sienten una preocupación extrema a ser abandonados, necesidad de apoyo constante y gusto por las relaciones exclusivas, en la que su pareja renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos; es decir, exigen disponer continuamente de la presencia de la otra persona. Sin embargo, aun cuando sean cumplidas todas sus peticiones, les parecerá insuficiente.

- La desconfianza hacia los demás: Las personas desconfiadas son habitualmente más inseguras en todos los aspectos de la vida, incluida la relación de pareja. La desconfianza impide el adecuado funcionamiento de la vida afectiva y facilita la presencia de los celos.

- Baja autoestima: Las personas con esta característica tienen sentimientos de inferioridad más o menos manifiestos y con frecuencia piensan que los demás valen más que ellas. El celoso se caracteriza con frecuencia por ser una persona hipersensible, vulnerable y con una autoimagen dañada y distorsionada; es por ello que, con frecuencia, piensan que cualquier rival tiene más méritos para seducir a su pareja.

- Carencias afectivas tempranas: Es común que en la biografía de las personas celosas existan pobres vínculos parentales, episodios de pérdidas de afecto imprevistas e injustificadas, sensaciones de abandono, etcétera. Por lo general, son conscientes de que sus reacciones de celos resultan insoportables para el otro y están poniendo en peligro la relación, de manera que ratifican su creencia de que no merecen ser amadas (Pérez, 2004).

- La introversión y la carencia de recursos sociales: Las personas introvertidas, que tienen escasos recursos sociales (amigos, familiares, compañeros, etcétera.), suelen ser individuos solitarios debido a que se relacionan con poca gente y, lo anterior, conlleva a que establezcan una dependencia excesiva con su pareja.

2.3 Clasificación de los celos

En este apartado, se abordan los celos normales y los celos patológicos como una clasificación general de los celos; resulta importante realizarla porque no siempre contienen una denotación negativa (al perjudicar la salud mental de quien los padece), sino que también fungen un papel adaptativo, incluso favorable para las relaciones de pareja.

2.3.1 Celos normales

Los celos normales son considerados funcionales porque le permiten al individuo mantener, proteger o restaurar lazos afectivos importantes, ante una amenaza que atente contra su relación, es por ello que son considerados como positivos o favorables para el individuo (Reidl, Sierra y Fernández, 2005).

Al respecto, Alario (2002), menciona que los celos normales reflejan amor e interés hacia la pareja, incluso se pueden presentar en todas las personas en diferentes etapas de su vida, y no sólo con la pareja sentimental, sino también en otro tipo de relaciones como por ejemplo: con pares, hermanos, entre otros.

2.3.2 Celos patológicos

Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), destacan tres características definitorias que engloban a los celos patológicos: 1) la ausencia de una causa real desencadenante, 2) la extraña naturaleza de las sospechas y 3) la reacción irracional del sujeto afectado que le produce pérdida del control.

Debido a que la intensidad de los celos, así como el sufrimiento experimentado es desproporcionada, el grado de interferencia en la vida cotidiana es grave. Es por esta razón que, aun cuando las personas viven una verdadera infidelidad pero sus reacciones son excesivas o exageradas, también se les diagnostica con este trastorno. En general, este tipo de celos se experimentan con mayor frecuencia en las relaciones de pareja, en donde el sujeto experimenta sentimientos intensamente negativos por lo que tienden a tener impulsos fuertes de espiar a su pareja (Harris y Darby, 2010).

Para Carlen, Kasanzew y López (2009), los celos patológicos presentan manifestaciones clínicas en tres niveles: en el nivel emocional, es frecuente que las personas presenten ansiedad y/o agresividad; en el nivel cognitivo, pueden aparecer pensamientos intrusivos relacionados con la infidelidad; y por último, en el nivel conductual, son comunes conductas de comprobación (motores o verbales) que se vuelven como rituales impulsivos, con el objetivo de controlar al cónyuge.

Desde una perspectiva psicopatológica, cuando se habla de celos como trastorno, se hace referencia a una creencia irracional que puede presentarse de tres maneras distintas: la primera, como un arrebatos u obcecación, que se manifiesta en forma de ataques más o menos continuos (celos pasionales); la segunda, como una obsesión (celos obsesivos); y la tercera, como una idea delirante (delirio de celos).

2.3.2.1 Celos pasionales

Los celos pasionales surgen ante la inseguridad de perder a la persona amada, lo que provoca envidia al pensar que ésta puede ser disfrutada por alguien más. Se caracterizan por ser un estado emocional más o menos continuo, expresado mediante arrebatos así como obcecación, que pueden afectar la lucidez del sujeto. A pesar de ello, existen periodos en los que el celoso adquiere un sentido crítico respecto al carácter irracional de sus celos y de sus conductas.

Debido a que la idea sobre la infidelidad ocupa gran parte de los pensamientos, puede mermar el rendimiento del mismo; esto provoca que el sujeto experimente ansiedad, agresividad y, por ende, afecte su autoestima al pensarse postergado por alguien a quien se le considera superior (más exitoso, más joven, etcétera.), lo cual implica una humillación profunda (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

2.3.2.2 Celos obsesivos

De manera general, las obsesiones son pensamientos, imágenes o impulsos mentales que interrumpen repetidamente y de manera involuntaria en la actividad mental de la persona, provocándole gran malestar al no tener control sobre éstas, sin embargo, es capaz de reconocer que estas obsesiones son producto de la mente.

En el caso específico de los celos obsesivos, los pensamientos van encaminados a la supuesta infidelidad de la pareja, a pesar de sus esfuerzos el sujeto es incapaz de rechazarlos, aunque no cuente con ninguna prueba y esté convencido de que no es real, lo cual le genera gran malestar. La idea sobrevalorada de la infidelidad no siempre surge por una situación actual (con la aparición de un supuesto rival), sino que también con situaciones pasadas (antiguos novios), en forma de celos retrospectivos (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

2.3.2.3 Celos delirantes

En Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), se menciona que las ideas delirantes hacen alusión a ideas falsas, patológicas e irrefutables con la argumentación lógica; es por ello que, las personas con este tipo de ideas, nunca admiten que sus pensamientos pueden no ser ciertos, por el contrario, muestran una firme convicción en la veracidad de sus ideas, debido a que constituyen un estado mental de convencimiento erróneo a partir de una forma particular de interpretar la realidad externa.

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2014), a los delirios relacionados con la infidelidad de la pareja sin motivos justificados, reciben el nombre de trastorno delirante tipo celotípico, debido a que se basan en inferencias incorrectas apoyadas en pequeños indicios, que llevan al individuo a encarar a su cónyuge con el fin de interponerse en la infidelidad imaginada.

2.4 Tipos de celos

En el presente apartado se aborda una tipología de los celos, a partir de ciertas características específicas que diferencian a unos de otros, en cuanto a las situaciones en que son experimentados por las personas, que involucran tanto temporalidad como objetividad, es decir, si tienen o no una base real para experimentarlos.

2.4.1 Celos reactivos

Para Monroy, Sosa, Castillo, Mendoza, Rubio y Amador (2015), este tipo de celos suelen experimentarlos personas sin problemas o trastornos de salud mental, en respuesta a una verdadera amenaza a su relación, o bien, ante un episodio real que haya tenido lugar.

Los celos reactivos se caracterizan por surgir a modo de rabieta emocional ante la pérdida de afecto (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001), asimismo se manifiestan a través de: tristeza, cuando la pareja habla de otras personas; baja autoestima, al tener mala imagen de su valía como persona; llanto, al expresar sus quejas para despertar compasión; enojo, al expresar molestia al saber que su pareja prefiere salir con sus amistades; miedo, a perder a su compañero sentimental; búsqueda de protección, al querer sentirse protegida o querida por su pareja; hostilidad, enemistad y envidia hacia personas a las que su pareja alague o dedique tiempo, aunque esto no sucede con frecuencia; egoísmo, al querer limitar a su pareja exclusivamente para él/ella y; antecedentes de relaciones pasadas, al tener presente experiencias previas que sirven para juzgar a su pareja, “todos son iguales”.

2.4.2 Celos sospechosos

Para Monroy, Sosa, Castillo, Mendoza, Rubio y Amador (2015), éstos celos hacen referencia a cuando no hay concordancia entre las sospechas y los hechos reales, debido a que la pareja no ha trasgredido la regla de exclusividad de la relación afectiva. La persona que experimenta este tipo de celos busca comprobar que su pareja le es infiel de cualquier manera, por lo que no necesita apoyarse de evidencia objetiva, ya que le bastará con imaginarlo para justificar lo que cree como verdad absoluta.

Los celos sospechosos se manifiestan por medio de: ira, al enfadarse cuando su pareja no lo obedece sobre no hablar con otras personas; inseguridad, al tener dudas constantes sobre si lo que hace o dice su pareja es verdad; obsesión, al tener pensamientos sobre

siempre estar al pendiente de su pareja para no perder el control; proyección, al adjudicarle a su pareja los propios deseos a serle infiel; egocentrismo, al creerse el centro de la relación sin tomar en cuenta la opinión de su pareja; irrupción en la privacidad de su pareja, al revisar su celular, sin importar que manifieste desacuerdo.

2.4.3 Celos retrospectivos

Para Van Sommers (1989, en: Canto y Burgos, 2009), se trata de celos retrospectivos cuando surgen a causa de la historia sentimental previa de la pareja; están basados en sospechas sobre que ésta sigue recordando algo significativo de su relación pasada, asimismo la persona se compara frecuentemente con la expareja, lo cual denota un sentimiento de inferioridad con respecto al supuesto rival. Estos celos se presentan más a menudo en los hombres cuya pareja ha transgredido la norma implícita de contarle sobre la experiencia amorosa anterior (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

2.4.4 Celos preventivos

En, Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), se menciona que los celos preventivos son una manera de aislar a la persona amada mediante conductas de control, el propósito es evitar que ésta conozca otras personas con quien pueda tener oportunidad de relacionarse y así prevenir el éxito de rivales antes de que ocurra la conducta desencadenante de los celos.

2.5 Principales perspectivas psicológicas para el abordaje de los celos

Los celos ha sido abordados por diversas perspectivas psicológicas con el fin de brindar una mejor explicación para la comprensión de los mismos. A continuación se presentan cuatro perspectivas psicológicas de las más representativas.

2.5.1 Perspectiva evolucionista

Buss y Haselton (2005), mencionan que los psicólogos convencionales le dieron explicación a los celos como una patología, como una construcción social o subproducto de la sociedad capitalista, manifestándose de manera similar tanto en hombres como en mujeres, mientras que los psicólogos evolutivos reconocieron diferencias entre ambos sexos ante una experiencia de celos.

2.5.1.1 Los celos como una emoción evolutiva

Desde esta perspectiva se concibe a los celos como una emoción funcional que evolucionó para activarse ante señales de amenazas (rivales más deseables) sobre una posible pérdida de la pareja considerada valiosa, alertando al individuo para protegerse tanto de la infidelidad sexual como emocional, con el fin de evitar la pérdida de recursos reproductivamente valiosos, al motivar la retención de la pareja. Esta emoción se presenta en todas las culturas, tanto en hombres como en mujeres, pero con diferencias entre ambos sexos, considerándose así como una respuesta innata con tintes universales (Retana y Sánchez, 2008), por lo cual no sólo se asume como una emoción básica (debido a que han contribuido al éxito reproductivo), sino incluso como una emoción necesaria (Buss, 2013).

2.5.1.2 Los celos en los hombres

A lo largo de la historia evolutiva humana, aquellos hombres que estaban atentos a señales de infidelidad sexual, tenían mayor probabilidad de aumentar su paternidad; por esta razón, los hombres habrían evolucionado para activar los celos ante señales de infidelidad sexual, debido a que corren riesgo de invertir recursos en descendientes con quienes no estén genéticamente relacionados (Buss, Larsen, Westen, Semmelroth, 1992).

Una vez que los intrusos activan los celos, los hombres se angustian más ante rivales con más recursos, también se muestran más celosos cuando están emparejados con mujeres físicamente atractivas puesto que desde tiempos ancestrales se valora esta característica porque es considerada como señal de fertilidad en la mujer (González, Armenta, Díaz y Bravo, 2013). Cuando ya se ha consumado la infidelidad, a los hombres les resultará más difícil perdonar una infidelidad sexual que una emocional, por lo que no podrán continuar con su pareja dando por terminada dicha relación (Buss y Haselton, 2005).

2.5.1.3 Los celos en las mujeres

Según Buss, Larsen, Westen y Semmelroth (1992), está documentado en la historia evolutiva humana, que existen dos situaciones en las que la mujer ha corrido el riesgo de perder la inversión de un hombre:

- La primera, ocurría dentro de los matrimonios polígamos donde la mujer estaba alerta para que su cónyuge no invirtiera en mayor medida en otras esposas
- La segunda, sucedía en matrimonios monógamos en donde la mujer se enfrentaba a la amenaza de que su esposo invirtiera en otra mujer con quien sostenía una aventura.

Desde tiempos ancestrales, se consideraba que los hombres con mayor estatus y dominio social, reflejaban la capacidad de proveer tanto recursos suficientes, como protección para su esposa e hijos; por esta razón, las mujeres manifestarían mayores celos cuando estuvieran emparejadas con hombres dotados de mayores recursos y ante la presencia de rivales físicamente atractivas (González, Armenta, Díaz y Bravo, 2013). Por lo tanto, las mujeres habrían evolucionado para activar los celos ante señales de infidelidad emocional, debido a que corren el riesgo de perder los recursos reproductivamente valiosos ante la presencia de rivales más deseables.

Finalmente, es importante agregar que, si bien en la actualidad las dinámicas de relación han cambiado con respecto a las existentes en el hombre primitivo, siguen vigentes ciertas características aunque ajustadas a las necesidades de la época moderna (García, Gómez y Canto, 2001).

2.5.2 Perspectiva cultural

De acuerdo con Hupka (1981), la cultura es el medio donde los individuos satisfacen sus necesidades personales, influyendo en un sinnúmero de variables sobre cómo interpretar y darle significado a los eventos; en este sentido, la cultura se usa como marco explicativo para el abordaje de los celos.

Partiendo de lo anterior, desde esta perspectiva, definir a los celos en términos de otras emociones más simples resulta redundante y circular, en primer lugar porque no explica las diferencias entre las personas, en cuanto al número de emociones y el orden en el que son experimentados, y en segundo lugar, porque al tratar de conceptualizarlos no clarifica si los celos son una mezcla de emociones más simples o si es una nueva emoción, como cuando se combinan colores primarios para crear un nuevo.

2.5.2.1 Los celos como una situación social

Para Hupka (1981), el aprendizaje que se tiene de los celos es influenciado por el medio cultural, el cual está encargado de establecer lo que se valora y lo que debe protegerse, por lo que sentirse amenazado en una situación de celos es producto de la socialización. En este sentido, los celos son conceptualizados como una situación social debido a que es el contexto el que define, por ejemplo, que la ira sea percibida como reacción de los celos y no como ira propiamente, es decir, lo que importa es la interpretación, significación o construcción que se hace de la situación para poderla sentir como celos. De igual manera, las estrategias socialmente aceptadas, en una situación de celos, son etiquetadas como respuestas o comportamientos de celos, que pueden presentarse a nivel cognitivo, fisiológico y conductual, cuya función consiste en prevenir la pérdida del cónyuge o posición privilegiada (Reidl, Sierra y Fernández, 2005).

2.5.2.2 Factores que aumentan la probabilidad de sentir celos

Hupka (1981) refiere que existen cuatro variables que aumentan la probabilidad de experimentar una mayor amenaza acerca de la aparición de una tercera persona: la propiedad, la prole, el parentesco y la actividad sexual. Por ejemplo: si en una cultura se usa la familia nuclear como unidad económica, los miembros de esa sociedad buscarán una pareja; si el compañero amoroso también es un medio de satisfacción sexual y supervivencia en la vejez, entonces será especialmente propenso a evaluar las intrusiones de un rival como amenazantes.

En cambio, los miembros de una sociedad donde raramente se sientan amenazados por una situación de celos, será aquella donde no se le dé ningún valor a: la propiedad, la gratificación sexual, al matrimonio para la supervivencia económica o como requisito para reconocer al individuo como adulto y a los descendientes personales.

A manera de resumen, los celos hacen referencia a una situación en particular pero las respuestas subjetivas o manifiestas pueden ser tan variadas como sea posible. Eso se debe, a que la cultura determina las condiciones generadoras de celos y las respuestas que se esperan ante tales situaciones, es por esta razón, que se deben considerar multifacéticos, en lugar de estáticos y unitarios, ya que la comprensión de los celos se debe realizar a la par del contexto social (Canto, García y Gómez, 2009).

2.5.3 Perspectiva psicosocial-Teoría del apego

Desde que una persona nace, establece una relación de apego (vínculo emocional o afectivo) con su cuidador primario; las experiencias que resulten de dicha relación tendrán un impacto en las expectativas sobre qué esperar de los demás (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997). Por ello, se considera que los primeros vínculos son de crucial importancia, debido a que pueden influir de manera decisiva en las relaciones de apego posteriores, como las relaciones románticas (Retana y Sánchez, 2008).

Durante los primeros dos años de vida se desarrolla un sistema de apego, conformado por sentimientos y comportamientos, cuyo objetivo es mantener cerca las figuras de apego, por lo que cualquier amenaza de separación, activa el sistema de apego.

2.5.3.1 Los celos como sistema de apego

Desde esta perspectiva, los pensamientos, sentimientos y comportamientos que conforman lo que se denomina como celos, son parecidos a los que aparecen cuando el sistema de apego se activa a causa de la pérdida o amenaza de pérdida. Los celos no se presentan a menos que el individuo esté motivado a mantener una relación afectiva con la pareja, cuando ésta se muestra interesada en otra persona.

Las emociones que se asocian ante la separación o pérdida son tres: miedo, ante la posibilidad de perder su principal fuente de apoyo; enojo, con el objetivo de castigar a la pareja para desalentar futuras intromisiones; y tristeza, por perder tanto la relación como la seguridad emocional.

Harris y Darby (2010), señalan que existen dos razones por las cuales la aparición de una tercera persona resulta particularmente amenazante: la primera, está relacionada con la pérdida potencial de recompensas obtenidas dentro de la relación, tanto tangibles (como el dinero) como intangibles (afecto y atención); y la segunda, se refiere a las amenazas directas para las representaciones del Yo, es decir, la existencia de un rival resulta amenazante porque desafía algunos aspectos de la autodefinición de una persona, por ejemplo, el individuo correlaciona la infidelidad con aspectos de su propia persona, al decir: *tuvo relaciones sexuales con esa persona porque soy un mal amante.*

Estos autores mencionan que existen dos etapas en la experiencia de celos: la primera etapa, surge cuando el individuo percibe que existe una amenaza y evalúa si ésta nueva presencia resulta ser una amenaza potencial para la posible pérdida de su relación de apego; sin embargo, esta percepción es más subjetiva que objetiva, debido a que está relacionada con los umbrales que tiene cada individuo: ante niveles bajos (apego inseguro), cualquier nueva presencia será interpretada como amenazante; por el contrario, a niveles altos (apego seguro), será más difícil que evalúen como intrusos a las personas que se acerquen a su pareja. La segunda etapa de la experiencia de los celos, es la reacción ante la amenaza, donde la persona pondrá en marcha mecanismos de afrontamiento que estarán directamente relacionado con el estilo de apego, tema que se abordará a continuación.

2.5.3.2 Influencia de los estilos de apego en los celos

Los estilos de apego tienen gran influencia en la forma de reaccionar ante una experiencia de celos, por lo tanto, las diferencias celosas están relacionados con los modelos mentales que guían las atribuciones e interpretaciones de los eventos estresantes. A continuación, se citarán a algunos autores que han hablado sobre dicha relación.

2.5.3.3 Los celos cuando el estilo de apego es seguro

Harris y Darby (2010), señalan que los bebés con estilo de apego seguro, lloran o protestan cuando el cuidador sale pero son capaces de obtener el consuelo que necesitan, ya que perciben a sus figuras de apego como receptivas a sus necesidades, al mismo tiempo, se perciben como capaces de obtener la atención de sus cuidadores. Las personas con este estilo de apego, consideran la infidelidad como injusta e inmerecida, por ello, tendrán reacciones fuertes de enojo, tanto para castigar a la pareja como para desalentar futuras intromisiones, sin embargo, enfocan su atención en mantener y en mejorar su relación (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997).

2.5.3.4 Los celos cuando el estilo de apego es evitativo

En Harris y Darby (2010), se menciona que los bebés con estilo de apego evitativo, no se muestran afectados cuando el cuidador sale porque han aprendido a no depender de los demás, debido a que el cuidador no responde a sus necesidades.

Por lo que, ante un episodio de celos, las personas con este estilo de apego se involucrarán en actitudes de vigilancia con el propósito de encontrar evidencias de una supuesta infidelidad de sus parejas, esta desconfianza deviene de la figura de apego que no satisfizo sus necesidades y han aprendido a depender sólo de sí mismo. Es por ello, que son capaces de suprimir el sistema de apego, bloqueando su necesidad de apego, distanciándose físicamente y psicológicamente de su pareja (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997).

2.5.3.5 Los celos cuando el estilo de apego es ansioso y ambivalente

Sharpsteen y Kirkpatrick (1997), mencionan que los bebés con estilo de apego ansioso o ambivalente perciben a sus figuras de apego como insensibles e inconsistentes en su capacidad de responder a sus necesidades, por lo que, tienden a vigilar y controlar la conducta de su cuidador, es por ello, que muestran ansiedad incluso antes de que el cuidador salga, sin embargo, cuando el cuidador regresa, demuestran su malestar y enojo tratando de establecer contacto, pero a la vez se resisten a él con patadas y contorsiones.

Respecto a las relaciones románticas, las personas con este estilo de apego, están muy atentos a los comportamientos de su pareja y cuando sus intenciones se perciben ambiguas es, probable que surjan los celos; es por esta razón, que las emociones más prominentes en un episodio de celos son el miedo y la preocupación. Aunque, Harris y Darby (2010), agregan que las personas con este estilo de apego, reaccionan con ira hacia su pareja, por lo que tienden a distanciarse de ella, debido a que su enojo supera su capacidad de ser consolados, lo que resulta contraproducente.

2.5.4 Perspectiva psicoanalítica

Para Freud (1922), los celos se encuentran entre los estados afectivos y, cuando están ausentes en el carácter o conducta de un individuo, se deduce que han sido sucumbidos a una energía de represión, por lo que desempeñan en su vida anímica inconsciente un papel más importante. Los niveles de los celos se les denomina como: 1) normales, 2) proyectados y 3) delirantes (Freud, 2004), los cuales se desglosarán a continuación.

2.5.4.1 Celos del primer estrato o normales

Los celos del primer estrato o normales, están compuestos tanto por sentimientos de duelo, tristeza y dolor (por el objeto erótico que se cree perdido y por la ofensa narcisista), como de sentimientos hostiles contra los rivales que han sido preferidos y, por último, de un monto mayor o menor de autocrítica que quiere hacer responsable al propio Yo, de la pérdida amorosa. Al no estar dominados por el Yo consciente, no son considerados completamente racionales puesto que están arraigados en lo profundo del inconsciente.

Estos celos retoman o continúan con impulsos muy tempranos de la afectividad infantil y proceden del complejo de Edipo o del complejo fraterno del periodo sexual; en el primer caso, se hace referencia al amor y deseo hacia la madre y odio hacia el padre, y en el segundo caso, rivalidad y competencia hacia los hermanos (Dobbs, 1996).

2.5.4.2 Celos del segundo estrato o proyectados

Los celos del segundo estrato o proyectados, provienen de la propia infidelidad practicada o del impulso a cometerla, pero que está relegado por la represión a lo inconsciente, por ejemplo: la fidelidad exigida en el matrimonio sólo puede mantenerse luchando contra las incesantes tentaciones. Quienes las desmientan dentro de sí mismos, son proclives a acudir a un mecanismo inconsciente para aliviarla, proyectando hacia el otro, a quien se le debe fidelidad, sus propios impulsos a la infidelidad y justifique mediante la reflexión de que el/la compañero/a no es mejor que uno mismo.

Las costumbres sociales toman demasiada relevancia respecto a este punto, puesto que permiten cierto juego a la coquetería de la mujer casada y al donjuanismo del marido con la esperanza de neutralizar y hacer inofensiva la innegable inclinación a la infidelidad. De este modo, ambas partes toleran esos pequeños avances hacia la infidelidad y consiguen, por lo general, que el deseo encendido por el objeto ajeno se satisfaga con el objeto propio mediante un retorno a la fidelidad.

Pero el celoso se niega a reconocer esta tolerancia convencional, no cree que sea posible que pueda haber un retorno en el camino hacia la infidelidad una vez que se emprendió, ni que el flirt social pueda ser garantía contra la misma.

Es por ello, que para el tratamiento de los sujetos celosos, es preciso evitar discutir el material en el que se apoyan y sólo procurar modificar su interpretación para que lo aprecie de otro modo, ya que los celos nacidos de una proyección tienen un carácter casi delirante.

2.5.4.3 Celos del tercer estrato o delirantes

Finalmente, los celos del tercer estrato o propiamente delirantes, provienen también de anhelos de infidelidad reprimidos, pero los objetos de tales fantasías son de carácter homosexual. Al respecto, Lutereau (2013), explica que el hombre se traslada inconscientemente a la posición de la mujer infiel para acceder al supuesto goce de ella. A pesar de que pareciera que la explicación sobre los celos está enfocada en los hombres, las mujeres también fantasean con el goce de las amantes de sus parejas. Es importante agregar que, frente a un caso de delirio de celos, se suelen hallar celos de los tres estratos, y no únicamente del tercero.

Como se vio a lo largo del presente capítulo, los celos han sido objeto de estudio por diversas perspectivas psicológicas, que desde su base teórica han tratado de explicarlos y comprenderlos, de ahí que no exista una sola definición de los celos, ni una concesión de los factores que se relacionan con ellos, que justifiquen tanto su aparición como la forma de expresarlos y/o de afrontarlos, puesto que se pueden encontrar desde aquellos relacionados con la personalidad, circunstancias biográficas, vínculos relacionales primarios y hasta aquellos relacionados con la cultura.

Finalmente, la conceptualización universal de los celos resulta complicada debido a que existe una vasta multiplicidad de emociones, sentimientos, pensamientos, síntomas fisiológicos y conductas experimentadas, que varían de persona a persona. Es necesario no aferrarse a una conceptualización única que intente integrar a todas las personas en las diferentes culturas del mundo, sino más bien, resulta prudente recurrir a nuevas aproximaciones teóricas para la comprensión de los mismos.

3. DIFERENCIACIÓN Y CELOS

Como se vio en el capítulo uno, la teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo de Murray Bowen, ha brindado una nueva perspectiva para el abordaje de la familia como sistema, que da cuenta del grado de separación emocional que una persona ha logrado, desde que nace hasta que se convierte en adulta. Por otra parte, en el capítulo dos, se abordó el tema de los celos, citándose diversas perspectivas que han servido para el abordaje de los mismos, cada una de ellas enfatizando su propio punto de vista para comprenderlos, por lo cual existe divergencia entre unas y otras.

Sin embargo, el propósito del presente proyecto se basa en realizar un análisis sobre los celos a partir de la teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo, que ha demostrado tener un cuerpo teórico bastante consistente y amplio, que permite realizar un análisis aceptable de otros fenómenos psicológicos.

3.1 El nivel de diferenciación y los celos

*“Si todas las relaciones pudieran ser gestionadas más como amistades, se podría evitar mucha dificultad”
Gilbert (1992, p. 104)*

A partir de la teoría de Murray Bowen, se puede advertir que un individuo que nace dentro de un sistema familiar particular, aprende a través de la convivencia diaria, tanto de manera consciente como de manera inconsciente, los estilos relacionales y emocionales de dicho sistema. De este modo, el grado, la intensidad, y la forma en cómo los miembros se unen, se fusionan o se estancan emocionalmente, depende directamente del nivel de diferenciación del Yo (Titelman, 2014).

Para Kerr y Bowen (1988), el proceso de diferenciación del Yo, supone la capacidad de construir la propia autonomía emocional, esto es, tener la habilidad de pensar, sentir y actuar por sí mismo, lo cual es posible cuando se ha crecido en un sistema familiar bien diferenciado, ya que depende en gran medida de la capacidad de los padres para permitirle a su hijo crecer individualmente y, esta capacidad, depende a su vez del grado de diferenciación que éstos hayan logrado en sus respectivas familias de origen.

De este modo, las familias nucleares con buenos niveles de diferenciación, presentan menos patrones disfuncionales, debido a que la persona tendrá mayor capacidad de relacionarse íntimamente con los demás sin perder la autonomía emocional, asimismo podrá distinguir las emociones y los pensamientos presentes ante las diversas situaciones y elegir cuál de ambos guiará su comportamiento.

Sin embargo, en las familias con bajos a moderados niveles de diferenciación y alta ansiedad crónica, las relaciones son menos equilibradas, lo cual conduce tanto a mayor disfunción a nivel mental, físico o social en un cónyuge, como a mayor deterioro en un hijo debido a la proyección de la ansiedad de los padres sobre él.

Es debido a lo anterior, que cuando las personas han crecido dentro de un sistema familiar indiferenciado, se enfrentan a múltiples dificultades para diferenciarse emocionalmente, puesto que en la familia pobremente diferenciada, los miembros no aprenden a cubrir sus propias necesidades emocionales; en lugar de ello, se aferran entre sí para recibir el apoyo emocional que necesitan (Kerr y Bowen 1988). Por tal motivo, cuando se pretende “dar un paso” hacia la diferenciación del Yo, este se ve resistido por fuerzas emocionales tendentes a la unión (Bowen 1989), que de acuerdo con Gilbert (1992), estas fuerzas de unidad están relacionadas con el apego, la afiliación, el compañerismo y la aprobación, que se logran al margen del sistema relacional.

Sin embargo, cuando se renuncia a uno mismo con el fin de conservar el sistema de relación, la unidad recibe el nombre de fusión, puesto que en las personas fusionadas resulta difícil distinguir en donde ha quedado el Yo de cada sujeto. Al estar fusionadas con las personas que les son significativas, no se mostrarán tal cómo son, por miedo al rechazo (Peleg-Popko, 2002). Al respecto, Titelman (2014), refiere que éstas personas tienen un pseudo-Yo, considerado como un Yo fingido debido a que constantemente se está adaptando y fusionando con los deseos y demandas explícitas e implícitas de los demás.

De este modo, las experiencias previas con la familia, dotan al sujeto de una serie de expectativas y características sobre qué esperar en una relación de pareja, en otras palabras, las personas elegirán como pareja a quienes tengan niveles de diferenciación similares a los suyos (Kerr, 2001). Al respecto, Retana y Sánchez (2008), afirman que la familia es considerada de crucial importancia, debido a que puede influir de manera decisiva en las relaciones de apego posteriores, como las relaciones románticas.

En este sentido, una persona indiferenciada que ha aprendido desde el sistema familiar lo valioso e importante que es cubrir la necesidad de ser amado, reconocido, querido y acompañado a través de otros (Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson, 2005), buscará una pareja con quien cubrir las propias necesidades emocionales, lo cual propicia que, al relacionarse, se impidan mutuamente conservar la autonomía emocional, lo que provocará un sinnúmero de problemáticas (Vargas, Ibáñez y Mares, 2016).

De entre las problemáticas, se pueden encontrar diversos tipos de dependencia emocional, lo que provoca en las personas un gran miedo a la separación percibiéndola como algo desagradable, terrible e insoportable (Vargas, Ibáñez y Hernández, 2014). Coincidentemente, la dependencia emocional es una característica encontrada comúnmente en las personas celosas, la cual se manifiesta mediante una preocupación extrema a ser abandonados, necesidad de apoyo constante (exigen disponer continuamente de la presencia de la otra persona), y gusto por las relaciones exclusivas, en las que la pareja renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, sin embargo, aun cuando sean cumplidas todas sus peticiones les parecerán insuficientes (Cuesta, 2006).

Esta dependencia emocional es resultado de establecer relaciones de *dar-recibir*, en donde la relación en sí misma sirve para proporcionar estimulación emocional, motivación, apoyo y otras cualidades que le falta a cada integrante de la pareja (Gilbert, 1992). Al respecto, Bowen (1989), refiere que las personas indiferenciadas, se caracterizan por formar vínculos de préstamo, que les permitan tomar la fuerza suficiente para funcionar.

Lo descrito anteriormente, se debe a que en las personas indiferenciadas, el sentido de identidad y la autoestima dependen más del sistema relacional que de la autovaloración objetiva. En cuanto a este punto, Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), afirman que el celoso se caracteriza con frecuencia por ser una persona hipersensible, vulnerable y con una imagen de sí mismo dañada y distorsionada, es por ello que con frecuencia piensan que cualquier rival tiene más méritos para seducir a su pareja (Pérez, 2004).

Es por esta razón, que también son personas inseguras y, por ende, más desconfiadas en todos los aspectos de sus vidas. Es por ello, que tienen mayor necesidad de estimulación y de aprobación, es decir, necesitan muestras constantes de pasión y romanticismo para poder creer los sentimientos del otro, debido a ello es más difícil satisfacer sus necesidades afectivas (Pérez, 2004).

Aunado a lo anterior, Reidl (2005), refiere que el núcleo de los celos es la necesidad de ser necesitado, porque en la relación con la otra persona crea y confirma ciertos aspectos de uno mismo, es decir, una persona se sentirá celosa sólo cuando percibe que la posible pérdida la hace dudar de sí misma, forzándola a evaluar su estilo, su habilidad o poder, debido a que en realidad lo que se teme perder es la *atención formativa*, encargada de sostener parte del autoconcepto del celoso.

Al respecto, Harris y Darby (2010), refieren que la existencia de un rival resulta amenazante porque desafía directamente las representaciones del Yo, en otras palabras, el individuo correlaciona la infidelidad con aspectos de su propia persona, al decir: tuvo decir tuvo relaciones sexuales con esa persona porque soy un mal amante.

A partir de lo ya dicho, es entendible por qué se vuelve especialmente importante la fidelidad de la pareja, de este modo, invierten mucha energía en mantener el sistema de relación en equilibrio y, es por esta razón, que una vez que han encontrado una relación significativa, enfocarán su atención en no perderla porque la consideran como algo sumamente valioso (Vargas e Ibáñez, 2008), lo cual es un factor decisivo para sentir celos.

Sin embargo, al estar tan concentradas en conseguir la felicidad, el confort, la seguridad y el amor, mediante los demás, o en reaccionar frente a la sensación de haber fracasado en su logro, les quedará muy poca energía para la autodeterminación y las actividades dirigidas a la meta. En cambio, las personas diferenciadas al tener bastante seguridad en sí mismas, les permite tanto responsabilizarse de sí mismos y de sus acciones frente al sistema familiar y social, como de invertir mayor energía en perseguir objetivos personales siguiendo sus propios principios, que en conservar el sistema relacional. De este modo, pueden mantener su propia autonomía emocional y, al mismo tiempo, mantener una profunda relación emocional con los demás (Bowen. 1998).

Con lo expuesto hasta ahora, se pretendió explicar que, el apego emocional no resuelto con los padres, origina que la persona emprenda una búsqueda de relaciones externas a la familia, con el fin de que estas nuevas relaciones cubran aquellas necesidades emocionales no cubiertas dentro del sistema familiar (Kerr, 2001). Al respecto, Bowen (1989), menciona que los sujetos diferenciados, guardan con cierto control las necesidades emocionales de los miembros de la familia dentro de la misma, de modo que no hay necesidad de dirigirlas hacia relaciones externas a ella, como las establecidas con la pareja.

En Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), se menciona que es común encontrar en la biografía de las personas celosas pobres vínculos parentales, esto se debe, a que el contacto entre padres e hijos no siempre está relacionado con una mayor sensación de bienestar, ni tampoco significa un apoyo social positivo (Ungar y Mahalingam, 2003).

Como se vio, las experiencias previas con la familia de origen fungen un papel de suma importancia en las relaciones de pareja, ya que el nivel de diferenciación alcanzado en el entorno familiar, está relacionado con la capacidad de relacionarse íntimamente sin perder la autonomía emocional. Esto es sumamente importante, porque de ello depende que se puedan establecer relaciones tranquilas, equilibradas y funcionales, en lugar de generar una jungla de emociones precarias, que generen un sinfín de problemáticas como sucede con las fusiones emocionales o la triangulación, tema que se abordará a continuación.

3.2 Los celos: una cuestión de triangulación

*“La mayor parte de las llamadas relaciones de dos, son el lado tranquilo de un triángulo ya en funcionamiento”
Bowen (1998, p. 188).*

Para Bowen (1998), una relación entre dos personas es aquella donde la pareja puede relacionarse sin hablar de otros, ni de temas impersonales. Esto es posible en personas bien diferenciadas, ya que pueden comunicarse con madurez y respeto mutuo, sin embargo, cuando las personas son indiferenciadas, establecen relaciones emocionales intensas que provocan una serie de sentimientos precarios, por lo que, cuando los niveles de tensión y/o ansiedad aumentan, la triangulación será automática (Gilbert, 1992).

Se habla de triangular, cuando la diada ansiosa involucra a un tercer individuo con quien se ayudan a esparcir la tensión de su relación (Kerr, 2001). En este sentido, los triángulos son considerados como más estables que un sistema de dos personas, y están conformados por dos personas internas y una persona externa o mal tercio; es por ello, que los celos son una forma de triangulación, en donde, las personas internas constituyen la pareja mientras que la persona externa representa al rival (Lans, Mosek y Yagil, 2014).

Gráficamente, los celos se representarían de la siguiente manera: el interno que se sienta más incómodo en la relación con su pareja, será quien muestre sentimientos positivos hacia el externo o se acercará a él, dicha interacción puede o no provocar un cambio en el

patrón original del triángulo, al convertirse en los nuevos internos. Por tal motivo, el otro interno sentirá celos al percibir como amenazante esta nueva presencia o externo, que represente un posible cambio en cuanto a su posición dentro del triángulo, al pasar a ser el nuevo externo o mal tercio y, por tanto, perder una posición privilegiada o una relación considerada como valiosa.

De acuerdo con Bowen (1989), el anticipar convertirse en el externo provoca mucha ansiedad en los individuos, puesto que la posición preferida es la de ser miembro de la pareja o interno; esto es porque cuando alguien elige a otra persona en lugar de a uno mismo, se crean sentimientos muy intensos de rechazo. Es por ello que los triángulos contribuyen de manera significativa al desarrollo de problemas clínicos, por ejemplo, el hecho de cambiar de una posición más favorable (como interno), a una posición menos favorable (como externo), trae consigo problemas emocionales como los celos, que prolongados provocarían además problemas en el sistema relacional.

Por lo tanto, las acciones que se realizan dentro de los triángulos reflejan los esfuerzos para asegurar los apegos emocionales con las personas que son de gran importancia (Kerr, 2001). En este sentido, las emociones y reacciones desencadenadas por los celos, tales como enojo, suspicacia, control, dolor, entre otras, están relacionadas en primer lugar, con la percepción de no ser favorecido como se desea (Rivera, Díaz, Flores y Montero, 2010), y en segundo lugar, con los esfuerzos para restaurar y/o mantener el apego emocional con la pareja.

3.3 La reactividad emocional en los celos

*“El reflejo emocional consiste en respuestas automáticas a todas las modalidades sensoriales, pero la mayoría de los reflejos emocionalmente reactivos son visuales y auditivos”
Titelman (2014, p. 47).*

Diversos autores han definido a los celos, a partir de las reacciones que los sujetos experimentan a causa de creer o sospechar, que algo preciado está en peligro de perderse (Carlen, Kasanzew y López, 2009); en este sentido, los han conceptualizado como un conjunto de emociones y sentimientos (González, Armenta, Díaz y Bravo, 2013), pensamientos y respuestas conductuales (Mota, González-Arratia, Valdez, González y Hernández, 2016), considerados como negativos (Canto, García y Gómez, 2009).

De esta manera, las reacciones o componentes que conforman a los celos, forman parte de lo que se denomina en la teoría de los sistemas familiares, como reactividad emocional, que de acuerdo con Titelman (2014), es la expresión conductual y fisiológica de la ansiedad, aguda o crónica, en respuesta a otro individuo, que implica pensamientos de causa-efecto, en donde el individuo toma poca responsabilidad de sí mismo.

De este modo, los pensamientos, emociones y sentimientos, dependen del comportamiento, opiniones y emociones de otras personas consideradas significativas para la persona (Ibáñez, Guzmán y Vargas, 2010), es debido a que responden emocionalmente a la armonía o la discrepancia que los rodea, que son descritas como altamente sensitivas, ya que no tienen un manejo adecuado sobre las propias emociones, es por ello, que las personas tendrán tanto mayores episodios de reactividad emocional, como mayor intensidad en la misma.

Esto se debe a que el sistema intelectual, conformado por la parte racional, reflexiva y lógica del cerebro, encargado de los pensamientos objetivos ajustados a la realidad y, por ende, mayor autorregulación de sus emociones, se encuentra al servicio del sistema sentimental, en otras palabras, los sentimientos y la subjetividad prevalecen sobre el proceso de razonamiento objetivo la mayor parte del tiempo (Bowen, 1989).

Es por esta razón, que los individuos tienen menos capacidad de distinguir entre los pensamientos y las emociones, lo que propicia que sus decisiones y acciones sean impulsadas emocionalmente (Gilbert, 1992), es decir, las acciones no se basan en la realidad de la situación, sino de la emoción del momento, por ejemplo: “Llamo constantemente a mi pareja a su trabajo para saber qué está haciendo”.

Debido a que la reactividad emocional se puede expresar en forma de variadas alteraciones internas, fisiológicas y diversas expresiones externas, conductuales y psicológicas (Titelman, 2014), es que se pueden encontrar innumerables reacciones emocionales cuando las personas se sienten celosas, tales como: enojo, tristeza, miedo (Harris y Darby, 2010), actitud negativa, dolor, control, temor, suspicacia, intriga, frustración, desconfianza, entre otras (Rivera, Díaz, Flores y Montero, 2010), ya que al no guiarse por el sistema intelectual, tendrán menor capacidad de pensamientos deliberados.

Inclusive, en las definiciones de los celos, la creencia o percepción sobre la existencia de una amenaza o rival, que amenace la posición como interno dentro del triángulo, puede ser tanto real como imaginaria, porque al ser las personas reactivas emocionalmente, es esperable que interpreten como amenazante cualquier nueva presencia (Bowen, 1989), puesto que se considera más subjetiva que objetiva, debido a que está relacionada con los umbrales que tiene cada individuo (Harris y Darby, 2010).

Por el contrario, las personas que tienen mayores niveles de diferenciación será más difícil que evalúen como intrusos a las personas que se relacionen con su pareja, debido a que recurren más a pensamientos lógicos y reflexivos. Al respecto, Titelman (2014), refiere que cuando las personas cuentan con mejores niveles de diferenciación del Yo, los episodios de reactividad son menos frecuentes y menos intensos, debido a que sus respuestas son más activas, lo que implica mayor autorregulación: “Aunque quiero mucho a mi pareja, ella es libre de hacer lo que desee”.

Ante lo ya dicho, se puede decir que los celos forman parte del sistema sentimental debido a que el sistema intelectual está oscurecido ante él, lo que propicia mayor reactividad emocional, lo cual está relacionado con los bajos niveles de diferenciación del Yo. No obstante, las personas con mejores niveles de diferenciación no quedan absueltas de sentir celos, pero debido a su capacidad para autorregular sus emociones, así como a la menor necesidad de intentar cubrir sus necesidades emocionales a través de los demás; los episodios se caracterizarían por ser menos frecuentes y menos intensos ante una situación de celos.

4. MÉTODO

Dado que, la diferenciación del Yo, proporciona información acerca de las características intrapsíquicas (capacidad de distinguir entre los pensamientos y las emociones) e interpersonales (capacidad de experimentar intimidad sin perder la autonomía) de las personas, dependiendo del lugar en el que se encuentran situadas a lo largo del continuo, como resultado del grado de desvinculación emocional respecto a la familia de origen, se pueden conocer los estilos emocionales y de relación aprendidos en la familia y, por ende, la forma en cómo se relacionará en otras relaciones externas a esta, como por ejemplo con la pareja. En este sentido, se propone analizar la relación entre el nivel de diferenciación del Yo y el nivel de los celos.

4.1 Participantes

Para lograr dicho objetivo, se requirió la participación de 150 personas (61 hombres y 89 mujeres). Sus edades oscilaron entre los 17 y 33 años, cuya media es de 21.93. En su mayoría, los participantes provenían de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (95.3%), mientras que el 4.7% fueron procedentes de diferentes lugares. Se utilizó un muestreo no probabilístico de sujetos voluntarios.

4.2 Instrumentos

Se utilizaron dos cuestionarios estandarizados, adaptados para la población mexicana, que evalúan los dos constructos de interés: la diferenciación del Yo y los celos, los cuales se describirán a continuación:

Cuestionario Diferenciación del Yo: Elaborado por Vargas, Ibáñez, Guillén y Tamayo (2014), conformado por 56 reactivos tipo Likert de cinco puntos que comprenden: No me describe (1), Casi no me describe (2), Me describe poco (3), Me describe casi totalmente (4) y, Me describe totalmente (5), para cada ítem. El instrumento evalúa cuatro factores denominados como: “Diferenciación Básica”, “Diferenciación Funcional”, “Indiferenciado-Fusionado” e “Indiferenciado”, que al sumarlos se obtiene la diferenciación total.

Tabla 1.

Descripción de los factores de Diferenciación del Yo.

FACTOR	DEFINICIÓN
Diferenciación Básica	Evalúa aquella separación emocional que logra una persona con su familia de origen desde que nace.
Diferenciación Funcional	Evalúa el nivel de separación emocional que un individuo puede lograr en sus relaciones interpersonales, y es por eso, que depende del proceso relacional.
Indiferenciado Fusionado	Se refiere a aquella fuerte unión emocional entre dos personas, lo que conlleva a dependencias y relaciones de préstamo para poder funcionar.
Indiferenciado Desconectado	Hace alusión a aquella distancia física o emocional que una persona consigue con respecto a su familia de origen, lo que denota inmadurez emocional en el individuo, al ser incapaz de resolver los conflictos emocionales emergentes de dicha relación.
Diferenciación total	Es el resultado de los reactivos anteriores, por lo que nos da información sobre si los individuos son diferenciados o no diferenciados, es decir, evalúa la capacidad que tiene una persona para separar sus pensamientos de sus emociones y la capacidad de ser una persona autónoma, mientras no deja de relacionarse con otras personas significativas.

Escala Multidimensional de Celos (EMUCE): Realizada por Rivera, Díaz, Flores y Montero (2010), conformada por 105 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta: Totalmente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3), De acuerdo (4) y, Totalmente de acuerdo (5).

El cuestionario está conformado por: seis factores denominados como “Respuestas emocionales generadas por celos”, “Enojo”, “Actitud Negativa”, “Dolor”, “Control” y, “Temor”, que engloban la “Dimensión 1. Emociones y Sentimientos”, y los siguientes seis factores corresponden a “Obsesión por la pareja”, “Suspiciousidad e Intriga”, “Confianza-Desconfianza”, “Confianza”, “Frustración” y, “Desconfianza”, que pertenecen a la “Dimensión 2. “Cogniciones y Estilos”, los cuales se describen a continuación:

Tabla 2.

Definiciones de los factores que conforman las dimensiones de EMUCE.

FACTOR	DEFINICIÓN
Dimensión 1. Emociones y Sentimientos	Se encontraron seis factores (las reacciones emocionales generadas por celos, enojo, actitud negativa, dolor, control y temor). Una serie de emociones y sensaciones negativas que perfilan a la persona celosa.
Factor 1. Respuestas Emocionales Generadas por Celos	Mide la intensidad de las emociones en respuesta a los celos.
Factor 2. Enojo	Precisa la molestia y el disgusto por no ser el centro de atención de la pareja, existe molestia por cualquier intrusión a la exclusividad.
Factor 3. Actitud Negativa	Describe la manifestación de desacuerdo con la relación que entabla la pareja con otros, pues solo lo debería hacer con él o ella.
Factor 4. Dolor	Aquí la persona manifiesta sentimientos de desdicha, acompañado de aspectos depresivos.
Factor 5. Control	Define aquella actitud de disgusto ante la falta de control sobre la pareja.
Factor 6. Temor	Se refiere al miedo y angustia ante la posibilidad de perder a la pareja.
DIMENSION 2. Cogniciones y Estilos	Conformada por seis factores (obsesión por la pareja, suspicacia e intriga, confianza/desconfianza, confianza, desconfianza y frustración). Describen formas de pensar y actuar como una forma de enfrentar los celos.
Factor 1. Obsesión por la pareja	Se refiere a aquellos pensamientos continuos y recurrentes sobre el posible engaño por parte de la pareja.
Factor 2. Suspiciona e Intriga	Se define como una forma de pensamiento en donde la persona desconfía y sospecha constantemente de la pareja, vigilándola en todo momento.
Factor 3. Confianza/Desconfianza	Se vincula a una forma de ambivalencia ante la inseguridad-seguridad de que la pareja no va a transgredir la norma de exclusividad, es decir, siempre que hay celos, hay una duda, donde la persona sospecha pero no está segura de que el evento es real.
Factor 4. Confianza	Describe formas de ser y actuar con autoconfianza.
Factor 5. Frustración	Define las sensaciones de fracaso ante las transgresiones de la pareja; la persona celosa siente que independientemente de lo que haga, no podrá cambiar las situaciones que le provocan malestar, por lo tanto, siente impotencia.
Factor 6. Desconfianza	Plantea la inseguridad en que constantemente vive la persona ante la lealtad de la pareja.

4.3 Procedimiento

Se invitó a participar en esta investigación, de manera voluntaria, a 61 hombres y 89 mujeres, explicándoles el propósito del proyecto e informándoles que sus datos serían tratados de manera confidencial y únicamente para fines educativos. A cada participante se le entregó ambos cuestionarios y un lápiz para contestar. No había tiempo predeterminado para contestarlos, sin embargo, se les pedía no dejar ningún ítem sin contestar, así como el apartado de datos sociodemográficos que estaba incluido dentro del cuestionario de Diferenciación del Yo, asimismo, se les daba la indicación de avisar al investigador si tenían alguna duda.

Una vez que los participantes terminaban de contestar ambos cuestionarios, llamaban al investigador, momento en el cual se revisaba que estuvieran contestados cada uno de los ítems y, en caso de no ser así, se les pedía de favor que contestaran los ítems no contestados. Al concluir con la aplicación, se les agradeció su participación.

4.4 Análisis estadísticos

Para realizar el análisis estadístico, se utilizó el software SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales), versión 18, programa en el cual se capturaron los datos obtenidos de ambas escalas de los 150 participantes, y con el que se llevaron a cabo los siguientes análisis estadísticos: se hizo uso de las medidas de tendencia central, tanto para los datos sociodemográficos como de los factores de cada escala, asimismo, se empleó un Alpha de Cronbach para verificar la consistencia interna de la Escala Multidimensional de Celos y, por último, se realizaron las correlaciones mediante la *R de Pearson* para conocer las correlaciones existentes entre la diferenciación total y los factores que conforman ambas dimensiones de EMUCE.

5. RESULTADOS

A continuación se presentan los datos sociodemográficos de los participantes, asimismo, se muestra la siguiente información: consistencia interna obtenida mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, en seguida, se describen las medidas de frecuencia y, finalmente, se analizan las correlaciones entre ambos instrumentos.

Tabla 3.

Datos generales de los participantes en porcentajes.

	Categoría	Porcentaje
Sexo	Hombre	40.7%
	Mujer	59.3%
Edad	M= 21.93	
Escolaridad	Secundaria	0.7%
	Bachillerato	4.0%
	Licenciatura	92.7%
	Maestría	2.7%

En la Tabla 3, se muestran los datos generales de los participantes. Se puede observar que, de los 150 participantes, la mayoría son mujeres con un 59.3% en comparación con los hombres con un 40.7%. Asimismo, se puede observar que la edad promedio de los participantes, es de 21.93 años. En cuanto a la escolaridad de la muestra, se puede observar que la mayoría señaló tener nivel licenciatura, con un 92.7%.

Tabla 4.

Características sociodemográficas de los participantes en porcentajes

	Categoría	Porcentaje
Ocupación	Estudiante	78.0%
	Trabajo	16.7%
	Estudio y trabajo	4.0%
	Hogar	1.3%
Vives con	Ambos padres y hermanos (as)	48.7%
	Padre y hermanos (as)	3.3%
	Madre y hermanos (as)	22.0%
	Otro	26.0%

Número de hermanos		<i>M=2.62</i>
Posición entre hermanos	Hijo único	6.7%
	1°	36.0%
	2°	36.7%
	3°	14.7%
	4°	4.7%
	5°	.7%
	6°	.7%
Tipo de relación	Soltero	40.0%
	Casual	8.0%
	Noviazgo	48.0%
	Unión libre	.7%
	Matrimonio	3.3%
Duración de la relación	0 meses	40.7%
	1-6 meses	13.3%
	7-12 meses	8.7%
	13-18 meses	10.7%
	19-24 meses	8.7%
	25-30 meses	2.7%
	31-36 meses	4.7%
	Más de 36 meses	10.7%

En la Tabla 4, se muestran los datos sociodemográficos de los participantes. En cuanto a la ocupación, se observa que la mayoría de los participantes con un 78%, son estudiantes, el 16% se dedican a trabajar, mientras que el 4.0% estudian y trabajan y, finalmente, el 1.3% se dedican al hogar. Respecto, a las personas con quienes viven los participantes, la mayoría con un 48.7% reportó vivir con ambos padres y hermanos (as), el 22% con su madre y hermanos (as), el 3.3% con su padre y hermanos (as), y finalmente, el 26% señaló vivir con algún otro familiar y/o conocido.

En cuanto al número de hermanos, se encontró un promedio de 2.62 hermanos, de los cuales, el 36.0% señaló ser primogénito, el 36.7% el segundo hijo (2°), el 14.7% el tercer hijo (3°), el 4.7% el cuarto hijo (4°), el 0.7% el quinto hijo (5°) y finalmente el 0.7% el sexto hijo (6°); por otra parte, el 6.7% indicó ser hijo único. Finalmente, en relación al estado civil de los participantes, la mayoría con un 48% indicaron sostener una relación de noviazgo, mientras que el 40% mencionaron estar solteros; los demás datos quedaron repartidos entre relación casual con un 8%, matrimonio con un 3.3% y unión libre con un 0.7%.

En cuanto a la duración de dichas relaciones, la mayoría con un 40.7% señaló la respuesta “cero meses”, opción que incluía a los participantes solteros; el 13.3%, indicó un mes a seis meses; el 8.7%, de siete a doce meses; el 10.7%, de trece a dieciocho meses; el 8.7%, de diecinueve a veinticuatro meses; el 2.7%, de veinticinco a treinta meses; el 4.7%, de treinta y uno a treinta y tres meses; y finalmente, el 10.7%, señaló más de treinta y seis meses.

Tabla 5.

Total de Alfa de Cronbach de la Escala Multidimensional de Celos.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N. de elementos
.981	105

En la tabla 5, se muestra el Alfa de Cronbach, obtenido mediante un análisis de fiabilidad para la escala Multidimensional de Celos (EMUCE), como se puede observar la fiabilidad es muy alta, por lo que el instrumento se considera altamente confiable. A continuación se muestran las correlaciones obtenidas para cada ítem de EMUCE, mediante el cual se obtuvo el Alfa de Cronbach ya presentado.

Tabla 6.

Correlación obtenida para cada uno de los ítems.

	Estadísticos total-elemento			
	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Al ver platicar a mi pareja con otra persona me siento amenazado.	235,91	5135,025	,584	,981
2. Me obsesiona pensar que mi pareja pueda estar con otra persona.	235,83	5105,970	,687	,981
3. Me disgusta que mi pareja se divierta con sus amigos.	236,10	5143,433	,584	,981
4. Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contenta de la posibilidad de ver a un antiguo amigo (a) del sexo opuesto.	235,82	5133,343	,554	,981
5. Me molesta no saber con quién está mi pareja.	235,88	5106,657	,704	,981
6. Pienso que mi pareja me quiere engañar.	236,17	5124,489	,673	,981

7. No puedo evitar desconfiar de mi pareja.	236,18	5129,934	,646	,981
8. Me pongo triste si mi pareja sale sin mí.	236,20	5130,148	,670	,981
9. Me sentiría humillado si mi pareja me engaña.	235,08	5114,316	,571	,981
10. Me siento inseguro (a) si mi pareja voltear a ver a otra persona.	235,89	5116,458	,705	,981
11. Siento amenazada la relación cuando mi pareja frecuenta a su exnovio (a).	235,05	5110,998	,559	,981
12. Detesto imaginar que mi pareja tiene relaciones sexuales con otra persona.	234,96	5079,690	,685	,981
13. Pienso que existe otra persona en la vida de mi pareja.	236,08	5132,450	,613	,981
14. No soportaría verle feliz con otro (a).	235,96	5115,663	,649	,981
15. La lejanía de mi pareja me hace pensar que me engaña.	236,03	5120,073	,701	,981
16. Le reclamo a mi pareja cuando sospecho que me engaña.	235,87	5116,492	,633	,981
17. Cuando mi pareja me platica de las personas de su pasado amoroso me siento amenazado (a).	236,12	5133,220	,649	,981
18. Cuando mi pareja se está divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.	236,13	5128,232	,673	,981
19. Si mi pareja se mostrara amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos.	235,81	5120,166	,639	,981
20. Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien	234,43	5117,347	,571	,981
21. Me sentiría molesto (a) si en un baile no me está prestando suficiente atención mi pareja.	235,17	5111,630	,619	,981
22. Sentiría un gran dolor si mi pareja me engañara.	234,23	5125,683	,551	,981
23. Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.	235,75	5119,976	,626	,981
24. Me siento inseguro (a) cuando mi pareja demuestra mucho cariño hacia otro (a).	235,30	5086,238	,735	,981
25. Me da miedo que mi pareja se fije en alguien más.	235,43	5084,528	,751	,981
26. Si mi pareja pasa mucho tiempo en el trabajo me hace pensar que hay alguien más.	236,08	5129,765	,642	,981
27. Me angustia pensar que mi pareja este con otra persona.	235,85	5092,654	,749	,981
28. Siento rabia cuando alguien abraza a mi pareja.	235,85	5118,587	,678	,981
29. Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.	235,25	5122,362	,540	,981
30. Desconfío de mi pareja todo el tiempo.	236,37	5145,402	,655	,981
31. Me lastimaría el que mi pareja me dejara por otra persona.	234,75	5118,603	,540	,981

32. Creo que mi relación será destruida por otro (a).	236,14	5140,846	,534	,981
33. Me acosa la idea de perder a mi pareja.	236,21	5123,642	,679	,981
34. La falta de lealtad en nuestra relación provoca celos.	235,68	5122,071	,556	,981
35. Me muero de pensar que mi pareja pudiera tener relaciones sexuales con alguien más.	235,55	5080,249	,704	,981
36. Llamo constantemente a mi pareja a su trabajo para saber que está haciendo.	236,55	5175,310	,444	,981
37. Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.	236,34	5150,333	,526	,981
38. Aunque quiero mucho a mi pareja ella es libre de hacer lo que desee.	233,97	5215,334	,070	,982
39. Si mi pareja me rechaza me pongo celoso (a)	235,65	5119,774	,633	,981
40. Cuando siento lejana a mi pareja me pongo celoso (a).	235,83	5117,299	,686	,981
41. Me angustia pensar que mi pareja podría fijarse en otro (a).	235,62	5095,123	,754	,981
42. El que mi pareja se le insinúe a otra persona me da rabia.	234,70	5099,084	,632	,981
43. Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.	235,71	5112,705	,646	,981
44. Crítico a los novios (as) que tuvo mi pareja.	236,03	5141,845	,519	,981
45. Vigilo a mi pareja.	236,37	5154,798	,525	,981
46. Si me engañara sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.	235,56	5107,684	,591	,981
47. En ocasiones sospecho que mi pareja quiere a otra persona.	236,10	5128,842	,629	,981
48. Me hiere pensar que mi pareja me engaña.	235,59	5082,472	,754	,981
49. Temo que al conocer mi pareja a otra persona me abandone.	235,95	5111,272	,712	,981
50. Confío en que mi pareja me es fiel.	234,12	5257,489	-,176	,982
51. Me disgusta que mi pareja mire con deseo a otras personas.	234,83	5110,104	,605	,981
52. El trabajo de mi pareja obstaculiza nuestra relación.	236,18	5176,122	,346	,981
53. Sospecho que en cualquier momento pueda perder a mi pareja.	236,12	5139,757	,604	,981
54. Me disgusta que mi pareja me platique de los novios que tuvo.	235,82	5129,907	,574	,981
55. Si mi pareja platica demasiado con alguien yo le reclamo.	236,15	5136,180	,657	,981
56. Me enoja que mi pareja hable con otras personas.	236,36	5150,057	,580	,981
57. Me siento mal cuando mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo conozco.	234,99	5126,282	,478	,981
58. Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy.	236,23	5130,888	,664	,981

59. Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus entretenimientos que conmigo.	235,89	5144,490	,533	,981
60. Siento dolor cuando mi pareja se divierte con otros.	236,21	5133,337	,691	,981
61. La incertidumbre de no saber dónde está mi pareja me mata.	236,09	5116,246	,718	,981
62. Quiero tanto a mi pareja que me molesta que comparta su tiempo con alguien más.	236,35	5141,503	,707	,981
63. Si uno tiene confianza en sí mismo (a), los celos salen sobrando.	234,23	5224,942	,018	,982
64. Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando me disgusta.	234,27	5180,509	,280	,981
65. Es necesario que mi pareja me diga que dejará todo para estar conmigo.	236,28	5159,975	,542	,981
66. Me molesta salir y encontrarme con alguien del pasado amoroso de mi pareja.	235,98	5130,704	,617	,981
67. Soy capaz de agredir a cualquiera si lo (a) veo con mi pareja.	236,51	5169,312	,502	,981
68. Me disgusta que mi pareja salga con otras personas.	236,39	5142,252	,666	,981
69. Me disgusta que mi pareja tenga amistades.	236,53	5167,096	,555	,981
70. Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro (a).	235,06	5098,459	,628	,981
71. Creo a ojos cerrados en la lealtad de mi pareja.	234,73	5233,824	-,028	,982
72. Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.	235,24	5123,888	,540	,981
73. Sospecho que mi pareja me engaña.	236,27	5140,992	,659	,981
74. Siento que mi pareja se está encariñando con alguien más.	236,17	5137,375	,619	,981
75. Vivo con temor a perder a mi pareja.	236,21	5125,780	,693	,981
76. Me causa incertidumbre el imaginar que mi pareja se fije en alguien más.	235,94	5096,379	,790	,981
77. Cuando hay celos es porque existe un tercero.	236,01	5141,497	,529	,981
78. Quiero que mi pareja piense solo en mí.	236,05	5125,481	,637	,981
79. Cada vez que pienso que mi pareja esta con otra persona siento coraje.	235,87	5099,190	,756	,981
80. Me molesta que en las fiestas a las que vamos juntos inviten a bailar a mi pareja.	236,05	5134,058	,614	,981
81. Si mi pareja me fuera infiel me sentiría desdichado (a).	235,37	5108,610	,610	,981
82. Me da miedo que mi pareja salga con alguien más.	235,77	5099,979	,728	,981
83. Me asusta el que otra persona pueda inmiscuirse en mi relación.	235,61	5097,460	,698	,981

84. Me la paso peleando con mi pareja cuando siento que me engaña.	236,11	5120,061	,678	,981
85. Me acongoja pensar que alguien más le puede interesar a mi pareja.	235,74	5093,751	,774	,981
86. Me enoja que mi pareja tenga amigos del sexo opuesto.	236,31	5133,395	,695	,981
87. Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.	234,43	5137,011	,433	,981
88. Reaccionaría con tristeza al saber que mi pareja me es infiel.	234,37	5130,155	,488	,981
89. Muero de forma callada por una situación de celos.	235,87	5115,888	,623	,981
90. Si mi pareja me engañara lo primero que haría sería vengarme.	236,26	5159,375	,450	,981
91. Siempre deseo saber con quién está mi pareja.	236,14	5125,316	,698	,981
92. Me disgusta ver a mi pareja con alguien más	236,08	5121,027	,720	,981
93. Sufro tan solo al pensar que mi pareja me puede engañar.	235,96	5101,220	,726	,981
94. Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.	236,26	5147,187	,556	,981
95. Me molesta cuando mi pareja ve a un amigo del sexo opuesto y se pone feliz.	235,97	5122,576	,663	,981
96. He llegado a odiar a las personas que se acercan a mi pareja.	236,35	5148,268	,582	,981
97. Me siento contento (a) cuando mi pareja le cae bien a uno (a) de mis amigos (as).	234,47	5193,647	,168	,982
98. No me gusta que en una reunión le hagan plática a mi pareja.	236,34	5165,582	,479	,981
99. No puedo evitar que se noten mis celos.	235,91	5126,810	,563	,981
100. Me parece frustrante que mi pareja se fije más en otra persona.	235,66	5098,669	,718	,981
101. Tengo celos hasta del aire que respira mi pareja.	236,64	5182,849	,432	,981
102. Me siento celoso cuando mi pareja me compara con otras personas.	235,51	5137,916	,466	,981
103. Siento pavor al pensar que mi pareja puede traicionarme.	235,97	5106,764	,707	,981
104. Generalmente no confío en los demás.	235,79	5150,370	,440	,981
105. Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.	234,30	5261,849	-,204	,982

En la Tabla 6, se muestran las correlaciones obtenidas para cada ítem de la Escala Multidimensional de Celos (EMUCE) realizada por Rivera, Díaz, Flores y Montero (2010), a partir de los cuales se obtuvo el Alfa de Cronbach total. La Escala se conforma por 105 reactivos, los cuales se encuentran ubicados dentro de la primera columna.

Tabla 7.*Medidas de frecuencias del cuestionario de Diferenciación del Yo*

	Diferenciación total	Diferenciación Básica	Indiferenciado Desconectado	Indiferenciado Fusionado	Diferenciación Funcional
N Válidos	150	150	150	150	150
N Perdidos	0	0	0	0	0
Media	198.95	29.77	27.23	65.45	57.33
Mediana	197.50	29.00	27.00	66.00	57.00
Moda	196	27	23	65	57
Mínimo	132	15	14	43	19
Máximo	268	46	40	85	74

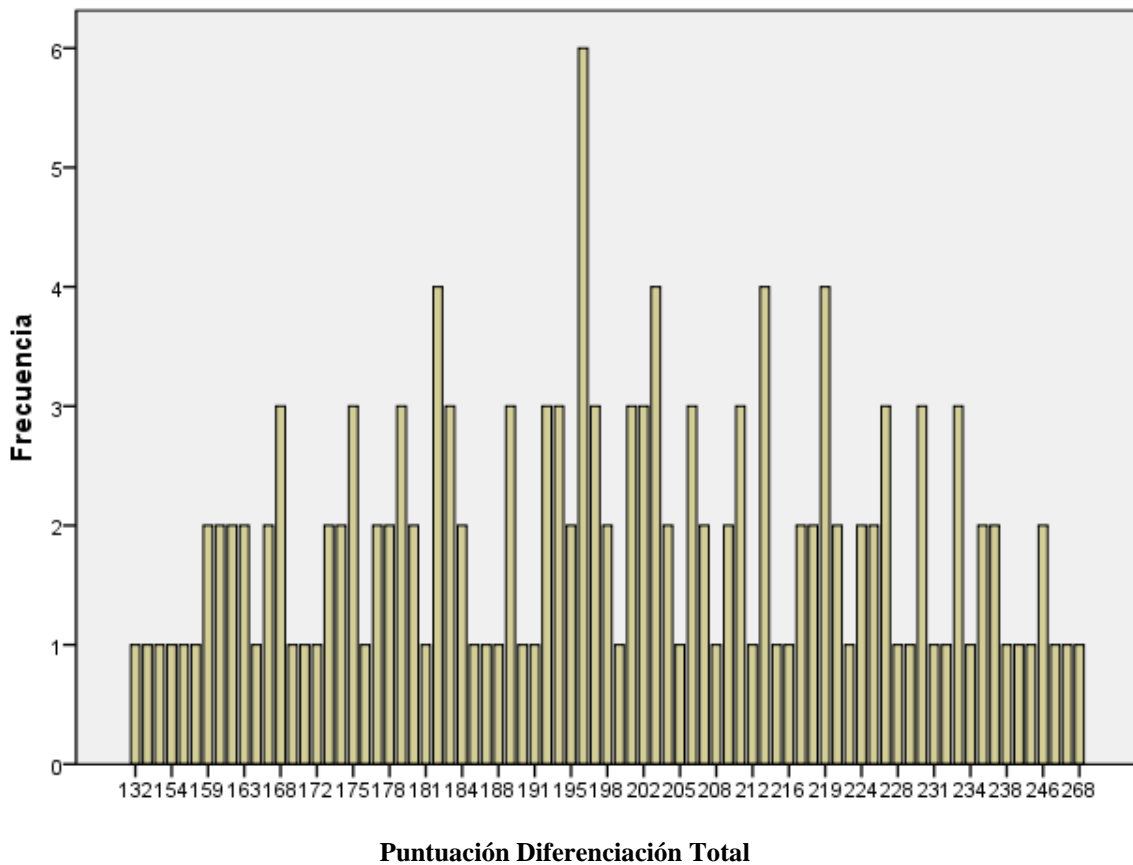
En la Tabla 7, se presentan las medidas de frecuencias del cuestionario “Diferenciación del Yo”, esto es, el número de casos válidos y perdidos, las medidas de tendencia central (media, mediana y moda), y los mínimos y máximos de los puntajes. De manera general, no se encontró ningún caso perdido, por lo que, el número de casos válidos es de 150, que representa el total de los datos.

Para la primera columna, denominada “Diferenciación Total”, se muestra un máximo puntaje de 268 y un puntaje mínimo de 132; en cuanto a las medidas de tendencia central, se observa un promedio o media de 198.95; mientras que el valor central de todos los datos, conocido como mediana, es de 197.50; y finalmente, el valor que tiene mayor frecuencia o moda, es igual a 196. Respecto a la segunda columna correspondiente a la sub-escala “Diferenciación Básica”, se encontró una puntuación máxima y mínima de 46 y 15 respectivamente; en cuanto a las medidas de tendencia central se encontró que la media fue de 29.77, la mediana es de 29.00 y la moda fue de 27.

Mientras que para la tercera columna, correspondiente a la sub-escala “Indiferenciado-Desconectado”, el valor máximo es de 40 y el valor mínimo de 14; asimismo, se identificó una media de 27.23, una mediana de 27.00 y una moda de 23. Respecto a la cuarta columna, perteneciente a la sub-escala “Indiferenciado-Fusionado”, se observa una puntuación máxima de 85 y una mínima de 43, una media de 65.45, una mediana de 66.00 y una moda de 65. Y finalmente, la quinta columna correspondiente a la sub-escala “Diferenciación Funcional”, se obtuvo una puntuación máxima de 74 y una mínima de 19, así como una media de 57.33, una mediana de 57.00 y una moda de 57.

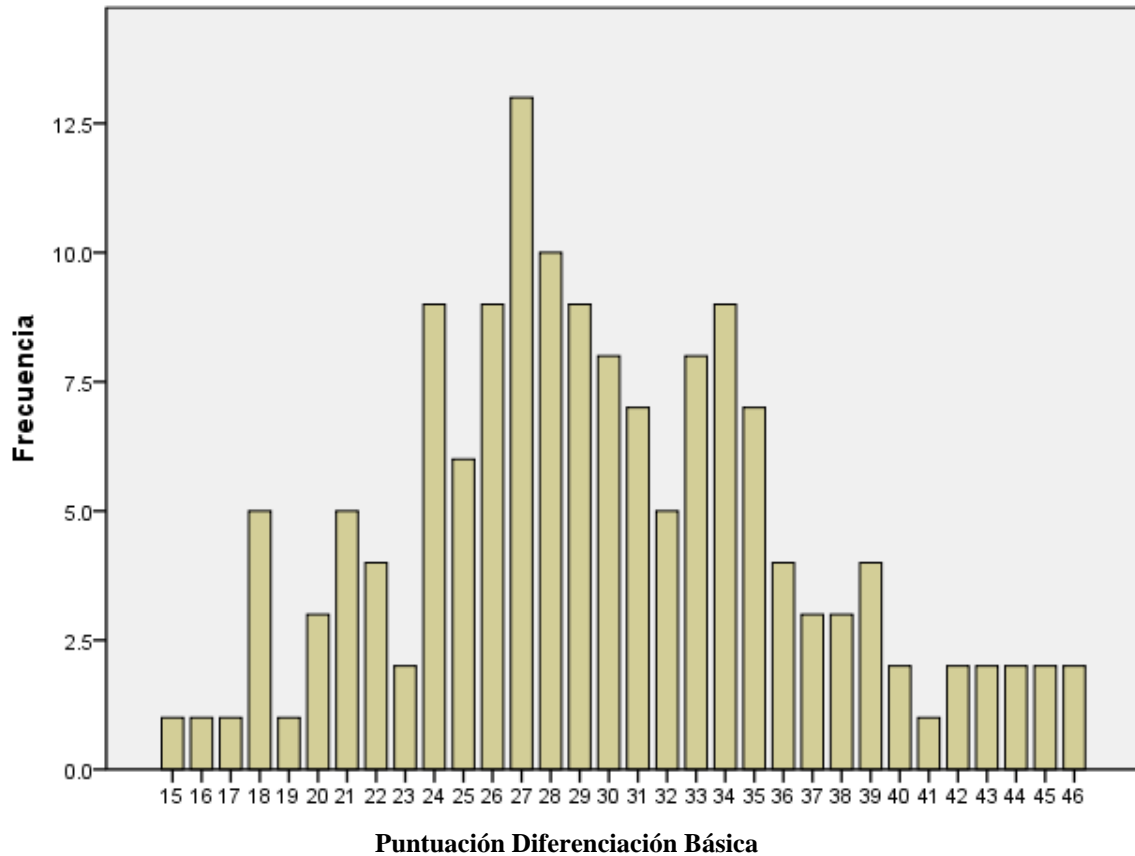
A continuación, se presentan una serie de gráficas correspondientes, tanto al total de la Diferenciación como a las sub-escalas de dicho instrumento, con la finalidad de mostrar las medidas de frecuencia que han predominado: en el eje “x” se encuentran las puntuaciones obtenidas y en el eje “y” se representan las frecuencias de dichos puntajes.

Figura 1. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la Diferenciación Total, del cuestionario Diferenciación del Yo.



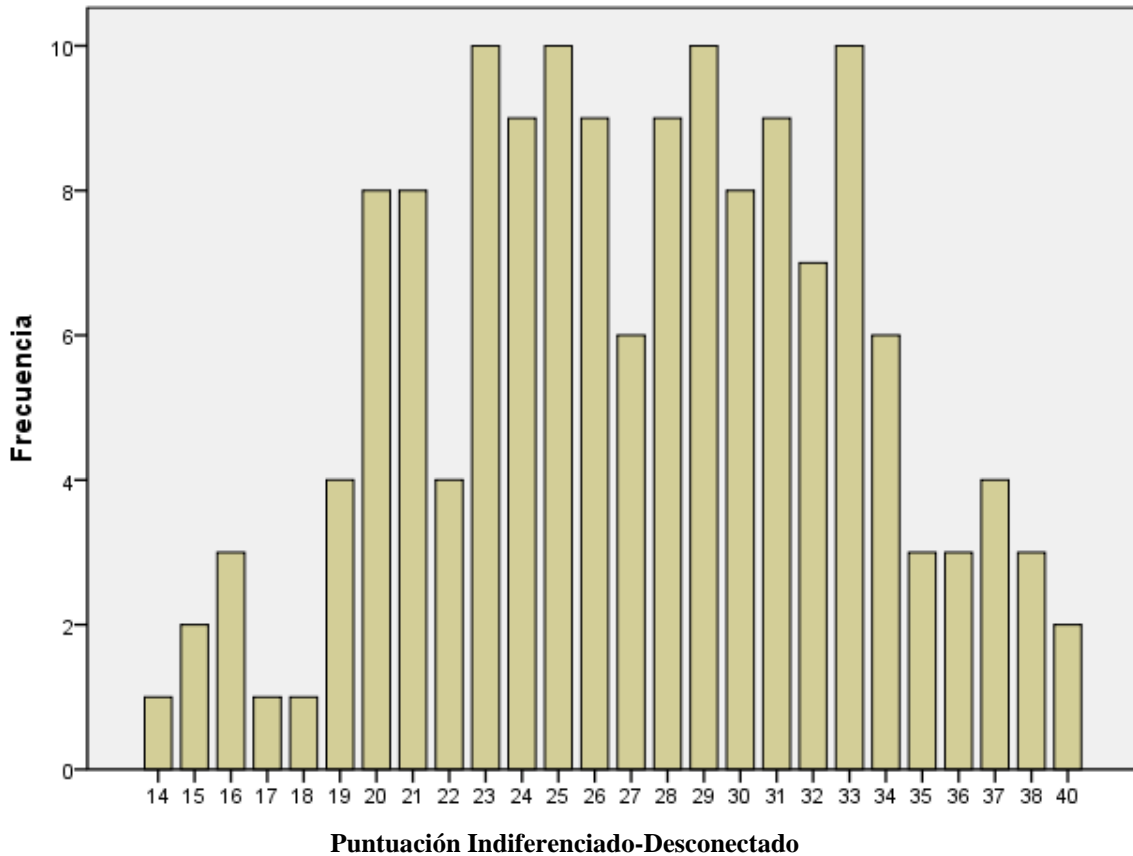
En la Figura 1, se presentan las frecuencias de las puntuaciones obtenidas de la “Diferenciación total”, a partir de los 150 casos que se analizaron. Como se puede observar, la puntuación que ha sobresalido sobre las demás es de 195, con una frecuencia de 6, equivalente al 4% del total. Por otro lado, se encuentra más de un valor con frecuencia de 1, que equivale al .7% de forma aislada, pero sumadas arrojan un 24.5% del total.

Figura 2. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la sub-escala de Diferenciación Básica, del Cuestionario de Diferenciación del Yo.



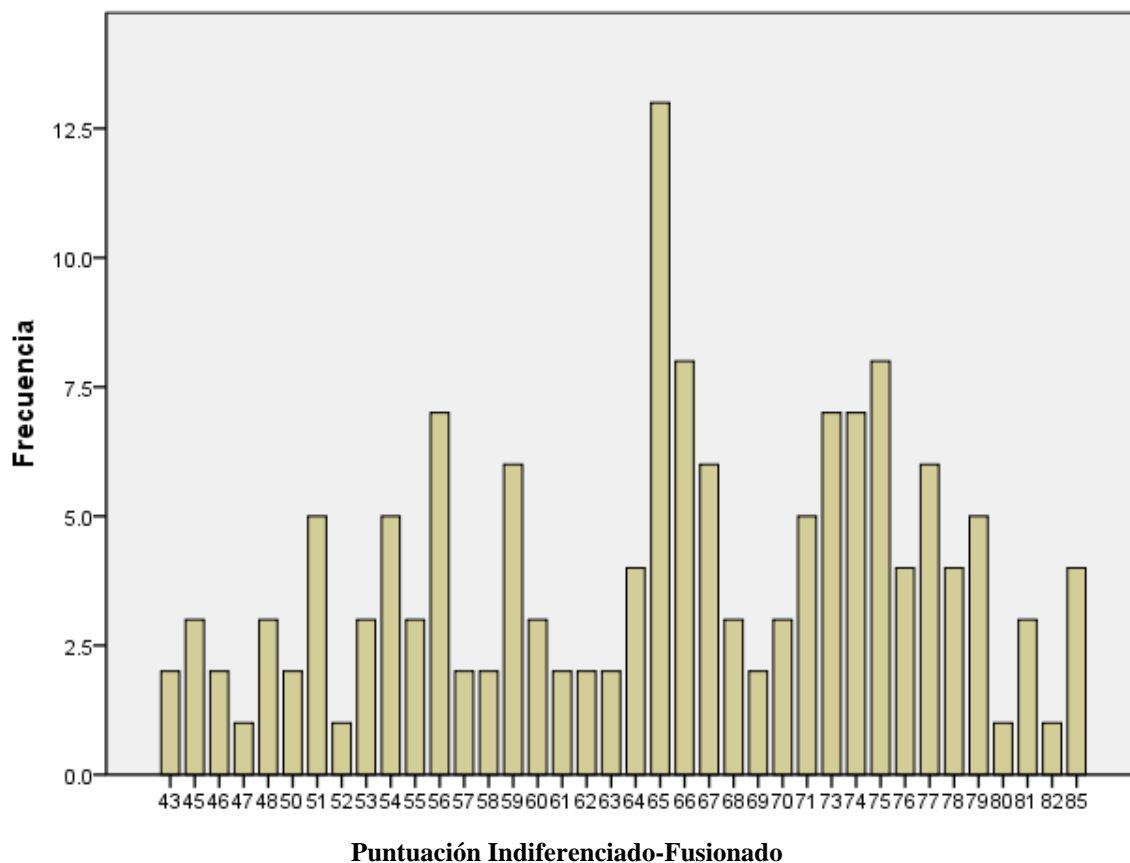
En la Figura 2, se presentan las puntuaciones obtenidas de la sub-escala “Diferenciación Básica”, así como las frecuencias con la que se presentó cada una de ellas en los 150 casos analizados. Como se puede observar, la puntuación 27 tuvo una frecuencia de 13, correspondiente al 8.7%, mientras que se pueden encontrar cinco puntuaciones (15, 16, 17, 19 y 41) con frecuencia de 1, que corresponde de manera individual al .7%, pero sumadas contribuyen en un 3.5% del total.

Figura 3. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la sub-escala de Indiferenciado-Desconectado, del Cuestionario de Diferenciación del Yo.



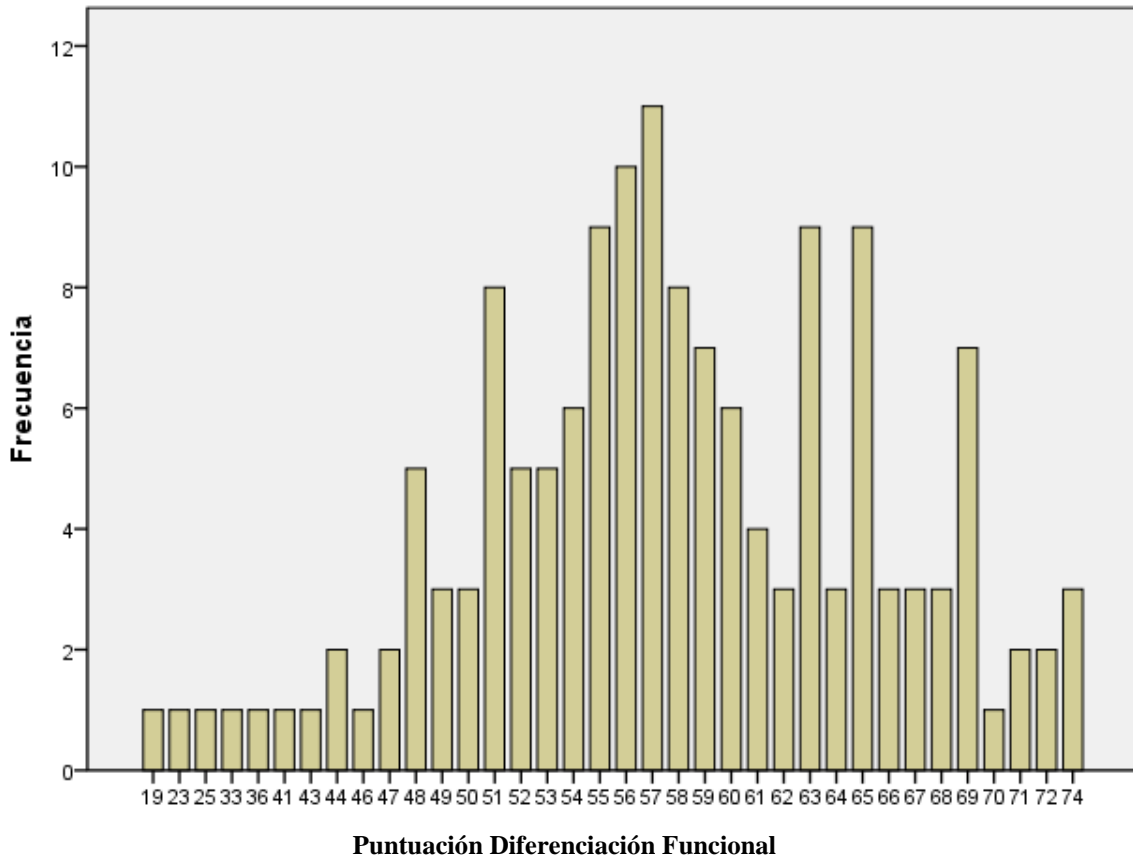
En la Figura 3, se presentan las puntuaciones y las frecuencias de cada una, obtenidas de la sub-escala “Indiferenciado-Desconectado”, a partir de los 150 casos analizados. Se puede observar que existen cuatro puntuaciones (23, 25, 30, 34) con mayor frecuencia, presentándose con una frecuencia de 10 cada uno, equivalente al 6.7%, pero que sumados dan como resultado el 26.8% del total. Por otro lado, existen tres valores (14, 17 y 18) con frecuencia de 1, que de manera aislada equivalen al .7% pero de manera conjunta dan como resultado el 2.1%.

Figura 4. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la sub-escala de Indiferenciado-Fusionado, del Cuestionario de Diferenciación del Yo.



En la Figura 4 se presentan las puntuaciones de la sub-escala “Indiferenciado-Fusionado”, con lo cual se pretende analizar aquellas puntuaciones con mayor o menor frecuencia, a partir de los 150 casos. Como se puede observar, la puntuación 65 presenta la mayor frecuencia con 13, equivalente al 8.7% del total, mientras que existen cuatro puntuaciones (47, 52, 80 y 82) con frecuencia de 1, que equivalen de manera individual al .7% pero que sumadas dan un total de 2.8%.

Figura 5. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la sub-escala de Diferenciación Funcional, del Cuestionario de Diferenciación del Yo.



Finalmente, en la Figura 5, se presentan las puntuaciones obtenidas de la sub-escala “Diferenciación Funcional”, así como la frecuencia con la que se presentó cada una, a partir de los 150 casos analizados. En este caso, la puntuación de 57 tuvo una frecuencia de 11, correspondiente al 7.3% del total, mientras que se han encontrado nueve valores (19, 23, 25, 33, 36, 41, 43, 46 y 70) con frecuencia de 1, que equivalen de manera aislada al .7% pero de manera conjunta suman un total de 6.3%.

A continuación, se presenta la Tabla 8 con el número de casos válidos y perdidos para la Escala Multidimensional de Celos (EMUCE), asimismo las medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y los mínimos y máximos de las frecuencias de los datos.

Tabla 8.

Medidas de frecuencias de la Escala Multidimensional de Celos (EMUCE)

	F1		F2	F3	F4	F5	F6	DCE	F1	F2	F3	F4	F5	F6
	DES	REG	E	AN	D	C	T		OP	SI	C-D	CO	F	DE
N.Válidos	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
N.Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	126.91	30.46	19.57	23.04	26.53	15.90	11.41	111.08	23.81	24.36	17.00	18.65	17.58	9.08
Mediana	127.00	29.50	17.00	24.50	27.00	15.00	10.00	112.50	22.50	22.50	17.00	20.00	18.00	8.00
Moda	85	15	11	27	22 ^a	8	5	122	12 ^a	13	17	21	7	5
Mínimo	56	15	11	8	9	8	5	53	12	13	7	5	7	5
Máximo	258	68	44	39	45	37	25	189	43	46	32	25	34	23

Nota 1. DES= Dimensión 1. Emociones y Sentimientos, **F1 REG**= Factor 1. Respuestas Emocionales Generadas, **F2 E**= Factor 2. Enojo, **F3 AN**= Factor 3. Actitud Negativa, **F4 D**= Factor 4. Dolor, **F5 C**= Factor 5. Control, **F6 T**= Factor 6. Temor, **DCE**= Dimensión 2. Cogniciones y Estilos, **F1 OP**= Factor 1. Obsesión por la pareja, **F2 SI**= Factor 2. Suspiciencia e Intriga, **F3 C-D**= Factor 3. Confianza-Desconfianza, **F4 CO**= Factor 4. Confianza, **F5 F**= Factor 5. Frustración, **F6 DE**= Factor 6. Desconfianza.

De manera general se puede decir que, del total de los participantes, el número de casos válidos es de 150, asimismo no se encontró ningún caso perdido. En la primera columna, correspondiente al total de la “Dimensión 1. Emociones y Sentimientos”, se observa un máximo puntaje de 258 y un puntaje mínimo de 56. En cuanto a las medidas de tendencia central, se obtuvo un promedio de 126.91, mientras que el valor central de todos los datos, conocido como mediana es de 127.00 y, finalmente, el valor que tiene mayor frecuencia o moda, es 85.

Las siguientes seis columnas corresponden a los factores que conforman la “Dimensión 1. Emociones y Sentimientos”, por lo tanto, la segunda columna corresponde al “Factor 1. Respuestas Emocionales Generadas”, en la cual se encontró una puntuación máxima y mínima de 68 y 15 respectivamente, en cuanto a las medidas de tendencia central, se encontró una media de 30.46, la mediana fue de 29.50 y la moda es de 15; para la tercera columna, denominada “Factor 2. Enojo”, se obtuvo un valor máximo de 44 y un valor mínimo de 11, asimismo se identificó una media de 19.57, una mediana de 17.00 y una moda de 11.

En la cuarta columna correspondiente al “Factor 3. Actitud Negativa”, se obtuvo una puntuación máxima de 39 y una mínima de 8, así como una media de 23.04, una mediana de 24.50 y una moda de 27; para la quinta columna, denominada “Factor 4. Dolor”, se obtuvo una puntuación máxima de 45 y una mínima de 9, así como una media de 26.53, una mediana de 27.00 y una moda de 22^a. Respecto a la columna seis, “Factor 5. Control” se tiene como valor máximo 37 y como valor mínimo 8, una media de 15.90, una mediana igual a 15.00 y una moda de 8 y, finalmente; para la séptima columna correspondiente al Factor 6 “Temor”, se encontró una puntuación máxima de 25 y una puntuación mínima de 5, una media de 11.41, una mediana igual a 10.00 y una moda de 5.

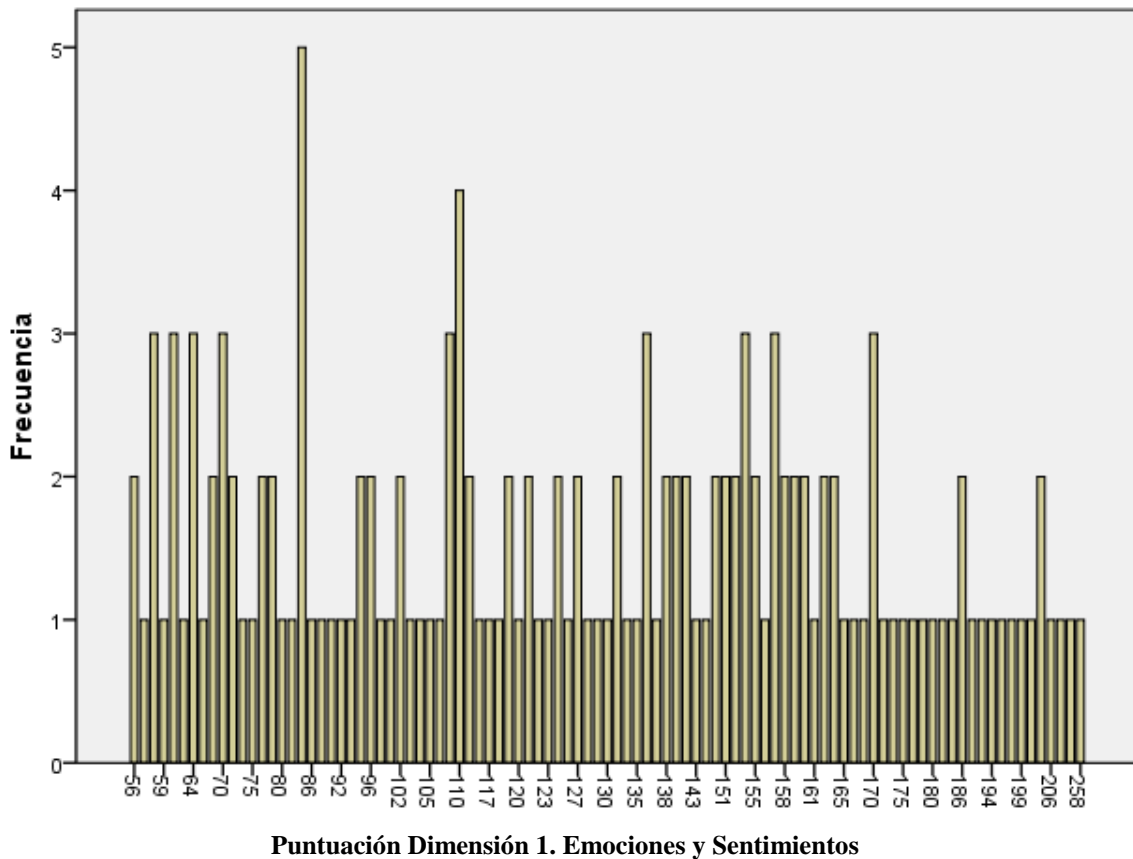
En la octava columna se presenta el total de la “Dimensión 2. Cogniciones y Estilos”, en la cual se obtuvo un máximo puntaje de 189 y un puntaje mínimo de 53, en cuanto a las medidas de tendencia central se puede observar un promedio o media de 111.08; por otro lado, el valor central de todos los datos o mediana es de 112.50 y finalmente el valor que tiene mayor frecuencia o moda, es 122.

Las siguientes seis columnas corresponden a los factores que conforman la “Dimensión 2. Cogniciones y Estilos”; por lo tanto, la novena columna corresponde al “Factor 1. Obsesión por la pareja”, se obtuvo una puntuación máxima y mínima de 43 y 12 respectivamente, en cuanto a las medidas de tendencia central, se encontró una media de 23.81, una mediana de 22.50 y una moda de 12^a; en la décima columna se muestra el Factor 2 “Suspiciacia e Intriga”, cuyo valor máximo es de 46 y el valor mínimo de 13, asimismo, se identificó una media de 24.36, una mediana de 22.50 y una moda de 13; en cuanto a la columna once denominada Factor 3 “Confianza-Desconfianza”, se puede observar una puntuación máxima de 32 y una mínima de 7, así como una media de 17.00, una mediana de 17.00 y una moda de 17.

Para la columna doce correspondiente al Factor 4 “Confianza”, se obtuvo una máxima de 25 y una mínima de 5, así como una media de 18.65, una mediana de 20.00 y una moda de 21; para la columna trece Factor 5 “Frustración” se tiene como valor máximo 34 y como valor mínimo 7, una media de 17.58, una mediana de 18.00 y una moda de 7; y finalmente, para la columna catorce correspondiente al Factor 6 “Desconfianza”, se encontró una puntuación máxima de 23 y una puntuación mínima de 5, asimismo, una media de 9.08, una mediana de 8.00 y una moda de 5.

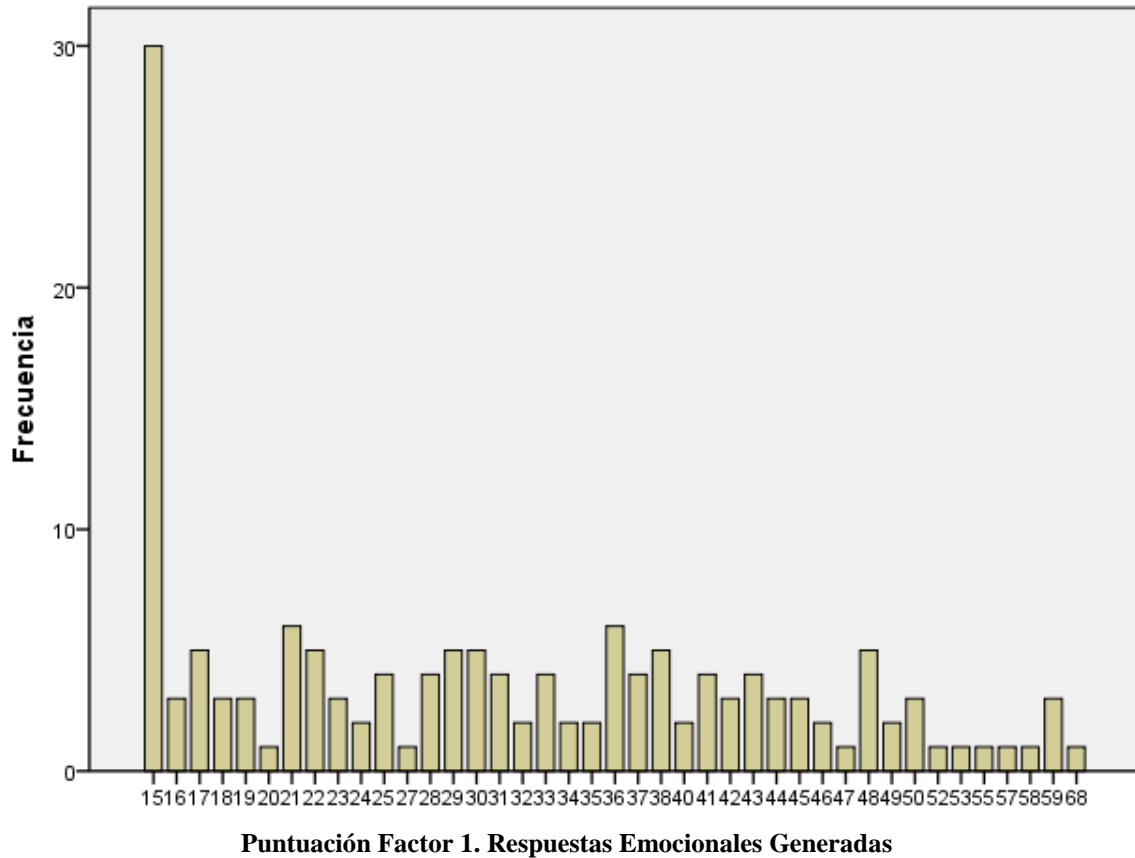
A continuación se presentan una serie de gráficas correspondientes tanto a las dos dimensiones como a sus seis factores que las integran, del cuestionario EMUCE, con el fin de mostrar las medidas de frecuencias que predominan: en el eje “x” se encuentran las puntuaciones obtenidas, mientras que el eje “y” representa las frecuencias de dichos puntajes.

Figura 6. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la Dimensión 1. Emociones y Sentimientos, del Cuestionario de EMUCE.



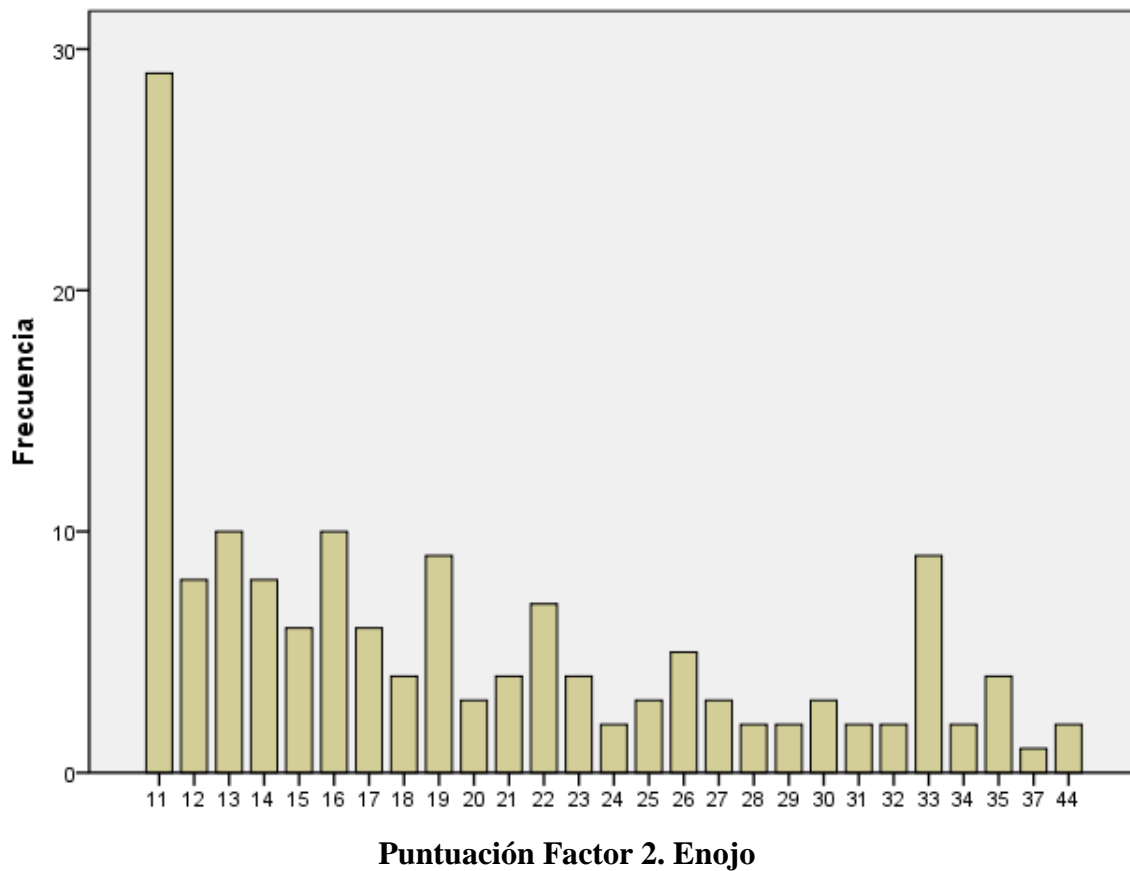
En la Figura 6, se presentan todas las puntuaciones y sus frecuencias, obtenidas de la Dimensión 1. “Emociones y Sentimientos”, a partir de los 150 casos que se analizaron. Como se puede observar, la puntuación que ha sobresalido sobre las demás es de 85, con una frecuencia de 5, equivalente al 3.3% del total. Por otro lado, se encuentra más de un valor con frecuencia de 1, que equivale al .7% de forma aislada, pero sumados arrojan un 40.6% del total.

Figura 7. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 1. Respuestas Emocionales Generadas, del Cuestionario EMUCE.



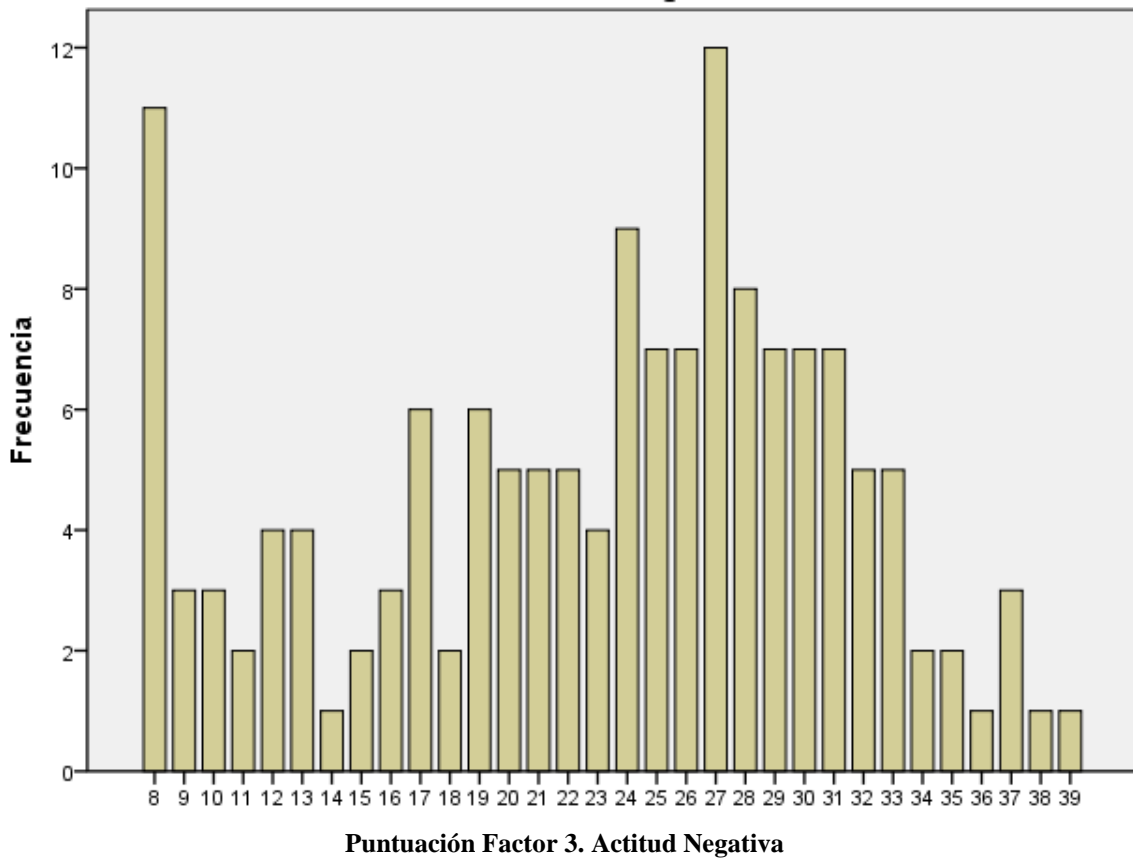
En la Figura 7, se presentan las puntuaciones y sus frecuencias, obtenidas del Factor 1. “Respuestas Emocionales Generadas”, a partir de los 150 casos analizados. Como se puede observar, la puntuación 15 tuvo una frecuencia de 30 correspondiente al 20.0%, asimismo se encontraron nueve puntuaciones (20, 27, 47, 52, 53, 55, 57, 58 y 68) con frecuencia de 1, que corresponde de manera individual al .7%, pero sumadas corresponden al 6.3% del total.

Figura 8. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 2. Enojo, del Cuestionario de EMUCE.



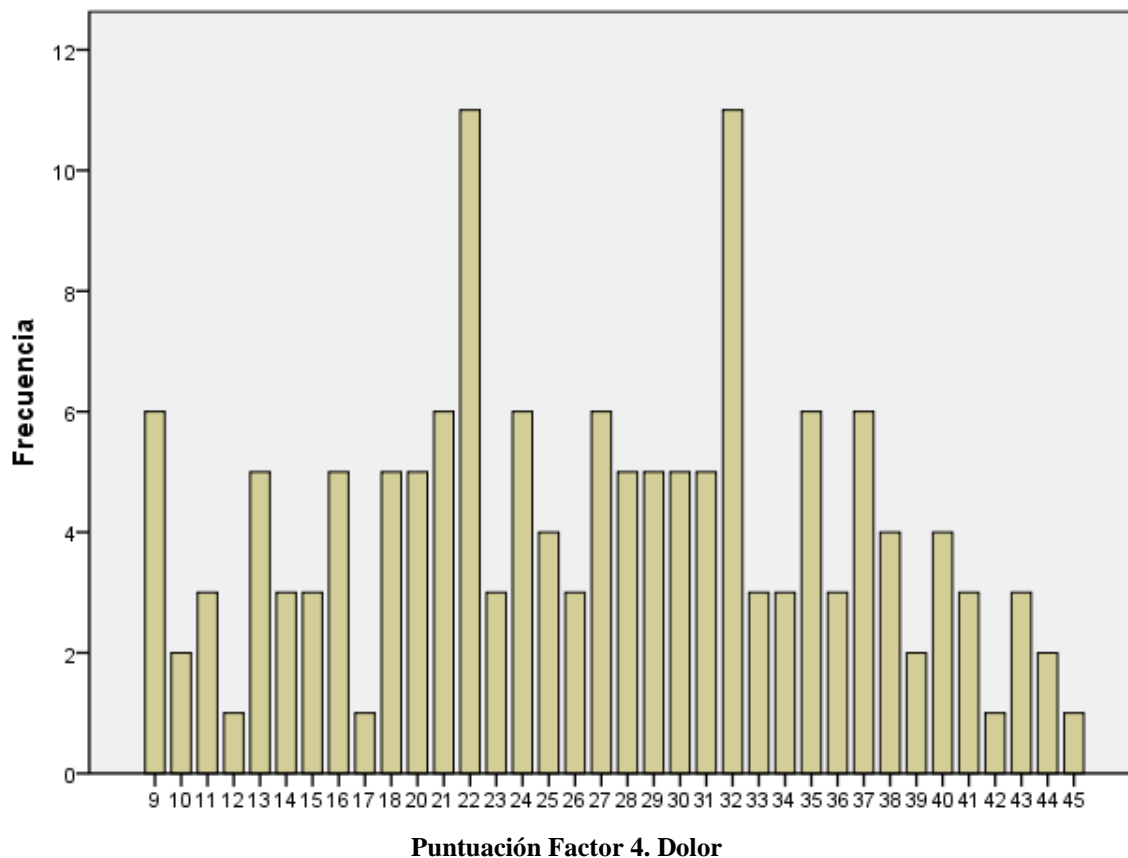
En la figura 8, se presentan las puntuaciones y las frecuencias de cada una, obtenidas del Factor 2. “Enojo”, a partir de los 150 casos analizados. Se observa, que existe una puntuación de 11 con mayor frecuencia, presentándose con una frecuencia de 29, equivalente al 19.3%. Por otro lado, existe un valor 37 con frecuencia de 1, que equivale al .7%.

Figura 9. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 3. Actitud Negativa, del Cuestionario de EMUCE.



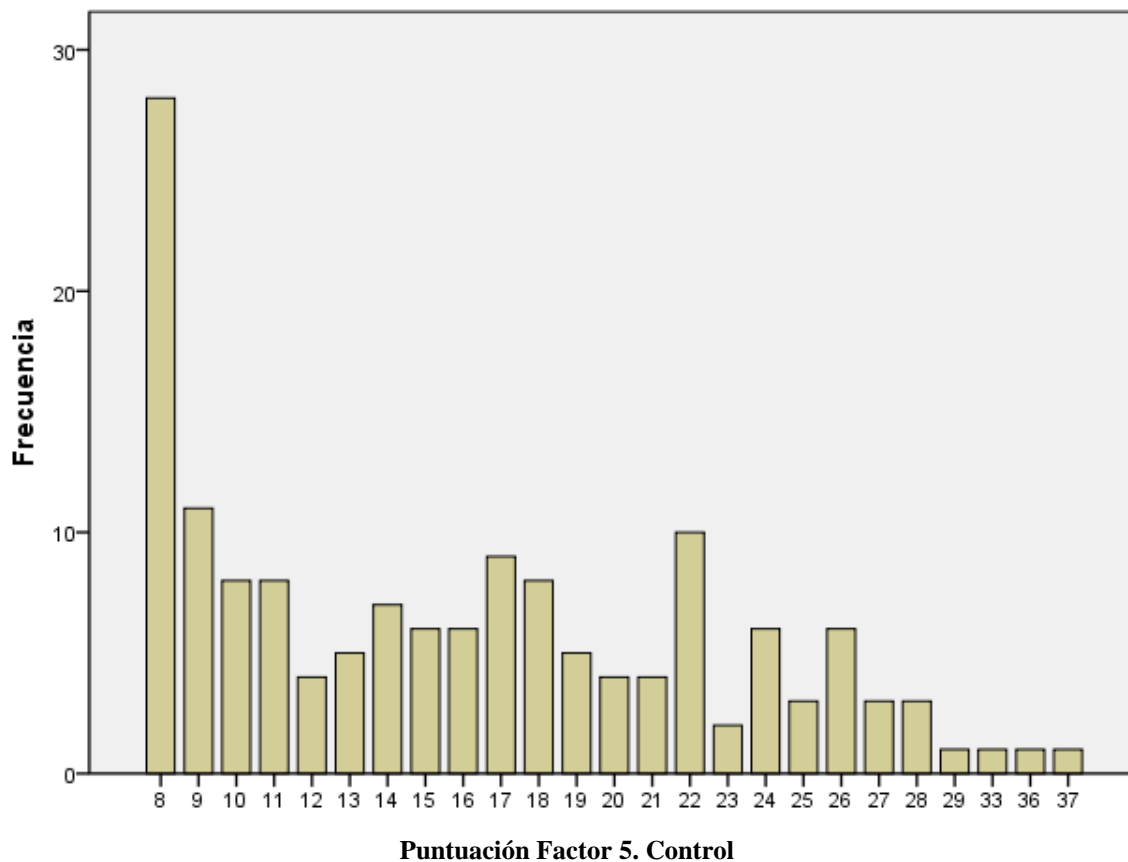
En la Figura 9, se presentan las puntuaciones del Factor 3. “Actitud Negativa”, lo que se analiza son aquellas puntuaciones con mayor o menor frecuencia, a partir de los 150 casos. Como se observa, la puntuación 27 presenta la mayor frecuencia con 12, equivalente al 8.0% del total, mientras que existen cuatro puntuaciones (14, 36, 38 y 39) con frecuencia de 1, equivalente de manera individual al .7% pero que sumadas dan un total de 2.8%.

Figura 10. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 4. Dolor, del Cuestionario de EMUCE.



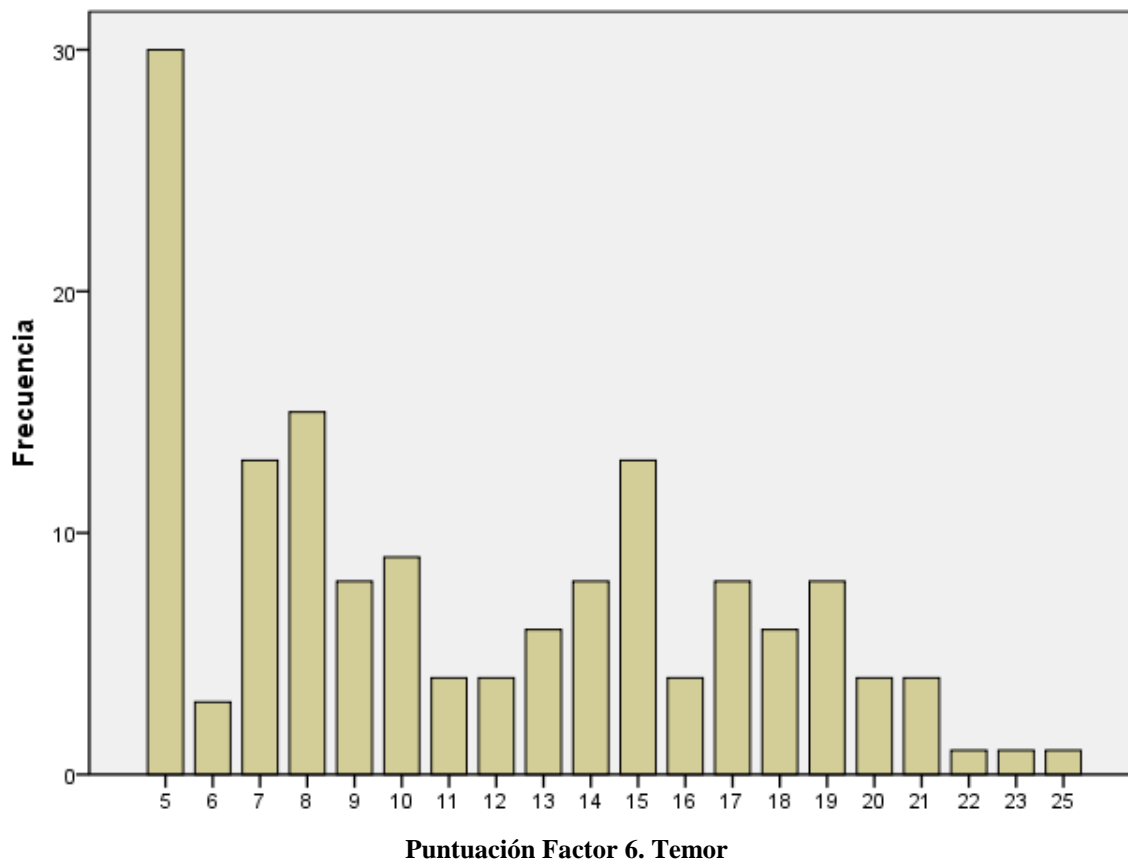
En la Figura 10, se presentan las puntuaciones obtenidas del Factor 4. “Dolor”, así como la frecuencia con la que se presentó cada una, a partir de los 150 casos analizados. En este caso, existen dos puntuaciones (22 y 32) que tuvieron una frecuencia de 11, correspondiente al 7.3% de manera individual, pero que sumadas dan un total de 14.6%, mientras que se han encontrado cuatro valores (12, 17, 42 y 45) con frecuencia de 1, que equivalen de manera aislada al .7% pero de manera conjunta suman un total de 2.8%.

Figura 11. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 5. Control, del Cuestionario de EMUCE.



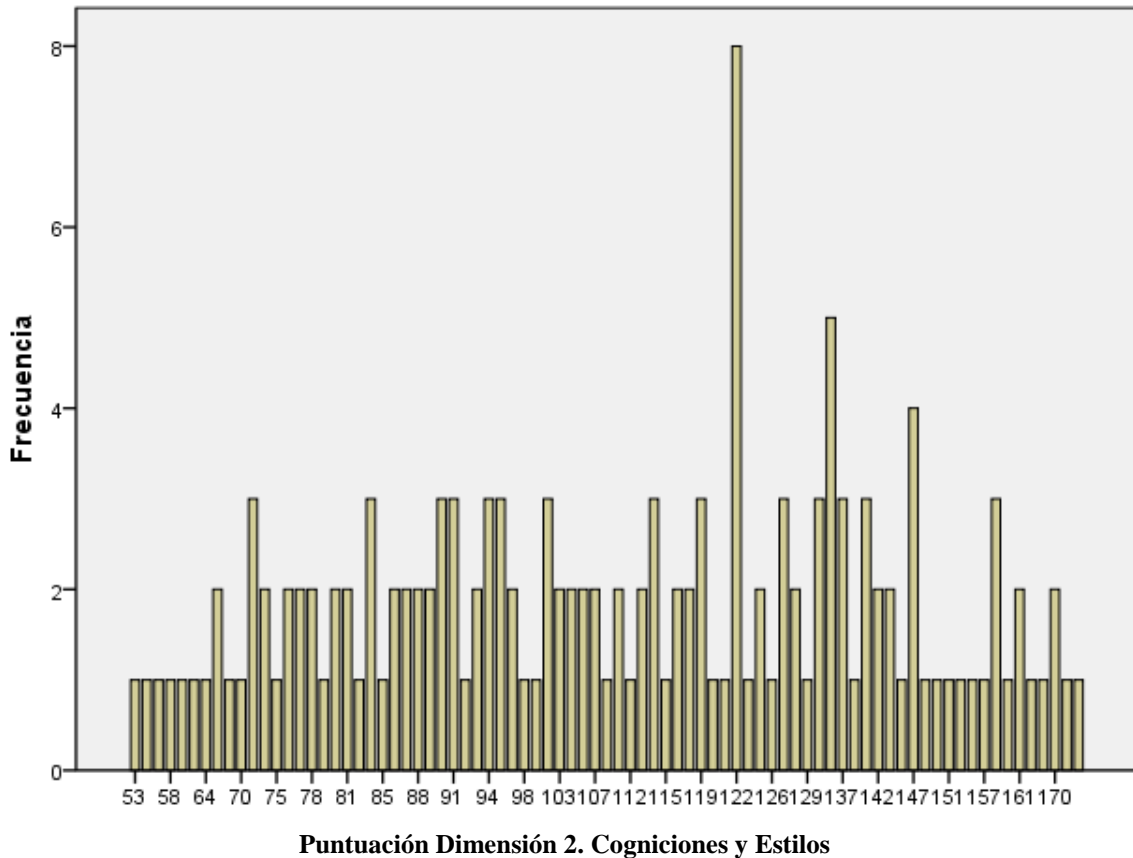
En la figura 11, se presentan todas las puntuaciones y sus frecuencias, obtenidas del Factor 5. “Control”, a partir de los 150 casos que se analizaron. Como se puede observar, la puntuación que ha sobresalido sobre las demás es de 8, con una frecuencia de 28, equivalente al 18.7% del total. Por otro lado, se encuentran cuatro valores (29, 33, 36 y 37) con frecuencia de 1, que equivalen de manera aislada al .7%, pero que sumadas constituyen el 2.8% del total.

Figura 12. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 6. Temor, del Cuestionario de EMUCE.



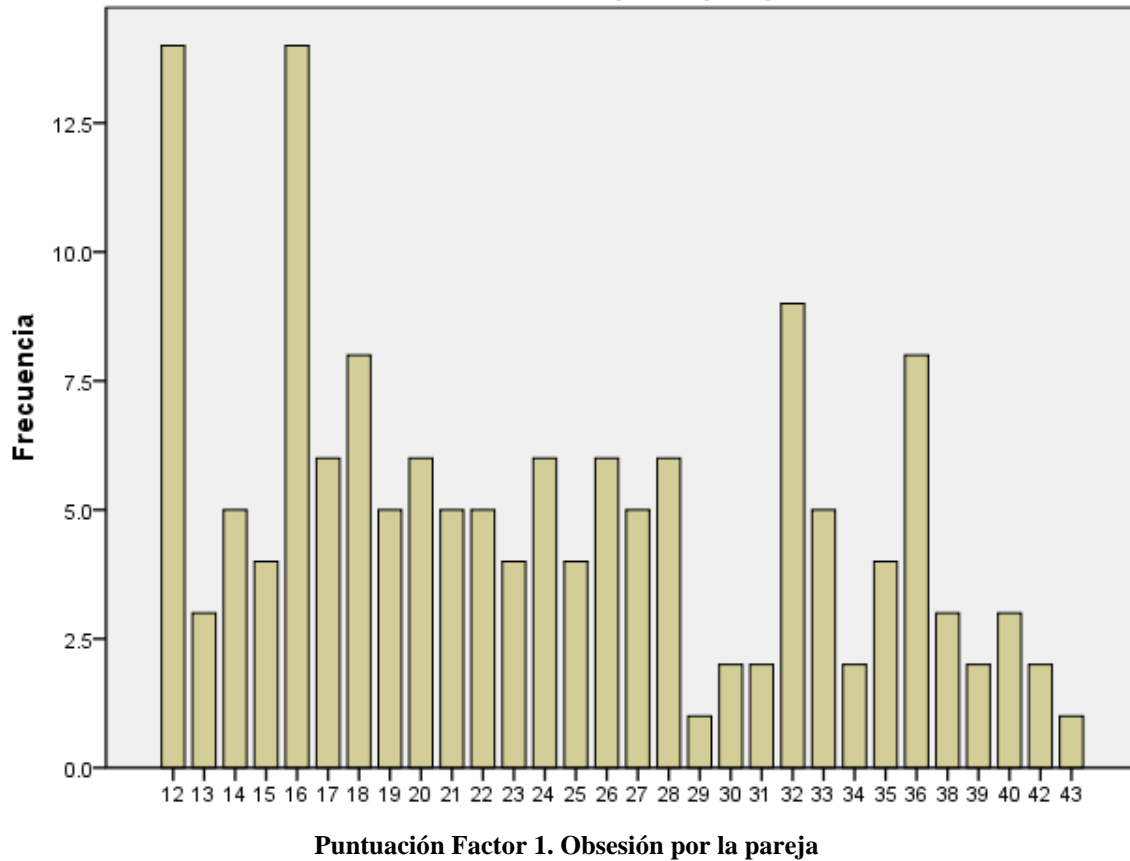
En la Figura 12, se presentan las puntuaciones obtenidas del Factor 6. “Temor”, así como la frecuencia con la que se presentó cada una de ellas, en los 150 casos analizados. Como se observa, la puntuación 5 tuvo una frecuencia de 30 correspondiente al 20.0%, mientras que se encuentran tres puntuaciones (22, 23 y 25), con frecuencia de 1, que corresponde de manera individual al .7%, pero sumadas constituyen el 2.1% del total.

Figura 13. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en la Dimensión 2. Cogniciones y Estilos, del Cuestionario de EMUCE.



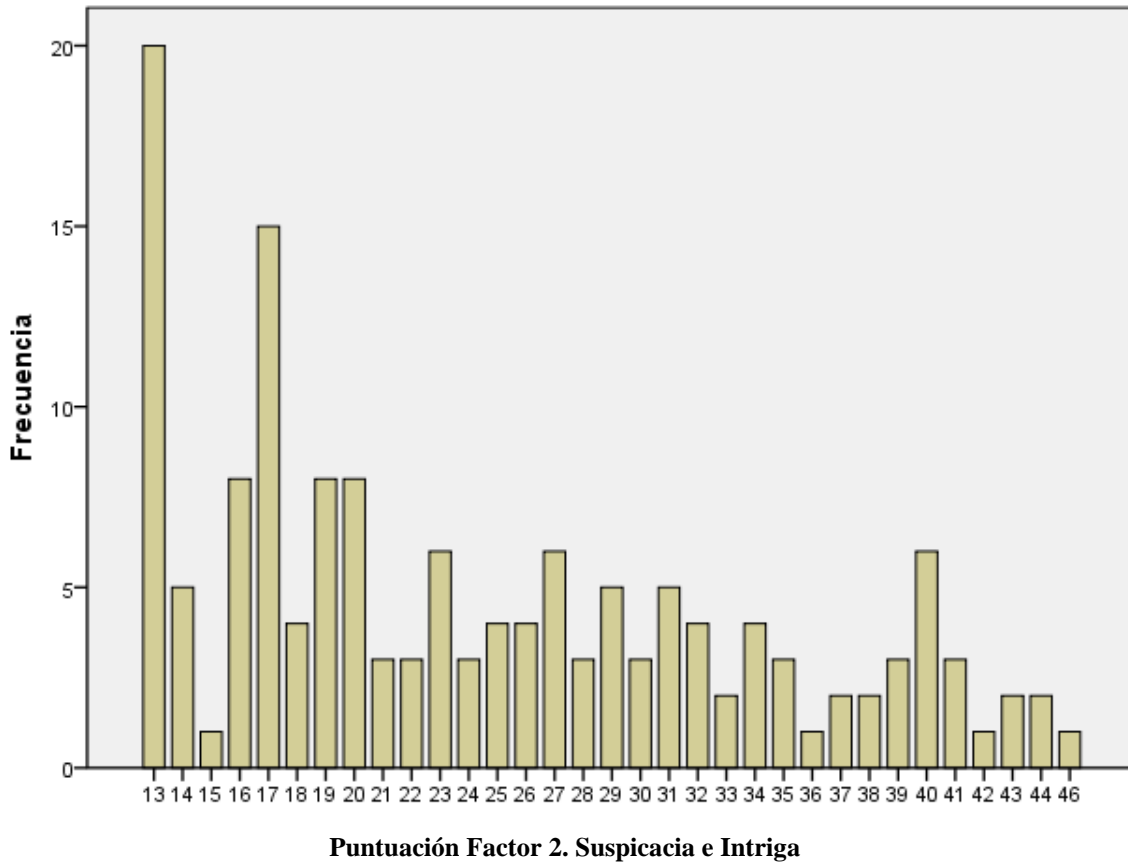
En la Figura 13, se presenta todas las puntuaciones y sus frecuencias, obtenidas de la Dimensión 2. “Cogniciones y Estilos”, a partir de los 150 casos que se analizaron. Como se observa, la puntuación que ha sobresalido sobre las demás es de 122, con una frecuencia de 8, equivalente al 5.3% del total. Por otro lado, se encuentra más de un valor con frecuencia de 1, que equivale al .7% de forma aislada, pero sumadas arrojan un 25.9% del total.

Figura 14. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 1. Obsesión por la pareja, del Cuestionario de EMUCE.



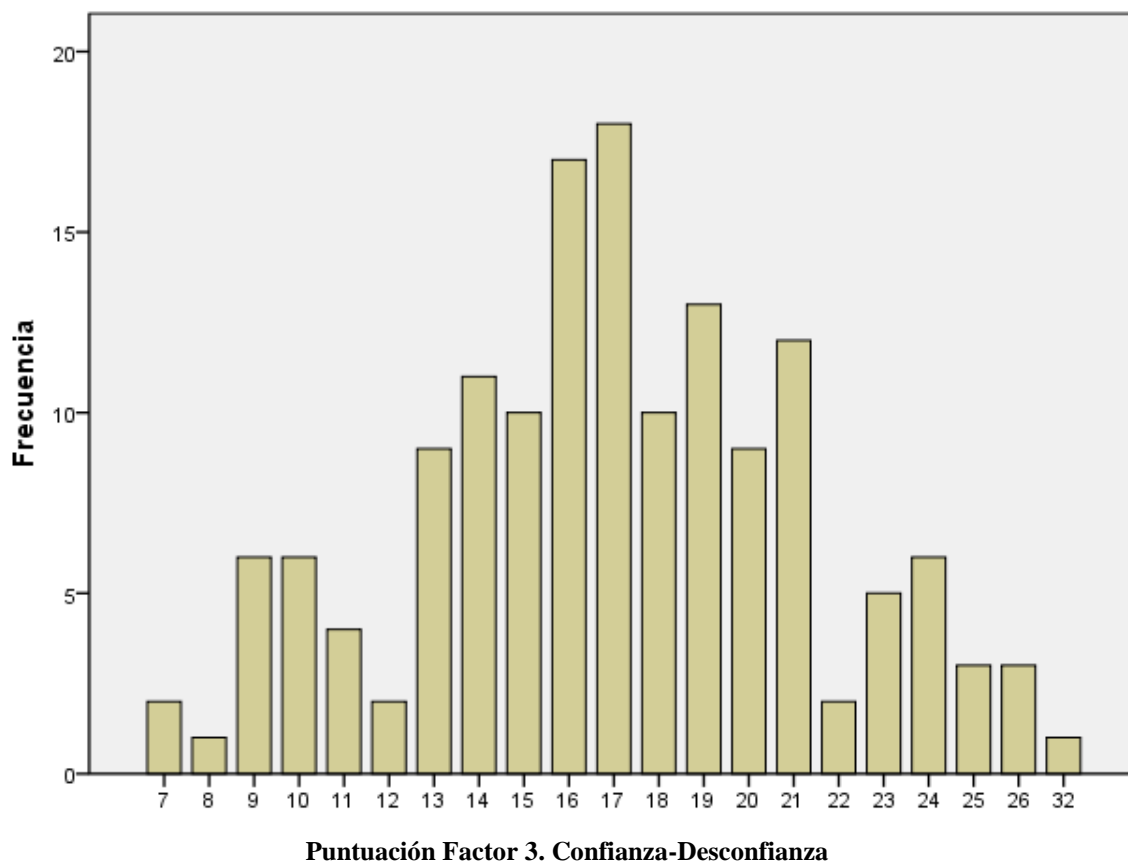
En la Figura 14, se presentan las puntuaciones obtenidas del Factor 1. “Obsesión por la pareja”, así como la frecuencia con la que se presentó cada una de ellas en los 150 casos analizados. Como se puede observar existen dos puntuaciones (12 y 16) que tuvieron una frecuencia de 14 correspondiente al 9.3%, mientras que se pueden encontrar dos puntuaciones (29 y 43) con frecuencia de 1, que corresponde de manera individual al .7%, pero sumadas constituyen el 1.4% del total.

Figura 15. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 2. Suspicious e Intriga, del Cuestionario de EMUCE.



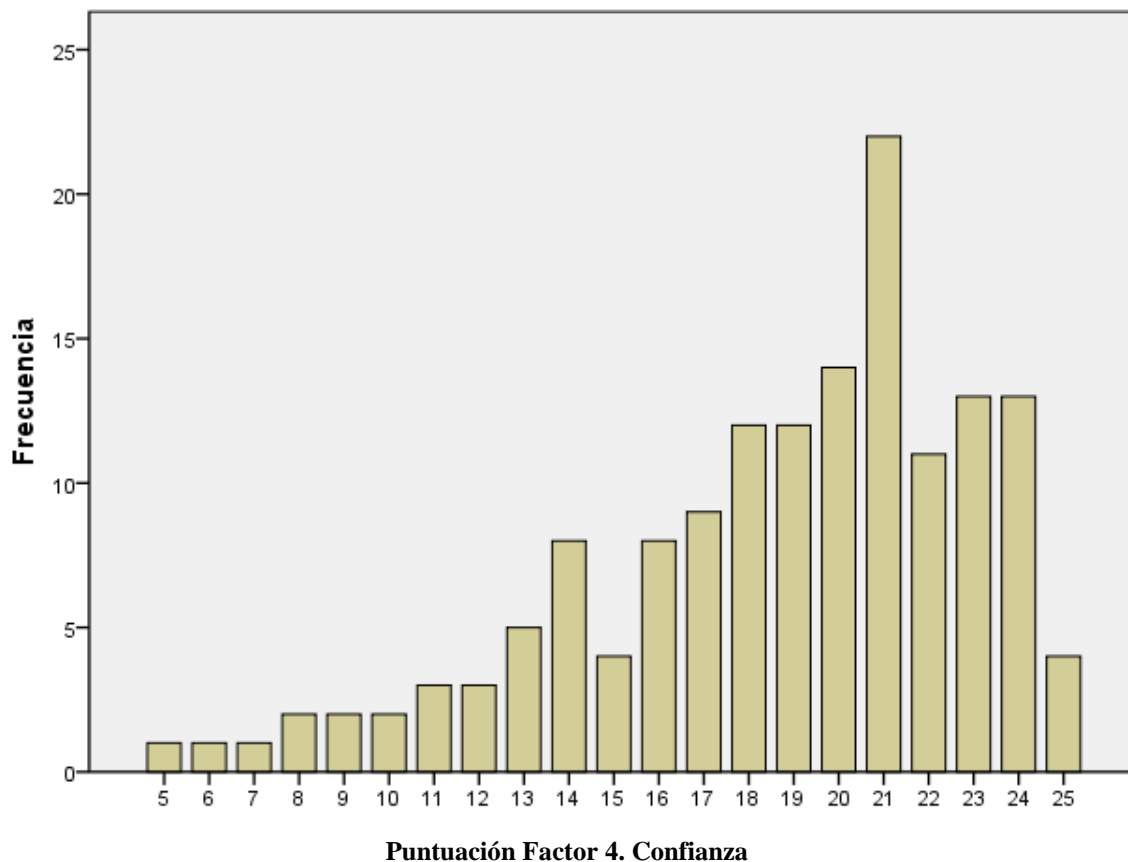
En la Figura 15, se presentan las puntuaciones y las frecuencias de cada una, obtenidas del Factor 2. “Suspicious e Intriga”, a partir de los 150 casos analizados. Se puede observar que la puntuación de 13 muestra mayor frecuencia, presentándose con una frecuencia de 20, equivalente al 13.3%. Por otro lado, existen cuatro valores (15, 36, 42 y 46) con frecuencia de 1, que de manera aislada equivalen al .7% pero de manera conjunta dan como resultado el 2.8%.

Figura 16. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 3. Confianza-Desconfianza, del Cuestionario de EMUCE.



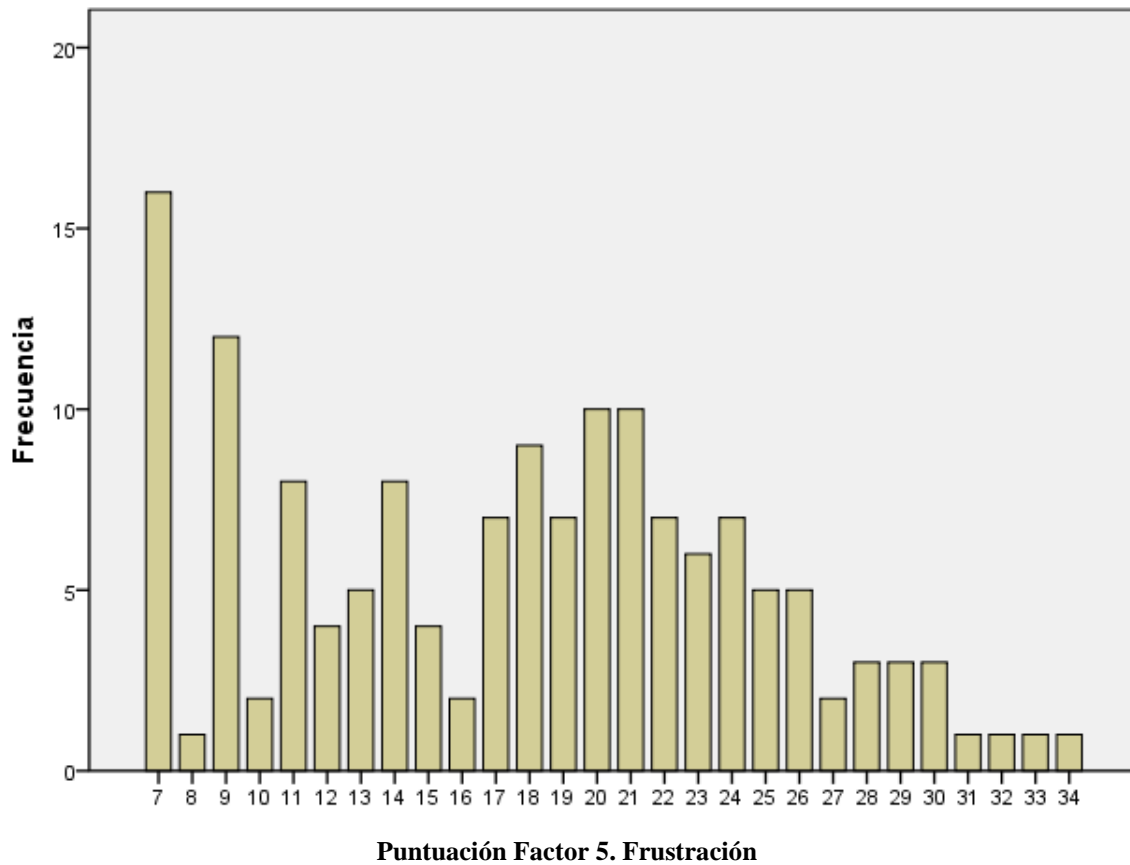
En la Figura 16, se presentan las puntuaciones del Factor 3. “Confianza-Desconfianza”, lo que se pretende analizar son aquellas puntuaciones con mayor o menor frecuencia, a partir de los 150 casos. Como se puede observar, la puntuación 17 presenta la mayor frecuencia con 18, equivalente al 12.0% del total, mientras que existen dos puntuaciones (8 y 32) con frecuencia de 1, equivalente de manera individual al .7% pero que sumadas dan un total de 1.4%.

Figura 17. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 4. Confianza, del Cuestionario de EMUCE.



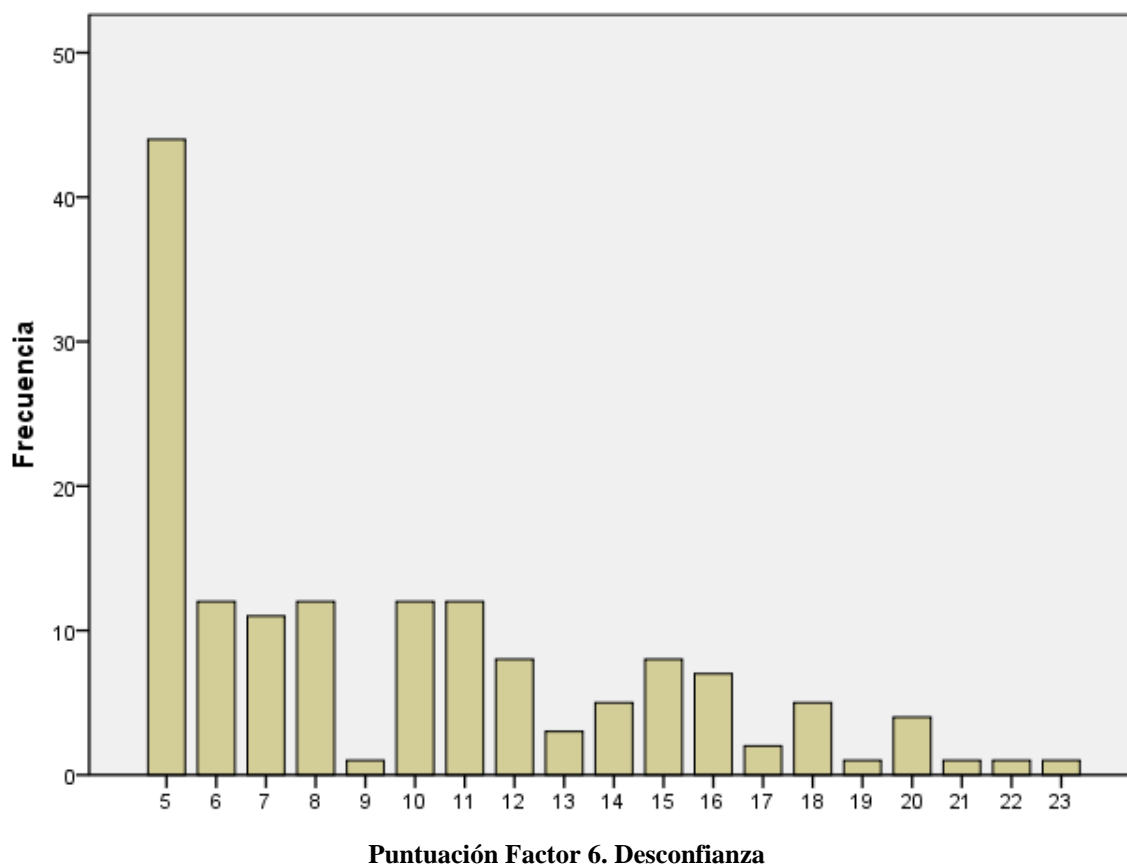
En la figura 17, se presentan las puntuaciones obtenidas del Factor 4. “Confianza”, así como la frecuencia con la que se presentó cada una, a partir de los 150 casos analizados. En este caso, la puntuación 21 tuvo una frecuencia de 22, correspondiente al 14.7% del total, mientras que se han encontrado tres valores (5, 6 y 7) con frecuencia de 1, que equivalen de manera aislada al .7% pero de manera conjunta suman un total de 2.1%.

Figura 18. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 5. Frustración, del Cuestionario de EMUCE.



En la Figura 18, se presentan las puntuaciones obtenidas del Factor 5. “Frustración”, así como la frecuencia con la que se presentó cada una de ellas, en los 150 casos analizados. Como se observa, la puntuación 7 tuvo una frecuencia de 16 correspondiente al 10.7%, mientras que se pueden encontrar cinco puntuaciones (8, 31, 32, 33 y 34) con frecuencia de 1, que corresponde de manera individual al .7%, pero sumadas constituyen el 3.5% del total.

Figura 19. Gráfico de frecuencias de las puntuaciones totales obtenidas en el Factor 6. Desconfianza, del Cuestionario de EMUCE.



En la Figura 19, se presentan las puntuaciones del Factor 6. “Desconfianza”, lo que se pretende analizar son aquellas puntuaciones con mayor y menor frecuencia, a partir de los 150 casos. Como se puede observar, la puntuación 5 presenta la mayor frecuencia con 44, equivalente al 29.3% del total, mientras que existen cinco puntuaciones (9, 19, 21, 22 y 23) con frecuencia de 1, que de manera individual equivalen al .7%, pero que sumadas dan un total de 3.5%.

A continuación se presentan las correlaciones existentes entre el cuestionario de Diferenciación del Yo y la Escala Multidimensional de Celos (EMUCE).

Tabla 9.

Correlación entre el cuestionario Diferenciación del Yo y la Escala Multidimensional de Celos.

	DES	F1 REG	F2 E	F3 AN	F4 D	F5 C	F6 T	DCE	F1 OP	F2 SI	F3 C-D	F4 CO	F5 F	F6 DE
Total Diferenciación	-.543**	-.539**	-.489**	-.330**	-.419**	-.509**	-.480**	-.503**	-.479**	-.487**	-.317**	.093	-.472**	-.430**

Nota 1. DES= Dimensión 1. Emociones y Sentimientos, **F1 REG**= Factor 1. Respuestas Emocionales Generadas, **F2 E**= Factor 2. Enojo, **F3 AN**= Factor 3. Actitud Negativa, **F4 D**= Factor 4. Dolor, **F5 C**= Factor 5. Control, **F6 T**= Factor 6. Temor, **DCE**= Dimensión 2. Cogniciones y Estilos, **F1 OP**= Factor 1. Obsesión por la pareja, **F2 SI**= Factor 2. Suspiciousidad e Intriga, **F3 C-D**= Factor 3. Confianza-Desconfianza, **F4 CO**= Factor 4. Confianza, **F5 F**= Factor 5. Frustración, **F6 DE**= Factor 6. Desconfianza.

Nota 2. **. La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

En la Tabla 9, se muestran las correlaciones obtenidas entre el total de Diferenciación del Yo, obtenido a partir de las cuatro sub-escalas (Diferenciación-Básica, Indiferenciado-Conectado, Indiferenciado-Fusionado y Diferenciado-Funcional), y las dos dimensiones junto con sus factores, de la Escala Multidimensional de Celos. Para obtener la correlación entre ambas variables, se realizó la prueba estadística del coeficiente de Pearson, que mide el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente.

A continuación, se presenta el análisis realizado para dichas correlaciones, cabe señalar que se muestran primero aquellos valores que hayan tenido una correlación significativa a nivel 0.01 ($p < .01$), después aquellos valores con correlación significativa a nivel 0.05 ($p < .05$) y finalmente valores sin correlación, ordenados de mayor a menor.

En la Dimensión 1. “Emociones y Sentimientos”, que constituye una serie de emociones y sensaciones negativas que perfilan a la persona celosa, se ha encontrado una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r = -.543$; $p < .01$), lo cual significa que a menor nivel de diferenciación del Yo, se presentarán mayores emociones y sensaciones negativas frente a una situación de celos.

La Dimensión 1 está conformada por seis factores que se desglosarán a continuación: respecto al “Factor 1. Respuestas Emocionales Generadas”, que se refiere a la intensidad de las emociones en respuesta a los celos, se ha encontrado una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.539$; $p<.01$), es decir, a menor diferenciación del Yo, mayor será la intensidad de las emociones ante una situación de celos.

En cuanto al “Factor 5. Control”, que define aquellas actitudes de disgusto ante la falta de control de la pareja, se ha encontrado una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.509$; $p<.01$), esto es, a menor diferenciación del Yo, mayor serán las actitudes de disgusto ante la falta de control de la pareja.

En el “Factor 2. Enojo”, que se refiere a la molestia y al disgusto por no ser el centro de atención de la pareja, se ha encontrado una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.489$; $p<.01$), esto quiere decir, que a menor diferenciación del Yo, mayor será la molestia por cualquier intrusión a la exclusividad.

Para el “Factor 6. Temor”, que se refiere al miedo y angustia ante la posibilidad de perder a la pareja, se ha encontrado una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.480$; $p<.01$), esto es, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor será el temor por la posibilidad de perder a la pareja.

En el “Factor 4. Dolor”, que alude a aquellos sentimientos de desdicha que presenta la persona celosa, acompañado de aspectos depresivos, se encontró una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.419$; $p<.01$), lo cual nos indica que a menor diferenciación del Yo, mayores sentimientos de desdicha experimentará la persona celosa.

Y finalmente, el “Factor 3. Actitud Negativa”, que describe la manifestación de desacuerdo con respecto a que la pareja entable relaciones con otros, ya que para la persona celosa solo debería hacerlo con ella, se obtuvo una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.330$; $p<.01$), esto es, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor será el desacuerdo manifestado con respecto a que la pareja se relacione con otros.

En cuanto a la “Dimensión 2. Cogniciones y Estilos”, que describe formas de pensar y actuar como una manera de enfrentar los celos, se encontró una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.503$; $p<.01$), esto quiere decir que a menor nivel de diferenciación del Yo, mayores pensamientos y formas de actuar negativos se presentarán al enfrentar una situación de celos.

La Dimensión 2, está constituida por seis factores que se desglosarán a continuación: para el “Factor 2. Suspicious e Intriga”, que describe una forma de pensamiento en donde la persona desconfía y sospecha constantemente de la pareja, vigilándola todo el tiempo, se obtuvo una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.487$; $p<.01$), lo que significa que a menor diferenciación del Yo, mayores serán los pensamientos de desconfianza o sospecha que experimente la persona respecto a su pareja.

En el “Factor 1. Obsesión por la pareja”, que se refiere a aquellos pensamientos continuos y recurrentes sobre el posible engaño por parte de su pareja, se obtuvo una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.479$; $p<.01$), esto es, a menor diferenciación del Yo, se presentarán mayores pensamientos continuos que giren en torno a un supuesto engaño de la pareja.

Para el “Factor 5. Frustración”, que define las sensaciones de fracaso ante las trasgresiones de la pareja, se encontró una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.472$; $p<.01$), esto quiere decir, que a menor nivel de diferenciación del Yo, se experimentará mayor impotencia ante una situación que no se puede cambiar con respecto a la pareja.

En cuanto al “Factor 6. Desconfianza”, que plantea la inseguridad que vive constantemente una persona respecto a la lealtad de su pareja, se encontró una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.430$; $p<.01$), es decir, que a menor nivel de diferenciación del Yo, será mayor la inseguridad con respecto a la fidelidad de la pareja.

Por su parte, en el “Factor 3. Confianza-Desconfianza”, que se refiere a la ambivalencia entre confiar o no confiar en la pareja con respecto a que esta última no trasgredirá la norma de exclusividad de la relación, se ha encontrado una correlación negativa significativa con la diferenciación ($r=-.317$; $p<.01$), es decir, que a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor ambivalencia se experimentará con respecto a confiar o no confiar en la pareja, debido a que cuando hay celos siempre existirá la duda o sospecha, pero no hay certezas sobre si el evento es real.

Y finalmente, en el “Factor 4. Confianza”, que describe formas de ser y actuar con autoconfianza, no se ha encontrado correlación con la diferenciación ($r=.093$; $p>.05$), es decir, no existe relación alguna entre una variable y la otra.

6. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el nivel de diferenciación del Yo y el nivel de los celos, en jóvenes. Se encontró como resultado, al realizar una correlación con dos instrumentos que evalúan ambos constructos, que existe una correlación significativa negativa entre el nivel de diferenciación y el nivel de los celos, lo cual indica que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor será la intensidad de los celos. De manera general, los resultados de la presente investigación han sido consistentes con los hallazgos encontrados en el estudio realizado por Lans, Mosek y Yagil (2014), quienes también han encontrado que, a menores niveles de diferenciación del Yo, mayor será la intensidad en la expresión de los celos.

A continuación, se analizan las correlaciones existentes entre el total de diferenciación del Yo, con cada factor del instrumento EMUCE. Resulta importante aclarar que, a excepción del Factor 4. “Confianza” que no ha demostrado tener relación alguna con la diferenciación del Yo, en todos los demás factores se obtuvo una correlación significativa negativa.

Respecto a la Dimensión 1. “Emociones y Sentimientos”, que describe una serie de emociones y sensaciones negativas que perfilan a la persona celosa, se encontró que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayores emociones y sensaciones negativas se presentarán ante una situación de celos. Esto coincide con lo expuesto por Bowen (1989), quien establece que en las personas indiferenciadas, la parte lógica y racional del cerebro no funciona adecuadamente, por lo tanto, no tienen un manejo adecuado de las propias emociones. Es por ello, que las personas con bajos niveles de diferenciación son descritas como altamente reactivas (Ibáñez, Guzmán y Vargas, 2010).

La correlación entre la diferenciación total y, el Factor 1. “Respuestas Emocionales Generadas por Celos”, que mide la intensidad de las emociones en respuesta a los celos, indicó que a menor nivel diferenciación del Yo, mayor será la intensidad de las emociones ante una situación de celos. De acuerdo con Titelman (2014), cuando los niveles de diferenciación son menores, los episodios de reactividad emocional son más frecuentes y más intensos, en otras palabras, las personas indiferenciadas se caracterizan por expresar sus sentimientos de manera intensa.

En contraste con las personas diferenciadas, quienes experimentan episodios menos frecuentes de reactividad y los niveles son menos intensos. Al respecto, Vargas, Ibáñez y Hernández (2012), refieren que con frecuencia, en las personas indiferenciadas, las emociones y los sentimientos suelen ser desbordantes.

En cuanto a la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 2 “Enojo”, que precisa la molestia y el disgusto por no ser el centro de atención de la pareja, existiendo molestia por cualquier intrusión a la exclusividad, se encontró que, a menor diferenciación del Yo, mayor será la molestia y el disgusto por cualquier intrusión a la exclusividad. Según Gilbert (1992), la triangulación será automática en relaciones de pareja conformadas por personas indiferenciadas, lo que implica que uno de los internos que conforma la pareja sentirá una inclinación positiva hacia el externo o rival, mientras que el otro interno (en este caso, la persona celosa) sentirá rechazo por él, expresándolo mediante la molestia o disgusto por la supuesta intromisión a la exclusividad. Es por ello, que los triángulos tienen comúnmente dos lados positivos y uno negativo (Bowen, 1998).

Para la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 3. “Actitud Negativa”, que describe el desacuerdo de la persona celosa, con respecto a que la pareja entable relaciones con otros, ya que solo debería hacerlo con ella, se obtuvo que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor desacuerdo habrá con respecto a que la pareja se relacione con otros. De acuerdo con Vargas e Ibáñez (2009), las personas indiferenciadas comúnmente establecen relaciones que tienden a la fusión y ésta propicia dependencia emocional, que se manifiesta mediante la necesidad de apoyo constante, exigiendo disponer continuamente de la presencia del otro. Es por ello, que gustan de relaciones exclusivas, en las que la pareja renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos (Cuesta, 2006).

En cuanto a la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 4. “Dolor”, que manifiesta aquellos sentimientos de desdicha, acompañados de aspectos depresivos, se encontró que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayores sentimientos de desdicha experimentará la persona. De acuerdo con Kerr (2001), cuando alguien elige a otra persona en lugar de a uno mismo, se crean sentimientos muy intensos de rechazo. Es por ello, que los triángulos contribuyen de manera significativa al desarrollo de problemas clínicos, por ejemplo, el hecho de cambiar de la posición del interno a la posición del externo podría

traer consigo problemas emocionales, es decir, la persona experimentaría dolor al percibir que puede ser removida de una posición favorable a una menos favorable.

Con respecto a la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 5. “Control”, que define aquella actitud de disgusto ante la falta de control sobre la pareja, se obtuvo que, a menores niveles de diferenciación del Yo, mayor será la actitud de disgusto ante la falta de control sobre la pareja. De acuerdo con Kerr (2001), las acciones que se realizan dentro de los triángulos reflejan los esfuerzos para asegurar los apegos emocionales con las personas que son de gran importancia. De este modo, en momentos de tensión, la persona indiferenciada exterioriza su ansiedad al tratar de controlar a su pareja presionándola a pensar y actuar de cierta manera. Al respecto, Vargas, Ibáñez y Hernández (2012), señalan que, una de las principales características de la fusión, es la constante demanda para que la pareja haga de manera exacta y precisa lo que se le solicita, con el fin de disminuir la propia ansiedad.

En la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 6. “Temor”, que se refiere al miedo y angustia ante la posibilidad de perder a la pareja, se encontró que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor será el miedo y la angustia por la posibilidad de perder a la pareja. De acuerdo con Kerr y Bowen (1988), las personas que crecen dentro de un sistema familiar indiferenciado, no aprenden a cubrir sus necesidades emocionales, al contrario, se aferran entre sí para recibir apoyo emocional y, como consecuencia de ello, aprenden de manera desproporcionada lo valioso e importante que es cubrir su necesidad de ser amado, reconocido, querido y acompañado a través de otros (Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson, 2005). Por tal motivo, sentirán gran miedo a la separación percibiéndola como algo desagradable, terrible e insoportable (Vargas, Ibáñez y Hernández, 2014).

Respecto a la “Dimensión 2. Cogniciones y Estilos”, que describe formas de pensar y actuar como una forma de enfrentar los celos, se encontró que, a menor diferenciación del Yo, mayores pensamientos y formas de actuar negativos se presentarán ante una situación de celos. De acuerdo con Bowen (1989), las personas diferenciadas tienen mayor capacidad de pensar de manera objetiva y, por lo tanto, cuentan con mayor autorregulación para enfrentar las situaciones que les produzcan ansiedad, sin embargo, debido a que en las personas indiferenciadas, el proceso intelectual está a merced del proceso emocional, ante una situación de celos se desencadenan una serie de pensamientos muy poco objetivos y

reflexivos, que influyen en sus decisiones y acciones, los cuales son impulsados emocionalmente (Gilbert, 1992).

La correlación entre la diferenciación total y, el Factor 1. “Obsesión por la pareja”, que se refiere a aquellos pensamientos continuos y recurrentes sobre el posible engaño por parte de la pareja, arrojó que, a menor nivel de diferenciación del Yo, habrá mayores pensamientos continuos que giran en torno a una supuesta infidelidad por parte de la pareja. De acuerdo con Bowen (1989), cuando las personas son indiferenciadas, los primeros objetivos en la vida están orientados en torno al amor, la felicidad y la seguridad, los cuales son alcanzados cuando el sistema relacional está en equilibrio, de modo que se vuelve especialmente importante la fidelidad de la pareja. De manera conjunta, a la par del cumplimiento de estos objetivos, también existe mayor dificultad en diferenciar la realidad de la emocionalidad del momento, de ahí, el surgimiento de pensamientos poco objetivos guiados por la emocionalidad, en este caso, pensamientos continuos relacionados con la infidelidad de la pareja.

Para la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 2. “Suspicious e Intriga”, que se define como una forma de pensamiento de desconfianza y sospecha constante hacia la pareja, vigilándola en todo momento, se obtuvo que a menor nivel de diferenciación del Yo, mayores pensamientos tanto de desconfianza como de sospecha, y por ende, mayor necesidad de vigilar a la pareja. De acuerdo con Vargas, Ibáñez y Hernández (2014), amar de manera objetiva permite confiar en la pareja, asimismo, estar mayormente enfocado en el logro de objetivos personales que en conservar el sistema relacional, permite estar menos preocupado por un posible abandono, y por consiguiente, no se invertirá energía en vigilar a la pareja, lo que es posible cuando las personas están bien diferenciadas, no siendo así en las personas indiferenciadas.

En cuanto a la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 3. “Confianza-Desconfianza”, que se refiere a la ambivalencia entre confiar o no confiar en la pareja, con respecto a la transgresión de la norma de exclusividad de la relación, se encontró que, a menor nivel de diferenciación del Yo, se experimenta mayor ambivalencia con respecto a confiar o no confiar en la pareja, ya que siempre que existen celos habrá sospechas o dudas pero no certezas sobre si el evento es real. Como lo enfatiza Bowen (1989), las personas

indiferenciadas no pueden distinguir entre los hechos y los sentimientos, por lo que el estado emocional interno es la expresión más posible de la verdad.

Por otro lado, en relación al Factor 4. “Confianza”, que describe formas de ser y actuar con autoconfianza, no se encontró correlación alguna con la diferenciación del Yo. Es importante mencionar que, Rivera, Díaz, Flores y Montero (2010), quienes son los autores de la escala EMUCE, mencionaron que resultaba un tanto curioso que en los celos apareciera como factor la confianza, sin embargo, lo adjudicaron a que algunas de las personas que habían contestado el instrumento no eran celosas o tenían niveles muy bajos de celos. En esta investigación, el resultado se analiza a la par del continuo de diferenciación del Yo, es decir, los resultados sugieren que las personas que han respondido ambos instrumentos se caracterizan por ser indiferenciadas. En este sentido, debido a la reactividad emocional, no relacionan los celos con aspectos de su propia personalidad, sino con las acciones que su pareja realiza.

En cuanto a la correlación existente entre la diferenciación total y el Factor 5. “Frustración”, que define las sensaciones de fracaso ante las transgresiones de la pareja, se encontró que a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor sensación de fracaso ante una situación que no se puede cambiar con respecto a la pareja, ya que la persona celosa siente que independientemente de lo que haga, no podrá cambiar las situaciones que le provocan malestar, por lo tanto siente impotencia.

De acuerdo con Titelman (2014), parte de la reactividad emocional son los pensamientos encaminados en términos de causa y efecto, que llevan al individuo a tomar muy poca responsabilidad de sí mismo, es decir, las personas indiferenciadas al no tener autocontrol sobre sus propias emociones y pensamientos, están convencidas de que éstos son el resultado de causas externas, sin embargo, experimentan impotencia al darse cuenta que poco pueden hacer con respecto a lo que hacen, piensan o sienten otros.

Al respecto, Kerr y Bowen (1988), mencionan que es la pérdida de la individualidad lo que empuja al individuo, a actuar a través de deseos egoístas. Es por esta razón, que para calmar su ansiedad, tratarán de influir en lo que creen deberían hacer los demás. De modo que, cuanto más desarrollado se encuentre el Yo, más una persona puede actuar para mejorar su propio bienestar, sin afectar el bienestar de los demás y no solamente a partir de lo que sienten como justo o mejor (Bowen, 1998).

Finalmente, respecto a la correlación entre la diferenciación total y, el Factor 6. “Desconfianza”, que describe la inseguridad en que constantemente vive la persona respecto a la lealtad de su pareja, se obtuvo que, a menor nivel de diferenciación del Yo, mayor inseguridad habrá sobre la fidelidad de su pareja. De acuerdo con Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), los celosos se caracterizan con frecuencia por tener sentimientos de inferioridad más o menos manifiestos, es por eso, que piensan que los demás valen más que ellos, de ahí que piensen que cualquier rival tiene más méritos para seducir a su pareja (Pérez, 2004).

Dicha autovaloración devaluada y distorsionada, propicia que tengan mayor inseguridad en sí mismos, y mayor desconfianza en todos los aspectos de su vida, incluida la relación de pareja. Esto se debe a que el sentido de identidad y autoestima dependen del sistema relacional. Es por ello, que la existencia de un rival resulta amenazante, en primer lugar, porque la posible pérdida de su pareja, los hace dudar de sí mismos, forzándolos a evaluar su estilo, su habilidad o poder en la relación (Reidl, 2005) y, en segundo lugar, porque relacionan la infidelidad con aspectos de su propia persona (Harris y Darby, 2010).

En suma, respecto a las características intrapsíquicas, que se refiere a la capacidad de distinguir entre los pensamientos y las emociones, las personas indiferenciadas tienen mayor dificultad para no dejarse llevar por la emoción del momento, debido a que el proceso intelectual, es decir, la parte lógica, objetiva y reflexiva del cerebro, no funciona de manera adecuada, por lo tanto, no tienen la capacidad de generar pensamientos reflexivos, que les permitan realizar evaluaciones objetivas de las situaciones y mayor autorregulación de sus emociones, que los conduzcan a decisiones y acciones pensadas.

Por lo tanto, cuando sienten celos, experimentan mayores emociones y sensaciones negativas, tales como: enojo, dolor, temor, actitud negativa y necesidad de control y, a su vez, la intensidad es mayor. Asimismo, presentan mayores pensamientos y formas de actuar negativos, tales como: pensamientos de desconfianza y sospecha hacia la pareja, mayor suspicacia e intriga, mayor frustración ante las posibles transgresiones de la pareja, mayor ambivalencia entre confiar y no confiar y, mayor inseguridad sobre la fidelidad de la pareja.

En cuanto, a las características interpersonales, que hacen referencia a la capacidad de relacionarse de manera profunda con los demás sin perder la autonomía, las personas indiferenciadas al tener un Yo indiferenciado, tienen mayor necesidad de cubrir sus necesidades emocionales a través de las relaciones con las personas significativas como la pareja (Gilbert, 1992). Sin embargo, los esfuerzos por cubrir sus propias necesidades emocionales, a partir de dos Yo indiferenciados, da como resultado una fusión de Yos, por lo tanto, la relación presentará mayores problemáticas emocionales y de relación, ya que se basarán en un sinnúmero de demandas perfeccionistas para aliviar su ansiedad. De ahí que, los celos surjan porque la pareja no ha cumplido con una serie de demandas absolutistas “para sentirme realmente amado, mi pareja sólo debería compartir su tiempo conmigo”, por mencionar alguna.

Llegados a este punto, es importante considerar la influencia que tienen los pensamientos sobre la forma de relacionarnos con los demás, de manera que, examinar cómo se piensan las relaciones de pareja es fundamental (Gilbert, 1992). Sin embargo, si bien se sabe a partir de la teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo, que la familia dota al individuo con una serie de características y expectativas sobre qué esperar en las relaciones de pareja, no clarifica el origen de dichas creencias, las cuales son transmitidas de generación en generación.

Para vislumbrar lo anterior, es necesario recurrir a la cultura, que de acuerdo con Hupka (1981), es el medio por el cual, se satisfacen las necesidades personales, y es la encargada de establecer cómo interpretar y significar los eventos. Al respecto, Pascual (2016), menciona que durante el romanticismo en el siglo XIX, se estableció que el amor era el principal motivo para contraer matrimonio, denominándolo “amor romántico”, el cual se conforma por un conjunto de creencias sobre cómo se siente el amor, qué debe pensarse, así como cuáles deberían ser las conductas más apropiadas y placenteras.

De entre las creencias establecidas por el amor romántico, se encuentra la idealización de la persona amada, esto es, la sobrevaloración del objeto amado que difiere de la valoración objetiva de éste (Fernández, 1998). De esta manera, la persona amada se vuelve “especial” al asignarle “cualidades” o “virtudes”, que complementan al individuo que en aislado, se considera imperfecto, es por ello, que una vez encontrada esa “persona

especial”, se considera que el amor que es el responsable de unir a ambas personas será “para siempre” (Esteinou, 2017).

Lo anterior, deja entrever el mito de la “media naranja”, que denota una fusión complementaria, difuminando la individual ante “un nosotros”, omnicomprendido, omnipotente y totalizante, lo que conlleva a colocar al otro en el centro de nuestro ser (Pascual, 2016). Esta concepción provoca que se mantengan situaciones límites, debido a que se tiene la creencia de estar dispuesto a sufrir y soportar conductas intolerables, con el fin de preservar la relación de pareja. De ahí que se acepte la idea de poseer al otro porque se cree surge del amor (Blanco, 2008).

En efecto, el “amor romántico” establece la exclusividad y la fidelidad, como requisito para considerarse que existe amor (Montenegro, 2013). Lo cual puede vislumbrar el por qué los sujetos creen que amar es poseer y, por lo tanto, sienten la obligación de atraer continuamente la atención de quien les obsesiona controlando su libertad, y es la ansiedad de perder a quien “se ama”, lo que propicia la aparición de celos. Sin embargo, se podría objetar que, está relacionado más con experiencias previas de abandonos físicos y emocionales en la infancia, y con la incapacidad de renunciar a algo, debido a una carencia de autocontrol, que con el amor (Massa, Pat, Keb, Canto y Chan, 2011).

Como bien lo menciona Costa (2006), los acervos culturales sirven para orientar a aquel que ama mediante indicaciones que le permitan interpretar las acciones de la persona amada, para saber si es correspondido. Sin embargo, los mitos sobre el “amor romántico”, al estar relacionados con creencias sociales distorsionadas, influyen de manera negativa en las relaciones de pareja (Bonilla y Rivas, 2018).

Finalmente, es importante mencionar que hablar sobre cultura no es ajeno a la teoría de la cual se edifica el presente trabajo, puesto que Bowen (1998), enfatizó que las personas indiferenciadas pueden recurrir a valores culturales para no perturbar el sistema emocional. Por lo tanto, si bien es importante reconocer la influencia de la cultura en las personas, resulta más efectivo trabajar en elevar los niveles de diferenciación, de manera que puedan gestionar con mayor efectividad la individualidad y la unidad, que les permita disfrutar de sus relaciones afectivas pero sin necesidad de completarse a través de éstas. Asimismo, a medida que las personas administran mejor sus relaciones, tendrán mayor claridad para el logro de objetivos personales, así como mayor energía disponible para la vida en general.

7. CONCLUSIÓN

Como seres humanos, somos seres sociales que requerimos de un sentido de pertenencia, el cual logramos al formar parte de un grupo, con el que podamos construir relaciones de compañerismo, cooperación, altruismo etcétera. Es por ello, que esta condición humana adquiere un papel muy importante en la teoría de los sistemas familiares sobre la diferenciación del Yo, al grado de concebirla como una fuerza vital e instintiva subyacente en el sistema emocional, el cual impulsa a la persona a estar conectada y dependiente de las personas que le son significativas, principalmente con el grupo familiar.

Sin embargo, cuando las personas no sólo requieran de un sentido de pertenencia, sino que además se convierta en una *necesidad* para lograr el propio bienestar emocional, conlleva a un desequilibrio y, por lo tanto, a un inadecuado funcionamiento. Es por esta razón, que los celos pueden ser considerados como el resultado de una incapacidad para equilibrar las fuerzas instintivas: el instinto de unidad ya mencionado y el instinto de individualidad, que impulsan a la persona a pensar, sentir y actuar por sí misma, esto es, ser emocionalmente independiente.

Dado que ambas son fuerzas instintivas, las dificultades para equilibrarlas devienen precisamente del grupo familiar del que formamos parte, puesto que es mediante éste que desarrollamos nuestro Yo, el cual determina la forma en cómo nos relacionaremos posteriormente con la pareja. Es por ello, que a lo largo del trabajo se enfatizó que el Yo indiferenciado, conduce a mayor *necesidad* de cubrir las propias necesidades emocionales a través de los demás, en otras palabras, la relación en sí misma sirve para proporcionar estimulación emocional, motivación, apoyo, y otras cualidades que le falta a cada integrante de la pareja. De modo que, para la persona es especialmente importante mantener en equilibrio el sistema relacional.

Teniendo en cuenta lo ya mencionado, es entendible que los celos se basen en el constante temor de perder a la pareja, quien es considerada como algo sumamente valioso, porque con ella se establecen vínculos de dependencia “*dar-recibir*”, que les den en préstamo la fuerza suficiente para funcionar.

Una de las interrogantes que surgieron en la elaboración del trabajo, estuvo relacionada con el origen del aprendizaje sobre la mayor *necesidad* de cubrir las propias necesidades emocionales a través de otros, que se trasmite de generación en generación en las familias indiferenciadas. Con respecto a este punto, fue posible encontrar respuestas fuera de la teoría, al tomar en cuenta lo preestablecido por la cultura, con respecto a las relaciones de pareja. De este modo, se encontró que éstas se edifican en torno a lo que se denomina como “amor romántico”, el cual establece que se debe emprender una búsqueda de aquella persona “especial” o “media naranja”, con las cualidades que completen al ser imperfecto que se dice es la persona, en aislado.

De modo que, una vez encontrada esta “persona especial”, se dice será “para siempre”, lo que denota la creencia de exclusividad, que propicia que el sujeto crea que amar es poseer, controlando la libertad del otro. Dicho lo anterior, sería interesante ahondar más sobre esta relación entre las concepciones que establece la cultura sobre el amor, los celos y la diferenciación. De cualquier modo, Murray Bowen, ya había advertido que las personas indiferenciadas recurren a valores culturales, filosofía, religión, ciencia y otras fuentes, para sostener su posición en la vida y no perturbar su sistema emocional.

Volviendo al tema que nos ocupa, además de proporcionar información sobre las características interpersonales, que se refieren a la capacidad de relacionarse de manera íntima sin perder la autonomía emocional, la diferenciación también da cuenta de las características intrapsíquicas, que hacen referencia a la capacidad tanto de distinguir entre los pensamientos y las emociones, como de elegir cuál de ellos guiará el comportamiento. Con relación a este punto, la evidencia que se presentó demuestra que, conocer el nivel de diferenciación del Yo, permite conocer las reacciones emocionales y cognitivas cuando las personas sienten celos.

En este sentido, los bajos niveles de diferenciación estuvieron relacionados con un mayor nivel de celos, lo que nos indicó que las personas indiferenciadas ante una situación de celos, experimentarán con mayor frecuencia y con mayor intensidad, por un lado, emociones y sensaciones negativas, tales como: enojo, dolor, actitud negativa, necesidad de control y temor; y por otro lado, mayores actitudes y pensamientos negativos, tales como: sospechas recurrentes con respecto a la fidelidad de la pareja, frustración, desconfianza,

inseguridad, y ambivalencia entre confiar y no confiar, respecto a que la pareja no transgredirá la norma de exclusividad.

Por lo tanto, estas emociones, sensaciones, pensamientos y actitudes negativas, forman parte de las acciones que se realizan dentro del triángulo, como un esfuerzo para asegurar los apegos emocionales con las personas que son de gran importancia. Esto sucede porque la posición preferida en los triángulos, es la de ser miembro de la pareja o interno, de ahí que el anticipar convertirse en el externo provoque mucha ansiedad en las personas, debido a que cuando alguien elige a otra persona en lugar de a uno mismo, se crean sentimientos muy intensos de rechazo.

Es por ello, que los triángulos contribuyen de manera significativa al desarrollo de problemas clínicos y, en este caso, la posibilidad de cambiar de una posición más favorable (como interno) a una posición menos favorable (como externo), trae consigo problemas emocionales como los celos, que prolongados provocarían además problemas en el sistema relacional, mermando la vida de la persona en general, al estar enfocado en vigilar a su pareja, en lugar de emplear su energía en el logro de metas personales.

En suma, a partir de lo expuesto a lo largo del trabajo, se puede inferir que las personas indiferenciadas se basan más en la emoción del momento que en la realidad de la situación, debido a que la parte lógica, racional y reflexiva del cerebro, que les permitiría tener un comportamiento más autorregulado y, por lo tanto, mayor control sobre sus propias emociones, se encuentra oscurecida por la emocionalidad. Por tal motivo, se les caracteriza como personas sensitivas o reactivas, debido a que responden emocionalmente a la armonía o a la discrepancia que los rodea, volviéndose sensibles a la expresión de los sentimientos de los demás y a expresar los propios sentimientos de manera intensa.

Llegados a este punto, es posible confirmar que la diferenciación del Yo, es un constructo que, efectivamente, nos informa sobre las características intrapsíquicas e interpersonales de las personas. De manera que, la presente investigación agrega validez externa al cuestionario de Diferenciación del Yo, y por lo tanto, se considera como un instrumento que puede utilizarse como herramienta de apoyo en la práctica clínica, para la toma de decisiones sobre la intervención terapéutica, en pro del paciente que siente celos.

Como limitaciones del presente estudio, se puede decir que la muestra no fue homogénea entre hombres y mujeres, asimismo, solo se pueden generalizar los resultados en el contexto de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en donde se concentró el mayor número de los participantes, sin embargo, es necesario realizar estudios con muestras homogéneas y en contextos más amplios.

Finalmente, debido a que tanto la información teórica como empírica en México, que relacionen el nivel de diferenciación con el nivel de los celos, es nula, Se recomienda para futuras investigaciones, realizar nuevos estudios que sigan esa misma línea de investigación, para enriquecer los datos teóricos y empíricos obtenidos en el presente trabajo, mediante nuevos métodos de investigación como la cualitativa, la cual permite recolectar a través de entrevistas a profundidad, datos sobre el proceso de transmisión multigeneracional, en las parejas, con problemáticas de celos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alario, S. (2002). Tratamiento conductual de un trastorno de celos patológicos. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 63, 84-96.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed., pp. 87-93). Arlington, VA: Panamericana.
- Blanco, C. (2008). Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas. *Revista de estudios de juventud*, 83, 213-229.
- Bonilla, E. y Rivas, E. (2018). Mitos del amor romántico en una muestra de futuros docentes y futuras docentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 5 (2), 113-117.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1998). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*, Barcelona: Paídos.
- Buss, D. (2013). Sexual Jealousy. *Psychological Topics*, 22 (2), 155-182.
- Buss, D. y Haselton, M. (2005). The evolution of jealousy. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 9 (11), 506-507.
- Buss, D., Larsen, R., Westen, D. y Semmelroth, J. (1992). Sex differences in Jealousy: Evolution Physiology, and Psychology. *American Psychological Society*, 3 (4), 251-255.
- Canto, J. y Burgos, M. (2009). Diferencias entre sexos en los celos románticos: Una confrontación teórica. *Psicología em foco*, 2 (1), 120-130.
- Canto, J., García, P. y Gómez, I. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital*, 15, 39-55.
- Carlen, A., Kasanzew, A. y López, A. (2009). Tratamiento cognitivo-conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12 (3), 173-186.
- Charles, R. (2001). Is There Any Empirical Support For Bowen's Concepts of Differentiation of Self Triangulation, and Fusion? *The American Journal of Family Therapy*, 29, 279-292.

- Consejo Nacional de Población. (2004). Las relaciones de pareja, un enfoque estadístico. Recuperado de:
<http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/1796/1/images/ComunicadoDePrensaRelacionesDePareja.pdf>
- Costa, N. y Barros. R. (2008). Celos: un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*.4 (1), 139-147.
- Cuesta, T. (2006). Intervención cognitiva en un caso de celotipia. *Acción Psicológica*, 4 (1), 71-82.
- Dobbs, C. (1996). *Los celos: una clasificación psicoanalítica provisional*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de México, México.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: Una emoción destructiva*. España: Ariel.
- Esteinou, R. (2016). Intimidad y amor romántico entre 1900 y 1950 en México: discursos y normas. *Revista de ciencias antropológicas*, 68, 35-57.
- Fernández, C. (1998). El arte de amar: Un análisis sociológico. *R.E.I.S*, 3 (84), 125-146.
- Freud, S. (2004). Sobre algunos mecanismos neuróticos en los celos, la paranoia y la homosexualidad. En S. Freud, (2 edición) *Obras Completas: Más allá del principio del placer: 1920: Psicología de las masas y análisis del yo y otras obra:1920-1922* Buenos Aires: Madrid, Amorrortu
- Freud, S. (1922). Sobre algunos mecanismos neuróticos en los celos. Una aproximación proustiana. *Revista Affectio Societatis*, 10 (18), 1-14.
- García, P., Gómez, I. y Canto, J. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres y características del rival. *Psicothema*, 13 (4), 611-616.
- Gilbert, R. (1992). *Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking About Human Interactions*. Leading Systems Press, LLC.
- González, I., Armenta, C., Díaz, P. y Bravo, A. (2013). Tengo celos: Percepción de las Características del Rival en Dos Contextos Mexicanos. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 13 (4), 611-616.
- Harris, C. y Darby, R. (2010). Jealousy in Adulthood. *Handbook of Jealousy. Theory, Research, and Multidisciplinary Approaches*, 548-571. Recuperado de:
http://charris.ucsd.edu/articles/Harris_Darby_Ch2010.pdf
- Hupka, R. (1981). Cultural Determinants of Jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4 (3), 310-356.

- Ibáñez, E., Guzmán, X. y Vargas, J. (2010). Descripción y Análisis del concepto de Diferenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13 (1), 52-78.
- Jenkins, S., Buboltz, W., Schwartz, J. y Johnson, P. (2005). Differentiation of Self and Psychosocial Development. *Contemporary Family Therapy*, 27 (2), 251-261.
- Kerr, M. (2001). *La historia de una familia. Un libro elemental sobre la teoría Bowen*, Washington: D.C
- Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen Theory*. New York: Norton.
- Lans, O., Mosek, A. y Yagil, Y. (2014). Romantic jealousy from the perspectives of Bowen's concept of Differentiation and Gender Differences. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 22 (3), 321-331.
- Lutereau, L. (2013). Acerca de los celos en el psicoanálisis. Una aproximación Proustiana. *Revista Affectio Societatis*, 10 (18), 1-14.
- Massa, J., Pat, Y., Keb, R., Canto, M. y Chan, N. (2011). La definición del amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (3), 176-193.
- Monroy, E., Sosa, V., Castillo, E., Mendoza, A., Rubio, E. y Amado, R. (2015). Reactivos o sospechoso: Construcción y validación de una escala para medir el tipo de celos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18 (1), 199-210.
- Montenegro, S. (2013). Coeducación: del ideal del amor romántico en la violencia de género. Trabajo de grado. Universidad de la Rioja. Logroño.
- Mota, J., González-Arratia, N., Valdez, J., González, S. y Hernández, G. (2016). Construcción y Análisis Estadístico del Inventario Multidimensional de Celos Románticos: Estudio Preliminar. *Actualidades en Psicología*, 30 (120), 31- 45.
- Pascual, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. *DEDICA. Revista de Educacao e Humanidades*, 10, 63-78.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: A Study of Differentiation of Self, Social Anxiety, and Physiological Symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24 (2), 255-369.
- Pérez, E. (2004). Ellos, ellas y los celos: una nueva mirada a un viejo problema.
Recuperado de:
http://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/balorazio_emaize_13/es_balorazi/adjuntos/8_ellos_ellas_celos.pdf
- Reidl, L. (2005). *Celos y envidia: emociones humana*. México: UNAM. Recuperado de:
http://www.posgrado.unam.mx/publicaciones/ant_col-posg/30_Celos.pdf

- Reidl, L., Sierra, G. y Fernández, H. (2005). Diferencias entre celos románticos y celos relacionales. *RIDEP*, 2 (20), 133-148.
- Retana, B. y Sánchez, R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, 16 (1), 15-22.
- Rivera, S., Díaz, R., Flores, M. y Montero, N. (2010). Desarrollo y Análisis Psicométrico de la Escala Multidimensional de Celos (EMUCE). En Melissa, G., Arturo, del C., Rebeca, G. y Juan, M. *Medición en Psicología: Del individuo a la Interacción*. México, Hidalgo: UAEH.
- Sharpsteen, D. y Kirkpatrick, L. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of personality and social psychology*, 72 (3), 627-640.
- Titelman, P. (2014). The Concept of Differentiation of Self in Bowen Theory. En P. Titelman, (Ed.) *Differentiation of Self. Bowen Family Systems Theory Perspectives*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Ungar, L. y Mahalingam, R. (2003). We're not speaking any more: A cross-cultural study of intergenerational cut-offs. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 18, 169-183.
- Vargas, J. e Ibáñez, E. (2007). Trasmisión intergeneracional: el uso de la Metodología Cualitativa en un Estudio de Caso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10 (2), 49-81.
- Vargas, J. e Ibáñez, E. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11 (1), 102-115.
- Vargas, J., e Ibáñez, E. (2009). Fusión y desconexión emocional: dos extremos en el concepto de diferenciación. *Alternativas en psicología*, 21, 16-27.
- Vargas, J., Ibáñez, E., Guillén, J. y Tamayo, C. (2014). Construcción de un cuestionario trifactorial de Diferenciación del Yo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17 (4), 1665-1695.
- Vargas, J., Ibáñez, E. y Hernández, M. (2012). La familia como contexto en la construcción de las emociones. *Alternativas en psicología*, 27, 54-66.
- Vargas, J., Ibáñez, E. y Hernández, M. (2014). Selección de pareja y diferenciación: un estudio cualitativo. *Alternativas en psicología*, 29, 126-149.
- Vargas, J., Ibáñez, E y Mares. (2016). La dinámica de la familia y la diferenciación. *Alternativas en psicología*, 133-159.

ANEXOS



CUESTIONARIO DE DIFERENCIACIÓN DEL YO



El objetivo del presente cuestionario es describir la forma en que te relacionas con las demás personas. Te pedimos que seas lo más sincero posible al responder. Se te presentan una serie de afirmaciones sobre las cuales tendrás que elegir, de acuerdo a la siguiente escala: *no me describe, casi no me describe, me describe poco, me describe casi totalmente, me describe totalmente*, qué tanto te describe cada afirmación. En algunas de ellas se habla sobre la "pareja", ésta puede ser entendida como una relación causal, de noviazgo, o un matrimonio. *Si no te encuentras actualmente en una relación, pero has estado en alguna, trata de recordarla y responder a las afirmaciones que se te presentan.* Te agradecemos mucho tu colaboración y te pedimos también que llenes el formato demográfico. Coloca una paloma o una cruz en la casilla donde creas que es la respuesta adecuada para ti en cada uno de los enunciados. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas. No dejes en blanco ninguno de las afirmaciones, todas deben ser contestadas. Te recordamos que tus datos serán totalmente confidenciales.

Sexo:

 H M

Edad: _____ años

Ocupación: _____

Escolaridad: _____

 Vives con:

- 1) Ambos padres y hermanos(as).
- 2) Padre y hermanos(as).
- 3) Madre y hermanos(as).
- 4) Otro: _____

Carrera: _____

1) ¿Cuántos hermanos(as) tienes en total, incluyéndote?

2) _____
¿Cuál es la posición que ocupas entre tus hermanos?
_____3) ¿Actualmente estás en alguna relación (casual, noviazgo, matrimonio)?, Especifica.
_____4) Si es así, ¿cuánto tiempo llevas de relación?

	No me describe	Casi no me describe	Me describe poco	Me describe casi totalmente	Me describe totalmente
1. Sigo con mis actividades cotidianas a pesar de que haya problemas familiares.					
2. Cuando dejo de ver a mi pareja por varios días, siento que me hace falta algo.					
3. Cuando estoy en una relación, intento mantener siempre feliz a mi pareja.					
4. Trato de cumplir las expectativas que mis padres tienen de mí.					
5. Prefiero no involucrarme emocionalmente en mis relaciones de amistad.					
6. Puedo hacer cosas en mi vida aunque mi padre y/o madre puedan no estar de acuerdo.					
7. Es difícil relacionarme con las personas que piensan diferente a mí.					
8. Me altera que mi pareja esté molesta y no me diga por qué lo está.					
9. Si alguien critica mi forma de pensar, me molesto y lo critico también.					
10. Me frustra que las cosas no salgan como yo quiero.					
11. Me incomoda que haya cambios en mis relaciones afectivas.					
12. Puedo hacer cosas en mi vida aunque mi pareja pueda no estar de acuerdo.					
13. Me molesta cuando alguien me dice que estoy actuando equivocadamente.					
14. Me esfuerzo por agradarle a todos los que me conocen.					
15. Me hace sentir mal que no tenga una pareja.					
16. A pesar de que esté enamorado, puedo reconocer que mi pareja no es perfecta.					

	No me describe	Casi no me describe	Me describe poco	Me describe casi totalmente	Me describe totalmente
17. Me relaciono sólo con personas que piensan igual que yo.					
18. Me molesta que mis seres queridos critiquen mi forma de pensar.					
19. Me siento más seguro cuando convivo con pocas personas.					
20. Me siento más libre si tengo relaciones de pareja casuales.					
21. Cuando me enamoro, siento que sin mi pareja no podría vivir.					
22. Ante una situación estresante trato de mantenerme en calma y actuar prudentemente.					
23. Me siento completo aun cuando no tenga a alguien que me ame.					
24. Puedo tolerar que haya cambios repentinos de humor en mi pareja.					
25. Cuando tengo una discusión con un ser querido, pienso constantemente en el problema.					
26. Cuando se habla de algún tema en particular, puedo dar mi punto de vista sin miedo a que me critiquen.					
27. Puedo hacer cosas con las que mi pareja no está de acuerdo sin temer que me deje.					
28. Vivo mi vida de acuerdo a lo que pienso que es adecuado.					
29. Puedo llegar a acuerdos después de una discusión.					
30. Me mantengo firme en mi forma de pensar a pesar de que los demás no piensen igual que yo.					
31. Evito asistir a lugares concurridos.					
32. Puedo tolerar que mis padres no aprueben las decisiones que tomo.					
33. Me siento inhibido en lugares concurridos.					
34. Pienso que involucrarse emocionalmente con otras personas sólo trae problemas.					
35. Cuando tengo un problema con mi pareja, me siento desesperado porque no puedo resolverlo de inmediato.					
36. Cuando mis seres queridos llegan a pensar diferente a mí, no me incomoda.					
37. Puedo tolerar los cambios que llegue a haber en mi relación de pareja.					
38. Siento que mis emociones me sobrepasan y no puedo pensar claramente.					
39. Cuando se habla de un tema en particular, no digo lo que pienso por miedo a que me critiquen.					
40. Me relaciono poco con las personas que están a mí alrededor.					
41. Pienso que no necesito ayuda de nadie para resolver mis problemas.					
42. Cuando estoy en lugares concurridos puedo convivir con las personas sin sentirme nervioso o incómodo.					
43. Me siento tranquilo si sólo platico cosas superficiales con los demás.					
44. Me esfuerzo por no hacer cosas que decepcionen a mis seres queridos.					
45. Temo que mi pareja me deje si llego a hacer cosas que le molestan.					
46. Me incomoda que me pregunten sobre aspectos personales.					
47. Me afecta mucho que haya problemas entre mis padres.					
48. Las relaciones de pareja sólo traen problemas.					
49. Puedo reconocer los errores de mi pareja aunque la ame profundamente.					
50. Pueden preguntarme sobre cosas personales sin que yo sienta que se están entrometiendo en mi vida.					
51. Me incomoda que las personas con las que convivo quieran conocer más de mí.					
52. Me siento mal cuando no reconocen mis logros.					
53. Comparto mis opiniones con los demás sin sentir miedo de que me critiquen.					
54. Desapruebo una idea sólo porque la mayoría lo hace.					
55. Convivo poco con mis hermanos porque son muy diferentes a mí.					
56. Cuando no tengo una pareja, me siento ansioso(a) por tener una.					



EMUCE

El objetivo del presente estudio es conocer cómo es la relación con tu pareja. Agradezco tu tiempo para responder este cuestionario. Recuerda que tus datos son confidenciales y anónimos. Se utilizarán con fines académicos.

Instrucciones: A continuación encontrarás una lista de afirmaciones que presentan conductas y sentimientos que puedes elegir para describir la relación con tu pareja. Por favor marca con un tache (X) la casilla que creas mejor te describe para cada enunciado. Si no te encuentras actualmente en una relación, pero has estado en alguna, trata de recordarla y responde las afirmaciones que se te presentan. **No dejes en blanco ninguna afirmación.**

		Totalmente En desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Al ver platicar a mi pareja con otra persona me siento amenazado.					
2.	Me obsesiona pensar que mi pareja pueda estar con otra persona.					
3.	Me disgusta que mi pareja se divierta con sus amigos.					
4.	Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contenta de la posibilidad de ver a un antiguo amigo (a) del sexo opuesto.					
5.	Me molesta no saber con quién está mi pareja.					
6.	Pienso que mi pareja me quiere engañar.					
7.	No puedo evitar desconfiar de mi pareja.					
8.	Me pongo triste si mi pareja sale sin mí.					
9.	Me sentiría humillado si mi pareja me engaña.					
10.	Me siento inseguro (a) si mi pareja voltea a ver a otra persona.					
11.	Siento amenazada la relación cuando mi pareja frecuenta a su exnovio (a).					
12.	Detesto imaginar que mi pareja tiene relaciones sexuales con otra persona.					
13.	Pienso que existe otra persona en la vida de mi pareja.					
14.	No soportaría verle feliz con otro (a).					
15.	La lejanía de mi pareja me hace pensar que me engaña.					
16.	Le reclamo a mi pareja cuando sospecho que me engaña.					
17.	Cuando mi pareja me platica de las personas de su pasado amoroso me siento amenazado (a).					
18.	Cuando mi pareja se está divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.					
19.	Si mi pareja se mostrara amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos.					
20.	Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien.					
21.	Me sentiría molesto (a) si en un baile no me está prestando suficiente atención mi pareja.					
22.	Sentiría un gran dolor si mi pareja me engañara.					
23.	Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.					
24.	Me siento inseguro (a) cuando mi pareja demuestra mucho cariño hacia otro (a)					
25.	Me da miedo que mi pareja se fije en alguien más.					
26.	Si mi pareja pasa mucho tiempo en el trabajo me hace pensar que hay alguien más.					
27.	Me angustia pensar que mi pareja este con otra persona.					
28.	Siento rabia cuando alguien abraza a mi pareja.					
29.	Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.					
30.	Desconfío de mi pareja todo el tiempo.					
31.	Me lastimaría el que mi pareja me dejara por otra persona.					
32.	Creo que mi relación será destruida por otro (a).					
33.	Me acosa la idea de perder a mi pareja.					
34.	La falta de lealtad en nuestra relación provoca celos.					
35.	Me muero de pensar que mi pareja pudiera tener relaciones sexuales con alguien más.					
36.	Llamo constantemente a mi pareja a su trabajo para saber que está haciendo.					
37.	Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.					
38.	Aunque quiero mucho a mi pareja ella es libre de hacer lo que desee.					
39.	Si mi pareja me rechaza me pongo celoso (a).					

		Totalmente En desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
40.	Cuando siento lejana a mi pareja me pongo celoso (a).					
41.	Me angustia pensar que mi pareja podría fijarse en otro (a).					
42.	El que mi pareja se le insinúe a otra persona me da rabia.					
43.	Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.					
44.	Critico a los novios (as) que tuvo mi pareja.					
45.	Vigilo a mi pareja.					
46.	Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir					
47.	En ocasiones sospecho que mi pareja quiere a otra persona.					
48.	Me hiere pensar que mi pareja me engaña.					
49.	Temo que al conocer mi pareja a otra persona me abandone.					
50.	Confío en que mi pareja me es fiel.					
51.	Me disgusta que mi pareja mire con deseo a otras personas.					
52.	El trabajo de mi pareja obstaculiza nuestra relación.					
53.	Sospecho que en cualquier momento pueda perder a mi pareja.					
54.	Me disgusta que mi pareja me platique de los novios que tuvo.					
55.	Si mi pareja platica demasiado con alguien yo le reclamo.					
56.	Me enoja que mi pareja hable con otras personas.					
57.	Me siento mal cuando veo que mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo no conozco.					
58.	Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy.					
59.	Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus entretenimientos que conmigo.					
60.	Siento dolor cuando mi pareja se divierte con otros.					
61.	La incertidumbre de no saber dónde está mi pareja me mata.					
62.	Quiero tanto a mi pareja que me molesta que comparta su tiempo con alguien más.					
63.	Si uno tiene confianza en sí mismo (a), los celos salen sobrando.					
64.	Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando me disgusta.					
65.	Es necesario que mi pareja me diga, que dejará todo para estar conmigo.					
66.	Me molesta salir y encontrarme con alguien del pasado amoroso de mi pareja.					
67.	Soy capaz de agredir a cualquiera si lo (a) veo con mi pareja.					
68.	Me disgusta que mi pareja salga con otras personas.					
69.	Me disgusta que mi pareja tenga amistades.					
70.	Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro (a).					
71.	Creo a ojos cerrados en la lealtad de mi pareja.					
72.	Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.					
73.	Sospecho que mi pareja me engaña.					
74.	Siento que mi pareja se está encariñando con alguien más.					
75.	Vivo con temor a perder a mi pareja.					
76.	Me causa incertidumbre el imaginar que mi pareja se fije en alguien más.					
77.	Cuando hay celos es porque existe un tercero.					
78.	Quiero que mi pareja piense solo en mí.					
79.	Cada vez que pienso que mi pareja está con otra persona siento coraje.					
80.	Me molesta que en las fiestas a las que vamos juntos inviten a bailar a mi pareja.					
81.	Si mi pareja me fuera infiel me sentiría desdichado (a).					
82.	Me da miedo que mi pareja salga con alguien más.					
83.	Me asusta el que otra persona pueda inmiscuirse en mi relación.					
84.	Me la paso peleando con mi pareja cuando siento que me engaña.					
85.	Me acongoja pensar que alguien más le puede interesar a mi pareja.					
86.	Me enoja que mi pareja tenga amigos del sexo opuesto.					
87.	Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.					
88.	Reaccionaría con tristeza al saber que mi pareja me es infiel.					
89.	Muero de forma callada por una situación de celos.					
90.	Si mi pareja me engañara lo primero que haría sería vengarme.					
91.	Siempre deseo saber con quién está mi pareja.					

		Totalmente En desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
92.	Me disgusta ver a mi pareja con alguien más.					
93.	Sufro tan solo al pensar que mi pareja me puede engañar.					
94.	Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.					
95.	Me molesta cuando mi pareja ve a un amigo del sexo opuesto y se pone feliz.					
96.	He llegado a odiar a las personas que se acercan a mi pareja.					
97.	Me siento contento (a) cuando mi pareja le cae bien a uno (a) de mis amigos (as).					
98.	No me gusta que en una reunión le hagan plática a mi pareja.					
99.	No puedo evitar que se noten mis celos.					
100.	Me parece frustrante que mi pareja se fije más en otra persona.					
101.	Tengo celos hasta del aire que respira mi pareja.					
102.	Me siento celoso cuando mi pareja me compara con otras personas.					
103.	Siento pavor al pensar que mi pareja puede traicionarme.					
104.	Generalmente no confié en los demás.					
105.	Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.					