



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
División de Estudios Profesionales



“EFECTOS DE LAS CREENCIAS, LA INSEGURIDAD Y LA EXPERIENCIA DE LOS CELOS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA RELACIÓN ROMÁNTICA”

Tesis para obtener el título de licenciatura en psicología

Presenta:

ZARITZA ARAMI ZAVALA MARTÍNEZ

Directora de Tesis:

DRA. ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN

Revisora de Tesis:

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

Sinodales

Dra. CAROLINA ARMENTA HURTARTE

Dra. MELISSA GARCÍA MERAZ

Dr. ROLANDO DÍAZ LOVING

Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2023



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.

INDICE

Agradecimientos.....	4
Resumen.....	7
Introducción.....	8
Capítulo 1. Relación de Pareja y Cultura.....	11
1.1 Definiciones y función de la relación de pareja.....	12
1.2 La pareja heterosexual.....	14
1.3 Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la relación de pareja.....	21
2.1 Cultura.....	23
2.2 Concepto de las Premisas Histórico-Socioculturales.....	24
2.3 Premisas Histórico-Socioculturales y los Celos.....	27
Capítulo 2. La vida emocional en la relación romántica: el caso de los celos...33	
1.1 Los Celos: una emoción.....	35
1.2 La estructura de los celos.....	38
1.3 Tipos de celos.....	40
1.4 El origen de los celos.....	41
2.1 Inseguridad Personal.....	44
2.2 Teoría del Apego: El origen de la relación “celos e inseguridad personal...44	
2.3 Apego Inseguro y amor romántico.....	52
2.4 Concepto de Inseguridad Personal.....	56
2.5 Características de la Inseguridad Personal.....	58
Capítulo 3. El papel de la Regulación Emocional en los Celos Románticos.....64	
1.1 Definición y Concepto de la RE.....	65
1.2 Origen y Características de la RE.....	68
1.3 Estrategias de la RE.....	72
1.4 RE Individual y en la Relación de Pareja.....	76

1.5 RE de los Celos.....	83
Método.....	88
Objetivo General.....	89
Justificación.....	89
Variables.....	90
Definición conceptual y operacional de las variables.....	90
Hipótesis.....	92
Participantes.....	93
Instrumentos.....	93
Procedimiento.....	93
Resultados.....	99
Discusión.....	135
Conclusiones.....	166
Direcciones Futuras.....	168
Referencias.....	170
Anexos.....	193

Agradecimientos

Gracias *Dios* porque cada día de mi existencia te haces presente, guiándome hacia lo necesario para seguir mejor a tu servicio.

Dra. Rozzana Sánchez Aragón, quiero agradecerle todo, desde el primer día que me recibió en su cubículo como becaria sin tanto conocimiento en el área, de verdad es una mujer que me maravilla por su gran bondad que tiene y por esa entrega tan completa que tiene hacia su trabajo profesional, de verdad *Dra.* su entereza, compromiso, disciplina y entrega es de mucha admiración. Y agradezco tanto a *Dios* que hayamos coincidido en esta vida, por que, sin su paciencia y compromiso, esta tesis no hubiera podido concluir. GRACIAS por existir y pertenecer a mi lado en todo momento del desarrollo de este trabajo de investigación.

Gracias *Dr. Rolando Díaz, Dra. Sofía Rivera, Dra. Carolina Hurtarte y Dra. Melissa García* por su tiempo y aportaciones tan valiosas que hicieron hacia mi tesis y por ser tan lindas y comprensivas personas conmigo.

Gracias a la *Doc. Andrea Bravo* por su dedicación y ayuda en los análisis estadísticos que necesite para concluir mi proyecto de tesis, por que, sin sus conocimientos que me compartió no hubiera concluido tan pronto este trabajo de tesis. Y también quiero agradecerlo a la *Dra. Norma y la Dra. Paola*, por todos sus gestos de afabilidad que tuvieron conmigo.

Gracias a todas las personas antes mencionadas, y quiero decirles que tienen un lugar muy especial en mi corazón, ya que, Gracias a cada una de sus aportaciones este proyecto de tesis culmino de manera exitosa.

Por otro lado Gracias Madre hermosa, ya que, eres una mujer guerrera con una fuerza inquebrantable que en cada momento me demuestra que todo es posible y que jamás me permitió olvidar lo importante que es concluir un ciclo en la vida.

Gracias por ser mi madre, es un orgullo ser tú hija.

Hermano, eres un hombre con una resistencia y perseverancia que me causa tanta admiración, por razón de, eres mi ejemplo a seguir y ser tu hermana es un honor. Gracias por motivarme a ser mejor a cada instante.

Papito lindo, eres un ser maravilloso que siempre me recuerda que el movimiento es la mejor herramienta para servir a Dios para tener momentos y llegar a lugares inimaginables. Gracias por siempre recordarme lo maravillosa que soy por ser una creación divina de Dios y siempre alentarme a nunca olvidar lo importante que es tener un sentido de vida.

Tía Cristiana, eres una mujer con tanto temple pero a la misma vez colmada de nobleza que siempre me está apoyando en todo y me muestra el valor de la constancia, disciplina y compromiso. Gracias por estar presente siempre en mi vida y Dios no me pudo mandar mejor ángel en mi vida que tú.

Tía Lulú, una mujer con una humanidad de tanto respeto. Gracias por apoyarme tanto en todo momento.

Fergy, eres una mujer que me ha enseñado la importancia de la disciplina y constancia para concluir metas, por tanto, Gracias por todo tu apoyo y por tantos momentos tan bonitos que pasamos juntas.

Mi Kris e Iker hermosos, son una luz mega brillante para mí y agradezco tanto a Dios por poder ser tía de un niño tan alegre, fuerte y ocurrente como Iker Gael y de un adolescente tan inteligente, firme y tenaz como Kristian Giovanni.

Gracias Doc. Zetina y a todo su equipo de médicos del Hospital General de la Raza, que me permitieron concluir mi titulación con mi mami viva y con un corazón nuevo que primero Dios me permitirá tenerla por muchos muchos más años de mi vida, porque cada logro sin mi mami no hubiera sido lo mismo. Pero Bendito Dios, aquí está conmigo.

Gracias *Hugo* por tu paciencia y comprensión y por ser un mentor en mi vida. También por permitirme conocer a un hombre maravilloso, el cual, tiene todo mi corazón súper encantado y agradecido por su existencia en mi vida. Te quiero Mucho.

Tía Lucí, Familia Martínez Velázquez, Familia Martínez Olvera y Familia Martínez López Muchas Gracias por todo su apoyo y por jamás permitirme que olvidara lo importante que es concluir mi titulación.

A todas aquellas personas que mencione en los anteriores párrafos les quiero expresar que los amo con todo mi corazón y les agradezco infinitamente quien soy, porque, Gracias a ustedes y a cada una de sus acciones y palabras fomentaron a la mujer que soy ahora, por tanto, estoy muy orgullosa de mi y de cada logro que voy obteniendo a lo largo de mi vida, al igual, de los aprendizaje que me saben guiar hacia una mejor versión de mí.

RESUMEN

Los celos son considerados un simple indicio de inseguridad e inferioridad del amante, dando, como consecuencia sentimientos negativos y dolorosos (Davis, 1936). En este sentido, las emociones que lo acompañan son: miedo, incertidumbre, vergüenza, humillación, preocupación y ansiedad, ante, la comprobación de que, aunque, creían que los celos “no debían” producirse, se producían, por tanto, es una emoción que se regula negando y reprimiendo (Schaefer, 1995), lo cual, permite que se implemente más fuerte y el malestar emocional no termine, debido a, que se convierte en el papel adaptativo que asegura la estabilidad de la relación.

Participaron de manera voluntaria y confidencial 300 participantes que se encontraban en una relación de pareja heterosexual de la Ciudad de México, que describieron su pensar, sentir y sus conductas ante las Premisas Historicosocioculturales, Inseguridad, Emoción de celos y su regulación de dicha emoción. La edad promedio fue de 30 años y de la relación fue de 6 años. Los instrumentos utilizados fueron: El Inventario de Pautas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional de los Celos (Sánchez Aragón, 2010), la Escala de Inseguridad (Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja) (Zavala Martínez, 2023), Inventario Multidimensional de los Celos (Díaz Loving et al, 1989) y el Instrumento de Regulación Emocional de los Celos (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2009). Se realizaron pruebas de normalidad, análisis descriptivos, el procedimiento de validación de Reyes Lagunes & García Barragán (2008), continuando con Pruebas t de Student y Correlaciones Producto-Momento de Pearson. Los resultados indican que ciertas variables de clasificación influyen con mayor intensidad en la etapa de noviazgo y a mayor escolaridad la emoción de celos se vive de una manera más saludable y positiva. Y por otro lado, tanto hombres como mujeres mantienen una regulación emocional muy similar en tres vertientes, las cuales, son el Descontrol, Acercamiento y Alejamiento.

Palabras Clave: Celos, Premisas Histórico-socio-culturales, Inseguridad y Regulación Emocional.

INTRODUCCIÓN

Los celos como toda emoción tiene un origen que guía su represión o su descontrol, esto, comienza con la cultura que ha descrito cierta emoción con creencias como “Los celos no son buenos”, “eres un inseguro” etc. Al respecto, Lobsenz, (1986) expresa que al encontrarse fisiológicamente excitado en una situación en, la cual, una persona y su contexto sociocultural creen, que deberían tener celos, es probable que dé a sus sentimientos el nombre de “celos”, y que se ponga a representar los varios “guiones de celos” que tienen almacenados en su mente a raíz de experiencias y aprendizajes pasados, evidenciando una amplia gama de comportamientos, emociones y cogniciones que vive una persona celosa y, como esto, causa una inestabilidad emocional en el individuo que lo lleva a tener cambios conductuales con su pareja y presentar problemas en sus áreas de ajuste (Martínez León et al, 2013). Por consiguiente, con las anteriores definiciones se puede identificar la manera en cómo se actúa ante una situación de celos, está influenciado por la socio-cultura e inestabilidad de emociones y pensamientos, proveniente de un cúmulo de emociones que acompañan la experiencia de los celos. Ahora bien, de donde viene cierta inestabilidad mencionada anteriormente, Lobsenz (1986) explica que el origen de los celos está en la inseguridad. Continuando con Tordjman (1989) quien expresa que los celos son la expresión de una personalidad en estado de equilibrio precario. Así como, presupone la presencia de un sentimiento de inferioridad o, al menos, la fragilidad del sentimiento del propio valor, es decir, en el fondo de sí mismo, el celoso se considera indigno de ser amado. Por otro lado, Díaz Loving et al. (1989) explica que el cúmulo de emociones provienen de que los celos son un concepto multidimensional que tiene componentes tales como enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja. En efecto, al leer tal complejidad de la emoción de celos, el tema de este proyecto de investigación, es conocer los efectos que tienen la cultura, la inseguridad y la experiencia de los celos en la RE de tal emoción. Pero para llevar a cabo el objetivo general, se realizó el primer objetivo que fue diseñar y validar tres Escalas para medir la inseguridad tanto personal como en la pareja y en la Relación de Pareja a falta de una medida de Inseguridad en sus tres versiones antes mencionadas en México. Por consiguiente, el segundo objetivo fue explorar las diferencias

en las PHSC-C, Inseguridad en sus tres escalas, E-C y ERE-C a partir de sexo, escolaridad y tipo de relación de los participantes y como tercer objetivo fue examinar su relación de las variables mencionadas tanto en hombres como en mujeres.

Continuando, el primer capítulo describe que es una relación romántica, sus componentes y ciertas características, de acuerdo, al género tanto en lo individual como en la relación. Y por otro lado, el papel que lleva a cabo la cultura para el ser humano, con el objetivo de conocer como está moldea el comportamiento social en una relación romántica de pareja heterosexual, por medio, de examinar su relación de las variables mencionadas, tanto en, hombres como en mujeres. En el segundo capítulo, se describe de manera amplia, que es la emoción de celos, por ejemplo, concepto, estructura, tipos de celos y origen, tema que lleva a conocer la Teoría del Apego Inseguro y el amor romántico, para continuar, con el concepto y las características de la inseguridad personal, con el objetivo de tener una visión más estructurada y confiable, acerca del papel que juega la inseguridad en los celos. Y para finalizar, el capítulo tres habla del origen, concepto y características del proceso de Regulación Emocional, así como, de sus competencias que se reflejan en estrategias que se pueden llevar a cabo de manera individual o en la relación de pareja, por ejemplo, la RE de los celos, esto, con el objetivo de reconocer a los celos como una emoción que puede ser moldeada para adaptarse al contexto y promover su propio bienestar o su destrucción al momento de estar en una situación de celos.

Para que una relación entre dos individuos cualesquiera se desarrolle armoniosamente, cada uno debe ser consiente del punto de vista del otro, de sus objetivos, sus sentimientos y sus intenciones, y cada uno debe ajustar su propia conducta de manera tal que se puede llegar a una convergencia de objetivos. Esto requiere que cada uno tenga modelos razonablemente exactos de él mismo y del otro que se actualizan regularmente mediante la libre comunicación entre ellos.

(Echeburúa y Fernández, 2001)

CAPITULO I

Relación de Pareja y Cultura

“La historia de un romance, es el drama de su lucha contra el tiempo”

Como punto de partida para entender las relaciones de pareja, se debe considerar que para los seres humanos –más que para ninguna otra especie–, son importantes las necesidades de apareamiento, compatibilidad física y biológica (Ostrowsky Solis, 2005); así como, las de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, que son necesidades genéticas básicas determinantes y culturalmente moldeadas que son útiles para la supervivencia de la especie (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020). Por estas razones y varias más, las relaciones amorosas con todo lo que implican, psicológica y emocionalmente son extremadamente importantes en la vida de cualquier ser humano (Mazadiego Infante & Garcés Norberto, 2011).

1.1 Definiciones y Función de la Relación de Pareja

Así, se han generado varias definiciones de lo que significa este vínculo y se verán a continuación:

- ❖ Esteva (1992) considera que es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé.
- ❖ Viseda Heras (1995) la ve como un ser vivo que teje su propia historia en busca de sus propio destino.
- ❖ Sánchez Aragón (1995) la concibe como; cualquier asociación o característica entre dos o más personas que involucre cierta interacción y que pueda tener diversos fines, ya sea, sólo un encuentro casual, una amistad o una relación romántica.
- ❖ Díaz Loving (1996) menciona que es una serie de pasos interlazados que se dan a través del tiempo y que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados.

- ❖ Brown et al. 1999 la definen como un vínculo que involucra a dos individuos que reconocen mantener alguna relación entre sí, siendo esta iniciada de manera voluntaria.
- ❖ Luna (2006) la conceptúa como toda relación que se establece entre dos personas con el propósito de interactuar durante un periodo de tiempo que culminará con la muerte biológica y/o emocional de uno o ambos integrantes.
- ❖ Martínez Pérez (2009) es un vínculo entre dos personas, pero uno de los más significativos.
- ❖ Pérez y Gardey (2015) lo mencionan como un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas, al considerar la unión como uno de los vínculos primarios más importantes, así como, un profundo lazo relacional de vital trascendencia en la vida cotidiana de las personas, dado que, es una interrelación dinámica y compleja con una organización propia que puede tomar impulso de la necesidad de sentirse complementados, amados y aceptados.

En resumen, la relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico entre dos o más personas (Pérez & Gardey, 2015) conformada por una serie de pasos interlazados (Díaz Loving, 1996) con el propósito, de interactuar durante un periodo de tiempo (Luna, 2006) de manera voluntaria (Brown et al., 1999) para determinar y definir el nivel de acercamiento e intimidad (Díaz Loving, 1996) que tejera su propia historia (Viseda Heras, 1995), la cual, culminará con la muerte biológica y/o emocional de uno o ambos integrantes(Luna, 2006). Por otro lado, es un profundo lazo relacional de vital trascendencia en la vida cotidiana (Pérez & Gardey, 2015) y uno de los más significativos de las personas (Martínez Pérez, 2009) que toma impulso de la necesidad de sentirse complementados, amados y aceptados (Pérez & Gardey, 2015), donde, la finalidad de la relación dependerá de los diferentes parámetros de la sociedad donde está se dé (Esteva, 1992).

A la relación de pareja se le han atribuido ciertas funciones, las cuales son; ser compañero amoroso, ser objeto de atracción sexual, ser fuente de compañía, reciprocidad, comprensión

mutua, apoyo recíproco, gozo al estar con el ser amado, estado de absorción intensa en el otro, una intensa excitación fisiológica y un espacio donde sus miembros se vinculan y cubren sus necesidades más profundas como confianza, afecto e intimidad para un adecuado desarrollo psicológico (Ovejero Bernal, 2010). Actualmente, las relaciones amorosas implican hablar de sentimientos, comportamientos, valores y una constelación de emociones relacionadas que van entre sí, que van desde la euforia hasta la más profunda desesperación, emociones que afloran en la relación amorosa al vincularse al ser amado (Mazadiego Infante & Garcés Norberto, 2011).

Sánchez Aragón y Díaz Loving (2003) mencionan que la relación de pareja contiene dos elementos fundamentales: a) las características individuales de cada uno de los miembros provenientes de su historia de apego, el grupo cultural al que pertenecen, su personalidad y la forma de percibir y evaluar el mundo interno y externo y b) los efectos, reacciones y conductas que se gestan en un individuo a partir del primer elemento y durante la interacción de la pareja. Así, las implicaciones de orden psicológico y conductual que tienen estos dos elementos al interactuar se infieren en el proceso que va de la percepción, evaluación e interactuar con su pareja.

Con base en lo anterior se puede decir, que la relación de pareja implica la búsqueda de satisfacción y plenitud con uno mismo y para el otro integrante de la diada, contemplando las características de personalidad, valores y necesidades de cada integrante para fusionarlas y poder tener pensamiento y conductas en un sentido de reciprocidad, atracción sexual, compañerismo, maduración, intimidad, compromiso, exclusividad etc.

1.2 La pareja Heterosexual

Desde la perspectiva de amor, la diada es el concierto entre el plano de los sentimientos y el de la razón, que va a originar la formación de un nosotros definido por un sistema de coordenadas, a través, del cual uno se conoce mejor así mismo y conoce la riqueza y

profundidad de la otra persona con la que es capaz de compartir el amor (Retana Franco, 2004). Es decir, en las parejas heterosexuales las implicaciones de orden psicológico y conductual van a interactuar y se infieren en el proceso que va de la percepción, evaluación afectiva de cada individuo a las formas de aproximarse e interactuar con su pareja (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003). Por lo tanto, toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor (Maureira Cid, 2011). Por tanto, al conformarse la pareja heterosexual por un hombre y una mujer, se encontró que los hombres obtenían niveles más altos en compromiso dentro de sus relaciones, seguido de la intimidad y en último lugar la pasión. Las mujeres, en cambio, puntúan más alto en intimidad y, luego, el compromiso y la pasión (García et al, 2017).

Otro aspecto importante que diferencia a los integrantes de una diada heterosexual desde el comportamiento emocional, es que los hombres tienen mayor tendencia a expresar su estado emocional mediante conductas agresivas; mientras que las mujeres prefieren la mediación simbólica, la verbalización y la expresión oral (García García, 2003). En otras investigaciones culturalmente las mujeres son socializadas para estar más cerca de sus emociones y de la visión de los otros. En tanto, que los varones son socializados para comportarse de modo pragmático, resolver situaciones de forma rápida, de manera que muestren eficacia en su rol. Tal practicidad generalmente les aleja del contacto con la emoción y la mirada hacia las demás personas. Y en el campo psicosocial del área familiar, los sexos se organizan bajo premisas que muestran la división sexual del trabajo, donde, el varón se encarga de la labor productiva y remunerada, en la esfera de lo público y lo racional. Mientras que a la mujer se le asigna el trabajo reproductivo y no remunerado, en la esfera de lo privado reservado para las emociones y la moral (García Abarca, 2019).

Desde las aportaciones de disciplinas como la paleontología y las psicología evolucionista proporcionan que ciertas diferencias son resultado de un proceso evolutivo que recogió, por selección natural, aquellas ventajas adaptativas para la supervivencia de la especie y desde una visión filogenética las hormonas sexuales en el cuerpo, y parcialmente en el cerebro,

conforma redes neuronales y proceso bioquímicos diferentes de hombres y mujeres, ya desde los primeros meses de vida intrauterina, posibilitando así aspectos diferenciales en el continuo del comportamiento humano, desde el comportamiento sexual hasta los procesos cognitivos, lingüísticos y emocionales, por lo tanto, existen diferencias relevantes ligadas al sexo en los cerebros-mentes de hombres y mujeres. Pero también las experiencias y aprendizajes en entornos socioculturales reestructura y organiza el cerebro, recablea las redes neuronales (García García, 2003).

Murrieta Sánchez (2004) refiere características que diferencian a los hombres de las mujeres respecto a su comportamiento de acuerdo a su género (ver Tablas 1 y 2).

Tabla 1

Comportamiento característico de los Hombres

En el hombre es:	
<i>Muy agresivo</i>	<i>No es emocional</i>
<i>Nada fácil de influir</i>	<i>Muy activo</i>
<i>Gusto por Matemáticas y Ciencias</i>	<i>Muy competitivo</i>
<i>Nada excitable en ciertas crisis</i>	<i>Independiente</i>
<i>Diestro en los negocios</i>	<i>Tiene confianza en sí mismo</i>
<i>Desenvoltura en el mundo</i>	<i>Ambicioso</i>
<i>Actúa como líder</i>	<i>Aventurero</i>
<i>Toma decisiones con facilidad</i>	<i>Muy dominante</i>

Tabla 2

Comportamiento característico de las Mujeres

En la mujer es:	
<i>Tiene mucho tacto</i>	<i>Disfruta mucho con la literatura y el arte.</i>

<i>Conoce los sentimientos de las personas.</i>	<i>Expresa con facilidad sentimientos de ternura.</i>
<i>Tiene costumbres elegantes</i>	<i>Gran necesidad de seguridad</i>
<i>Muy amable</i>	<i>Muy religiosa</i>
<i>Sumisa</i>	<i>Fácil de influir</i>

En resumen, se observa, que tanto emocionalmente como en comportamiento cada género tienen su patrón de conducta de acuerdo a su rol, es decir, de lo general a lo particular, en cuestión de gustos, los hombres disfrutan las matemáticas y las ciencias en comparación a las mujeres que disfrutan la literatura y el arte. En el ámbito social, los hombres son independientes, aventureros, activos y se desenvuelven bien en el mundo y las mujeres son amables, religiosas y tienen costumbres elegantes. Y para finalizar en el ámbito individual los hombres son difíciles de influir y las mujeres fáciles de influir, los hombres tienen confianza en sí mismos y las mujeres tienen gran necesidad de seguridad, así como, los hombres actúan como líder, toman decisiones fácilmente y son demandantes, agresivos, dominantes y las mujeres sumisas. Por otro lado, las mujeres tienen la facilidad de conocer los sentimientos de las personas y mucho tacto con ellas, al igual que tienen la facilidad de expresar su ternura en comparación a los hombres que no son muy emocionales. En general, el rol del hombre y la mujer son moldeados a manera de que se complementen al momento de pertenecer a una diada, por tanto, en el siguiente tema se hablara del patrón de comportamiento que tiene cada género durante una relación de pareja.

Continuando con las diferencias de sexo, en una visión más integral Sánchez Aragón y Díaz Loving (2003) realizaron el perfil tanto psicológico como conductual de cada sexo durante la interacción cotidiana de la relación de pareja. A continuación se presentaran los perfiles encontrados por estos dos investigadores (ver Tablas 3 y 4):

Tabla 3*Perfil Femenino durante la relación de pareja*

Características del perfil femenino		
<i>Nombre</i>	<i>Psicológico</i>	<i>Conductual</i>
Armonía	Quiere una relación: funcional, agradable y constructiva.	Alegre, optimismo, halagar, favorecer la auto-estima de la pareja. Autodivulgar, enfatizar el amor hacia la pareja y tomar responsabilidad equitativa en las tareas cotidianas.
Exclusividad y Apoyo	Fomentan una relación: Positiva.	Apoyar, ser íntimas, acercarse físicamente y acompañar. Fomentan el bienestar subjetivo de los hombres a través del acomodo a sus peticiones y necesidades, ayudando y apoyando sin cortapisas y evitando cualquier tema o situación que pueda incomodarlos.
Auto-Modificación	Mujeres deseosas de hacer felices a sus parejas.	Competitiva, multiplicidad de parejas, buscan pelear frecuentemente y les agrada controlar.
Lúdico Controlador	Reconocimiento táctico de individualidad.	Evita las conductas románticas y pasionales.
Pragmático	Desinterés por los aspectos románticos y pasionales.	
Maníaco Egoísta	Control total de la pareja, sintiendo culpa.	Interacción negativa, teñida de desconfianza, posesión.

Tabla 4*Perfil Masculino durante la interacción en una relación de pareja*

Características del perfil masculino		
<i>Nombre</i>	<i>Psicológico</i>	<i>Conductual</i>
Violento Emocional y Física.	Competitivo, instrumental y controlador.	Culpan, ignoran y chantajejan hasta desaprobar y mostrar desinterés.

		Conjugan el abuso emocional con la fuerza física con el propósito de lastimar y denigrar a la mujer.
<i>Armonía</i>	Derivado de la Emancipación de la mujer y la internalización en los hombres de una postura más equitativa en las relaciones de pareja.	Apoyo, acercamiento físico y afiliativo y de intimidad y exclusividad.
<i>Práctico Tolerante</i>	Perspectiva más generosa que equitativa.	Lleva al hombre en ponerse a las Necesidades y gustos de la pareja en primera instancia.
<i>Compañía y Pasión</i>	Estilo de amor erótico e incluye el estar atento a las necesidades de la mujer. Evitación de situaciones de estrés o conflicto con la pareja debido a su tendencia a mantener más de una relación de pareja.	Se centra en acompañar y pasar mucho tiempo con la pareja.
<i>Lúdico Evitante</i>		Obsesivamente controladores y vigilantes de su pareja. Evasión ante situaciones de conflicto con una o más de sus parejas.

En términos generales se nota que tanto hombres como mujeres, a pesar, de tener características diferentes de acuerdo a su sexo, como se pudo observar en la tabla 1 y 2. Al estar en una interacción romántica, algunos patrones psicológicos y de conducta son similares, por ejemplo, en el perfil de armonía, los dos sexos la describen psicológicamente con equidad y en términos de comportamiento hablan del apoyo y la exclusividad. Así mismo, está la Auto-modificación para ellas y el Práctico Tolerante para los hombres, donde, ellas psicológicamente se mencionan deseosas de hacer felices a sus parejas y ellos lo describen como generosidad, y conductualmente afirman poner a las necesidades y gustos de la pareja en primera instancia. Continuando, ellas mencionan el Perfil Maníaco Egoísta y el Lúdico Evitante para ellos, así mismo, ellas mencionan psicológicamente tener el control total de ellos y ellos evitan los conflictos para la durabilidad de la relación pero conductualmente está la desconfianza y la posesión. Culminando por este lado, los perfiles de Exclusividad y apoyo para ellas y ellos Compañía y pasión, mencionan la necesidad de ambos sexos por la cercanía tanto física como emocional, aunque, psicológicamente ellas lo mencionan como el fomento de una relación positiva y ellos como amor erótico que incluye estar atento a las necesidades de la pareja. Por el contrario, están los perfiles que se unifican con el término violencia, en

el caso de las mujeres, el Lúdico controlador, y en los hombres el Violento Emocional y Físico, ya que, en los dos casos el patrón conductual es la competitividad, las peleas, el control, en cambio, sus diferencias radican en que las mujeres manejan multiplicidad de parejas y los hombres conjugan el abuso emocional con la fuerza física con el propósito de lastimar y denigrar a la mujer. En general, aunque, psicológicamente tienen un concepto diferente cada sexo, su comportamiento es similar.

En este punto, vale la pena reflexionar sobre la importancia de tomar en cuenta las diferencias biológicas, psicológicas y culturales del yo y en pareja. En otras palabras, aunque, los pensamientos y conductas pueden tener aspectos en común, cada sexo tiene sus propias características, las cuales, influirán de manera directa, del cómo comportarse en su relación romántica. Por ejemplo, la manera de ejercer violencia ante la pareja en hombres y mujeres es de manera diferente, dicho de otra manera, las mujeres lo hacen en base al chantaje y al autoritarismo, a diferencia del hombre que la lleva acabo físicamente y denigrando. Esto no significa que sea en general, habrá situaciones donde las mujeres denigren y el hombre chantajee, la importancia del subtema, es dejar en claro que los hombres y las mujeres no son iguales y estas características influirán durante la integración e interacción de la diada, las cuales, tendrán que tomarse en cuenta para el mantenimiento de ésta.

En México se mantienen ciertas premisas y patrones conductuales derivados de lo que la sociocultura establece como adecuado para relacionarse, es decir, la sociocultura da la pauta al desarrollo de la pareja (Padilla Gámez & Díaz Loving, 2012) y uno de los conceptos que intervienen en la formación de la diada, es el amor romántico, el cual, es un modelo de amor ligado a los mandatos de género, sustentado en una serie de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta esencia del amor y que influye en la interacción que se produce en la diada. A este conjunto de creencias es a lo que se denomina en la literatura “mitos que se derivan del amor romántico”, por lo tanto, son el conjunto de ideas, sobre el amor, aceptadas y arraigadas en el sistema de valores de gran parte de la población, que refuerzan el modelo de amor imperante y que sirven de pauta para construir relaciones de

pareja (Alfaro Cánoves, 2014). Por consiguiente, el amor con su forma de adaptarse y sus mitos, han constituido un elemento de suma importancia en la organización y la estructura de las instituciones, dicho de otra manera, evidenciar su trascendencia a este terreno es reconocer su trascendencia y funcionalidad como regulador social (2006 en Flores Fonseca, 2019). A continuación, se presentará una de las teorías contemporáneas acuñadas en la cultura mexicana, que integra sus nociones con la dinámica de relación de pareja.

1.3 Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja

Basada en una perspectiva histórico-bio-psico-socio-cultural (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020) esta teoría nace con el propósito de ofrecer un entendimiento sistemático y funcional, que permite definir, categorizar, diagnosticar, y por tanto, indicar la relación y temporalidad de una serie de variables vinculadas a relaciones de pareja. Esto es posible, a partir del orden y localización que se hace de las interrelaciones entre las múltiples facetas, conceptos y dinámicas de la diada, dentro de un ecosistema particular.

Díaz Loving (2010 en Viveros Ordóñez, 2015) hace referencia al hecho incuestionable de que el ecosistema humano incluye no solamente los aspectos de tipo geográfico, si no, también aquellos que tienen que ver con las elaboraciones humanas, tanto en la cultura subjetiva de cada individuo (lo que piensa, actúa y siente), como en su cultura objetiva (lo que construye). La perspectiva bio-psico-socio-cultural reconoce, obviamente que la realidad humana es dinámica y cambiante, haciendo necesario contemplar aspectos históricos y longitudinales de evolución y desarrollo en las culturas, en los individuos y en pareja. Para entender mejor esta visión de Díaz Loving (2010), se desglosarán los componentes que conforman su teoría y así, poder comprender su relación con la interacción de la diada:

- **Componente Bio-Cultural.** Es la forma más básica de vínculo de un ser humano, es indiscutiblemente aquella originada por las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño e interdependencia con un ser significativo en su vida. Por ello, el componente

Bio-Cultural enfatiza el papel que desempeña un lazo afectivo primario y las experiencias tempranas con un cuidador, sobre el desarrollo o formación de un estilo de relación adulto con personas del sexo opuesto. Las formas de relación o apego introyectadas en un individuo con los otros pueden tomar diversas tonalidades, desde la inseguridad y la tranquilidad, hasta la ansiedad crónica, el miedo a la intimidad o incluso el rechazo (Bartholomew, 1990).

- **Componente Socio-Cultural.** Es la organización social, el sistema legal y político, las normas sociales, religión, economía y otros aspectos de las formas en las que una sociedad particular determina las conductas normales o anormales de los individuos.
- **Componente Individual.** Las características individuales únicas en la evaluación y acción con respecto a un estímulo particular (pareja) en un ambiente determinado. Así como los hábitos están inmersos en una filosofía de cómo se sostienen las relaciones interpersonales, las características de personalidad, los estilos y la filosofía, conllevan a hábitos y estrategias muy particulares de cómo confrontar diferentes estímulos (operantes), contextos, situaciones y personas.
- **Componente Evaluativo.** Este componente es la instancia en la que fundamentalmente se procesan e integran los estímulos ambientales ya sean personas o situaciones, su contexto inmediato y sus estresores con los esquemas personales. Estos últimos son los precursores teóricos de este componente que incluyen el historial de apego, la internalización de las premisas histórico-socio-culturales y los rasgos de personalidad. Todos estas partes se conjugan con el lazo o relación que se tiene con el estímulo (personal), lo cual va a repercutir en la forma en la que el individuo perciba cognoscitivamente y evalúe afectiva o emocionalmente a dicho estímulo.

- **Componente Conductual.** Es la evaluación de un estímulo enmarcado en un contexto inmediato y mediato (patrón de acercamiento-alejamiento) y la emisión de comportamientos dirigidos a la interacción.

Esta teoría es un brillante ejemplo de la utilidad que puede alcanzarse a partir de una macroteoría cuando se investigan asuntos de crucial importancia social e innegable complejidad como es la formación, duración y destinos de las relaciones de pareja. La utilidad de esta teoría es diagnosticar y más atinadamente tratar desavenencias y tropiezos e incrementar el bien llevarse y bienestar de la pareja (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020).

De esta teoría se desprende el componente socio-cultural que involucra el peso que tiene la cultura sobre el comportamiento de los miembros de la pareja. Por ello, y por la importancia que tiene dicho aspecto en la investigación en cuestión, se abordará a continuación éste tema de manera más profunda.

2.1. Cultura

La cultura consiste en patrones, explícitos e implícitos y del comportamiento adquirido y transmitido por símbolos, que constituyen el logro distintivo de los grupos humanos, incluyendo su incorporación en artefactos; la medula esencial de la cultura consiste en ideas tradicionales (derivadas y seleccionadas históricamente) y especialmente de los valores que representan: los sistemas culturales pueden, por una parte, ser considerados como producto de la acción y por la otra como elementos condicionantes de acciones futuras (Díaz Guerrero, 2003). En efecto, la cultura es un proceso de aprendizaje y este puede ser de carácter social e individual. Como Díaz-Guerrero menciona existen dos elementos importantes en el desarrollo del individuo, la parte cultural y la contracultural, la primera se refiere a todas aquellas ideas, creencias, valores que han sido transmitidas de generación en generación,

que los individuos adoptan como suyas y la última refiriéndose a los aspectos en los que el individuo actúa en contra de las normas culturales, y que también puede ser transmitido socialmente y se pueden adoptar como suyas; por ejemplo: la cultura de comer pozole, la contracultura de comer hamburguesas (Reyes Lagunes, 2008).

Para Triandis (1994) la cultura es el conjunto de elementos subjetivos y objetivos hechos por el ser humano, que en el pasado incrementaron la probabilidad de sobrevivir y resultaron satisfactorias para los miembros de un mismo nicho ecológico y que, estos elementos fueron transmitidos de persona a persona, debido a, que tenían su lenguaje común y vivían en el mismo lugar y tiempo.

Con base en estas nociones, Díaz Guerrero (1963) considera que la cultura es operacionalizable, a través, de un sistema de premisas histórico-socio-culturales (PHSC) interrelacionadas que norman y gobiernan los sentimientos, las ideas, la jerarquización de las relaciones interpersonales y estipula los tipos de papeles sociales que hay que llenar, las reglas de interacción de los individuos en tales papeles, los dónde, cuándo, con quien, y cómo desempeñarlos.

2.2 Concepto de las Premisas Histórico-Socioculturales

El motor fundamental del comportamiento humano es la sociocultura (Díaz Guerrero, 1972). Por lo tanto, las PHSC son el reflejo de la cultura particular de un contexto simbolizando de manera específica el entorno de las personas, indicando como simbolismo todas las representaciones de su grupo cultural como: las imágenes, ideas, creencias, sistemas de jerarquización (familia, escuela) que permiten la interiorización de todo un proceso de socialización, que se adhiere a la parte biológica de cada individuo que han dado por resultado una plétora de similitudes y diferencias que son rastreables en herencias culturales, predisposiciones biológicas y experiencias personales que interactúan entre sí,

para producir el comportamiento social (Díaz Loving & Draguns, 1999). Pero también, se menciona que son afirmaciones simples o complejas, que parece, proveer las bases para la lógica específica de los grupos, deduciendo así, que su función de las PHSC es explicar creencias, valores, normas y actitudes (Díaz Guerrero, 2003).

En consecuencia, la construcción teórica de la PHSC, fue creada por Díaz Guerrero, para referirse a un sistema de creencias y valores que norman el comportamiento de los individuos de una particular sociocultura, ahora bien, el constructo sociocultura, es descrito como un espacio integrado por variable históricas y culturales, en el que discurre la vida de los individuos. Por lo tanto, el porqué de la conducta, deberá buscarse fundamentalmente, en la circunstancia histórico-socio-cultural, en lo que los seres humanos han nacido y se han desarrollado. Enfatizando así, el rol preponderante de las premisas histórico-socioculturales como agentes principales que moldean y explican la conducta: no rechaza ni niega lo biológico o genéticamente dado, pero este factor tiene mucho menos sentido explicativo (Alarcón, 2005). De ahí, que al reconocer la importancia de la cultura en el pensamiento, emoción y comportamiento humano, la psicología busco maneras de aunarse al esfuerzo y lograr un conocimiento más amplio del individuo, tomando en cuenta su contexto sociocultural. Por consiguiente, la psicología transcultural en el mundo y la etnopsicología en México surgieran en forma inevitable, dando cabida al concepto de premisas histórico-socioculturales (Martínez, 2006). Por tanto, las PHSC son afirmaciones que tienen por significado la enunciación de proverbios, refranes y dichos del lenguaje natural, pero también, son afirmaciones de proceso, conclusiones lógicas de procesos como la adaptación y la confrontación de problemas, por lo que, hay que entenderlas como un sistema social que recoge toda la idiosincrasia de un grupo cultural específico brindando una explicación más objetiva, ya que, dichas premisas han pasado por todo un proceso de conceptualización y metodológico que le favorece en la confiabilidad de sus aplicaciones, así como, en sus explicaciones en diferentes entornos y con diferentes grupos culturales (Reyes Lagunes, 2008). Por último, Díaz Guerrero describe que las PHSC representan las guías básicas de la interacción social y, por tanto, determinan los roles que desempeñan los miembros de una sociedad. Las PHSC son experiencias del lenguaje natural de los seres humanos comunes y

corrientes, es decir, sus dichos, sus proverbios, prejuicios, sus “mandamientos”, sus aserciones respecto de cómo vivir la vida, de cómo enfrentar los problemas, de cómo debe percibirse al ser humano, sus roles y sus relaciones múltiples (Díaz Loving, 2011).

Brevemente, a diferencia de la cultura, las premisas histórico-socioculturales son el sistema lógico de agentes principales que guían, moldean y explican la interacción social con sello propio de un grupo cultural específico, con el objetivo de brindar afirmaciones de proceso objetivas para la adaptación y confrontación de problemas dentro de un espacio integrado por variables histórico, sociales y culturales en el que discurre la vida de los individuos. Por consiguiente, el concepto visto en este subtema, reafirma su importancia ante la emoción de celos, lo cual, se explicara con más detalle en los siguientes párrafos.

Las PHSC tienen su principal manifestación en la conciencia, dentro de esta hay una dialéctica o un diálogo consigo mismo compuesto de auto-verbalizaciones presentadas en constelaciones que hacen el traslado de conocimientos que se lleva a cabo por afirmaciones de las figuras de autoridad, y son reforzadas preferentemente por todos los adultos del grupo sociocultural y por las instituciones sociales, educativas, religiosas y gubernamentales (Díaz Guerrero, 1967). En otras palabras, las PHSC son productos de la experiencia común que aporta una cierta "perspectiva sobre el mundo" (Díaz Guerrero, 1972), de ahí que, cada constelación forma una atmosfera de significado, donde, estas constelaciones están caracterizadas por el ordenamiento de premisas en jerarquías y subjerarquías (Emitte, 1977). Por razón de, las PHSC se caracterizan por involucrar un proceso dialectico y la lógica silogística que contribuyen pensamientos verbalizados, en efecto, surgen evaluaciones automáticas en forma de enunciados que uno se hace, a sí mismo (Díaz Guerrero, 1995), por ello, es que son unidades esenciales de la realidad interpersonal que poseen las cualidades de ser comprensibles, válidas y particulares al grupo de referencia; de tal suerte que pueden moldear el comportamiento interpersonal del mexicano. Por otra parte, las PHSC pueden verse reforzadas para cada uno de los individuos, cuando, generan un beneficio emocional, económico o social para ellos. Incluso, el papel de las PHSC tendrá efectos en la personalidad del individuo, creando disposiciones psicológicas muy particulares, que harán de su portador

un ente característico y propio a su grupo de referencia (Martínez, 2006). Entonces, las PHSC no solo se refieren a normas y creencias, sino que también incluyen tradiciones culturales, valores, pensamientos y acciones. Ahora bien, importante de las PHSC, es que se transmiten de una generación a otra (Reyes Lagunes, 2008), ya que, un individuo que crece dentro de una sociocultura, tiene la oportunidad de aprender las premisas que está le brinda, resultando aprendizajes culturales tempranos que simbolizan y sostienen como verdades, puesto que, constituyen, en rigor, un “corpus” de conocimientos de saber popular, que incluyen etnociencia y filosofía de vida, aunque, tiene validez sólo en los linderos de la sociocultura (Alarcón, 2010).

En conclusión, la premisa histórico-sociocultural surge de afirmaciones de las figuras de autoridad, las cuales, tienen su principal manifestación en la conciencia, en dónde, surgen evaluaciones automáticas en forma de enunciados que uno se hace a sí mismo, formando una constelación de significados que dan ordenamiento a las premisas por jerarquías y subjerarquías, obteniendo como resultado, unidades esenciales de la realidad interpersonal, como, producto de la experiencia de aprendizajes culturales tempranos, comprensibles y válidos, sólo en los linderos de la sociocultura particular que simboliza y sostiene verdades de saber popular.

2.3 Premisas Histórico-Socioculturales y los Celos

Los celos deben ser considerados en relación por una época, con su contexto socioeconómico, con las normas religiosas y, sin duda ante todo, con la situación reservada a la mujer, ya que, los hombres, al sentir celos, reina en ellos el instinto de propiedad, es decir, las modalidades de expresión de nuestros sentimientos están sometidas a las influencias de la sociedad, ya que, la estructura social nos impone la forma de expresión de nuestras emociones y con frecuencia, nuestros mismos sentimientos. Por consiguiente, las estructuras sociales y los valores culturales influyen para establecer la tolerancia a los efectos

de la interacción, lo que se espera de ellos, si se deben compensar o castigar, y en consecuencia, el grado hasta, el cual, las emociones correspondientes deben ser desalentadas, alentadas o moldeadas por el ambiente cultural. Por lo cual, diferentes autores relatan la influencia que tiene la cultura en la emoción de celos, comenzando con Freud quien considera a los celos, como algo normal, inevitable y universal; pero también es consciente de la correlación que hay entre los celos y unas determinadas pautas familiares y culturales (Tordjman, 1886).

Markus y Kitayama (1995) argumentan sobre la forma en que las normas y valores culturales pueden transformarse en las necesidades psicológicas de cada miembro, y sugieren que el análisis de la socialización de la emoción, es indispensable para comprender el corpus de lo cultural y lo social. Por tanto, las emociones deben ser vistas como productos morales, sociales, históricos, políticos y culturales. Por esta razón, la aceptación de las premisas-histórico-socioculturales tienen una importante influencia en las características de la personalidad (Reyes Lagunes et al, 1996). En efecto, los celos al ser una emoción en el individuo, no pueden separarse de las consideraciones histórico-socioculturales (Sternberg, 1998), así como también, de sus estilos y relaciones interpersonales (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2020).

Cada cultura tiene estipuladas las formas adecuadas para la manifestación de los celos, es decir, la sociedad tiene por función vigilar el cumplimiento de las reglas o premisas socio-culturales (Díaz Guerrero, 1967). Entonces, un cierto grado de celos, se considera como una consecuencia natural del amor, incluso como una prueba del amor y para algunas personas, cualquier forma de celos, no solo los patológicos se valora negativamente, porque, se consideran prueba de inseguridad y desconfianza (Durbin, 1977). Por ello, los celos se agravan en una cultura, que adora a un celoso dios monoteísta, que mantiene un ideal de matrimonio monógamo y un ideal de personalidad posesiva, racional y reprimida. Por esta razón, una cultura así, parece favorecer una expectativa de exclusividad en el amor, expectativa que hace muy difícil aceptar las propias infidelidades o las de otros, ya sean reales o imaginarias, y en la misma línea Freud (1922) comprende, cómo, las ilusiones que acompañan al amor romántico hacen reprobables los celos y, al mismo tiempo, los crean

indudablemente otros modelos sociales que atenuarían el dolor de los celos; sin embargo, este autor no puede imaginar una civilización en la cual los hombres estuviesen completamente libres de este “descontento”.

Las modalidades de los celos varían con cada individuo, ya que, cada individuo se forma en los moldes de su sociedad (Tordjman, 1986). Por lo tanto, las diferencias sexuales señalan una mayor creencia, en que, la gente víctima de celos debe angustiarse y sentirse vulnerable en los hombres y un mayor apego a las creencias sobre la importancia de la calma y claridad en las mujeres. Esto puede deberse, a que ellos reconocen el grado de impacto que tiene esta emoción en el bienestar psicológico de las personas y en ellas, puede explicarse en virtud de su experiencia en la cual, saben lo necesario que es dominar su emoción para tener calma y no dar paso a especulaciones o suspicacias que dañen más la relación (Díaz Loving et al, 1989).

Por otro lado, viene el reconocimiento de su carácter negativo para la persona en interacción romántica al generar inseguridad, desconfianza, amor, enojo, desamor e incompreensión (Sánchez Aragón, 1996). Después, comienza el fomento de las conductas que van a favor de las mismas e inhibiendo los comportamientos que las contradicen. Dicho de otra manera, la cultura es la encargada de determinar qué situación es amenazadora, cuándo esa situación es realmente un peligro y en qué condiciones se requiere la manifestación de la emoción de celos (Leiva García et al, 2001).

En congruencia con lo anterior, señalan la existencia de cuatro componentes principales en la conducta celosa: amor a una persona, afán de posesión, fidelidad pactada y desprestigio social de la infidelidad (Echeburúa & Fernández Montalvo, 2001). Por ejemplo, reafirmar la idea de que toda pareja basa su relación en una fidelidad pactada, ya sea, explícita o implícita, los celos surgen en caso de ver peligrar su relación, por esta razón, los celos son una de las principales causas de conflicto en pareja (Arnaldo Ocadiz, 2001).

El ser humano como parte de una cultura que le dicta las formas de ser, experimentar, disfrutar y sufrir el amor, con alguien en quien se ha depositado la ilusión de la atracción, el deseo del enamoramiento, la insaciabilidad de la obsesión y la reciprocidad del amor

desesperado; un ser humano con personalidad única, con expectativas, emociones y formas de interactuar salpicadas por lo biológico y definidas por lo social que exigen ser auscultadas en movimiento, en el momento histórico que les corresponde (Cruz Martínez, 2004). Ya que, su factor desencadenante, parte de la premisa, de que, “la persona amada es una propiedad” y, por lo tanto, los celos reivindican su propiedad privada sobre ella. En otras palabras, los celos son vistos, como, una cualidad que permite cuidar lo que se quiere y desea (Guerrero et al, 2005). Así, en unas culturas, se cree que los celos son una manifestación de amor (Costa & Barros, 2008).

Por otro lado, los factores obtenidos en un análisis de contenido para el Inventario de PHSC-EE de los celos reflejan: 1) una dimensión cognoscitiva, en donde, la reflexión acerca de la experiencia, así como, la búsqueda por una solución son fundamentales. 2) Un factor afectivo negativo, en el cual, la persona se perturba ante la situación llegando a la desesperación, el cual, resulta más congruente con las definiciones de celos. 3) Otro factor en el que se busca re-construir la experiencia basándose en la confianza y con el fin de mantenerse leal a la relación. 4) un penúltimo que refiere la opción de auto-controlarse y, con ello, lograr un estado “normal” y 5) finalmente, uno en el que la calma y claridad se da para resolver mejor la situación (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2008).

Más adelante, se hizo un estudio de contenido sobre lo que se debe: sentir, pensar y actuar en una situación de celos, donde se encontró que las personas, deben sentirse mal, enojadas, tristes y ansiosas. Sin embargo, deben pensar tanto en la cualidad de la amenaza (amenaza, negativo, suspicacia) como en forma positiva y maduramente; como mecanismos para sobrellevar esta situación, mientras que el hacer va más orientado a formas más racionales y positivas, tanto en lo interno como en lo interpersonal. Así, los hallazgos de esta investigación señalan la importancia no solo de aspectos emocionales negativos vinculados a la percepción de amenaza en una relación personal cercana, si no, la creencia de la necesidad de tener recursos personales para mantener la calma y el control, así, como buscar soluciones teniendo como premisa la confianza y lealtad en dicha relación. Es entendible el hecho de que los mexicanos: reconozcan su impacto de esta experiencia afectiva visible en el factor de Angustia, pero a la vez vean en el Auto-Control y en la Calma y Claridad formas

de manejar su emoción, para lograr re-apreciar la situación y, con ello, encontrar una forma de Solución, sin hacer a un lado la Lealtad a la relación y tratar de rescatarla de esta dificultad (Sánchez Aragón, 2014).

En resumen, el ser humano con personalidad única, expectativas y sus formas de interactuar en sus relaciones afectivas son guiadas por creencias, las cuales, tienen dos vertientes, al momento de sentir la emoción de celos; la primera, donde los modelos de la sociedad sobre las ilusiones se acompañan del amor romántico, es decir, los celos se hacen represibles, gracias a, las premisas de un matrimonio monógamo y un ideal de personalidad posesiva, racional y reprimida. En la segunda, son vistos como una cualidad que permite cuidar, lo que se quiere y desea, por tanto, un cierto grado de celos se considera como una consecuencia natural del amor y en su lado negativo se considera una prueba de inseguridad, desconfianza, enojo, desamor e incomprensión. Por razón de, existen diferencias, dónde, los hombres al estar en una situación de celos deben angustiarse y sentir vulnerabilidad a diferencia de las mujeres quienes deben tomar importancia a la calma y tranquilidad.

Para concluir, el ser humano tiene la necesidad de formar un vínculo sentimental de tipo romántico, en el cual, se conjuntan implicaciones de orden psicológico y conductual que se entrelazan, para así, dar pauta al comienzo, desarrollo y finalización a una relación de pareja, con el propósito de la supervivencia de la especie, ciertas variables son mencionadas en la Teoría histórico-bio-psico-socio-cultural, las cuales son: la importancia del apego como patrón primario para la forma de relacionarse con el otro, las conductas normales o anormales que estipula la sociedad; las cuales interactúan con la valoración dependiente de las características individuales, para continuar, con la precepción cognoscitiva y evaluación afectiva, finalizando con la decisión y acción en la interacción de la diada. Pero, sin hacer a un lado a la variable cultura, la cual, se operacionaliza con las PHSC, quienes son el sistema lógico de evaluaciones automáticas en forma de enunciados que uno se hace a sí mismo, porque, guían, moldean y producen el comportamiento social, por medio de un beneficio tanto emocional, económico y social para ellos. Por consiguiente, las modalidades de expresión de las emociones y sentimientos, están sometidos a las influencias por la sociocultura. Por ello, los celos al ser una emoción presente ante la amenaza, ya sea,

imaginaria o real de perder al ser amado, por un tercero, se vuelven un indicador significativo, tanto de la sociocultura como de la personalidad del individuo, para guiar los pensamientos y comportamientos en la experiencia de tal emoción. Así que, en el siguiente capítulo se hablara ampliamente, de que, sucede durante la experiencia de celos y de la inseguridad (personal, del otro y en la relación de pareja), con el propósito de conocer, cómo, influye la personalidad del individuo ante la experiencia de celos.

CAPITULO II

La vida emocional en la relación romántica: el caso de los celos

Fabricamos los moldes de nuestra percepción y de “nuestro ser en el mundo” a partir de nuestra historia singular.

En el capítulo anterior se escribió sobre la relación de pareja y la cultura para contextualizar, de qué manera, ésta dicta las creencias, valores y normas pertinentes a cada contexto interpersonal, señalando así los pensamientos, emociones y conductas que se deben experimentar con la pareja operacionalizadas claramente en las PHSC.

Pero los alcances de la cultura penetran profundamente en casi todos los procesos componentes de las emociones, no solo en los elementos cognoscitivos y lingüísticos, si no, también en los fisiológicos y neurológicos, que requieren ponerse a tono o ajustarse para que el individuo logre un grado razonable de adaptación y ajuste al ambiente cultural pertinente. Si las emociones se constituyen literalmente, por medio, de la búsqueda activa de adaptación por parte de los individuos a su ambiente cultural, éstas a su vez funcionarían para mantener y regular, y en algunos casos retar, al ambiente cultural al que se han adaptado, por lo que, puede esperarse un alto grado de ajuste entre la naturaleza del ambiente cultural y la organización emocional de sus miembros. Por lo tanto, todas las culturas desarrollan diferentes actitudes hacia los sentimientos, diferentes estrategias de comunicación asociadas a ellos y a diferentes normas que gobiernan o rigen su manejo, ya sea, de los propios y los de los demás (López, 2009). En definitiva, las culturas desarrollan formas características de categorizar la experiencia, términos lingüísticos que corresponden a estas categorías, asociaciones entre las categorías ampliamente compartidas, creencias acerca de cómo las categorías se encadenan unas con otras, creencias acerca de las acciones correctas que hay que llevar a cabo en situaciones específicas (normas), creencias acerca de las acciones que son correctas para las personas que ocupan diferentes posiciones dentro de las acciones (Díaz Loving, 2011).

En conclusión, la cultura es el proceso de aprendizaje donde se interrelacionan las facultades intelectuales y morales del hombre, que logran el grado razonable de adaptación y ajuste, para mantener y regular la naturaleza del ambiente cultural y la organización emocional, como elementos condicionantes a acciones futuras con respecto a las creencias, en efecto, de las acciones correctas que llevan a cabo en situaciones específicas, por ejemplo, en una situación emocional como los celos.

1.1. Los Celos: una emoción

El concepto de celos, empieza a reconocerse como una emoción, y las emociones, de acuerdo, con Reidl (2005) son fenómenos psicológicos, que le dan a la vida su sabor y sus sinsabores, su energía y sentido, es decir, son elementos fundamentales de lo humano. Dirigen la atención, guían la toma de decisiones, estimulan el aprendizaje y disparan la conducta. Por lo tanto, las emociones son centrales para la comprensión del comportamiento y experiencia humana en cualquier nivel de análisis científico-sociológico, psicológico y fisiológico, ya que, la presencia de la emoción, o por lo menos de la posibilidad de la misma, proporciona un indicador muy significativo de los encuentros adaptativos que las personas tienen con su medio ambiente.

Sánchez Aragón (2007) señala que la emoción es un producto de la interacción de sensaciones, pensamientos, conductas y cambios corporales enmarcados en un contexto cultural en particular, que los dota de sentido y que regula entre otros aspectos su percepción, expresión y entendimiento. Ahora bien, los estudios de las emociones parecen estar de acuerdo, en que, estas poseen características particulares como: su espontaneidad, inestabilidad, brevedad o duración limitada e intensidad (Martínez Pérez, 2009).

Existen diferentes clasificaciones de las emociones, dónde, las emociones primarias son consideradas innatas, detectables en cualquier cultura y se expresan mediante rostros. Además, de ellas surgen las emociones compuestas o secundarias, dado que, surgen de la combinación de las emociones primarias y se caracterizan, porque, se forman a partir de significados semánticos adquiridos, a través, del proceso de aprendizaje cultural. En particular, los celos se consideran una emoción compuesta, ya que, se forman de la combinación de enojo, tristeza y miedo (Hupka, 1981). Continuando, con este argumento Fischer et al. (1990) plantean una jerarquía de emociones, en dónde, los celos son una emoción negativa y secundaria. Ahora bien, las emociones positivas, son aquellas, que provocan problemas interpersonales que amenazan, no solo, las relaciones con otras, si no,

la misma existencia como individuos y miembros de una subcultura y las emociones negativas comparten el deseo de dañar a otros o a uno mismo, así, entre las emociones negativas se encuentran el enojo, la envidia y los celos (Reidl, 2005).

No obstante, los celos se han definido de varias formas y algunas de las propuestas se presentan a continuación:

- ✚ Freud (1922) señaló que los celos estaban compuestos del duelo y dolor, causado por el pensamiento de perder a alguien a quien se ama, por el dolor de percatarse que uno no puede tener todo lo que desea, aunque, lo quiera mucho y sienta merecerlo, sentimientos de enemistad en contra del rival y una mayor o menor autocrítica que señala, en cierta manera, al sujeto como responsable de la pérdida de la queja.
- ✚ Jones (1929) planteó que los celos pueden manifestarse como temor ante la idea de perder al amado, odio y enojo al pensar en el rival y la pérdida y dolor ante el éxito del rival y la pérdida de parte de la pareja.
- ✚ Davis (1936) define a los celos como un aparente temor o una reacción de cólera ante la amenaza de la pérdida de algo propio, o que desea que sea propio.
- ✚ Maslow (1954) señala que los celos pueden ser un efecto de vivir un amor dependiente (y no del maduro que busca lo mejor para el otro), ya que, las raíces de este indican que éste se desarrolla en la infancia cuando la madre prodiga su amor hacia otros (el padre a otros hijos).
- ✚ Nolli (1965) menciona que los celos son una consecuencia del amor, que supone una infidelidad real o imaginada, la cual desencadena la situación celosa.
- ✚ Constantine (1976) los celos son una respuesta defensiva a un determinado tipo de situación, como una amenaza, para una relación a la que se da valor: una persona se ve amenazada por la pérdida de algo en una relación con otra persona, debido a la presencia de un tercero.
- ✚ Tiesmari y Mosher (1978) indican que los celos son un estado emocional constituido por miedo y enojo, basado en una apreciación subjetiva de la amenaza de la pérdida ante un rival, de algún aspecto altamente valorado de una relación de pareja.

- ✚ Díaz Loving, Rivera y Flores (1989) los celos son un concepto multidimensional que tiene componentes tales como enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja.
- ✚ Tordjman (1989) los celos son la expresión de una personalidad en estado de equilibrio precario. Presuponen la presencia de un sentimiento de inferioridad o, al menos, la fragilidad del sentimiento del propio valor. En el fondo del sí mismo, el celoso se considera indigno de ser amado. Tiene miedo de no ser capaz de retener al compañero.
- ✚ Liberman (1991) dice que los celos románticos tienen que ver con distintas áreas de la relación como la: afectiva, sexual, de propiedad amorosa o exclusividad.
- ✚ Torres (1999) indica que los celos son un sentimiento desagradable, que expresa el miedo a la pérdida real o imaginaria de una relación de amor en la presencia de un tercero.
- ✚ Echeburúa y Fernández (2001) señalan que los celos constituyen una emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad-real o imaginaria- de la persona amada.
- ✚ López y Rodríguez (2008) conciben a los celos como un mecanismo, estado psico-afectivo o sentimiento que se activa ante la amenaza de la pérdida de una relación valiosa, sea una certeza o sospecha de que su pareja prefiera o vuelque su afecto en otra persona.
- ✚ Sánchez y Retana (2009) señalan que los celos son una emoción sentida por aquel que percibe que otra persona da a una tercera algo que se quiere para sí, como lo es la atención, el amor o el afecto. Los celos en el amor, en su forma más general, son el sufrimiento causado por el hecho de que un ser, por quien, el sujeto anhela ser amado, ama a otro. Los celos aparecen como dos desviaciones de la relación amorosa normal.

A partir de las definiciones citadas, se puede deducir que los celos son un estado emocional psico-afectivo desagradable que se presenta como mecanismo de respuesta defensiva ante la amenaza subjetiva de la pérdida del ser amado, a causa de un rival ya sea real o imaginario,

dónde, la intensidad del sentimiento dependerá de la exageración de poseer, la madurez del amor, la autocrítica y la expresión de una personalidad en estado de equilibrio precario, es decir, la fragilidad del sentimiento del propio valor del integrante de la diada que sienta celos. Ahora bien, un tema importante a resaltar, es que los celos se componen de 3 elementos, los cuales son: el miedo ante la pérdida del ser amado, el ser amado y el rival, en dónde cada elemento desencadena emociones negativas como, por ejemplo, odio, enojo, dolor etc.

En este sentido, se evidencia la amplia gama de comportamientos, emociones y cogniciones que vive una persona celosa y, a su vez esto, causa una inestabilidad emocional en el individuo, que lo lleva a tener cambios conductuales con su pareja y presentar problemas en sus áreas de ajuste (2009 en Martínez León et al., 2013), de ahí, que el siguiente tema se centre en esas áreas, para así, conocer la configuración de los celos.

1. 2. Estructura de los celos

Continuando con las características de los celos racionales Tordjman (1989), menciona que la estructura de los celos se define por el encuentro entre una estructura y una coyuntura.

1. La estructura está constituida a partir de la herencia biológica y de las primeras experiencias infantiles. Es un modo de existir, un modo de “estar en el mundo y en sí”, aun cuando no se haga evidente para el sujeto mismo. Por esta razón, se sostiene que los primeros meses de vida son determinantes para la especificidad de los vínculos que el individuo entablara más tarde con sus compañeros sexuales y con su entorno.
2. La coyuntura es el núcleo de realidad, donde, sus insuficiencias arcaicas se reactivan, es decir, el sentimiento de insatisfacción o frustración.

Con respecto, a la línea de investigación, sobre la importancia de los vínculos en los primeros años de vida, se menciona de manera rápida, que los celosos desarrollan su agresividad para dominar al otro en sus actos, pensamientos y en su tiempo, debido, al desequilibrio relación

madre-hijo y las perturbaciones en la resolución del conflicto edípico que induce mecanismo de defensa como un medio para escapar a la angustia. Su denominador común, es reducir el umbral de tolerancia a las frustraciones, es decir, poco importa que el celoso sea engañado o no: el delirio del celoso nace del encuentro de una estructura frágil con un sentimiento de insatisfacción (Tordjman, 1889). En este sentido, Vollmer (1977) refiere que los celos son el resultado necesario de la específica relación entre el niño y su madre, por tanto, son un elemento formativo tan esencial como la misma relación madre-hijo, influyendo profundamente en el desarrollo psíquico de la persona, en la estructura de su carácter y en su adaptación social. Por consiguiente, la emoción de celos da lugar a una variedad de síntomas que a menudo son mal entendidos, en otras palabras, durante una experiencia de celos, su imagen del mundo se ve desfigurada por valoraciones emocionales.

La información antes vista se ampliara en el subtema Inseguridad Personal, pero el objetivo de abordarlo en este apartado fue contextualizar, como las primeras experiencias infantiles pueden condicionar la emoción de celos.

Contemplando otra estructura de los celos, Walster (1977) dice que la emoción que se denomina celos tiene dos componentes:

- a) Un conjunto de ideas y sentimientos formados por la sociedad (acerca del sexo, el amor, el matrimonio, el estado actual de la relación, el grado de dependencia, el peligro actual que corre la relación, las expectativas del grupo que rodea la pareja y otros muchos puntos relacionados con ello), por medio del cual interpretar.
- b) La excitación fisiológica (aceleración del ritmo cardiaco, de la respiración y otras reacciones corporales impulsivas).

Dicho de otra manera: si se encuentra usted fisiológicamente excitada en una situación en la cual una persona y su contexto socio-cultural creen que deberían sentir celos, es probable que dé a sus sentimientos el nombre de “celos”, y que se ponga a representar los varios “guiones de celos” que tienen almacenados en su mente a raíz de experiencias y aprendizajes pasados (Lobsenz, 1986).

Brevemente, los celos se conforman de biología, apego edípico, sociedad, fisiología, cognición y acción. Pero es importante destacar, que existen diferencias en el nivel del malestar, al sentir tal emoción; lo que permite discernir la tipología de la problemática entre lo normal y lo patológico (Martínez & Rodríguez, 1996) en el instante de sentir celos. Por lo cual, el siguiente tema, explica los tipos de celos que existen.

1.3 Tipos de Celos

Los celos, no son de un solo tipo, de hecho puede clasificarse en celos normales y patológicos. Aunque establecer los límites entre dichos tipos resulta complicado (Echeburúa & Fernández, 2001) lo explican de la siguiente manera:

- 1- Los celos normales se basan en una situación real en la cual una relación, verosímilmente, se percibe como una amenaza.
- 2- Los celos patológicos, en cambio persisten, a pesar, de la ausencia de cualquier amenaza real e incluso posible. Son a la vez, un disfraz y síntoma de un trastorno o de una ansiedad en la persona celosa, y su solución no reside en la modificación de la relación, si no, en la identificación y tratamiento del trastorno (Durbin, 1977). En sus formas extremas, los celos pueden adquirir carácter paranoico: pierden su relación con el afecto del cual nacieron, y lo asfixian, convirtiéndose en una emoción hostil y aislada, que existen sin amor y son por ello irracionales (Vollmer, 1977).

La distinción entre celos comunes y celos patológicos es importante, porque, en la nueva ideología social, esta distinción se olvida constantemente. En la actualidad, para algunas personas, cualquier forma de celos, no solo, los patológicos se valoran negativamente, ya que, se consideran prueba de inseguridad y desconfianza (Durbin, 1977). Consecuencia de ello, es la suposición generalizada de que los celos son indicio de inseguridad inherente en la persona celosa, dando lugar, a la idea de que las personas “sanas” pueden “superar” completamente los celos, evocando visiones de una jauja sentimental, en la cual, todo el

mundo gozaría de una constante y sonriente seguridad en sí mismo, de una infinita generosidad y desinterés (Lobsenz, 1986). Generando como consecuencia, una mala concepción de lo que nombramos celos, debido a, una falta de separación de la clasificación antes mencionada.

Vale la pena decir, que en el presente documento se trabajó con los celos normales o racionales, como se puede leer en las definiciones expresadas previamente. Pero es sustancial considerar la diferencia anterior, para colocar el límite tenue, de un celo normal y un patológico, dónde, la realidad es la línea fina que no se debe cruzar. Así mismo, tomar en cuenta que los celos son un fenómeno común en la sociedad, que no reflejan en todo los casos la existencia de un problema psicopatológico y, por ello, no deben generar un sentimiento de vergüenza.

Para continuar con el siguiente tema, sé menciona que la experiencia de celos, no es experimentada por todas las personas de la misma manera; las diferencias individuales y la forma en que se ha establecido el apego, serán un punto determinante, como lo son, las representaciones cognoscitivas y las expectativas que se tienen a cerca de sí mismo y de las figuras de apego (Martínez León et al, 2013).

1.4 El Origen de los Celos

El sufrimiento del amante tiene sus raíces en la humillación provocada por el abandono del compañero, es decir, el celoso depende estrechamente de la actitud y el comportamiento del compañero: toda disminución, imaginaria o real, del amor del otro, provoca una autodepreciación (Tordjman, 1989). Continuando, con esta vertiente Davis (1936) afirmo que mientras más débil es la autoestima de una persona; más vulnerable es esta al ataque de los celos, por lo que, menciona que los celos son un simple indicio del grado de inseguridad e inferioridad del amante, dando como consecuencia sentimientos negativos y dolorosos.

Ahora bien, Constantine (1976) refiere que el proceso denominado celos comienza con unas percepciones; éstas dan lugar a unas interpretaciones; y estas interpretaciones generan sentimientos que pueden o no expresarse en la conducta. El efecto, de la conducta propia de los celos en el contexto estructural es defender los límites del “sistema o estructura de la pareja”.

Así mismo, Lobsenz (1986) menciona el origen de los celos en la inseguridad y la falta de autoestima, es decir, los celos nacen esencialmente de la falta de confianza en sí mismo y de un sentimiento de incapacidad; todos los elementos que los psicoterapeutas incluyen bajo la calificación general de “autoimagen deficiente”. Con demasiada frecuencia, la mayoría de las personas permiten que los celos degeneren en sentimiento de culpa, de autocompasión o de impotencia. Por tanto, lo que los celos dicen entonces es: “Pobre de mí”. En efecto, se menciona que los celos cotidianos no surgen tanto del temor a la traición sexual declarada, si no, del temor a una intimidad que nos excluya, porque, a veces vemos su búsqueda de satisfacciones exteriores como un rechazo, un abandono o una traición a uno mismo. Puesto que, es sustancial conocer que cuando se está celoso, la razón desaparece y comentemos todas las mezquindades y maldades, todos los gestos de temor y desesperación, los actos cómicos a veces, que la gente suele cometer cuando siente dolor y cólera, aunque, es importante considerar a los celos como un modo de atraer nuestra atención hacia un problema emocional del que, al no presentarse, no sería conscientes o con el que no desearían enfrentarse. Por consiguiente, lo importante no es que sintamos celos, sino que podamos o no averiguar el porqué, la forma en que nos enfrentamos con los celos, lo que aprendemos sobre nosotros mismos como resultado de esta actuación, la forma en que resolvemos la situación etc.

Por otro lado, los celos son explicados como una relación de “celos=posesividad=inmadurez”. Esta es, se habla de una inmadurez a la ingenuidad de decir que los celos son simple posesividad, ya que, es como decir que el amor es una simple posesión. En otras palabras, no se considera que un hombre pertenezca a alguien, porque, simplemente le ame, pero, si se le ama y se siente amenazada por la posibilidad de perderle, es lógico que sienta celos. Así, un cierto grado de celos se considera como una consecuencia natural del amor, incluso

como una prueba del amor, aunque, en la actualidad para algunas personas cualquier forma de celos, no solo los patológicos se valora negativamente, porque, se consideran prueba de inseguridad y desconfianza. Pero su eliminación de tal emoción, esn muy difícil y su represión puede ser peligrosa, dado que, los celos son un grito de ayuda, porque, los celos son una protesta, una respuesta a una situación que no se ha resuelto aún, es decir, como una negativa a la aceptación, o también son la respuesta inicial a la pérdida del amor, por tanto, es la reacción ante una amenaza (Durbin, 1977).

Mientras los individuos amen y necesiten afecto habrá celos, sufrimiento y dependencias, pero en el transcurso de la maduración normal, se puede encontrar un camino para liberarse de la confusión emocional de la esclavizadora dependencia y del miedo, considerando que, los celos son una emoción de la cual, la mayoría de amantes se avergüenzan un poco, y procuran ocultar lo mejor posible, por tanto, no solo son la emoción humana más habitual, si no, la que más se oculta y se disfraza, teniendo en cuenta, que está presente cuando nadie sospecha su presencia, y se manifiesta de las maneras más extravagantes (Clanton & Smith, 1981).

Schaefer (1995) menciona que una razón por la cual los celos son tan dolorosos, es la sensación de que no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias que los provocan. Por consiguiente, la mayoría de las parejas están visiblemente preocupadas por la decepcionante comprobación de que, aunque creían que los celos “no debían” producirse, se producían. Explican que, cuando aparecían, lo que tendían a hacer era negarlos o reprimirlos y si, por el contrario se dejaban vencer por ellos, se sentían culpables o humillados. Hay que hacer notar, que reprimir los celos puede servir sólo para implantarlos más fuertemente y para mantenerlos durante mucho tiempo.

La emoción de celos constituye una de las grandes pasiones que se ancla en lo más profundo del ser humano, porque, durante los episodios de celos se experimenta invariablemente un miedo intenso a perder a la pareja, un profundo temor a quedarse solo afectivamente, un acentuado sentimiento de vergüenza y de humillación y una pérdida del sentimiento de

exclusividad sexual, así como una incertidumbre ante el futuro (Echeburúa & Fernández, 2001).

Dicho de otra manera, la emoción de celos desempeña un papel adaptativo: actúan al servicio de una adaptación evolutiva que asegura la estabilidad del hogar y crean un ambiente propicio para el cuidado del hogar. Por lo tanto, para que los celos cobren vida, se necesita todo un marco de referencia para darles como individuo significado y seguimiento, los cuales, son la propia persona y sus inseguridades (Pérez, 2004).

Con respecto a lo descrito en el párrafo anterior, el escritor Heinlein contextualizó que “Una persona segura de sí misma y competente es incapaz de sentir celos. Los celos invariablemente son un síntoma neurótico de la inseguridad” (Lyon, 2016). Así mismo, los celos son la manifestación emocional del temor e inseguridad que siente una persona ante la posibilidad de perder a su pareja sentimental, porque, está pudiera estar interesada (de manera cierta o imaginaria) en otra persona (2013 en Bustamante Carpio & Hanco Zuñiga, 2017). Así mismo, al realizar un estudio Ardila Galarza (2017) en parejas de estudiantes para reconocer las causas de los celos, demostró que los puntos clave que pueden generar la acción de celos son la inseguridad y la necesidad de control, como, la falta de autocontrol. En particular, los participantes al expresar sobre él porque sintieron celos, tanto hombres como mujeres respondieron que era por inseguridad, por falta de confianza y baja autoestima.

2.1 Inseguridad Personal

2.2 Teoría del Apego: El Origen de la relación “celos e inseguridad personal”

En primer lugar, Benedeck (1970), habla acerca de la tensión instintiva disminuida que permite prestar atención al ambiente, ya que, las condiciones que conducen a la

perturbación de la relación primaria entre la madre y el niño mantienen al infante en un estado de tensión, esto es, que el niño no confía en que sus necesidades serán satisfechas, por tanto, su capacidad para aprender quedará inhibida, en casos extremos en vez de una conducta de aprendizaje desarrolla una conducta refleja. Pero si el proceso del desarrollo no es perturbado, el infante conserva el sentimiento de seguridad de que todas sus necesidades son y serán satisfechas. Este sentimiento de expectante confianza en la madre es el contenido de la relación afectiva más temprana, por lo tanto, la confianza es el correlato intrapsíquico del estado pasivo, receptivo y dependiente del infante que desempeña un importante papel en su economía metabólica y psíquica, porque, la confianza mantiene la unidad madre-hijo y protege, así, al infante de la intensidad de los estímulos externos, es decir, la confianza actúa como una protección emocional, que facilita el aprendizaje.

En este sentido, Bowlby (1973) consideraba que en el momento del nacimiento, un bebé tiene una serie de caminos que se abren potencialmente ante él, y que aquel por el cual avanzará, está determinado en cada momento por la interacción del individuo, tal como es, en ese momento con el entorno en el que se encuentra, sobre todo por el modo en que los padres lo tratan y por el modo en que él responde. En otras palabras, para el apego; el infante, así, complementa su modelo de la madre y desarrolla un modelo operante de sí mismo en interacción con ella; y lo mismo hace con su padre. Por consiguiente, la presencia de un sistema de control del apego y su conexión con los modelos operantes de sí mismos y de la figura o figuras de apego que elabora la mente durante la infancia, son características centrales del funcionamiento de la personalidad a lo largo de la vida.

Por lo tanto, estos modelos de trabajo difieren desde el punto de vista de imágenes del yo y de los otros. Así mismo, identifico dos características de estas representaciones internas o modelos de trabajo del apego:

- a) Si la figura de apego se considera como un tipo de persona que en general responde a llamadas de apoyo y protección.
- b) Si la persona considera que su yo es la entidad hacia la cual cualquier persona –en particular la figura de apego- es probable que ayude.

En efecto, el primero se refiere a la imagen que el niño tiene sobre otra gente y el segundo aspecto tiene que ver con la imagen que tiene de sí mismo.

En consecuencia, Bowlby (1982), planteó la teoría del apego, que concibió como una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afus proceso afectivos sólidos con personas determinadas a través de la vida. Por tanto, la teoría del apego subraya:

- a) El estatus primario y la función biológica de los lazos emocionales íntimos entre los individuos, cuya formación y conservación se supone que están controladas por un sistema cibernético situado dentro del sistema nervioso central, utilizando modelos operantes del sí-mismo y de la figura de apego en la relación mutua.

Así, las formas que adoptan están basadas en la experiencia del niño y las interacciones cotidianas con sus padres. Posteriormente, el modelo de sí mismo que construye, también, refleja las imágenes que sus padres tienen de él, imágenes que están comunicadas no sólo por el modo en que cada uno lo trata, si no, por lo que cada uno le dice. Estos modelos dominan el modo en que se sienta con respecto a cada progenitor y con respecto a él mismo, el modo en que espera que cada uno de ellos lo trate, y el modo en que planifica su conducta hacia ellos. Dado que, una vez construidos estos modelos de un padre y un sí mismo en interacción, tienden a persistir y se los da por sentado en grado tal que llegan a operar a nivel inconsciente. Entonces, a medida que un niño con un apego seguro crece y sus padres lo tratan de un modo diferente, se produce una actualización gradual de los modelos. Esto significa que, aunque, siempre existe un intervalo, sus modelos operativos corrientes siguen simulaciones razonablemente buenas de él mismo y de sus padres en interacción, en contraste, en el caso de un niño apegado ansiosamente, esta actualización gradual de los modelos, está en cierto grado obstruida por la exclusión defensiva de la experiencia y la información discrepante. Por lo tanto, las pautas de interacción a las que conducen los modelos, una vez, que se han vuelto habituales, generalizadas y en gran medida inconscientes, persisten en un estado más o menos no corregido e invariable, incluso cuando el individuo en años posteriores, se relaciona con personas que lo tratan de manera totalmente diferente a las adaptadas por sus padres cuando él era un niño y, a causa de, la

conducta de apego del niño es activada especialmente por el dolor, la fatiga y cualquier cosa atemorizante, por el hecho de que la madre sea o parezca inaccesible. Recapitulando, las condiciones que hacen que cese esa conducta, varían de acuerdo con la intensidad de su activación, es decir, un rasgo de la conducta de apego de enorme importancia, prescindiendo de la edad del individuo, es la intensidad de la emoción que la acompaña, dependiendo el tipo de emoción originada de, cómo se desarrolle la relación entre el individuo y la figura del apego. Por ejemplo, si la relación funciona bien, produce alegría y una sensación de seguridad. Si resulta amenazada, surgen los celos, la ansiedad y la ira y si se rompe habrá dolor y depresión.

En otros términos, los modelos operantes que un niño construye de su madre y de los modos en que ella se comunica y se comporta con él, y un modelo comparable de su padre, junto con los modelos complementarios de sí mismo en interacción con cada uno, son construidos por el niño durante los primeros años de su vida y, según se postula, pronto se establecen como estructuras cognitivas influyentes (Main et al, 1985). Entonces, el modo en que la conducta de apego llega a organizarse dentro de un individuo, depende en grado sumo de los tipos de experiencia que tiene en su familia de origen. Por consiguiente, la función biológica de esta conducta es la protección, especialmente la protección ante los depredadores. En consecuencia se puede clasificar a los niños entre los que presentan una pauta de apego seguro a la madre o de una de dos formas principales de apego inseguro a ella, es decir, los niños que tenían una relación segura con ambos padres eran más seguros de sí mismos y más aptos y los que no tenían una relación segura con ninguno de los dos padres no lo eran en absoluto (Sánchez Aragón, 2000).

En los párrafos anteriores se describió, como, el apego al ser amenazante e inaccesible para el individuo, suscita diferentes emociones, en las cuales se encuentran los celos, tema principal de la investigación.

Por consiguiente, Vollmer (1977) aludía que los celos mismos son evidentemente una inquietud del yo, debida al temor de que el afecto de una persona amada pueda desviarse hacia alguna otra. En particular, en el caso de un niño la pérdida de la seguridad emocional

representa una catástrofe, dado que depende totalmente de su madre, basándose en el amor posesivo del niño hacia su madre, amor que carece de sentido de la realidad y que tiende a la exclusiva e ilimitada posesión de la persona amada y de su afecto. Aunque, la primera experiencia de celos, del niño se centra invariablemente en la relación con su madre, otras relaciones que mantenga en su vida futura pueden verse afectadas de manera similar. De ahí que, el modelo psíquico de estos celos de la edad adulta suele venir determinado por esta primera experiencia, en dónde, los celos siguen en relación continua con el afecto primitivo subyacente; dependen de este afecto y se alimentan de él. Su intensidad suele variar con el grado y actualidad del afecto básico. Los celos se superponen al afecto básico y lo dominan, o bien simplemente, acompañan a este afecto en calidad de emoción secundaria. Es decir, los celos convierten el amor básico en amor celoso, en una amalgama de amor y de celos. Como consecuencia de esto, el amor puede perder su carácter original y verse sustituido, en mayor o menor medida, por los celos.

Por ello, la condición parental condiciona, fragiliza o perturba, en su mayor parte las estructuras caracterológicas del niño. Si la madre, en los primeros meses de la vida, no asegura a su hijo cuidados, seguridad, y más aún, estimulación afectiva en el plano del inconsciente, el futuro adulto pondrá continuamente en duda el sentimiento de su propio valor. Su búsqueda de amor infinita, nunca será colmada, su angustia nunca se agotará, por tanto, a este tipo de estructura responden numerosos celos, carenciados por la usencia o la insuficiencia afectiva de la madre. Y, otra actitud parental que genera perturbaciones, es la de una severidad excesiva que niega al niño la satisfacción de sus pulsiones libidinales (ganas de comer golosinas, de ensuciarse, de ser brutal, o de masturbarse) y que corresponde al desarrollo hipertrofiado en él de la noción de culpa, dónde, esta culpabilidad puede explicar ciertos sentimientos de inferioridad, que con tanta frecuencia aparecen en los celos. Por tanto, nadie podrá negar que las relaciones de la primera edad, con su resultante de traumatismos y emociones, organizan las estructuras caracterológicas adultas (Tordjman, 1989).

Ahora bien, el tratamiento por parte de los padres de los inevitables celos de su hijo, afectara en la medida, en que, éstos alteraran la vida de este hijo cuando sea mayor. Ya que, cuanto

más seguro está un niño de que sus padres le quieren y le aceptan tal como es, menos necesita luchar contra rivales reales o imaginarios (Simpson, 1990).

Sin embargo, la experiencia de celos no es experimentada por todas las personas de la misma manera; las diferencias individuales y la forma en que se ha escalecido el apego, serán un punto determinante, como lo son también las representaciones cognoscitivas y las expectativas que se tienen acerca de sí mismo y de las figuras de apego (Martínez León et al., 2013).

En particular, se puede describir al apego inseguro como parte considerable en la estructuración y consecuencia de una situación de celos. Por lo tanto, el apego inseguro es una línea de investigación, dónde, se puede obtener particularidades que guíen a este trabajo de investigación a conformar a la inseguridad como un ente con vida propia.

Para comenzar se mencionaran a algunos autores que describen la dualidad entre apego inseguro y el término inseguridad personal:

Ainsworth (1971) describe tres pautas principales de apego:

- a) Apego Seguro.-El individuo confía en que sus padres serán accesibles, sensibles y colaboradores si él se encuentra en una situación adversa o atemorizante. Con esa seguridad, se atreve a hacer sus exploraciones del mundo.
- b) Apego ansioso resistente.-El individuo esta inseguro de si su progenitor será accesible o sensible o si lo ayudará cuando lo necesite. A causa de esta incertidumbre, siempre tiene tendencia a la separación ansiosa, es propenso al aferramiento y se muestra ansioso ante la exploración del mundo. Esta pauta, en la que el conflicto es evidente, se ve favorecida por el progenitor que se muestra accesible y colaborador en algunas situaciones pero no en otras, y por las separaciones y por las amenazas de abandono usadas como medio de control.
- c) Apego ansioso Elusivo.- El individuo no confía en que cuando busque cuidados recibirá una respuesta servicial sino que, por el contrario, espera ser desairado. Cuando en un grado notorio ese individuo intenta vivir su vida sin el amor y el apoyo de otras personas, intenta volverse emocionalmente autosuficientes. Como

consecuencia de un constante rechazo de la madre cuando el individuo se acerca a ella en busca de consuelo y protección.

También Ainsworth (1989) complementando la teoría del apego, describió los vínculos afectivos, incluyendo la del apego, en donde describió que se caracterizan primero, por su persistencia a lo largo del tiempo; segundo, por implicar a una persona específica no intercambiable por nadie; tercero, por su significado emocional; cuarto, por el deseo de mantener proximidad y contacto con la otra persona, si bien este deseo variará en función de condiciones personales y ambientales; y quinto, por el malestar experimentado ante la separación de dicha persona, incluso si esta separación es voluntaria. Para considerar un vínculo como apego, añadió un sexto criterio: la búsqueda de seguridad y consuelo en la persona. Por tanto, es necesario, que en la relación, el sujeto perciba sensación de seguridad para poder hablar de un específico vínculo de apego.

Después, Main y Solomon (1986) describen el apego inseguro/desorganizado/desorientado, el cual, recoge muchas de las características de los dos grupos de apego inseguro ya descritos y conceptualizan que se trata de los niños que muestran mayor inseguridad.

También, otros autores proponen que las personas pueden presentar básicamente patrones de apego seguro e inseguro (Hazan & Shaver, 1987). No obstante, la forma más parsimoniosa de llevar al campo de la investigación la teoría del apego, se ha centrado en la dicotomía seguridad-inseguridad, donde la primera es representada por el mismo apego seguro, y la segunda por el apego evitante y ansioso (Ojeda, 1998).

En otras palabras, los niños clasificados como ansiosos resistentes, muestran una mezcla de inseguridad, incluyendo tristeza y temor, y de intimidad alternada con hostilidad, que a veces es sutil y a veces manifiesta. Esto tiende a mantener un sentido de malestar y dolor, lo que concuerda plenamente con la investigación, que reporta una aumentada activación de las representaciones de las figuras de apego en el estilo ambivalente, tanto en contextos neutrales como amenazadores; lo anterior sugiere una activación de las representaciones de las figuras de apego, preocupaciones en relación al apego y la imposibilidad de diferenciar los contextos de amenaza, lo que exacerba el estrés (Mikulincer, M., Gillath, & Shaver, 2002).

Así, enfatiza que en el estilo ansioso ambivalente se aprecia alta ansiedad y baja evitación, inseguridad en el apego, fuerte necesidad de cercanía, preocupaciones en cuanto a las relaciones y miedo a ser rechazado. Y como puede observarse hasta ahora, la función básica y principal del apego, es procurar un esquema de seguridad en la persona, tanto en sí misma como hacía el mundo y los demás: por ello, que dentro del estudio del apego en infantes uno de los aspectos básicos es la función que tiene el cuidador al brindar la base segura y un refugio o zona de protección (Mikulincer, 2006).

Recapitulando, Bowlby (1973) desarrollo una teoría del apego que complementa certeramente la interacción de los modelos operantes participantes en las pautas de conducta, que a su vez, forman una personalidad segura e insegura, debido al proceso de apego. A saber, que los modelos operantes de seguridad de sí mismos, depende de la interacción de accesibilidad con la figura de apego, ya que, al no contar con ella, comienzan los esquemas de inseguridad hacia la accesibilidad, sensibilidad y apoyo del progenitor, conservando, así, los modelos operantes de ansiedad ante la exploración del mundo, como un reflejo, debido a, la desconfianza de los cuidadores, a las respuestas no serviciales y a la espera de ser desairado. No obstante, con el paso del tiempo estas pautas de interacción conducen a los modelos operantes a ser invariables, habituales, generalizadas e inconscientes. Por lo tanto, se deduce que la inseguridad se coordina desde el punto de vista del yo y de los otros, donde el yo, es la entidad hacia la cual, cualquier persona es probable que ayude, y los otros, se refieren a la condición, donde si la figura de apego responde a llamadas de atención y protección. Pero, si en alguna de estas dos imágenes existe la inseguridad, sus características centrales del funcionamiento de la personalidad son de preocupación en cuanto a las relaciones y miedo a ser rechazados, ya que, al encontrar a la persona específica, está no es, intercambiable, dicho de otra manera, sienten malestar ante la separación de dicha persona y mantienen la imposibilidad de diferenciar los contextos de amenaza, puesto que, sus pautas de interacción, son de exclusión discrepante, stress, ansiedad, dolor, tristeza, hostilidad, malestar, baja evitación, persistencia, proximidad, necesidad de cercanía, búsqueda de seguridad y consuelo en la pareja. Ahora bien, importante explicar la relación apego inseguro y relación de pareja.

2.3 Apego Inseguro y amor romántico

Shaver y Hazan (1988), consideraron que toda relación amorosa es considerada un apego, por tanto, los apegos entre adultos tienen dinámicas similares a los apegos desarrollados entre el infante y el adulto, el amor romántico entonces, depende de las variaciones en las historias de apego de los individuos y tomando en cuenta la Teoría de Bowlby (1973), donde, desarrollaron un inventario que permitió clasificar a adultos en tres categorías que corresponden a tres tipos de apego adulto:

- a) Apego Seguro: desarrollado a través de la certeza de que hay acceso al objeto de apego. Las personas con un apego de este tipo, están libres de miedo y ansiedad aun cuando su objeto de apego no se encuentra presente, confían en que si necesitarán sería posible acceder a él.
- b) Apego Ansioso-Ambivalente: se caracteriza por una ansiedad crónica relativa al objeto de apego. Las personas con este tipo de apego no tienen confianza en el acceso y respuesta del objeto de apego, puesto que éste es inconsistente.
- c) Apego de Evitación: es una reacción defensiva ante el factible rechazo del objeto de apego. Las personas con un apego de evitación han sido rechazadas por el objeto de apego primero, y para protegerse a sí mismos a su vez, rechazan o evitan.

Por consiguiente, estos estilos de apego proveen un marco conceptual para explicar, cómo, las diferentes formas de amor se originan como adaptaciones a circunstancias sociales específicas, basadas en el trabajo de Bowlby “sobre la naturaleza específica de los apegos y dependiendo del estilo de apego”, las personas mostrarán distintas relaciones y rasgos de personalidad. Es decir, el amor romántico es un proceso biológico que facilita el apego seguro entre la pareja, y que, ambos requieren de un cuidado confiable, pero, qué sucede cuando no es así, por ejemplo, en un estudio realizado en Estados Unidos, encontraron que en comparación con el grupo seguro, los otros reportaron experiencias y creencias hacia el amor más negativas y proporcionaron descripciones de sus relaciones durante la niñez menos

favorables. Así mismo, reportaron menos auto-aceptación y más auto-desconfianza que el grupo seguro, en efecto, el estilo de apego está relacionado a los modelos mentales del yo y de las relaciones sociales, tomando en consideración las experiencias de los padres, refiriéndose al aspecto bio-cultural, como la necesidad básica del ser humano de vincularse afectivamente con otros a partir de una relación primaria que marca el inicio de su vida afectiva interpersonal (Sánchez Aragón, 2000).

Bartholomew y Horowitz (1991), con base a los cuatro modelos de trabajo presentados en el subtema anterior de Bowlby (1973), describieron a cuatro tipos de personas, las cuales son:

- Seguro: es caracterizada por la valorización de las amistades íntimas, la capacidad de mantener relaciones cercanas sin pérdida de la autonomía y la coherencia en el pensamiento para discutir aspectos relacionados a la relación.
- Rechazante es caracterizado por una subestimación de la importancia de las relaciones cercanas, emocionalmente restringido, hay énfasis en la independencia y auto-confianza y una falta de claridad y credibilidad al abordar el tópico de las relaciones.
- Preocupado es caracterizado por un sobre-involucramiento en las relaciones que establece, una dependencia con la aceptación de las personas para lograr sentirse bien, tendencia a idealizar a otra gente, incoherencia y exagerada emocionalidad al hablar de la relación.
- Miedoso es caracterizado por una evitación de las relaciones cercanas y debido al miedo o rechazo, sentido de inseguridad personal y desconfianza de los otros.

Con base a estas cuatro personalidades, realizaron una entrevista semi-estructurada donde los temas que abordaron fueron, el tipo de relaciones que el individuo establece (amistad, romántica) sentimientos sobre la importancia de las relaciones, sobre soledad, tristeza, grado de confianza en los otros y sus impresiones sobre sí mismos y los otros; medidas de auto-concepto, tipos, duración y naturaleza de sus relaciones, autoestima, auto-aceptación, entre otras; asimismo se entrevistó a un amigo del sujeto. Dentro de sus aportaciones fueron

deducir que los grupos preocupados y miedosos (modelo negativo del yo) mostraron respuestas similares a las medidas de inseguridad pero difirieron en la disposición para involucrarse íntimamente y en la confianza depositada en el otro. Y el grupo miedoso y rechazante coincidieron en la evitación de las relaciones cercanas y de confiar en los otros, pero difirieron significativamente en la auto-estima. Solo el estilo miedoso fue asociado consistentemente con la inseguridad.

Por razón de esto, pudieron deducir los mecanismos, por los cuales, un estilo de apego se mantiene al procesar información, la gente parece producir conductas que evocan relaciones específicas a partir de su interacción con otras personas, y esta retroalimentación social – auto-confirmación- es interpretada en formas que confirman los modelos internos que las personas tienen de sí mismas y de los otros.

Ojeda García (1998) en un estudio con parejas mexicanas describe el Estilo de Inseguro-Celoso, el cual, se caracteriza por desconfianza, inseguridad, celos y dependencia hacia la pareja, como resultado de la idea constante de que la relación no marcha bien, piensa mucho en la pareja y procura constantemente la cercanía.

Sánchez Aragón (2000) plantea que el amor es una forma de apego, lo cual, ayuda a explicar el rango de reacciones emocionales experimentadas a través de varias etapas del amor, incluyendo separación y pérdida, así, como los estilos de apego entre los miembros de la pareja pueden ser un poco diferentes, dependiendo de la naturaleza de su relación.

Garrido (2006) dice que cuando la figura de apego no está disponible, hay inseguridad en el apego y pueden producirse dos situaciones: si la opción de búsqueda de proximidad no es viable, hay una desactivación de estrategias, como la supresión de emociones negativas y de cogniciones, y un distanciamiento de la amenaza y de los contextos de apego, lo que produce continuamente el estilo evitativo; la distancia incluye inatención activa a los eventos amenazantes y supresión e inhibición de pensamientos y recuerdos evocadores de estrés y sentimientos de vulnerabilidad. Por el contrario, se encuentra que la búsqueda de proximidad sí sea viable y se produzca una sobre activación de estrategias, con lo que

aumenta el estrés, se produce una hipervigilancia y rumiación, lo que tiene a suceder en el estilo ambivalente.

En resumen, las diferentes formas de amor se originan como adaptaciones a circunstancias sociales específicas, en donde estas circunstancias sociales; son las experiencias con los padres durante el proceso de apego en la infancia. Por consiguiente, el amor es una forma de apego, como ya se había mencionado en el subtema anterior, pero, a diferencia del contenido pasado, en el presente se describieron las características que tienen las personas hacia la pareja. Por tanto, las personas que vivieron apego inseguro pueden dividirse en 2 tipos, en donde el primer grupo engloba el tipo de apego ansioso ambivalente y el Aepgo Preocupado; el primero se caracteriza por la existencia de ansiedad crónica y la desconfianza en el acceso y respuesta (Shaver, 1988) y en el segundo se da el sobreinvolucramiento, dependencia e idealización (Bartholomew & Horowitz, 1991). En cambio, en el segundo tipo, existe el Apego de Evitación, el Rechazante y el Miedoso, donde los tres se caracterizan por tener una reacción defensiva ante el rechazo (Shaver, 1988), pero, la divergencia se encuentra en el Apego Miedoso, ya que, en él se encuentra la inseguridad personal y la desconfianza hacia los otros (Bartholomew & Horowitz, 1991)

En este sentido, el apego tiene como función promover la cercanía o lejanía de quienes son considerados importantes en la propia vida, y así, guiar todo tipo de pensamiento e interacción en el momento de ser parte de una diada, considerando que, la falta de accesibilidad que se tuvo con los padres, suscita inseguridad ante la accesibilidad del otro, por lo tanto, la inseguridad en la pareja se caracteriza por mantener modelos representacionales negativos del otro, promoviendo pensamientos tales como; la relación no marcha bien, la idealización y el pensar exageradamente en el otro. Entonces, en el aspecto emocional el integrante de la diada es restringido, siente desconfianza, preocupación y ansiedad crónica. Incluso las conductas identificadas ante la inseguridad hacia el otro y relación romántica son: el sobre-involucramiento, la reacción defensiva ante el rechazo y procurar constantemente a la pareja. En conjunto, la teoría del apego se fundamentó, tanto en sus orígenes con los infantes como en los adultos en relaciones de pareja, considerando la existencia de modelos de trabajo o esquemas del yo y de los otros,

como una forma de explicar el pensamiento, la conducta y el manejo emocional (Márquez Domínguez, 2010). Por lo tanto, el siguiente tema explica la importancia del esquema del yo y de los otros, como parte importante de la inseguridad personal como ente con significado propio.

2.4 Concepto de Inseguridad Personal

Para comprender a la inseguridad como esquema, vale la pena mencionar a Markus (1977), quien señaló al término auto-esquema como estructuras del conocimiento que las personas tienen sobre ellas mismas, y es la forma en que se encuentra estructurada la información que tienen de sus propios rasgos, comportamientos y capacidades: generalizaciones cognoscitivas acerca del yo que se basan en una categorización hecha por uno mismo y por los otros sobre el propio comportamiento. Más adelante, se expuso el término de auto-concepto, como un conjunto de auto-esquemas que organizan la experiencia pasada y que son utilizados para conocer e interpretar la auto-información relevante procedente del contexto social inmediato (Markus et al, 1985). Después, Fiske y Taylor (1991) definieron a los auto-esquemas como estructuras cognoscitivas que ayudan en la construcción y conceptualización del Yo, esto es, las representaciones mentales de nuestros atributos de personalidad y las representaciones mentales del yo que están incorporadas dentro de una jerarquía de auto-conceptos en contextos específicos que implican nuestras creencias sobre nosotros mismos bajo un conjunto de situaciones distintas, es decir, los auto-esquemas conforman las diversas áreas o esferas al interior de nuestro auto-concepto. En este sentido, Márquez Domínguez (2010) describe que el auto-esquema implica estructuras afectivas-cognoscitivas, cuya función es organizar y dirigir los procesos de información que son de más relevancias en determinadas áreas del auto-concepto, por lo tanto, la inseguridad como esquema cobra gran importancia, ya que, es un aspecto que se refleja y vincula fuertemente con el apego, porque, la inseguridad se deriva de una mala y sobre aplicación de esquemas

relacionales negativos, esto es un aspecto importante a considerar, dado que, afecta la percepción personal e interpersonal, las expectativas, motivaciones, y afectos del individuo.

Ahora bien, se menciona la definición de otros autores, para así, poder llevar a cabo, la mejor conceptualización, descripción y medición de este concepto:

- ✚ Otero (1968) la menciona como el anhelo inacabable por seguridad, pertenencia de recibir amor y afecto, estas sensaciones son buscadas conscientes o inconscientes.
- ✚ Mercé (2005) la concibe como la sensación o percepción de ausencia de seguridad que percibe un individuo o un conjunto social respecto de su imagen, de su integridad física y/o mental y en su relación con el mundo, existen diversas causas y entornos en donde puede referirse la inseguridad.
- ✚ Díaz Loving (2005) es no tener confianza en su valía y capacidades; carece de confianza en sí mismo y otros.
- ✚ Garaigordobil et al, (2005) propone que es un estado psicológico en el que no se es capaz de confiar en las propias destrezas y siente que no responde a las expectativas que se impone.
- ✚ Retana Franco y Sánchez Aragón (2008) la conceptúan como un factor que evalúa la falta de certeza que llegan a tener los individuos sobre sí mismo, la incapacidad de realizar cualquier cosa o actividad y cuando llegan a emprender algo esperan que les pase lo peor.
- ✚ Acosta y Vidarte (2015) la definen como la necesidad de reafirmación y confianza en sí mismo, que se evidencia al dudar de la pareja por creer que no lo quiere suficiente, necesitando interminables pruebas que le demuestren su amor; además suelen depositar más confianza o valor en la opinión de los demás que en sí mismo.

En conjunto, la inseguridad personal es un auto-esquema con estructuras afectivas-cognoscitivas (Márquez Domínguez, 2010) procedentes del contexto social inmediato (Markus, Smith, & Moreland, 1985), puesto que, conduce al conocimiento de sus comportamientos y capacidades (Markus, 1977), así, apoyando a la construcción y

conceptualización del yo en contextos específicos, los cuales, son utilizados para conocer e interpretar auto-afirmaciones relevantes que se sustentan en las creencias negativas de uno mismo (Fiske & Taylor, 1991), por ejemplo, la falta de confianza con respecto a su imagen, integridad física y/o mental y en su relación con el mundo (Mercé, 2005), además, la falta de certeza ante sus destrezas y la incapacidad de realizar cualquier cosa o actividad (Retana Franco & Sánchez Aragón, 2008), por tanto, depositan más confianza o valor en la opinión de los demás que en sí mismos (Acosta & Vidarte, 2015) dado que, se presenta el anhelo inacabable por seguridad, pertenencia (Otero, 1968) y confianza en sí mismo. No obstante, la inseguridad hacia el otro se evidencia al dudar de la pareja por creer que no se le quiere suficiente y necesitando interminables pruebas que le demuestren su amor (Acosta & Vidarte, 2015).

2.5 Características de la Inseguridad Personal

Maslow (1942) habló del síndrome seguridad-inseguridad, el cual, fue resultado de una investigación clínica y teórica sobre Seguridad Emocional, con el objetivo de medir el sentimiento de seguridad en una persona y descubrir algo acerca de las variables individuales, que esté establecida y manifiesta, importante mencionar, que no es una medida de conducta; por tanto, se refiere a los sentimientos conscientes (percepciones de sí mismos) que maneja el individuo. Así, tiene sus inicios en el énfasis de que todo es algo más que la suma aditiva de sus partes, lo que sucede también en el síndrome, y que tiene, como él dice, un “saber psicológico peculiar”. Este saber, es la cualidad principal que caracteriza a ese síndrome, y que puede observarse en cualquiera de sus partes, esto es, dos fenómenos solo pueden significar lo mismo si son partes del mismo todo, y el síndrome será significativo cuando existe una dependencia mutua y demostrable de sus partes.

Por consiguiente, Maslow (1942) se refirió a la dinámica de Seguridad Psicológica, como, el sentimiento que agrupa una serie de síntomas muy diferentes entre sí, pero, que tanto en sus manifestaciones positivas de “seguridad”, como en sus manifestaciones negativas de

“inseguridad”, tiene un común denominador, algo que a modo de un “sabor psicológico” se percibe fácilmente. Por razón de, Maslow se dio cuenta que el sentimiento de inseguridad está formado por síntomas muy diferentes unos de otros, aunque, teniendo siempre el mismo denominador: la inseguridad. Por tanto, la Inseguridad, y su sabor psicológico puede ser descrito de la siguiente manera: la persona percibe al mundo en forma amenazante, se siente como en una selva rodeada de peligros, siente a la mayoría de los seres humanos como peligrosos y egoístas, se ve rechazado por ellos, está aislado y ansioso, generalmente, se siente hostil, pesimista e infeliz, muestra signos de conflicto y tensión, tiende a la introversión, tiene problemas por sentimientos de culpa y trastornos de su autoestima, por lo regular es egoísta, egocéntrico y tiende a ser, o ya es, neurótico. La persona insegura se encuentra sumamente limitada en todo los aspectos de su vida, ya que, solo percibirá aquello que está preparado para percibir, en función de su personalidad total; no percibirá lo que hay que percibir, sino únicamente lo que él ha aprendido a percibir, que constituye lo lógico en su pequeño mundo, de acuerdo a sus demandas. Mientras no salga de su inseguridad, no podrá recurrir a sus potencialidades internas, ni mucho menos, lograr su auto actualización (Otero, 1968).

Así mismo, Sullivan (1959) refiere que el sentimiento de inseguridad corresponde a la sensación de ansiedad, desaprobación y malestar. Incluso, Horney decía que una persona insegura para encontrar su seguridad, tiende a aislarse para no ser herida, busca depender y es sumisa para no ser desafiada, así como también, busca el poder y el dinero para ser amada por lo que tiene y desarrolla una necesidad compulsiva de afecto para protegerse contra la ansiedad (Otero, 1968).

Por lo tanto, al momento de buscar su seguridad y no obtenerla viene a ellos una reacción de desaliente, la cual provoca entre otras consecuencias, por ejemplo; “reacciones de venganza”, y aparece gracias a la privación del amor. Así, las personas inseguras muestran una reacción a la defensiva, una agresión general contra todos, hostilidad, antagonismo, amargura y manifiesta su deseo de vengarse por esa pérdida de amor. También, cuando una persona descubre que ciertos aspectos de su conducta pueden dar lugar a un rechazo, tiende a evitarla, como una “reacción defensiva” para prevenir la futura perdida de amor, llegando

a veces a elaborar una formación reactiva (Otero, 1968). Por consiguiente, la inseguridad predice los problemas de ajuste interno y externo según los índices unificados, y se correlaciona con la desregulación emocional, las reacciones conductuales, y los esquemas negativos (Pérez & Alegre, 2012).

No obstante, la inseguridad hace pensar al individuo que no vale lo suficiente y que en cualquier momento puede aparecer una tercera persona con mejores cualidades que las que posee y arrebatarse el amor de su pareja. Esta falta de confianza en sí mismo, también, llevará a desconfiar de la sinceridad y cariño de la otra persona (Bustamante & Hanco, 2017). Además, la inseguridad en sí mismo del individuo, lo que le dicen, lo que ve, lo que se imagina o la desconfianza que le tiene a su pareja es lo que ocasiona básicamente que pueda sentir celos (Galarza, 2017). Por lo tanto, reafirmación e inseguridad en sí mismos lleva a esta persona a dudar de su pareja al creer que no es querido por ella, por lo cual requiere de varias pruebas de amor, y la opinión y confianza en los otros tiene mayor importancia que la suya misma (2013, Peralta Zapatel, 2018).

Así mismo, la inseguridad se refiere a una emoción presente y situacional con una doble condición. Por una parte, la inseguridad de quien siente celos; se refiere al deterioro del autoconcepto relacionado con las dimensiones cognitivas, actitudinales y morales, que aparece como efecto de la comparación que el sujeto realiza respecto al rival. Además, la inseguridad relacionada con el vínculo amoroso produce ansiedad (Marín & Gutiérrez, 2019).

Por consiguiente, los celos podrían considerarse como un tipo de inseguridad ansiosa, consecuencia de la percepción de amenaza de pérdida de la relación que proporciona la atención formativa. Esta amenaza percibida hace que la persona se sienta insegura tanto acerca de su relación propiamente, como de su propio auto concepto, que está mantenido por dicha relación. Se distingue, por tanto, dos temores de pérdida: la relación y ciertos aspectos de nuestra identidad (Chóliz & Gómez, 2002). En efecto, los celos son la manifestación emocional del temor e inseguridad que siente una persona ante la posibilidad de perder a su pareja sentimental, porque, esta pudiera estar interesada (de manera cierta o imaginaria) en otra persona, por lo cual, este será el motivo primordial que denota los celos

y que con base a esta causalidad pueden crear ciertas características donde se puede reconocer rasgos específicos de cierta emoción (Galarza, 2017).

En particular, algunas características generales que identifican a un celoso o celosa es que se muestra muy inseguro tanto en la expresión de sus afectos, como en la satisfacción de sus necesidades afectivas; son poco conscientes de sus creencias y tienen escaso control de sus emociones, a menudo se sienten frágiles y vulnerables, son dependientes emocionalmente y por ello poco autónomos, necesitan de la aprobación del otro para cualquier decisión o actividad a realizar. Suelen necesitar dosis altas de pasión y romanticismo para creerse los sentimientos del otro, suelen tener baja autoestima y poco autoconcepto. Con frecuencia y sobre todo en mujeres; una imagen corporal negativa, distorsionada en su percepción, y devaluada que justifica el sentirse. Finalmente, son personas que creen no merecer ser amadas, dudan de ese amor y constantemente piensan que les mienten y engañan (Pérez, 2004).

En definitiva, la inseguridad personal tiene como características, ser la manifestación negativa de la seguridad psicológica, quien mantiene un sentimiento consiente que predice un problema de ajuste interno y externo, en dónde el individuo no percibe su personalidad total, es decir, no percibirá lo que hay que percibir, sino únicamente lo que él ha aprendido a percibir según los índices unificados de la inseguridad que se hacen presentes con una doble condición. En primer lugar, la condición es percibir al mundo en forma amenazante, con un deterioro del auto concepto relacionado con las dimensiones cognitivas, actitudinales y morales, por tanto, su sentir es de fragilidad, vulnerabilidad y rechazo, que provoca introversión, ansiedad y problemas por sentimientos de culpa y trastornos de autoestima, así, como signos de conflicto y tensión. Por motivo de, al estar en una relación romántica creen no valer lo suficiente y que en cualquier momento puede aparecer una tercera persona y arrebatárles el amor de la pareja. Así mismo, desconfían de la sinceridad y cariño del otro. La segunda condición, es la inseguridad al vínculo amoroso, que se caracteriza, porque, el sujeto cree que no merece ser amado y constantemente mantiene percepción de amenaza ante la pérdida de la relación, por lo tanto, suelen necesitar dosis altas de pasión y romanticismo para creerse los sentimientos del otro, así, la aprobación del otro para

cualquier decisión o actividad a realizar. Dicho de otra manera, se distinguen dos temores de pérdida: la relación y ciertos aspectos de nuestra identidad (Chóliz & Gómez, 2002).

Para concluir, la inseguridad en el sí mismo y la desconfianza que se le tiene a la pareja es lo que ocasiona básicamente que se sientan celos (Galarza, 2017), porque, los celos son la manifestación emocional del temor e inseguridad que siente una persona ante la posibilidad de perder a su pareja sentimental por no tener las cualidades suficientes para mantenerlo a su lado.

Recapitulando, la relación de pareja es un constructo que involucra una serie de variables, entre ellas; los celos, el apego y la inseguridad personal, dónde, el apego en este trabajo de investigación es la conexión inherente para definir y medir la inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja) de una manera válida y confiable. Por consiguiente, se definirá de manera breve, cada variable mencionada anteriormente, con el objeto de comprender su participación, de cada una de ellas en este trabajo de investigación. Ahora bien, los celos son una emoción secundaria y negativa, que aparece como una respuesta defensiva al pensamiento de perder a alguien a quien se ama, a causa de un rival. El apego se define como el lazo afectivo que una persona establece entre él mismo y alguien que le es significativo, el cual, tiene su comienzo desde una edad temprana y continúa hasta la edad adulta, con el objeto de la búsqueda de sensaciones; cercanía, consuelo, seguridad y protección. Pero, si la relación de apego en edad temprana, es inaccesible los rasgos de seguridad y protección se mantienen en constante fragilidad, por tanto, el infante desarrolla una tensión instintiva disminuida que permite prestar atención al ambiente amenazador y como consecuencia, no confía en que sus necesidades antes mencionadas serán satisfechas, por ello, sus auto-esquemas del yo y de los otros; son de inseguridad. Respecto a, la inseguridad personal, son estructuras afectivas-cognoscitivas que se sustentan en las creencias negativas de uno mismo y del otro, ocasionando constantemente en el individuo preocupación, miedo, desconfianza y ansiedad. Encima, al ser parte de una relación romántica, el estado emocional precario antes mencionado, intensifica el deseo de estar en presencia del otro, tener contacto físico, obtener aprobación y cuidados constantemente, puesto que, al sentir que existe alguien más a quien la pareja se los está proporcionando, el

individuo reacciona con alejamiento, evasión o prefiere distraerse (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2009), tales comportamientos ante la emoción de celos, se llama regulación emocional; estrategias que entran en acción para ayudar al individuo a sobrevivir a la experiencia emocional que está viviendo (Gross & Thompson, 2007), tema que se explicara en el siguiente capítulo.

CAPITULO III

El papel de la RE en los Celos Románticos

“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones.
Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar”

Las emociones proveen a las personas con valiosa información sobre sí mismo, el ambiente y su relación con el mismo (Zea Aguirre, 2019). Además, tienen un valor adaptativo importante, sin embargo, estas no siempre son deseables, porque, pueden mostrar cierta incompatibilidad con las normas sociales para una situación en particular o generan sufrimiento físico o psicológico, así que, los individuos entonces buscan inhibir o reducir emociones dolorosas o inapropiadas y generar o aumentar emociones placenteras o deseables socialmente (Niedenthal & Ric, 2017). Por tanto, la RE (RE) juega un papel importante para el ser humano, ya que, le permite tener la habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo (Lopes et al., 2005). Al respecto, Adrian et al. (2011) explican que la RE también es adaptativa, en función de las demandas del contexto y de los propósitos individuales o sociales que se persiguen. Para lograr esto, autores como Troy y Mauss (2011) mencionan que este constructo conlleva la habilidad para modificar componentes de la reacción emocional como la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica, la expresión verbal, entre otros. Entonces, para ampliar la información sobre este constructo, a continuación se revisará su definición, características, estrategias, su aplicación en el contexto de la relación de pareja, finalizando con la RE de los celos románticos.

1.1 Definición y Concepto de la RE

La RE comprende el manejo de emociones positivas y negativas, y se puede llevar a cabo de forma consciente. Por ejemplo, la persona podría ser capaz de tomar la decisión de tener la emoción desagradable en una más satisfactoria, o inconscientemente podría desviar la atención velozmente de una emoción no grata (Gross, 2015). En general, la RE tiene implicaciones para el desempeño, ajuste y comportamiento de las personas en prácticamente todos los ámbitos de su vida y resulta una prioridad, como vía esencial para prevenir problemas de carácter personal y social (Pérez Díaz & Guerra Morales, 2014), ya que, puede cumplir múltiples funciones, incluidas la satisfacción de las necesidades hedónicas, la facilitación de objetivos, tareas específicas y la optimización del

funcionamiento de la personalidad, es decir, la regulación supone el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada (Zea Aguirre, 2019).

En los anteriores párrafos se conoce la importancia de la RE en la vida del ser humano, así, para su comprensión precisa, se cita a varios autores y sus definiciones:

- ❖ Gross y John (2003) la definen como el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones para alcanzar metas, adaptarse al contexto y promover su propio bienestar como el de su grupo social.
- ❖ Eisenberg y Spinrad (2004) la conciben como: el proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad, o duración de los sentimientos internos, procesos fisiológicos o de atención relativos a la emoción, estados emocionales, y/o los correlatos conductuales de la emoción al servicio del cumplimiento de la adaptación social o biológica relativa al afecto o logro de metas individuales
- ❖ Lopes et al. (2005) la describen como una habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo.
- ❖ Gross y Thompson (2007) mencionan que consiste en los esfuerzos que hace el individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones respecto del momento en que surgen, la experiencia que conllevan y su expresión.
- ❖ Gross (2014) la refiere como la forma en la que los individuos influyen en las características de las emociones que experimentan como intensidad, duración, y tipo de emociones, así como las situaciones en las que experimentan determinada emoción y como se expresarán dichas emociones, dicha regulación puede ser un proceso intencionado o automático.
- ❖ Heras et al. (2016) la conceptúan como la capacidad de desarrollar el manejo de las emociones de forma apropiada y el tener buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional apropiada.

- ❖ Martínez Pérez (2018) explica que es un fenómeno amplio y complejo que engloba una serie de procesos internos y externos encaminados a monitorear, evaluar y modular (ya sea iniciando, evitando, inhibiendo o manteniendo) sobre todo la intensidad y duración de nuestras experiencias y reacciones emocionales, tanto negativas como positivas, con el propósito de que el individuo se ajuste mejor a los contextos emocionales en relación a los objetivos que tiene para tales contextos.
- ❖ A. D. Granillo Velasco y A. C. Granillo Velasco (2019) la mencionan como los procesos involucrados en el monitoreo, evaluación y control de la intensidad de las experiencias emocionales internas y el comportamiento externo relacionado con la emoción para alcanzar los estados afectivos deseados.

En definitiva, la RE es un fenómeno amplio y complejo que engloba una serie de procesos internos y externos (Martínez Pérez, 2018) de manera; automática o controlada, consciente o inconsciente (Sánchez Aragón, 2008) que permite al individuo tener la capacidad (Heras et al., 2016) y habilidad (Lopes et al., 2005) de involucrarse en el monitoreo, evaluación y control (Granillo Velasco & Granillo Velasco, 2019) de sus emociones, así, modular la forma, intensidad o duración (Gross & Thompson, 2007) de la experiencia emocional tanto negativa como positiva (Sánchez Aragón, 2008), además, de las situaciones en las que experimentan determinada emoción y como expresarán dichas emociones (Gross, 2015) con el propósito de la adaptación social o biológica relativa al afecto o logro de metas individuales (Eisenberg & Spinrad, 2004), puesto que, promueve su propio bienestar (Gross & John, 2003).

Sin embargo, en algunas definiciones se añade algo esencial, que las personas activan procesos de RE con base a una necesidad o a una meta, ya sea, está consciente o inconsciente. En otras palabras, en muchas ocasiones la meta es reducir un estado afectivo negativo, porque, se ha vuelto muy intenso o muy duradero, aunque, pueden existir otras metas. De hecho, en algunos casos la meta puede ser reducir un estado emocional positivo. Además, se habla de la RE como un proceso eminentemente adaptativo, solo no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser afectivos y adaptativos, así pues, ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes (Hervás & Moral, 2017). Al respecto, Simpson et al. (2006) proponen que la valencia de las emociones

es un elemento importante para determinarlo, dado que, el manejo de las emociones negativas se vincula en mayor medida con la evitación, la inhibición y el enmascaramiento, en tanto, que las emociones positivas convocan en mayor medida a la iniciación, el mantenimiento y la expresión abierta de la emoción. Por ello, una RE eficaz se encuentra asociada a un funcionamiento social afectivo y adecuado, de ahí que, la disponibilidad de mayores regulaciones en las emociones positivas o negativas se asocia con mejores relaciones sociales, menos conductas sociales inadecuadas y menor propensión al desarrollo de trastornos psicológicos. Incluso, se encuentra evidencia vinculante de la RE en las psicopatologías; en el que un proceso de RE deficiente, el tipo de estrategia desarrollada o una diferencia afectiva de bajo desarrollo, pueden explicar un grado considerable de la misma (Moreta Herrera et al., 2010). Por consiguiente, un déficit en la RE ocasiona agresividad, dependencia emocional, porque, su capacidad de reconocer y manejar las propias emociones; está ausente (Momeñe et al., 2017).

Está claro que, la RE proviene de una necesidad afectiva o adaptativa que se activa con base a una meta, y está puede ser reducir, evitar y suprimir una emoción negativa o iniciar, mantener y expresar una emoción positiva. Por tanto, la RE puede ser eficaz e ineficaz; la diferencia comienza con el proceso que el individuo lleva a cabo, gracias a la valencia de las emociones, en otra palabras, la disponibilidad de mayores regulaciones en las emociones positivas o negativas se asocia con mejores relaciones sociales y menor propensión al desarrollo de trastornos psicológicos, en cambio, una RE deficiente ocasiona agresividad y dependencia emocional.

1.2 Origen y Características de la RE

La RE es una competencia que se desarrolla desde el nacimiento y a lo largo de la vida, es decir, va sufriendo cambios que resultan favorables o desfavorables, a partir, de la retroalimentación que proporcionan las experiencias vitales. Conforme a ello, la RE parte del conjunto primitivo de respuestas reflejas e instrumentales para tomarse en estrategias

cognitivas que permiten a la persona enfrentar las demandas del ambiente y reconocer e interpretar las emociones propias y de las de los demás. Dada esta complejidad gradual, se ha sugerido que, si bien la RE depende del momento del desarrollo en el que la persona se encuentre, ésta también influirá en la vida posteriormente (Montealegre Rojas, 2019). Al respecto, Fernández Rodríguez (2020) menciona que este constructo no es un mecanismo con el que se cuenta de forma innata; ya que, se trata de un proceso complejo que se va modificando a través del tiempo y que, si bien está influenciada por el desarrollo de los sistemas biológicos del sujeto, también se ve influenciado por el aprendizaje, la experiencia social y la cultura. Por lo tanto, es un mecanismo que está en constante modificación a lo largo de todo el ciclo vital. Además, Montealegre Rojas (2019) menciona que es un proceso de modificación que requiere de tres características importantes para estar presente:

- Necesidad de activar un objetivo que influya en el proceso de generación y regulación de emociones. Este objetivo en ocasiones funciona como medio para alcanzar un fin, en otras, en sí mismo, el punto máximo a conseguir. Cabe destacar, que cuando la persona acciona el objetivo, se considera como RE intrínseca a diferencia de la RE extrínseca, la cual sucede cuando el objetivo de la persona recae en modular la emoción de alguien más, o bien, una persona externa la ayuda a regularla.
- Modificar la trayectoria de la emoción, tiene que ver con los diversos procesos responsables de regular las emociones, que van desde una regulación explícita, consciente y con esfuerzo, hasta una regulación implícita, inconsciente, sin esfuerzo y automática.
- La dinámica de la emoción en función de la meta del individuo es de gran importancia, ya que, la RE tiene la posibilidad de intervenir en las respuestas emocionales, la latencia, el tiempo en que se desarrolla, la magnitud, duración y, además, reflejar su influencia en los dominios conductuales, fisiológicos o de la experiencia.

Al respecto, Páez et al. (2012) menciona que a la RE le compete la modificación de los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así, como las conductas consecuentes) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad. Así mismo, se describe que la RE incide en las características

de temporalidad e intensidad de los aspectos fisiológicos, experiencial y conductual de la emoción, y con menor frecuencia en su valencia, en particular, de este planteamiento las estrategias de RE, apoyan a como los individuos buscan enojarse menos y reducir el tiempo en el que se sienten tristes, o buscan más rápidamente terminar un episodio de miedo (Martínez Pérez, 2018), es decir, la RE está vinculada intrínsecamente a la formación, desarrollo, experiencia y expresión de las emociones, por consiguiente, es un proceso relevante para el bienestar humano, la salud física y mental (Zepeda, 2018). Del mismo modo, mencionan que las estrategias de RE están vinculadas a una mayor calidad del bienestar subjetivo y de las relaciones sociales (Fernández-Berrocal & Extremera, 2008), además, de un procesamiento cognitivo más efectivo. Por tanto, la RE tiene un impacto importante en el funcionamiento afectivo y social del individuo, ya que, las emociones positivas se asocian con un mayor uso de la reevaluación cognitiva (vinculada a percepciones de mayor positividad en relaciones con otras personas y de mayor apoyo social) y menos uso de supresión (muestra el patrón opuesto, es decir, se asocia con percepciones de menos relaciones positivas con otras personas y menos sociales) (Cabello et al., 2013). De ahí que, la RE asertiva se asocia al bienestar social y a una alta competencia social, por tanto, quienes tienen una mayor capacidad de regulación usando la reevaluación cognitiva, tienen relaciones positivas y muestran menores conductas sociales desviadas (Ramos Luqueño, 2019).

Por otro lado, Hervás y Vázquez (2006) hablan de la efectividad de la RE y mencionan que existen variables que pueden afectar la aparición y/o efectividad de los procesos de regulación como: el conocimiento de diferentes estrategias de RE, la atención hacia el estado emocional, las expectativas generalizadas de regulación, el estilo de apego, la costumbre en relación al estado de ánimo a regular, la autoestima, la diferenciación y claridad en la percepción del afecto y los rasgos de personalidad. Así, para regular son necesarios varios ingredientes como lo son ciertas capacidades en el individuo.

Y por último, Lapiedra et al. (2015) expresó que la RE es una habilidad con muchos objetivos: por ejemplo, la interacción con otros individuos puede producir un cambio emocional importante en los sujetos, incluso pueden influir en cambios de situaciones sociales. Por lo

tanto, el propósito de la RE es; que las personas se ajusten lo mejor posible a los contextos emocionales, o bien, alcancen ciertas metas en circunstancias específicas, y desde esta visión funcionalista de la RE, sería imposible plantear que existen estrategias de RE inherentemente más óptimas que otras, pero, esto solo podrá determinarse una vez que conozcamos; las metas de una persona para una situación particular, las características de dicha situación y los marcos culturales en los que se presenta la emoción (Martínez Pérez, 2018). Por consiguiente, la RE se ve influenciada por aspectos individuales de índole Cultural, Individual, Pre-evaluativa, conductual y Post-evaluativa (Sánchez Aragón, 2010) que a continuación se describirán:

- Los aspectos de índole Cultural que se basan en la premisa; de que la principal función de las emociones: es social.
- El Pre-evaluativo que se deriva de las aportaciones de Gross y Thompson (2007) quienes consideran que la RE depende de las Estrategias que se generan a través de 5 procesos: Selección de la Situación (SS), Modificación de la Situación (MS), Despliegue de la atención (DA), Cambio Cognoscitivo (CC) y Modulación de la Respuesta (MR).
- El componente Individual aborda las capacidades básicas necesarias que posee el individuo en distintos grados y que lo facultan en el ejercicio de monitoreo, inhibición, mantenimiento, modulación e incremento de la forma, intensidad o duración de las emociones que se experimentan y expresa como lo son: la percepción, la expresión y el entendimiento emocional, el auto-monitoreo y los rasgos de personalidad.
- El componente Conductual implica las formas en las cuales la persona reacciona ante sus emociones.
- Por último, el componente Post-evaluativo está conformado tanto por las creencias socioculturales, los recursos y personalidad el individuo, así, como de las estrategias de RE.

En definitiva, la RE es un proceso individual, y una competencia que se refleja en estrategias; matizadas por la cognición, moldeadas a partir del contexto con el que la persona interacciona y orientadas hacia metas específicas (Montealegre Rojas, 2019).

Por consiguiente, la forma en que una persona regula sus emociones, depende de sus oportunidades, capacidades y metas, de ahí que, las estrategias de RE sean las herramientas que poseen los individuos, tomando en cuenta sus características personales y culturales (Niedenthal & Ric, 2017), por tanto, en el siguiente subtema se explicara su proceso, función y las estrategias existentes.

1.3 Estrategias de la RE

Thayer et al. (1994) señalan que existen seis estrategias básicas de RE:

1. manejo activo del afecto,
2. búsqueda de actividades placenteras y distracción,
3. regulación pasiva del afecto,
4. apoyo social/ventilación/gratificación,
5. reducción directa de la tensión, y
6. retirada/evitación.

Por su parte, Parkinson y Totterdell (1999) identifican cuatro estrategias principales:

1. evitación que incluye desviar la atención fuera del afecto o lo relativo a este;
2. distracción que involucra encontrar un foco de atención o acción alternativo;
3. confrontación que implica trabajar activamente en el afecto o lo concerniente a esté;
4. aceptación, que incluye adoptar una actitud pasiva ante los que está pasando.

Pese a la relevancia de estos intentos anteriormente mencionados, Gross (1998) propuso un modelo en el que se distinguen varios momentos en el proceso generativo de las emociones. En primer momento, las personas están expuestas a estímulos específicos (una persona, cosa, situación o hecho) ante los cuales se inicia, de manera voluntaria o automática, un proceso evaluativo que determina su significado o relevancia. Si tales estímulos son evaluados como significativos o relevantes, en un segundo momento, se genera una serie de cambios en los niveles conductual, experiencial y fisiológico del organismo. Tales cambios

preparan a las personas, en un tercer momento, para reaccionar emocionalmente ante los estímulos iniciales. Durante este proceso generativo de la emoción, las personas pueden regular sus emociones en dos momentos clave: antes de que las tendencias de respuesta de la emoción se hayan activado totalmente y hayan cambiada nuestra conducta y respuesta fisiológica periférica (regulación centrada en el antecedente), o una vez que la emoción está ahí y las tendencias de respuesta se han generado, pero aún no la respuesta emocional (regulación centrada en la respuesta). Es decir, las estrategias de regulación también podrían clasificarse como a) antecedentes son aquellas en las que se intenta controlar o modificar una emoción antes de que esta aparezca, también conocida como reevaluación cognitiva o, b) centradas en la respuesta, son aquellas que modifican la experiencia en términos subjetivos, expresivos o fisiológicos de la emoción en el momento que está ocurriendo identificada como supresión expresiva (Gross & Thompson, 2007).

Así, la reevaluación cognitiva (RC) es una estrategia centrada en el antecedente que permite modular las tendencias de respuesta emocional antes de ser activadas por completo y expresarse en conductas observables, auto-reportes y cambios fisiológicos, ya que, la RC permite regular los estados emocionales de manera voluntaria reinterpretado o reconstruyendo las situaciones, a través, del reemplazo de contenidos emocionales por contenidos mentales neutros, atenuando así las reacciones emocionales, por lo tanto, la RC reduce de manera importante la experiencia y expresión, sobre todo, de emociones negativas, porque, disminuye las respuestas fisiológicas del organismo permitiendo actuar de manera más objetiva (Martínez Pérez, 2018). Por ello, quien emplea esta estrategia, es percibido por quien se relaciona como una persona que se involucra y es responsiva en términos emocionales, lo que se traduce en interacciones sociales más saludables para el individuo (Gross et al., 2006). Del mismo modo, Granillo Velasco & Sánchez Aragón (2019) encontraron que las personas mayores de 30 años y aquellos con mayor nivel de escolaridad (Licenciatura) se perciben más eficaces haciendo uso de la estrategia de RC, pues, la experiencia que se va acumulando a lo largo de su vida les proporciona una mayor capacidad para ejercer control sobre sus emociones y optimizar su experiencia emocional. Así mismo, las personas de secundaria, si se les compara con las de preparatoria, hacen más uso de la

RC del enojo y la tristeza, reduciendo en mayor medida la experiencia y expresión de la emoción negativa y produciendo una conducta interpersonal más apropiada que les traerá mayores beneficios en comparación con los de la preparatoria, por lo cual, se puede dimensionar que la estrategia antes mencionada requiere de mayor elaboración mental, por razón de, la búsqueda de resolver, es en formas más adecuadas las situaciones de la vida cotidiana.

En cambio, la supresión expresiva (SE), se define como una estrategia que se pone en marcha una vez que se han generado una serie de cambios conductuales, subjetivos y fisiológicos, con el propósito de modular e inhibir las conductas expresivas de la emoción (Gross & Thompson, 2007). Incluso, Granillo Velasco & Granillo Velasco (2019) la exponen como una estrategia sencilla y que no requiere una elaboración mental mayor, provocando que sea la más utilizada. Por tanto, las personas que suprimen sus emociones – y aquellos con los que interactúan-, viven la interacción social como menos satisfactoria, debido, a que experimentan una sensación de discrepancia entre su experiencia interna y su expresión externa que las hace sentir poco auténticas e impide el desarrollo de sus relaciones cercanas (Gross et al., 2006), por tanto, los supresores pagan un precio muy alto, porque, no pueden conectarse de una manera constructiva y positiva con los demás (Cabello et al., 2013).

Por su parte, Gross & Thompson (2007) plantean que hacia el interior se puede hacer una distinción más fina planteando, así, formas regulatorias específicas en cada momento del proceso generativo de la emoción, de tal manera, que la RE centrada en el antecedente incluye estrategias como la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue de atención y el cambio cognitivo; en tanto que, la RE centrada en la respuesta incluye una multiplicidad de tipos de estrategias encaminadas a modular la respuesta emocional en curso, ya sea, intensificándola, disminuyéndola, prolongándola o suprimiéndola. En conjunto, la RE se desarrolla por medio de estrategias que se dan en cinco procesos:

- 1) Selección de la situación: Implica tener un entendimiento de las características probables de ciertas situaciones y de las respuestas emocionales que se producen

gracias a estas, para ello tomar acciones que aumenten o disminuyan las posibilidades de que la persona termine en una situación en la cual espera que se presenten emociones deseables o indeseables.

- 2) Modificación de la situación: Esfuerzo de la persona que va dirigido a transformar directamente la situación, así como alterar su impacto emocional –se puede realizar de dos formas: cambio cognoscitivo o cambio de ambientes físicos-.
- 3) Despliegue de atención: Ayuda a regular las emociones sin hacer un cambio al ambiente, permitiéndole al individuo dirigir su atención dentro de una situación dada, con el propósito de influenciar sus emociones (se pueden presentar las estrategias de distracción –mover la atención lejos de la situación-, o a la concentración –dirigir la atención a la situación estímulo-.
- 4) Cambio Cognitivo: Cambiar la manera en que se aprecia una situación elicitadora de una emoción para alterar su importancia, pudiendo producir un cambio en lo que se piensa acerca de una situación.
- 5) Modulación de la respuesta: Iniciada la respuesta emocional, se regulan las respuestas fisiológicas, conductas o situaciones.

No obstante, Gross (2001) planteo que dependiendo del momento en el que se regule la emoción, la estrategia para manejarla será más o menos adaptada, es decir, que cuando se utilizan estrategias al realizar las primeras valoraciones cognitivas de la situación, al comienzo del proceso, se obtiene un resultado más adaptado que si se aplicaran estrategias posteriores en el proceso, que cuando la emoción ya se ha manifestado y se intenta suprimirla. Dentro de estas estrategias, la RC es donde la persona modifica sus creencias acerca de una situación fuente de malestar para no tener una emoción negativa, porque, ante emociones negativas las personas tienden a emplear estrategias semejantes y con efectos similares (2004, en Páez et al., 2012). Con motivo de, la RE se define como un conjunto muy amplio de pensamientos, sentimientos y conductas, donde, la RC resulta la estrategia más evaluada, ya que, se considera que las estrategias reapreciativas son más efectivas, pues, modifican la emoción en su totalidad y no sólo su expresión, como en el caso de las estrategias supresivas, por lo que pueden ser más representativas de lo que implica

regular adecuadamente las emociones, por ejemplo, las estrategias como; rechazo, aceptación, reenfocamiento, afrontamiento, inhibición y expresión mal regulada, las cuales, van disminuyendo paulatinamente, importante tener en cuenta, la característica de que las estrategias de RE dependen de la emoción que se está experimentando (Granillo Velasco & Granillo Velasco 2019).

Además, la RC permite la adaptación de la conducta al ambiente, como, el reconocimiento de las emociones propias y de los demás (Gross, 2015). Por lo tanto, es importante mencionar la existencia de los factores intrínsecos y extrínsecos de la RE, a saber, se refieren a las formas en las cuales las personas regulan sus emociones y las de otros; es decir, primero es necesario que los individuos aprendan de sí mismos, de sus necesidades y deseos, como, de las cosas, personas, situaciones y pensamientos que les provocan determinados estados emocionales, para finalmente, poder entender las emociones que experimentan los otros. Por esta razón, el siguiente tema explicara definición y proceso de la RE Intrínseca (Individual) y Extrínseca (Relación de pareja), para así, discriminar su función en el proceso de la RE, aunque, es importante mencionar que en ambos, la RE es de carácter interpersonal, ya sea, que busquemos regular nuestras propias emociones, las emociones de otros, o ambas, esto lo hacemos con otros y en relación con otros (Martínez Pérez, 2018) con el propósito de lograr determinados objetivos del individuo .

1.4 RE Individual y en la Relación de Pareja

1.4.1 Individual

Con respecto ha, se puede hablar de dos tipos de RE: la RE intrínseca y RE extrínseca. Así pues, la primera se refiere al manejo de las propias emociones; mientras que la segunda, se aplica a los casos en los que los compañeros o interlocutores de la interacción son el objetivo de la RE (Gross & Thompson, 2007; Martínez Pérez, 2018).

Por consiguiente, un amplio cuerpo de investigación se ha centrado en averiguar qué factores individuales determinan el monitoreo, la evaluación y la modificación de sus

experiencias y reacciones emocionales; entendiendo a los factores individuales como todas aquellas diferencias propias que inciden en la manera en la que un individuo maneja sus emociones. Específicamente, la sensibilidad o vulnerabilidad de cada individuo a los estímulos, impacta sus reactividad emocional y, subsecuentemente, su capacidad para RE (Fruzzetti & Iverson, 2006). Y por otro lado, Hoyle (2006) habla de dos rasgos de personalidad fuertemente vinculados con la RE, los cuales, son la restricción y la impulsividad. Primero, la restricción refleja la tendencia a inhibir la expresión de los impulsos y emociones (control), comportamiento en contradicción con las convenciones sociales (comportamiento tradicional) y la asunción de riesgos (evitación de daños). En este sentido, los individuos que poseen este rasgo en mayor medida tienden a controlar más sus respuestas emocionales. En cambio, la impulsividad vista como la tendencia a actuar sin pensar o planificar, puede llevar a las personas a realizar conductas típicamente aceleradas y frecuentemente inapropiadas. En particular, las personas muy impulsivas son proclives a realizar una serie de comportamientos de alto riesgo y se caracterizan por un bajo control sobre sus emociones.

En general, la perspectiva individual de la RE se centra en la regulación voluntaria de las emociones, señalando que los individuos realizan esfuerzos para moderar sus experiencias emocionales (Martínez Pérez, 2018); y su objetivo de las estrategias interpersonales son: mejora intrínseca del afecto, mejora de emociones positivas y negativas o expresión regulada (Granillo Velasco & Granillo Velasco, 2019).

Así, Chapman et al. (2009) analizaron la asociación entre el desorden de personalidad borderline, caracterizado por una impulsividad muy marcada, y la regulación de estados emocionales negativos. Obteniendo, que los participantes altos en rasgos borderline, es decir, los que reaccionaron de manera más impulsiva, reportaron dificultades para regular sus emociones en una gran variedad de dominios, comparados con los participantes con puntuaciones bajas. Esto claramente refleja, que distintos rasgos de personalidad guardan una relación estrecha con distintos aspectos del proceso de RE o con distintas estrategias de regulación, por ejemplo, la RC se asoció con rasgos de personalidad adaptativos y saludables (es decir, a más extroversión, franqueza, amabilidad y menos neuroticismo) y la RE con un lado positivo de personalidad (Granillo Velasco & Granillo Velasco, 2019). En este sentido,

Zea Aguirre (2019) refiere que las diferencias individuales en los patrones de RE pasan a ser características de la personalidad, por esta razón la RE competente constituye, tanto un signo como una explicación para el buen funcionamiento psicosocial adaptativo, así como, la forma en que impacta el manejo de las emociones en el ambiente social (Montealegre Rojas, 2019).

En particular, se mencionarán las diferencias de la vida emocional y su RE entre hombres y mujeres, con el objetivo de conocer la manifestación de la regulación intrínseca en cada sexo. Por consiguiente, los hombres son más hábiles para mencionar, ya sea, la causa o la consecuencia de sus emociones, mientras que las mujeres son más hábiles para indicar cual fue la causa y la consecuencia de sus emociones (Sánchez Aragón et al., 2008). No obstante, en cuestión de emociones, las mujeres en comparación con los hombres, experimentan niveles más altos de culpa, vergüenza o autoagresión, y utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento inadecuado ante emociones percibidas como inapropiadas (Marín et al., 2012). Por otro lado, los hombres al sentir miedo, enojo y tristeza, procuran alejarse en mayor medida de la situación, para ver las cosas en su justa dimensión, porque, ellos sugieren una tendencia a ser más cognitivos y ven las cosas desde una perspectiva racional y lógica (Levesque et al., 2014).

Además, las mujeres informan niveles más bajos de represión que los hombres, indicando que el género tiene diferencias significativas en la represión en un contexto cultural, por aquellas normas generalizadas, que a los hombres se les enseña desde la infancia a minimizar ciertas emociones relacionadas con la tristeza, culpa, vulnerabilidad y miedo, en mayor grado que las mujeres (Bergallo, 2014). Así mismo, los hombres suprimen fácilmente el amor-felicidad y miedo-tristeza, debido a las presiones de las normas culturales- que refieren que los hombres no deben ser expresivos puesto que esto pone en duda su masculinidad- y hace énfasis en el lento progreso de los varones adultos, que recién comienzan a aceptar y valorar la sensibilidad, los afectos internos y a reconocer su parte de responsabilidad en los vínculos, en especial en la pareja (Sánchez Aragón et al, 2008).

Como se ha dicho, la RE explica las medidas tomadas por un individuo para modificar el curso natural de las respuestas afectivas, que a menudo pueden ser ejecutadas conscientemente

con el propósito de lograr determinados objetivos. Sin embargo, a menudo se generan automáticamente, sin mucha consciencia de que lo que se está haciendo, pero, siempre va a incidir de manera significativa en el funcionamiento individual y social de las personas, ya que, es un elemento mediador entre la apreciación de un evento desencadenador de la emoción y sus respuestas conductuales. Por tanto, facilita la predicción de la conformación de relaciones interpersonales (Zepeda Goncen, 2018).

Ahora bien, la regulación extrínseca es la RE dirigida a encaminar o contener un curso afectivo, por tanto, es necesario identificar las características o particularidades de dicho proceso. En otras palabras, Gross y Johnson (2003) explican a la RE como un proceso secuencial y lineal a partir de la valoración de elementos, que a la vez originan tendencias de acción o respuestas específicas, así como también comprende a cualquier tipo de estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo que se encuentra en curso, incluso, modifica los componentes de la experiencia emocional y forma un componente del estudio de las emociones.

Por consiguiente, la regulación afectiva se refiere a la modificación del estado de ánimo, así, de emociones positivas y negativas, no muy duradero, pero, si con mayor intensidad emocional y es desencadenado por estímulos específicos que provocan tendencias de acción precisa (Gross, 2007).

En este sentido, Tugade & Frederickson (2007) propusieron una descripción de la RE, donde su propuesta no implica necesariamente cambios en la calidad o intensidad de la experiencia emocional, sino en el mantenimiento de las experiencias afectivas bajo ciertas circunstancias. Es decir, la consideran un proceso consciente o inconsciente, que incide en cómo y cuándo los individuos experimentan y expresan sus emociones, además, comprende un mecanismo afectivo de respuesta a diversos estímulos del entorno, por tanto, esto se puede dar a través de la práctica controlada (consciente) de elementos que se encuentran relacionados con la experiencia emocional (Moreta Herrera et al., 2010), en efecto, continuamente realizamos acciones para influir sobre nuestro estado afectivo, tanto para cambiar los estados negativos como para mantener e incrementar los positivos. A causa de,

habitualmente podemos modular en gran medida la afectividad; controlando la atención, las evaluaciones, así como, las respuestas fisiológicas, expresivas y tentativas para establecer formas de regulación afectiva. A saber, es extensiva entre episodios con valencia negativa y positiva, donde se describen formas de regulación cognitiva y conductual, esto es, formas evitativas y aproximativas similares.

Así mismo, existe un relativo consenso en establecer la existencia de formas de regulación que facilitarían la adaptación, por ejemplo, buscar modificar el medio activamente, aumentar los vínculos con otros o cambiar la forma de pensar y sentir. Por el contrario, están las formas que obstaculizan la adaptación, las cuales son; la regulación de tipo evitativo o la que reproduce patrones de pensamiento y aproximación rígidos (Páez et al., 2012). Incluso, se ha encontrado que personas con dificultades para regular sus afectos presentarían mayor desajuste socioemocional, dicho de otra manera, tendrían menos probabilidades de ejercer interacciones más sanas con otros, de enfrentar adecuadamente situaciones de estrés y prevenir trastornos de ansiedad. En otras palabras, las dificultades en la RE se relacionan de manera directa con el desajuste socioemocional (Guzmán et. al., 2014). Ahora bien, en cuanto a las dimensiones de afecto, alternativas como terapia ocupacional y búsqueda de apoyo; evidencian la búsqueda por un reemplazo afectivo que satisface las necesidades románticas del individuo y/o de calidez y expresividad (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020).

En general, la RE tiene un papel fundamental a lo largo de nuestra vida y en el desarrollo de la misma, por tanto, regular las emociones (control, manejo) no tiene nada que ver con reprimir las emociones (freno, detención, ocultación). En efecto, la RE se debe entender como la capacidad que se tiene para controlar impulsos y sentimientos y, así, llegar al punto de equilibrio ante la expresión de las emociones y el control de éstas, puesto que, tomar conciencia de su importancia es realizar una buena y efectiva RE, ya que, las personas gracias a ella pueden percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo, consiguiendo, manejar las emociones de manera apropiada (Aramendi, 2016).

1.4.2 Pareja

Otro aspecto, es la visión acerca de, cómo el tipo de apego afecta a los procesos de RE, y esto a su vez, influye en la forma de relacionarse. Por consiguiente, estudios centrados en los esquemas desadaptativos tempranos han puesto de manifiesto, la importancia de las dificultades en autocontrol; en el manejo de sí mismo, en la tolerancia a la frustración y en limitar sus propios impulsos y emociones en personas con dependencia emocional, los cuales sirven, para explicar los comportamientos que llevan a cabo en sus relaciones afectivas, así, señalan la importancia del manejo de las emociones como factor protector a nivel psicológico (Momeñe et al., 2017). Al respecto, a mayor tiempo de la relación, la supresión expresiva se hace presente, al igual que la reapreciación cognoscitiva en el amor, felicidad y miedo, debido a, que los matrimonios que llevan muchos años de casados se caracterizan por mayor número de interacciones positivas, menor incidencia de conflictos y más comportamientos afectuosos asociados al uso de estrategias (Zepeda Goncen, 2018).

Por consiguiente, el contexto romántico se presenta como una fuente para que se desarrollen todos estos procesos emocionales, donde, de forma especial la RE actúa como un ingrediente crítico para el éxito de las relaciones de pareja, especialmente a largo plazo (Bloch et al., 2014). Por tanto, la RE puede darse en automático o con esfuerzos, o por otro lado puede o no ser exitosa, ya que, es bidireccional, siempre dinámica y continua entre los integrantes de la pareja, puesto que, actúa y reacciona a las emociones del otro (Bloch et al., 2014). En particular, cuando una persona puede controlar mejor sus emociones dentro de su relación romántica, tienen menores experiencias negativas y conflictos con su pareja (Omidi & Talighi, 2017). En este sentido, Riggio (1986) indica que los patrones inapropiados de regulación de emociones impiden el desarrollo de la intimidad entre sus miembros y, por tanto, impiden el mantenimiento de la relación. Específicamente, Greenberg (2002) señala que cuando uno de los miembros de la pareja es demasiado racional o auto-regulado (e.g., evita, intelectualiza e interrumpe cualquier experiencia o expresión emocional), en otras palabras, no será capaz de expresar calidez y amor, y de ayudar a su pareja a sentirse amada. En cambio, las personas que escasamente regulan sus emociones las describen como: aplastantes, que pueden explotar en furia o ser incapaces de contener sus lágrimas ante sus parejas romántica, con motivo de, no contribuyen al mantenimiento de la relación (Horn et

al., 2009). Incluso, Rick et al. (2017) señalan que en esta relación tan íntima, la forma en que uno de los integrantes regula sus emociones afecta a la experiencia subjetiva de ambos, en particular, en las primeras etapas de su ciclo, la pareja a menudo se centra en las emociones positivas. Además, la auto-divulgación como estrategia de RE interpersonal tiene efectos positivos en la salud propia y en la satisfacción con la relación.

Otro aspecto, las emociones se componen de distintas dimensiones, no obstante, es en función de la dimensión expresiva, que éstas son concebidas como fenómenos sociales, ya que, son una fuente de señales para los demás, permitiéndoles comprender mejor lo que el otro experimenta y predecir su comportamiento futuro, constituyendo, así, un elemento esencial en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales, por tanto, la manera en la que los miembros de una pareja manejan sus emociones resulta fundamental para el éxito de la relación (Martínez Pérez, 2018).

En conjunto, la RE tanto Individual como en la Relación de Pareja es la capacidad voluntaria que se tiene para controlar impulsos y sentimientos, con motivo de, llegar al punto de equilibrio ante la expresión de las emociones y el control de estas, es decir, tomar conciencia de su importancia para realizar una buena y efectiva RE ante diversos estímulos del entorno. De ahí que, los patrones de RE pasan a ser características de la personalidad, como, los estados o mecanismos afectivos, con el objetivo del buen funcionamiento psicosocial, adaptativo o el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales. En particular, la RE en la Relación de pareja es un ingrediente crítico para el éxito de las relaciones de pareja, ya que, en esta relación tan íntima, la forma en que uno de los integrantes regule sus emociones afecta a la experiencia subjetiva de ambos. Por tanto, si en la diada se tiene una regulación ineficaz, en efecto, se impide el desarrollo de la intimidad entre sus miembros y, por tanto, impide el mantenimiento de la relación. Pero si su regulación es eficaz tienen menores experiencias negativas y conflictos de pareja, apoyando, así, la continuidad sana de la relación romántica.

Ahora bien, una de las experiencias negativas que es usual experimentar en la gestión de las relaciones románticas son; los celos y, en medida que las relaciones y las personas envejecen,

se volverá más relevante la regulación de emociones negativas (Bloch et al., 2014), entonces, una deficiente RE de cierta emoción, en lugar de reafirmar la fuerza de los sentimientos, da pie a que se desencadene la violencia (Viveros Ordoñez, 2015). En este sentido, la RE de los celos, es tema importante, para reconocer sus variantes e interrelaciones tanto cognitivas como conductuales ante su vivencia en una relación romántica.

1.5 RE de los Celos

Desde la perspectiva de emoción, los celos mantienen una estrecha relación con el amor, emoción capaz de generar, tanto, sensaciones placenteras que colman al individuo de plenitud y alegría, como, displacenteras que pueden provocar miedo e incertidumbre ante la sola posibilidad de la pérdida del objeto amoroso, situación que antecede a la emoción de celos (Retana Franco, 2004). Por ello, se plantea la importancia de la RE en la armonía interpersonal y en el aseguramiento de una adaptación exitosa (Carrasco Chávez & Sánchez Aragón, 2009), dado que, las emociones relacionadas a los celos se agrupan en tres principales grupos: la del enojo incluye odio, desprecio y molestia, la del miedo incluye ansiedad, tensión, preocupación y estrés, y la de la tristeza incluye depresión y desesperanza. Aunado a ellos, se encuentra el grupo de la envidia (envidia, resentimiento y codicia), excitación sexual (excitación sexual, lujuria y pasión) y uno de culpa (culpa, remordimiento y vergüenza).

Cabe señalar, que estas respuestas emocionales primarias pueden ser guiadas por acciones externas que pueden provocar y producir un gran malestar en el celoso causando, así, un gran deterioro en su salud mental y física, además, puede provocar que la situación de la relación vaya empeorando o termine (Guerrero et al., 2005). Por tanto, los celos producen reacciones emocionales y percepciones que se originan en el amor, es decir, solo puede existir cuando una persona ama a alguien y quiere proteger la relación. Quizá sea precisamente esto, el detonante de percepciones que llevan a su interpretación, generando

sentimientos que pueden o no expresarse por medio de conductas (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2009).

Entonces, las implicaciones que los celos románticos tienen tanto en la relación, como en la persona objeto de ellos y en el amante que los experimenta, hay que tener en cuenta, que el manejo adecuado de esta emoción se torna fundamental y de atención primaria, para evaluar sus implicaciones tanto cognitivas como conductuales en la vida del individuo y así reconocer su importancia en la experiencia de emociones básicamente negativas (Simpson & Hughes, 2006). Puesto que, los celos tienen una constitución en sus vertientes afectivas y en su dinámica cognoscitiva y conductual de sus interlocutores hacia formas tanto centradas en el yo (p.e. tristeza, irritabilidad, enojo) como abiertas al apoyo y distracción generado por otras personas o actividades. Visto que, la RE de los celos radica en que existe un impulso hacia la agresión o la auto-agresión provocada por éstos. Sin embargo, cuando la gente logra un control y manejo efectivo de sus emociones, especialmente las negativas, se facilita que tanto ellos como sus relaciones significativas se mantengan felices y con un buen funcionamiento (Viveros Ordoñez, 2015).

No obstante, Jaremko y Lindsey (1979) señalan que tanto personas con alto como bajo nivel de celos, tienden a hacer un buen uso de estrategias de enfrentamiento cognoscitivas. Más tarde, Salovey y Rodin (1988) encontraron que existen tres mecanismos por medio de los cuales las personas tienden a enfrentar la situación de celos: auto-confianza, seguridad en uno mismo e ignorar en forma selectiva lo que contribuye a reducir en enojo y la tristeza en los celos. Por el contrario, Díaz Loving et al. (1989) explican que las personas al sentir celos desean alejarse y evitar la situación como una manera de negar, evadir y esconderse del cúmulo de sensaciones y sentimientos que pueden generar su vivencia. Así mismo, ya tendiendo la situación generadora de celos las personas tienden a reaccionar de manera inapropiada y absurda ante ella como un recurso de negación y de resistencia ante la real o imaginada amenaza de perder la relación que se tiene (White & Mullen, 1989). Al respecto, Cano y O'leary (1997) investigaron la relación entre las estrategias que la gente usa para hacer frente a situaciones de celos y a la expectativa de sentir celos futuros en adultos, cuyos resultados obtenidos fueron los siguientes: a) estrategias estra-punitivas que consisten en

comportamientos coercitivos y negativos hacia la pareja y hacia otros, b) estrategias no punitivas como la comunicación y c) estrategias intra-individuales que consisten en cambiar cogniciones al respecto, por consiguiente, su aportación fue que a mayor uso de estrategias extra-punitivas, mayor la expectativa de experimentar celos.

Además, Dillard (1998) señala que cuando la gente experimenta múltiples emociones (en el caso de los celos) se generan más de una tendencia de acción en respuesta al estímulo. De hecho, indica que dichas tendencias pueden chocar entre sí generando combinaciones de miedo (escapar y evitar), enojo (atacar) y otras emociones como tristeza o culpa al mismo tiempo; aportación que apoya la emergencia de dimensiones como la tristeza, la irritabilidad y el enojo.

Incluso, Sánchez Aragón & Retana Franco (2009) llevaron a cabo la validación de un instrumento para medir los procesos de RE de los celos en adultos mexicanos, con base en las estrategias propuestas por Gross y Thompson (2007), donde, obtuvieron factores como Alejamiento que se explica, así, el hacer una Selección de la Situación a manera de negar, evadir y esconderse del cúmulo de sensaciones y sentimientos que genera la vivencia de celos. Así mismo, reportan un factor llamado Incoherencia, el cual mencionan es la Modificación de la Situación, pues indica que las personas tienden a reaccionar de manera inapropiada y absurda (responder de forma ilógica a como se espera que se responda) ante los celos como un recurso de negación y de resistencia ante lo real o imaginada amenaza de perder la relación con su pareja. Simultáneamente, el Despliegue de Atención lo describen con los factores obtenidos que representan las estrategias de Distracción (pensar en otra cosa para no involucrarse en la situación) y Concentración (darle vueltas y vueltas a lo que se siente), sin embargo, encontraron que la gente tiende más a distraerse. Continuando, con el factor referente a Cambio Cognoscitivo, que denominaron Evaluación, en otras palabras, denota que el individuo contabiliza tanto los efectos de la emoción como los recursos que posee para poder hacer frente a la situación. Por último, los resultados arrojaron siete factores representativos que ejemplifican la Modulación de la Respuesta y son: Tristeza (estar sin ganas o aislarse), Irritabilidad (portarse hostil), Enojo (buscar la manera de vengarse o explotar), Afecto (mostrarse cariñoso o expresar ternura), Alternativas (arreglarse más),

Terapia Ocupacional (ir al cine o volverse más productivo) y Búsqueda de Apoyo. Brevemente, las estrategias que utilizan las personas para regular emocionalmente los celos, mediante el monitoreo, evaluación y modificaciones de las reacciones emocionales que experimentan en la relación amorosa se representan por; la Modulación de la Respuesta, Despliegue de atención, Cambio Cognitivo y Modificación de la Situación (Viveros Ordóñez, 2015).

Después, Viveros Ordóñez (2015) en un trabajo de investigación sobre los efectos de los celos y la RE de dicha emoción en la violencia en el noviazgo, expone que en la RE de los Celos, la estrategia más utilizada es Reflexión-Concentración, donde, se evalúa el impacto de los celos, es decir, piensa en las causas, busca la razón de su emoción y en cómo modificar la situación, además, es más implementada por las mujeres que por los hombres. Así mismo, el Descontrol y Búsqueda de Apoyo estrategias, donde, la persona reacciona con un completo descontrol de su conducta, porque, explota y permanece en la emoción, así como, compartir su estado de ánimo con otras personas y son más utilizadas por mujeres que por los hombres. Más tarde, Momeñe et al. (2017) menciona que las mujeres tienen mayor dificultad para la RE, ya que, su Descontrol y Rechazo son productoras de la dependencia emocional en la relación romántica.

Por el contrario, los hombres refieren hacer mayor uso de estrategias como el Acercamiento debido al temor de perder a la pareja, el amor de esta o un aspecto altamente valorado de la relación, por lo que reaccionan mostrando afecto y ternura con detalles frente a la situación que desencadena celos, como, un intento de fortalecer el amor en la relación. En este sentido, la Evasión de la Realidad y Alejamiento, por razón de, encontrarse en la situación que desencadena celos, tienden a reaccionar de manera inapropiada y absurda, como, un recurso de negación y de resistencia ante la real o imaginada amenaza de perder la relación que se tiene. Por último, el Bloqueo y Distracción presentan medias similares.

En efecto, la emoción de celos se representa con mayor dolor, angustia, molestia y temor en las mujeres, porque, se acompañan de enojo, disgusto, obsesión y deseos de controlar a la

pareja en mayor medida que los hombres, ya que, ellos Evaden la realidad, se Alejan de la situación y mantienen el Acercamiento con la pareja ante la presencia de los celos.

Por otro lado, a mayor tiempo de la relación más enojo-obsesión por celos (desencadenando cuando la pareja comparte más tiempo y atenciones con otras personas), además, de pensamientos obsesivos y deseos de controlar la conducta de la pareja, debido a, la probable existencia de un rival (Viveros Ordóñez, 2015).

Brevemente, la emoción de celos se siente ante la incertidumbre de perder al objeto amoroso y se acompaña de emociones como el enojo, miedo, tristeza, envidia y culpa, provocando un gran malestar en el celoso causando, así, un gran deterioro en su salud mental y física, en particular, en la relación romántica provoca que la diada vaya empeorando o termine. Por consiguiente, la importancia de la RE de los celos radica en que existe un impulso hacia la agresión o la auto-agresión provocada por estos. Por tanto, los celos tienen una constitución en; sus vertientes afectivas, su dinámica cognoscitiva y conductual de sus interlocutores hacia formas tanto centradas en el yo como en la auto-confianza, seguridad en un mismo e ignorar en forma selectiva lo que contribuye a reducir el enojo y la tristeza en los celos. A saber, la Reflexión y Concentración, el Descontrol y la Búsqueda de Apoyo son estrategias utilizadas por las mujeres. En cambio, los hombres utilizan el Acercamiento, Evasión de la Realidad y el Alejamiento para la RE de los Celos. Para finalizar, a mayor tiempo de la relación los celos desencadenan que los individuos deseen controlar la conducta de la pareja, gracias a, que el pensamiento es provocado, porque, el tiempo y las atenciones son para otra persona.

En conclusión, tanto la Biología (Apego), como la Cultura (Premisas Histórico-Socio Culturales) y la Personalidad (Inseguridad Personal, Inseguridad en el otro e Inseguridad en la Relación de pareja) tienen un impacto importante en el concepto y en el patrón general de la RE de los celos en la interacción con la diada.

METODO

Objetivo General

Examinar los efectos que tienen las premisas histórico-socio-culturales de los celos (PHSC-C), la inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja) y la experiencia de los celos (E-C) en las estrategias de regulación emocional de dicha emoción (ERE-C) en hombres y mujeres adultos en la relación romántica.

Objetivos Específicos

1. Conocer la magnitud de las variables en los participantes.
2. Diseñar y validar 3 medidas de Inseguridad: personal, en la pareja y en la relación de pareja.
3. Explorar las diferencias en las PHSC-C, Inseguridad (personal, en la pareja y en la relación pareja), E-C y ERE-C a partir del sexo, escolaridad y tipo de relación en la que se encuentran los participantes.
4. Examinar la relación que existe entre las PHSC-C, la Inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja) y la E-C en las ERE-C en hombres y mujeres adultas.

Justificación

En la cultura mexicana, la experiencia de celos ha sido vinculada al amor, por lo que resulta común y en ocasiones hasta justificada. Además los celos han sido equiparados con la inseguridad (Lobsenz, 1986; Ojeda García, 1998; Ardila Galarza, 2017) que trae consecuencias en lo personal, en la persona celada y en la relación en general dañando el vínculo (Echeburúa & Fernández, 2001; Chóliz & Gómez, 2002; Marín & Gutiérrez, 2019) y derivando en una de pensamientos y emociones principalmente negativas e intensas (Pérez Opi, 2004). Por ello, la implementación de estrategias adecuadas son necesarias, pues aquellas como el descontrol, alejamiento y falta de reflexión pueden generar conflicto o

incluso violencia (Viveros Ordoñez, 2015). Por ello se vuelve fundamental el estudiar los celos desde su base (inseguridad) desde la cultura, la experiencia de las personas, sus estrategias de regulación emocional en hombres y mujeres quienes la experimentan de manera diferencial (Simpson & Hughes, 2006; Martínez Pérez, 2018; Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020).

Variables

Intervinientes

- Premisas Socioculturales (PHSC-C)
- Inseguridad (personal, en la pareja, en la relación de pareja)
- Experiencia de los Celos (E-C)
- Estrategias de Regulación Emocional (ERE-C)

Clasificación

- Sexo
- Escolaridad
- Tipo de relación (noviazgo, unión libre y matrimonio)

Definición Conceptual de las Variables

Intervinientes

Premisas Socioculturales.- Sistema de creencias y valores que norman el comportamiento de los individuos de una particular sociocultura. Expresa disposiciones a pensar, sentir y actuar en un estilo predeterminado (Alarcón, 2005).

Inseguridad.- Sentimiento que se origina de la idea que se tiene de que se puede perder la relación que proporciona la atención formativa y su propio autoconcepto que esta originado por la atención (Elías, 2010).

Experiencia de los Celos.- Interacción de pensamientos, sentimientos y acciones que se dan posteriores a la amenaza contra la existencia o cualidad de una relación, siendo esas amenazas generadas por la percepción de una atracción entre la pareja y un rival (Díaz, Rivera, et al; 1989).

Estrategias de Regulación Emocional.- Proceso extrínseco e intrínseco responsable de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente la intensidad y características temporales de éstas, para así cumplir objetivos. (Thompson, 1990 citado en Viveros, 2015).

Definición Conceptual de las Variables

Clasificación

Sexo.- Carácter que se le inserta a las especificaciones de un espécimen, estas son las que conocemos como femenino y masculino (Venemedia, 2016)

Escolaridad.- Periodo de tiempo que dura la estancia de un niño o joven en una escuela para estudiar y recibir la enseñanza adecuada (Diccionario Manual de la Lengua Española, 2016).

Tipo de relación romántica.- Es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas y dentro de lo que se entiende por relación de pareja aparecen el noviazgo, el concubinato y el matrimonio (Pérez & Gardey, 2014).

Definición Operacional de las Variables

Intervinientes

La definición operacional de la variable PHSC-C estará dada por el puntaje que los participantes obtengan en la Escala de Premisas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional de los Celos (Sánchez Aragón, 2010).

La definición operacional de la variable Inseguridad, estará dada por el puntaje que los participantes obtengan en las tres escalas (diseñadas en la presente investigación) que evalúan inseguridad personal, inseguridad en la pareja, e inseguridad en la relación de pareja.

La definición operacional de la variable E-C, estará dada por medio del puntaje que obtengan los participantes en el Inventario Multidimensional de los Celos (Díaz et al., 1989).

La definición operacional de la variable ERE-C, estará dada por medio del puntaje que obtengan los participantes en el Instrumento de Estrategia de Regulación Emocional de los Celos (Sánchez & Retana, 2009).

Definición Operacional de las Variables

Clasificación

La definición operacional de las variables: Sexo, Escolaridad y Tipo de relación estará dada por las respuestas que los participantes brinden en la sección de datos sociodemográficos.

Hipótesis

Las mujeres mostrarán mayor apego a las creencias sobre Calma y Claridad, inseguridad tanto personal como hacia la pareja, en dolor y enojo, y por tanto, Descontrol y Alejamiento al momento de sentir celos en comparación con los hombres (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003; Murrieta Sánchez, 2004)

Los participantes con escolaridad superior tendrán mayor apego a las creencias sobre Confianza, como en la reacción de confianza y en la estrategia Reflexión y concentración ante la emoción de celos en comparación con los de escolaridad baja (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2002; Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020).

Aquellos participantes que estén casados mostrarán mayor apego a creencias sobre Reflexión y solución de la Situación y Autocontrol, como en la inseguridad (personal y en la relación de pareja), al igual, que en la intriga y en las estrategias de Distracción y Alejamiento en comparación con los que se encuentran en noviazgo y en unión libre (Márquez Domínguez, 2010; Camacho Peralta, 2019).

Tanto en mujeres como en hombres se observarán correlaciones positivas y significativas entre las creencias del autocontrol y la calma y claridad al momento de sentir celos con Distracción y Acercamiento y negativas con Búsqueda de apoyo y Evasión de la realidad (Sánchez Aragón et al., 2008; Bergallo, 2014).

En las mujeres habrá una correlación positiva y significativa entre inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja), con Descontrol, Bloqueo y Evasión de la realidad y negativa con Reflexión y Concentración y Distracción (Marín et al., 2012; Viveros Ordoñez, 2015; Momeñe et al., 2017).

En los hombres habrá una correlación positiva y significativa entre la experiencia de los celos (enojo, egoísmo y posesión) con las estrategias Descontrol, Alejamiento y Bloqueo y negativa con Reflexión y Concentración y Acercamiento (Díaz Living et al., 1989; Dillard, 1998; Levesque et al., 2014).

Participantes

Se trabajó con una muestra por conveniencia (Hernández et al, 2014) de heterosexuales mexicanos residentes de la Ciudad de México, equivalente a 300 voluntarios(as) (155 mujeres y 145 hombres) de 18 a 80 años ($M=30$) y ($DE=10.34$), cuya escolaridad tuvo la siguiente distribución: preparatoria (37%) y licenciatura (62%). Todos se encontraban en una relación romántica, la cual era suscitada desde 1 mes hasta 38 años ($M=6$ años).

Instrumentos

Inventario de Pautas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional de los Celos (Sánchez, 2010). Evalúa las creencias sobre la expresión emocional de los celos en la cultura mexicana, con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos indicando grados de acuerdo (p.ej. 1=Totalmente en desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo), conformado de 23 afirmaciones en donde su análisis factorial arrojó 5 factores con valor propio mayor a 1 que explican el 46% de la varianza, los cuales son: Reflexión y Búsqueda de la Solución ($\alpha=.79$) (p.ej. “Tratar de arreglar las cosas”, “Analizar la situación”, y “Actuar en forma madura”), Angustia ($\alpha=.72$) (p.ej. “Sentir desesperación”, “Alterarse” y “Sentirse vulnerable”), Confianza-Lealtad ($\alpha=.73$) (p.ej. “Confiar en su pareja”, “Pensar antes de actuar” y “Pensar en lo positivo de la relación”), Auto-Control ($\alpha=.69$) (p.ej. “No actuar precipitadamente”, “No pensar en lo peor” y “No preocuparse”) y Calma y Claridad ($\alpha=.60$) (p.ej. “Pensar en sus cualidades”, “Respirar profundamente” y “Pensar las cosas con claridad”).

Escalas de Inseguridad. Se diseñaron tres Escalas para medir la Inseguridad Personal, Inseguridad en la Pareja y en la Relación de Pareja. Para el diseño de los reactivos de las Escalas de Inseguridad, se tomó en cuenta, diferentes definiciones, pero entre ellas se encuentran las de Maslow (1942) donde describe a la inseguridad como el sabor psicológico, donde la persona percibe al mundo en forma amenazante, se siente como en

una selva rodeada de peligros, siente a la mayoría de los seres humanos como peligrosos y egoístas, se ve rechazado por ellos, está aislado y ansioso generalmente, se siente hostil, pesimista e infeliz, muestra signos de conflicto y tensión, tiende a la introversión, tiene problemas por sentimientos de culpa, egoísmo y tienden a ser neuróticos. Además Retana Franco y Sánchez Aragón (2008) la describen como un factor que evalúa la falta de certeza que llegan a tener los individuos sobre sí mismo, la incapacidad de realizar cualquier cosa o actividad y cuando llegan a emprender algo esperan que les pase lo peor. Así mismo Pérez Pérez (2013) aborda el factor inseguro, donde se abordan las sensaciones de fragilidad, confusión, duda, desconfianza e intranquilidad que experimenta la persona ante la amenaza personal. Por consiguiente la inseguridad incluye multifuncionalidad, lo cual se fundamentó en los modelos de trabajo del Apego, donde Bowlby (1973) sugirió que estos modelos diferían desde el punto de vista de imágenes del yo y de los otros y Bartholomew (1990) menciona que al ser combinados describen formas prototípicas de apego adulto y Sánchez Aragón (2000) al plantear que el amor es una forma de apego. Entonces al contar con los diferentes conceptos referentes al constructo de inseguridad, se diseñaron tres medidas relativas a cada fuente de Inseguridad (Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja). Se presentaron en un instrumento de tres Escalas compuesto por 101 reactivos, elaborados en formato Likert con cinco opciones de respuesta de Totalmente en Desacuerdo a Totalmente de Acuerdo. La frase estímulo fue diferente para cada uno de los componentes de la Inseguridad. La subescala de **Inseguridad Personal** tuvo como indicación la frase *Tú manera de ser en tu vida cotidiana*; en **Inseguridad en la Pareja** se presentó el enunciado *Me causa inseguridad que mi pareja*, y por último para el componente de **Inseguridad en la Relación de Pareja**: *Me siento inseguro(a) en mi relación de pareja cuando*.

Inventario Multidimensional de Celos (Díaz et al., 1989). Dicha escala evalúa los celos como un concepto multidimensional, en donde los conceptos serán definidos por 3 aspectos fundamentales, los cuales son; 1) las reacciones ante lo real o potencial transgresión realizada por el ser querido; 2) la necesidad de atención y posesión por parte del sujeto y; la tendencia a la desconfianza, suspicacia e intriga y su contraparte, la confianza en el ser

querido, midiéndolo a través de 40 reactivos con cinco opciones de respuesta tipo Likert de cinco puntos indicando grados de acuerdo (p.ej.1=Totalmente en desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo), el cual, es conformado por 5 factores que explican el 62% de la varianza. Comenzando por el factor, Emocional/Dolor ($\alpha=.85$) (p.ej. "Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera", "Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja"), Enojo ($\alpha=.83$) (p.ej. "Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contento(a) de la posibilidad de ver a un antiguo amigo(a) del sexo opuesto", "Siento resentimiento hacia las personas que reciben más atención que yo". Egoísmo/Posesión ($\alpha=.78$) (p.ej. "Me sería difícil personar a mi pareja si esta me fuera infiel", "No me gusta que mi pareja pase mucho tiempo con sus amistades", Confianza ($\alpha=.71$) (p.ej. "Me es fácil hacer amistades", "Generalmente yo confío en los demás", e Intriga ($\alpha=.70$) (p.ej. "Se me haría muy sospechoso el que mi pareja fuera a ayudar a alguien del sexo opuesto con su trabajo", "Siento mucha curiosidad por saber lo que hace mi pareja cuando sale con amigos(as) de su mismo sexo").

Instrumento de Regulación Emocional de los Celos (Sánchez & Retana 2009; Viveros, 2015).

Este instrumento se diseñó con base a la propuesta de Gross y Thompson quienes en el año 2007 plantearon que para la regulación emocional entran en acción cinco procesos o tipos de estrategias (Selección de la situación, Modificación de la Situación, Despliegue de atención, Cambio Cognoscitivo y Modulación de la Respuesta) es así como evalúa las estrategias que utiliza la gente para regular los celos experimentados. El instrumento está compuesto por 70 afirmaciones con formato tipo Likert de cinco puntos indicando grados de acuerdo, conformando así las cinco dimensiones, obteniendo un total de 8 factores con un Alpha de Cronbach total de .94 y una varianza explicada de 54.18%. Estos factores llevan por nombre, Descontrol ($\alpha=.93$) (p.ej. "Me altero mucho", "Hablo fuerte", "Ofendo"). Reflexión y Concentración ($\alpha=.84$) (p.ej. "Busco la razón de mi emoción", "Me mantengo haciendo algo que me distraiga", "Pienso en la causa"), Evasión de la realidad ($\alpha=.79$) (p.ej. "me siento a gusto", "Me pongo optimista, "Lo disfruto"), Alejamiento ($\alpha=.81$) (p.ej. "Golpeo las cosas que tengo enfrente", "Corro", "Me siento cansado(a)"), Búsqueda de apoyo

($\alpha=.78$) (“Busco refugio en alguien”, “Les platico a las personas cómo me siento”, “me comporto más expresiva”), Distracción ($\alpha=.76$) (p.ej.”Presto más atención a cualquier otra cosa”, “Me vuelvo más productiva”, “Minimizo su importancia para mí”) Acercamiento ($\alpha=.73$) (p.ej.”Expreso mi ternura”, “Beso a quien me hace sentir así”, “Expreso lo que siento con detalles”) y Bloqueo ($\alpha=.72$) (p.ej.”Me congeló totalmente”, “Estoy sin ganas”, “Estoy distraído(a)”).

Procedimiento

Para la aplicación se solicitó la participación voluntaria de hombres y mujeres heterosexuales que se encontraban en una relación de pareja y tenían de 18 a 80 años de edad. Los participantes se buscaron en lugares públicos de la Ciudad de México y, ya que, se había asegurado que contaban con las características mencionadas, se les explicó de forma verbal y escrita por medio de un consentimiento informado: los objetivos, la importancia de su participación y honestidad, para obtener resultados que describan de manera confiable el comportamiento de dicha emoción, así mismo, si en algún momento de la aplicación les surgió alguna duda, con toda amabilidad se le dio respuesta. Por tanto, y para mayor claridad en este punto, se proporciona el consentimiento informado que firmaron cada uno de los participantes de la investigación en Anexo 1.

Análisis de Resultados

Con el fin de responder al primer objetivo dirigido a conocer la magnitud de las variables, se realizaron análisis descriptivos (medias y desviaciones estándar). Más adelante, se realizó el procedimiento de validación de Reyes Lagunes y García Barragán (2008) que consiste en: 1) análisis de frecuencias reactivo por reactivo que mostraron que todas las formas de respuesta fueron utilizadas por los participantes, 2) pruebas t de Student (reactivo por reactivo) para identificar que todos los reactivos discriminaron, 3) análisis Alpha de Cronbach y, 4) análisis factorial. Posteriormente, se llevó a cabo la prueba de normalidad

Kolmogorov-Smirnov, la cual mostró normalidad en los datos ($p > .05$). Después, se llevó a cabo una serie de pruebas t de Student y análisis de varianza de una vía (según el caso) para estimar diferencias entre los grupos. Por último, se hicieron correlaciones producto-momento de Pearson. Todo lo anterior mediante el uso del programa estadístico SPSS, versión 20.

RESULTADOS

Objetivo 1: Conocer la magnitud de las variables en los participantes

Con el fin de cumplir con el primer objetivo se realizaron análisis descriptivos para conocer a la muestra (ver Tabla 1). Los resultados indican que las creencias que más se tienen sobre la expresión emocional de los celos son: Reflexión y Búsqueda de la solución (Analizar la situación) seguido de Confianza-Lealtad (Pensar antes de actuar), y la menor creencia es Angustiar (Sentirse culpable a la situación) al momento de sentir celos.

Por lo que se refiere a la segunda variable de estudio se encontró que al momento de sentir celos la inseguridad personal se describe con base a Seguridad y Culpa (Hago lo posible por mostrarme tal como soy), Prosperidad (Tengo tanto éxito como otras personas) y Devaluación (Dudo de mí mismo) es la que menos describe tal inseguridad. En cambio, el puntaje más alto en Inseguridad en la Pareja es en Desconfianza (Le preste atención a todo menos a nuestra relación), Falta de Interés (Devalúe aquello que es importante para nuestra relación) y el de menor puntaje es Cariño y Afecto (A cada instante me demuestre que le importa nuestra relación). Por último, la Inseguridad en la Relación de pareja, puntaje más alto en Indiferencia y Rechazo (Pienso que hay un desequilibrio en lo que doy y lo que recibo), e Hipervigilancia (Hay otras personas rondándola) y Dependencia (Descubro que lo necesito para ser feliz) es la que produce menor puntaje al momento de sentir tal emoción.

Respecto, a la reacción en la experiencia de celos, se encontró que los participantes obtuvieron mayor puntaje en Confianza (Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando algo me disgusta), asimismo en Egoísmo-Poseción (Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto y menos) y menor puntaje en el Enojo (Siento resentimiento hacia las personas que reciben más atención que yo).

Para último, sobre la variable Regulación Emocional de los Celos, el mayor puntaje se evidenció en Reflexión y Concentración (Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida), y Distracción (Me enfoco a otra cosa) en comparación con Alejamiento (Me congelo totalmente) y Evasión de la realidad (Me siento cansado) que son las estrategias que puntuaron más bajo (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Magnitud de efectos de las PHSC-C, la Inseguridad (personal, en la pareja y en la relación pareja), la E-C y a su vez en la ERE-C.

	Factor	Media	Desv. Tip.
	Reflexión y Búsqueda de la Solución	4.334	.5896
PHSC de los Celos	Angustia	2.296	1.078
	Confianza-Lealtad	4.203	.9941
	Autocontrol	3.747	.7936
	Calma y Claridad	4.032	.7486
	Devaluación	2.341	.7872
Inseguridad Personal	Seguridad y Culpa	3.880	.6672
	Ansiedad y Estrés	3.126	.9202
	Prosperidad	3.313	.8180
	Cuidado y Afecto	2.364	.9817
Inseguridad hacia la Pareja	Daño Percibido	2.943	1.029
	Desconfianza	3.228	1.014
	Falta de interés	3.022	.9546
Inseguridad hacia la Relación de Pareja	Seguridad y Confianza	2.462	1.077
	Indiferencia y Rechazo	2.922	1.039
	Dependencia	2.287	.8651
	Hipervigilancia	2.679	1.067

	Emocional/Dolor	2.551	.9424
	Enojo	2.298	.8916
Experiencia	Egoísmo/Posesión	3.050	1.003
de Celos	Confianza	3.906	.7175
	Intriga	2.522	1.070
	Descontrol	2.433	.7879
	Reflexión y Concentración	3.276	.7920
	Evasión de la Realidad	1.801	.6119
Regulación Emocional	Alejamiento	1.938	.8075
de los Celos	Búsqueda de Apoyo	2.717	.8881
	Distracción	3.099	.8545
	Acercamiento	2.453	.7046
	Bloqueo	2.535	.9337

Objetivo 2: Diseñar y validar 3 escalas de Inseguridad: personal, en la pareja y en la relación de pareja.

El segundo objetivo de esta investigación fue Validar las Escalas de Inseguridad Personal, Inseguridad en la Pareja e Inseguridad en la Relación de Pareja. Para el primer caso se observó que solo 19 de los 35 ítems originales cumplieron con los criterios establecidos por Reyes Lagunes y García y Barragán (2008). Posterior a esto se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (tipo varimax) decisión tomada debido a los resultados de las inter-correlaciones, mostrando coeficientes medianos, registrando solo aquellos con cargas factoriales superiores o iguales a .40. El análisis factorial arrojó un índice de KMO=.800 y la Prueba de Esfericidad de Bartlett=1233.814, $gl=171$, $p=.000$ y Alpha de Cronbach total de .62. Los factores obtenidos fueron 4 que explicaron el 48.9% de la varianza y con coeficientes Alpha de Cronbach de moderados a altos (ver Tabla 2).

Tabla 2*Análisis Factorial de la Escala de Inseguridad Personal*

<u>Factor: Devaluación ($\alpha=.77$)</u>	
Cambio de opinión debido a las demandas de otros.	.708
A menudo pienso que soy menos capaz que otras personas.	.652
Me considero una persona fácil de manipular.	.626
Dudo de mí mismo mismo(a).	.616
Me inquieta hablar sobre mí.	.570
Me siento frágil ante las situaciones de la vida.	.570
Me hieren los comentarios negativos que hacen otros hacia mi persona.	.561
Media=2.33 DE=.79	
<u>Factor: Seguridad y Culpa ($\alpha=.63$)</u>	
Siento feo cuando pienso que herí a alguien con mi conducta.	.803
Me siento responsable cuando hago algo que afecta a los demás.	.733
Mis objetivos siempre son importantes.	.511
Hago lo posible por mostrarme tal como soy.	.457
Siempre he sentido que las personas tienen una buena opinión de mí.	.430
Media=3.89 DE=.65	
<u>Factor: Ansiedad y Estrés ($\alpha=.60$)</u>	
Me estreso fácilmente.	.671
Suelo reaccionar impulsivamente.	.614
Todo el tiempo estoy tranquilo.	-.609
Nada me estresa.	-.526
Media=3.19 DE=.84	
<u>Factor: Prosperidad ($\alpha=.67$)</u>	

Mis planes siempre salen como yo quiero.	.824
Todo en mi vida está bien.	.737
Tengo tanto éxito como otras personas.	.517
Media=3.31	DE=.81

De igual manera para Validar la Escala de Inseguridad en la Pareja se observó que 28 de los 29 items originales cumplieron con los criterios establecidos por Reyes Lagunes y García y Barragán (2008). Posterior a esto se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (tipo varimax) decisión tomada debido a los resultados de las intercorrelaciones, mostrando coeficientes medianos, registrando solo aquellos con factoriales superiores o iguales a .40. El análisis factorial arrojó un índice de KMO=.919 y la Prueba de Esfericidad de Barlett=5121.199, gl=406, p=.000 y Alpha de Cronbach total de .85. Los factores obtenidos fueron 4 que explicaron el 62.2% de la varianza, con coeficientes Alpha de Cronbach de moderados a altos (ver Tabla 3).

Tabla 3

Análisis Factorial de la Escala de Inseguridad en la Pareja

<i>Factor: Cuidado y Afecto ($\alpha=.94$)</i>	
Se comunique conmigo.	.875
Siempre muestre interés en saber cómo estoy.	.869
Constantemente le importa lo que me sucede.	.863
A cada instante me demuestre que le importa nuestra relación.	.841
Todo el tiempo hace cosas que indican que me ama.	.840
Siempre me apoya cuando lo necesito.	.831
Demuestra lo importante que es para él (ella) nuestra relación de pareja.	.811
Fácilmente establece acuerdos en la relación.	.769
Siempre cumple las promesas que me hace.	.718
Comprenda mis sentimientos.	.668

Siempre accede a tener relaciones sexuales cuando quiero.	.647
Me demuestra que nada es más importante que yo en su vida.	.640
No quiere herirme.	.493
Media=2.36 DE=0.98	
<u>Factor: Daño Percibido ($\alpha=.83$)</u>	
Hace cosas para lastimarme.	.756
Me ignora.	.714
No sea cariñoso conmigo.	.669
No se interese por participar en las decisiones fundamentales de nuestra relación.	.637
Es voluble conmigo.	.618
No me proteja ante otros.	.615
Media=2.94 DE=1.03	
<u>Factor: Desconfianza ($\alpha=.80$)</u>	
Guarde silencio ante una pregunta que yo le haga.	.736
Responda de manera dudosa cuando le pregunto algo.	.726
Me mienta.	.710
Le presta atención a todo menos a nuestra relación.	.578
Media=3.22 DE=1.01	
<u>Factor: Falta de interés ($\alpha=.79$)</u>	
Me diga que me entiende y luego cambie de opinión.	.747
Devalúe aquello que es importante para nuestra relación.	.735
Limite mis afectos cuando convivimos.	.580
Este distante conmigo.	.447
Da más importancia a otras personas que a nuestra relación.	.410
Media=3.02 DE=0.95	

Para Validar la Escala de Inseguridad en la relación de Pareja se observó que los 37 items originales cumplieron con los criterios establecidos por Reyes Lagunes y García y Barragán

(2008). Posterior a esto se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal (tipo varimax) decisión tomada debido a los resultados de las intercorrelaciones, mostrando coeficientes medianos, registrando solo aquellos con factoriales superiores o iguales a .40. El análisis factorial arrojó un índice de KMO=.927 y la Prueba de Esfericidad de Barlett=7551.747, gl=666, p=.000 y Alpha de Cronbach total de .90. Los factores obtenidos fueron 4 que explicaron el 63.04% de la varianza y con coeficientes Alpha de Cronbach de moderados a altos (ver Tabla 4).

Tabla 4

Análisis Factorial de la Escala de Inseguridad en la Relación de Pareja

<u>Factor: Seguridad y Confianza ($\alpha=.94$)</u>	
Me hace sentir su cariño.	.876
Constantemente me dice y hace sentir que me desea.	.864
Me hace evidente el apoyo que puede brindarme.	.837
Mi pareja es cercana a mí.	.835
Mi pareja acepta mis muestras de amor.	.769
Realizamos varias actividades solo él (ella) y yo.	.764
Vivimos en armonía.	.756
Mi pareja me hace sentir que solo es para mí.	.748
Mi pareja me dice dónde está y con quién.	.716
Siento que nos amamos igual el uno al otro.	.706
Podemos llevar una vida independiente sin desconfianza.	.639
Media=2.46 DE=1.08	
<u>Factor: Indiferencia y Rechazo ($\alpha=.93$)</u>	
No veo que mi pareja quiera compartir tiempo y actividades conmigo.	.754
Tenemos conflictos frecuentemente.	.745
Siento que no hay amor entre mi pareja y yo.	.705
A mi pareja parece darle igual que estemos juntos.	.694
Noto que mi pareja ya no me ama como antes.	.689

Siento que podría perderla.	.671
Veó señales de abandono.	.660
Siento que puede irse en cualquier momento.	.653
Pienso que hay un desequilibrio entre lo que doy y lo que recibo.	.650
Siento que yo la amo más que ella (él) a mí.	.641
No disfruta estar conmigo.	.589

Media=2.93 DE=1.05

Factor: Dependencia ($\alpha=.89$)

Me estresa no estar cerca de él.	.798
Me conflictúa el no estar cerca a todo momento.	.722
Me doy cuenta de que sin él (ella) no soy nada.	.714
Pienso en que sería de mi vida sin él o ella.	.686
Descubro que lo necesito para ser feliz.	.668
Solo pienso en lo que sucederá en el futuro con nosotros	.651
Me siente inquieto(a) o nervioso(a) continuamente.	.633
Me estresa cualquier circunstancia que tengamos.	.544
Tengo incertidumbre de lo que pueda pasar.	.440
Me siento temeroso(a) a sus acciones.	.418

Media=2.28 DE=.86

Factor: Hipervigilancia ($\alpha=.84$)

Me entero que hay alguien interesado(a) en ella (él).	.746
Hay otras personas rondándola.	.702
Mi pareja sale con otras personas sin mí.	.657
Pasa más tiempo en sus redes sociales que conmigo.	.605
Protege su celular de mi vista.	.555

Media=2.66 DE=1.07

Ya contando con las medidas diseñadas se procedió a dar continuidad al tercer objetivo.

Objetivo 3: Explorar las diferencias en la PHSC-C, Inseguridad Personal, en la Pareja y en la Relación de pareja, E-C y ERE-C a partir del sexo, escolaridad y tipo de relación de los participantes.

Antes de comenzar los siguientes análisis y con el propósito de verificar si los datos recabados tenían una distribución normal se llevó a cabo una prueba Kolmogorov-Smirnov. Por tanto, los resultados mostraron un nivel de significación mayor que 0.05, lo cual indica que la distribución es normal (nivel de significación 0.902). Por lo anterior, se llevaron a cabo los análisis paramétricos que dan respuesta a los objetivos de esta investigación.

Diferencias por Sexo

Para dar seguimiento a este objetivo primero se llevaron a cabo varias pruebas t de Student con el fin de examinar las diferencias por sexo en las PHSC-C, Inseguridad (Personal, Pareja, Relación de Pareja), Experiencia de los Celos y Estrategias de Regulación Emocional de los Celos. Inicialmente los resultados en el PHSC-C indican que tanto hombres como mujeres puntuaron igual en los 5 factores que lo conforman, los cuales son Reflexión y Búsqueda de la solución, Angustia, Confianza-Lealtad, Auto-Control, y Calma y Claridad (ver Tabla 5).

Tabla 5

Diferencias por Sexo en las PHSC-C

	Factor	Hombres	P25	P75	Mujeres	P25	P75	t	p
	<i>Reflexión y</i>								
	<i>Búsqueda</i>	4.29	3.3	4	4.37	3.5	4	.934	.351
	<i>de la Solución</i>								
	<i>Angustia</i>	2.38	2.25	3.75	2.21	1.75	3.5	-1.727	.085
PHSC's	<i>Confianza-</i>	4.12	5	6.3	4.27	5.3	6.3	1.656	.099
EEC	<i>Lealtad</i>								

<i>Autocontrol</i>	3.67	3.2	4.25	3.81	3.2	4.2	1.588	.113
<i>Calma y</i>	3.97	3.66	4.66	4.08	3.6	4.6	1.181	.238
<i>Claridad</i>								

En lo que respecta a la Inseguridad: Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja, se observaron efectos por cada una de ellas. En la Escala de Inseguridad Personal, se encontró que tanto hombres como mujeres puntuaron igual en Seguridad y Culpa, sin embargo, hubo diferencias estadísticamente significativas que indican que las mujeres se sienten más Devaluadas (indecisas, frágiles ante las situaciones de la vida, dudan de sí mismas), Ansiosas y estresadas (se estresan fácilmente, se sienten nervosas, son impulsivas) que los hombres ante su inseguridad. Mientras que son ellos quienes sienten una mayor Prosperidad (todo en su vida está bien, son exitosos, que cumplen sus objetivos profesionales) ante tal situación.

En la Escala de Inseguridad en la Pareja se observó que tanto hombres como mujeres puntuaron igual en Cuidado y Afecto, Desconfianza y Falta de interés, pero también se encontró que son ellas quienes sienten más inseguridad ante la Daño percibido que ejerce su pareja (es voluble, las ignora, no las protege ante otros, las lastima y no participa en las decisiones de la relación) en comparación con los hombres.

En la Escala de Inseguridad en la Relación de Pareja fue notorio que tanto hombres como mujeres sienten la misma Seguridad y Confianza y Dependencia de sus parejas. Pero las mujeres en comparación con los hombres tuvieron diferencias estadísticamente significativas al momento de sentir Indiferencia y Rechazo (se perciben abandonadas, no amadas, y que no hay un equilibrio en lo que reciben y dan) e Hipervigilancia (comienzan a estar cerca de la gente que lo pretende, de con quien sale sin ella, pendiente del tiempo que pasa en sus redes sociales) por parte de su pareja (ver Tabla 6).

Tabla 6*Diferencias por Sexo en la Inseguridad (Personal, en la Pareja y Relación de Pareja)*

	Factor	Hombre	P25	P75	Mujer	P25	P75	t	p
Inseguridad Personal	<i>Devaluación</i>	2.17	1.57	2.71	2.49	1.85	3	3.581	.000
	<i>Seguridad y Culpa</i>	2.39	1.61	3.00	2.34	1.53	3.07	.537	.644
	<i>Ansiedad y Estrés</i>	2.83	2.5	3	3.40	2.5	3.25	5.651	.000
	<i>Prosperidad</i>	3.52	3	4	3.11	2.6	3.6	-4.403	.000
	<i>Cuidado y Afecto</i>	2.39	1.61	3	2.34	1.53	3.07	-.449	.654
	<i>Daño Percibido</i>	2.81	2	3.6	3.06	2.3	3.83	2.092	.037
Inseguridad en la Pareja	<i>Desconfianza</i>	3.12	2.5	4	3.32	2.5	4	1.786	.075
	<i>Falta de Interés</i>	3.00	2.4	3.6	3.03	2.4	3.8	.228	.820
	<i>Seguridad y Confianza</i>	3.17	2.90	3.45	3.09	2.90	3.27	-1.75	.081
	<i>Indiferencia y Rechazo</i>	2.75	1.90	3.63	3.07	2.36	3.81	2.677	.008
Relación de Pareja	<i>Dependencia</i>	2.28	1.6	2.9	2.28	2.8	1.6	.028	.978
	<i>Hipervigilancia</i>	2.54	1.7	3.2	2.80	3.6	2	2.162	.031

Continuando con la Experiencia de Celos, se observó que tanto hombres como mujeres resultaron sentir el mismo Dolor Emocional, Enojo, Egoísmo/Posesión, Confianza e Intriga al sentir la emoción de celos (ver Tabla 7).

Tabla 7*Diferencias por Sexo en la Experiencia de Celos*

	Factor	Hombre	P25	P75	Mujer	P25	P75	t	p
Experiencia De los Celos.	<i>Emocional</i>	2.45	1.8	3	2.63	2	3.2	1.639	.102
	<i>/Dolor</i>								
	<i>Enojo</i>	2.28	1.63	3	2.31	1.63	2.81	.300	.764
	<i>Egoísmo/</i>	3.05	2.6	3.8	3.04	2.4	3.8	-.040	.968
	<i>Posesión</i>								
	<i>Confianza</i>	3.89	3.41	4.41	4.08	3.66	4.66	.170	.865
	<i>Intriga</i>	2.44	1.5	3.25	2.59	1.75	3.25	1.240	.215

Finalizando las diferencias por sexo, tanto hombres como mujeres puntuaron de igual manera en el Instrumento de Regulación Emocional de los Celos en los factores Evasión, Alejamiento, Acercamiento y Bloqueo. En tanto, hubo diferencias estadísticamente significativas que muestran que son ellas quienes explotan, se alteran, discuten, dicen groserías, sufren, lloran, están a la defensiva, se aíslan, toman alcohol, aprietan cosas y buscan la manera de vengarse (Descontrol), asimismo, se comportan más expresivas y le hacen saber a alguien su sentir (Búsqueda de Apoyo), así como también minimizan la importancia de la situación, se enfocan a otra cosa y evaden el ambiente dónde se desenvuelve (Distracción), y buscan la razón y el impacto de la emoción, se tranquilizan y piensan en como modificar y salir de la situación (Reflexión y Concentración) en comparación con ellos (ver Tabla 8).

Tabla 8*Diferencias por Sexo en las Estrategias de Regulación Emocional de los Celos*

	Factor	Hombre	P25	P75	Mujer	P25	P75	t	p
	<i>Descontrol</i>	2.33	1.71	2.93	2.52	2	3	2.079	.039

	<i>Reflexión y</i>	3.15	2.65	3.8	3.39	2.9	3.8	2.606	.010
	<i>Concentración</i>								
	<i>Evasión de la</i>	1.78	1.3	2.1	1.81	1.3	2.2	.489	.625
	<i>Realidad</i>								
	<i>Alejamiento</i>	1.91	1	2.3	1.96	1.5	2.3	.579	.563
Estrategias	<i>Búsqueda de</i>	2.56	1.8	3.3	2.86	2.4	3.4	2.945	.003
de	<i>Apoyo</i>								
Regulación	<i>Distracción</i>	2.98	2.4	3.6	3.20	2.8	3.8	2.316	.021
Emocional.	<i>Acercamiento</i>	2.44	2	3	2.45	2	2.85	.131	.896
	<i>Bloqueo</i>	2.47	1.87	3.12	2.59	2	3.25	1.046	.297

Diferencias por Escolaridad

Luego de realizar algunas pruebas t para muestras independientes, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ningún factor de las PHSC-C, lo cual indica que tanto hombres como mujeres puntuaron igual en Reflexión y Búsqueda de la solución, Angustia, Confianza-Lealtad, Auto-Control y Calma y Claridad (ver Tabla 9).

Tabla 9

Diferencias por Escolaridad en las PHSC-C

	Factor	Preparatoria	P25	P75	Licenciatura	P25	P75	t	p
PHSC's EEC	<i>Reflexión y</i>								
	<i>Búsqueda</i>								
	<i>de la</i>	4.30	3.3	4	4.35	3.3	4	-.652	.515
	<i>Solución</i>								
	<i>Angustia</i>	2.31	2.25	3.68	2.28	1.81	3.75	.365	.715

<i>Confianza- Lealtad</i>	4.17	5	6.3	4.21	5.08	6.3	-.472	.637
<i>Autocontrol</i>	3.74	3.25	4.25	3.75	3.25	4.25	-.069	.945
<i>Calma y Claridad</i>	4.02	3.66	4.66	4.03	3.66	4.66	-	.212
							1.252	

En tanto, para el caso de la Escala de Inseguridad Personal, se identificó que los participantes tanto con escolaridad Preparatoria como Licenciatura obtuvieron igual puntuación en sus cuatro factores, los cuales son Devaluación, Seguridad y Culpa, Ansiedad y estrés y Prosperidad.

Para la Escala de Inseguridad en la Pareja los participantes con escolaridad Preparatoria al igual que los de Licenciatura puntuaron de igual manera en los factores Cuidado y Afecto, Daño percibido y Deshonestidad, en cambio aquellos participantes con escolaridad de Licenciatura presentan mayor inseguridad cuando sienten que su pareja no les entiende, que devalúa lo importante de la relación, limita sus afectos, se mantenga distante y de más importancia a otras personas que a la relación (Falta de interés) en comparación con quienes tienen Preparatoria.

Y en la Escala de Inseguridad en la Relación de Pareja no hubo diferencias significativas ante ninguno de los 4 factores que la conforman, los cuales son Seguridad y Confianza, Indiferencia y Rechazo, Dependencia e Hipervigilancia (ver Tabla 10).

Tabla 10

Diferencias por Escolaridad en la Inseguridad (Personal, en la Pareja, Relación de Pareja)

		Factor	Preparatoria	P25	P75	Licenciatura	P25	P75	t	p
Inseguridad Personal		<i>Devaluación</i>	2.26	1.71	2.71	2.38	1.57	3	-1.252	.215
		<i>Seguridad y</i>								
		<i>Culpa</i>	2.42	1.84	3.00	3.32	1.46	3.13	-1.297	.196

Inseguridad en la Pareja	<i>Ansiedad y Estrés</i>	2.75	2.50	3.18	2.78	2.50	3.25	1.084	.279
	<i>Prosperidad</i>	3.22	2.66	3.91	3.36	3	4	-1.464	.145
	<i>Cuidado y Afecto</i>	3.75	3.33	4.16	3.99	3.66	4.50	.840	.402
	<i>Daño Percibido</i>	3.83	2	3.62	3.00	2.16	3.83	-1.406	.161
	<i>Desconfianza</i>	3.15	2.5	4	3.27	2.5	4	-.997	.320
	<i>Falta de Interés</i>	2.88	2.20	3.4	3.10	2.4	3.8	-1.981	.049
	<i>Seguridad y Confianza</i>	3.09	2.90	3.34	2.41	3	3.45	.904	.367
	<i>Indiferencia y Rechazo</i>	2.78	2.09	3.52	3.00	2.18	3.81	-1.740	.083
	<i>Dependencia</i>	2.27	1.7	2.7	2.29	1.6	3	-.275	.784
	<i>Hipervigilancia</i>	2.58	1.8	3.4	2.73	2	3.6	-1.154	.250

En términos de la Experiencia de los Celos, se encontró que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre quienes contaban con preparatoria y licenciatura en Dolor Emocional, Enojo, Egoísmo/Posesión e Intriga, sin embargo, los participantes con Licenciatura reaccionan ante la emoción de celos con Confianza (ayuda, amistad, entendimiento hacia la pareja, confianza ante los demás) a diferencia de los que tienen Preparatoria (ver Tabla 11).

Tabla 11

Diferencias por Escolaridad en la Experiencia de Celos

	Factor	Preparatoria	P25	P75	Licenciatura	P25	P75	t	p
Experiencia	<i>Emocional/</i>	2.46	1.8	3	2.60	2	3	-1.223	.222
	<i>Dolor</i>								

De los	<i>Enojo</i>	2.21	1.54	2.9	2.34	1.65	2.81	-1.257	.210
Celos	<i>Egoísmo/ Posesión</i>	2.96	2.4	3.6	3.10	2.6	3.8	-1.113	.267
	<i>Confianza</i>	3.75	3.33	4.16	3.99	3.66	4.55	-2.820	.005
	<i>Intriga</i>	2.50	1.75	3.18	2.53	1.56	3.25	-.229	.819

En el caso de las Estrategias de Regulación Emocional de los celos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre quienes contaban con preparatoria y licenciatura en ninguno de sus factores (ver Tabla 12).

Tabla 12

Diferencias por Escolaridad en las Estrategias de Regulación Emocional de los Celos

	Factor	Preparatoria	P25	P75	Licenciatura	P25	P75	t	p
Estrategias de Regulación Emocional	<i>Descontrol</i>	2.35	1.91	2.80	2.48	1.88	3.04	-1.406	.161
	<i>Reflexión y Concentración</i>	3.19	2.72	3.7	3.32	2.9	3.8	-1.395	.164
	<i>Evasión de la Realidad</i>	1.78	1.4	2.1	1.80	1.3	2.1	-.262	.793
	<i>Alejamiento</i>	1.90	1	2.3	1.95	1.16	2.3	-.521	.603
	<i>Búsqueda de Apoyo</i>	2.67	2	3.4	2.74	2.2	3.4	-.661	.509
	<i>Distracción</i>	2.98	2.4	3.6	3.16	2.6	3.8	-1.822	.070
	<i>Acercamiento</i>	2.43	1.89	2.96	2.46	2	2.96	-.425	.671
	<i>Bloqueo</i>	2.50	1.75	3.25	2.55	2	3.18	-.380	.704

Diferencias por Tipo de relación

Para explorar estas posibles diferencias, se llevaron a cabo varios análisis de varianza de una vía. Al respecto de las PHSC-C se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre personas en noviazgo, unión libre y casados (ver Tabla 13).

Tabla 13

Diferencias por Tipo de Relación en las PHSC-C

	Factor	Noviazgo M(DS)	Unión Libre M(DS)	Casados M(DS)	F	p
	<i>Reflexión y Búsqueda de la Solución</i>	3.62(.55)	3.52(.66)	3.69(.53)	1.738	.178
PHSC's	<i>Angustia</i>	2.81(1.00)	2.93(1.22)	2.86(1.01)	.325	.723
EEC	<i>Confianza/Lealtad</i>	5.56 (.96)	5.51(1.13)	5.77(.83)	1.596	.204
	<i>Autocontrol</i>	3.80(.76)	3.70(.83)	3.71(.79)	.507	.603
	<i>Calma y Claridad</i>	4.00(.70)	4.04(.81)	4.06(.73)	.196	.822

Al examinar las posibles diferencias por tipo de relación en torno a la **Inseguridad Personal** se observa que los participantes puntuaron igual en el factor Ansiedad y estrés, no obstante, hubo diferencias estadísticamente significativas que indican que en el noviazgo los participantes sienten más inseguridad, porque, se sienten frágiles ante las situaciones de la vida, dan mucha importancia a los comentarios negativos de los demás, son indecisos y no les gusta hablar de ellos (Devaluación) en comparación con los casados. Para concluir, se encontró que quienes se encuentran en unión libre consideran en mayor medida que sus objetivos siempre son importantes y siempre hacen lo posible por mostrarse tal y como son, aunque, se sienten responsables cuando hacen algo que afecta a los demás (Seguridad y Culpa), por tanto, sus objetivos los están cumpliendo, piensan que todo en su vida está bien y que son exitosos (Prosperidad), en contraste con quienes se encuentran en Noviazgo.

Respecto a **Inseguridad en la Pareja** hubo diferencias estadísticamente significativas por tipo de relación, mismas que muestran que las personas en unión libre sienten más que su pareja muestra un excesivo interés en saber cómo está, qué le sucede, siempre apoya cuando lo necesita y siempre accede a tener relaciones sexuales cuando quiere (Cuidado y Afecto) en comparación a los otros grupos. Al mismo tiempo, estos participantes sienten mayor inseguridad ante su pareja al sentir que devalúa lo importante de la relación, limita sus afectos, se mantiene distante y de más importancia a otras personas que a la relación (Falta de interés) en comparación con quienes se encuentran en matrimonio y noviazgo.

Por otra parte, los participantes en noviazgo mostraron mayor percepción de inseguridad ya que ésta es voluble, no participa en las decisiones, las lastima, las ignora y no las protege ante otros (Daño percibido), además se sienten vulnerables debido a que perciben a su pareja más Deshonesta puesto que guarda silencio o con duda ante una pregunta que le hacen, miente y le presta más atención a todo menos a la relación en comparación a los otros grupos.

Por último en Inseguridad en la Relación de Pareja no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en el factor Hipervigilancia. Sin embargo, sí las hubo en los factores de Seguridad y Confianza, Indiferencia y Rechazo, y Dependencia, que indican que los participantes en unión libre muestran más Seguridad y Confianza en su pareja (les hace sentir su cariño, les hace evidente el apoyo que puede brindarles, así como también el sentir que se aman de igual manera el uno al otro y pueden llevar una vida independiente sin desconfianza) en comparación con los que se encuentran en noviazgo. Mientras que son los participantes en noviazgo, quienes muestran superioridad en la inseguridad que perciben debido a la Indiferencia y rechazo de su pareja (no son amados, que la relación no es equitativa, y que la pareja no disfruta estar con ellos) y Dependencia (se estresa al no estar cerca de él o ella, piensan en que no son nada sin él o ella, descubren que lo necesitan para ser feliz y solo piensan en lo que sucederá a futuro con la relación) en comparación con quienes están casados (ver Tabla 14).

Tabla 14

Diferencias por Tipo de Relación en la Inseguridad Personal, en la Pareja, y en la Relación de Pareja

	Factor	Noviazgo	Unión Libre	Casados	F	p
		M(DS)	M(DS)	M(DS)		
Inseguridad Personal	<i>Devaluación</i>	2.52(.77)	2.27(.77)	2.12(.75)	7.081	.001
	<i>Seguridad y Culpa</i>	2.12(.91)	2.57(.98)	2.49(1.01)	6.792	.001
	<i>Ansiedad y Estrés</i>	2.77(.57)	2.85(.58)	2.66(.57)	2.263	.106
Inseguridad en la Pareja	<i>Prosperidad</i>	3.16(.83)	3.44(.73)	3.39(.86)	3.747	.025
	<i>Cuidado y Afecto</i>	2.12(.91)	2.57(.98)	2.49(1.01)	6.792	.001
	<i>Daño Percibido</i>	3.25(1.03)	2.72(.94)	2.70(1.00)	10.863	.000
Inseguridad en la Relación de Pareja	<i>Desconfianza</i>	3.40(.99)	3.11(.95)	3.08(1.09)	3.359	.036
	<i>Seguridad y Confianza</i>	3.07(.35)	3.18(.42)	3.15(.37)	2.706	.068
	<i>Indiferencia y Rechazo</i>	3.21(.97)	2.75(1.00)	2.65(1.07)	9.232	.000
	<i>Dependencia</i>	2.41(.85)	2.29(.88)	2.06(.81)	4.034	.000
	<i>Hipervigilancia</i>	2.83(1.02)	2.52(1.06)	2.62(1.11)	2.403	.092

En la experiencia de celos se encontró que no hubo diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los 5 factores que lo conforman en relación a los 3 tipos de relación propuesto (ver Tabla 15).

Tabla 15*Diferencias por Tipo de Relación en la Experiencia de Celos*

	Factor	Noviazgo M(DS)	Unión Libre M(DS)	Casado M(DS)	F	p
Experiencia de Celos	<i>Emocional/Dolor</i>	2.64(.90)	2.49(1.00)	2.47(.92)	1.068	.345
	<i>Enojo</i>	2.38(.87)	2.30(.92)	2.16(.87)	1.464	.233
	<i>Egoísmo/Posesión</i>	3.13(.95)	2.93(.97)	3.05(1.11)	1.102	.334
	<i>Confianza</i>	3.96(.66)	3.88(.77)	3.83(.72)	.937	.393
	<i>Intriga</i>	2.60(1.02)	2.55(1.11)	2.34(1.07)	1.536	.217

En torno a las Estrategias de Regulación Emocional ante los celos, se encontró que no hubo diferencias estadísticamente significativas en Reflexión y concentración, Evasión de la realidad, Distracción y Acercamiento. No obstante, se observaron diferencias que muestran que quienes se encuentran en noviazgo sienten más Descontrol (angustia, mal humor, depresión, estar a la defensiva, tomar alcohol), Búsqueda de Apoyo (les platico a las personas cómo me siento, se comporta más expresivo(a), buscan refugio en alguien) y Bloqueo (estoy callado, sin ganas, distraído, me congeló totalmente) en comparación con los casados. Por otro lado, se observó que quienes se encuentran en unión libre mostraron más Alejamiento de la situación generadora de celos (escribo todo, me siento cansada, brinco) en comparación con quienes están casados (ver Tabla 16).

Tabla 16*Diferencias por Tipo de relación en las Estrategias de Regulación Emocional de los Celos*

	Factor	Noviazgo	Unión	Casado	F	p
		M(DS)	Libre M(DS)	M(DS)		
Estrategias de Regulación Emocional	<i>Descontrol</i>	2.57(.81)	2.37(.76)	2.27(.74)	3.970	.020
	<i>Reflexión y Concentración.</i>	3.29(.74)	3.28(.78)	3.24(.88)	.074	.928
	<i>Evasión de la realidad</i>	1.78(.64)	1.83(.64)	1.77(.52)	.264	.768
	<i>Alejamiento</i>	1.97(.80)	2.05(.89)	1.73(.64)	3.676	.026
	<i>Búsqueda de Apoyo</i>	2.84(2.86)	2.69(.84)	2.53(.94)	3.058	.048
	<i>Distracción</i>	3.11(.82)	3.16(.85)	2.99(.89)	.849	.429
	<i>Acercamiento</i>	2.44(.69)	2.57(.67)	2.31(.73)	3.003	.051
	<i>Bloqueo</i>	2.68(.93)	2.52(.95)	2.30(.86)	4.077	.018

Ya cumplido el tercer objetivo de esta investigación, se procedió al cumplimiento del cuarto objetivo.

Objetivo 4: Examinar la relación que existe entre PHSC-C, la Inseguridad Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja) y la E-C en las ERE-C en hombres y mujeres adultas.

Hombres

Para cumplir con el objetivo cuatro, se realizaron varios análisis de correlación de Producto-Momento de Pearson. Como se puede observar en la medida en que los participantes creen que ante los celos se debe sentir Angustia (desesperación, culpa, alteración) y no se debe tener Auto-control (no preocuparse, no pensar en lo peor, no hacer escenas), ni

Confianza/lealtad (pensar en lo positivo, pensar antes de actuar, confiar en su pareja) se realiza más la estrategia de Descontrol (buscan la manera de vengarse, se portan hostiles, están a la defensiva) para regular la emoción. Asimismo, se encontró que a más Angustia y menos Reflexión y búsqueda de la solución (hablar con la pareja al respecto, analizar la situación, arreglar las cosas) más se tiende a alejarse de la situación desencadenadora de celos. Además, es claro que a más Angustia y menos Auto-control se da mayor Bloqueo (se congelan totalmente, están sin ganas). A más Angustia, menos uso de la Distracción (presta más atención a cualquier otra cosa, minimizan la importancia de la situación, evade el ambiente donde se desenvuelve) ante los celos. A más creencias sobre Calma y Claridad ante los celos (respirar profundamente, pensar en las cosas con claridad, pensar en sus cualidades) más tienden a llevar a cabo la estrategia de Reflexión y Concentración (busco la razón de mi emoción, me mantengo haciendo algo que me distrae, pienso en la causa) (ver Tabla 17).

Tabla 17

Correlación entre las Premisas Histórico Socio-Culturales de la Expresión Emocional de los Celos y la Regulación Emocional de dicha emoción en los hombres

	Descontrol	Reflexión y Concentración	Evasión de la Realidad	Alejamiento	Búsqueda de Apoyo	Distracción	Acercamiento	Bloqueo
<i>Reflexión y Búsqueda de la Solución</i>	-.106	.084	-.144	-.191*	.059	-.046	0.37	.006
<i>Angustia</i>	.250**	-.090	.043	.284**	.108	-.180*	.027	.163*
<i>Confianza/ Lealtad</i>	-.170*	.153	.016	-.068	.023	.079	.091	-.084
<i>Autocontrol</i>	-.258**	-.012	.042	-.072	-.66	.063	.017	-.208*
<i>Calma y Claridad</i>	-.143	.189*	-.049	-.049	.038	.083	.097	-.098

**Correlación significativa a .01 (bilateral) y *Correlación significativa a .05 (bilateral).

Cuando se examinó la relación entre Inseguridad Personal en sus tres versiones con las estrategias de regulación emocional para el caso de los celos, se encontró que a más inseguridad por Devaluación (indecisos, se sienten frágiles ante situaciones de la vida, da mucha importancia a los comentarios negativos), más Ansiedad y Estrés (se estresa fácilmente, es impulsivo, se siente nervioso) y menos Prosperidad (cumplen sus objetivos, todo en su vida está bien, son exitosos), tienden a usar más la estrategia de Descontrol (se aísla, dice groserías, toma alcohol). Así como también, a mayor Devaluación y menor Prosperidad se utiliza más el Bloqueo (está callado, distraído, se congela totalmente), más la Búsqueda de apoyo (les platica a las personas como se siente, se comporta más expresivo) y más el Alejamiento (se siente cansado, deja de comer, corre). Para culminar aquellos participantes más devaluados al momento de sentir celos llevan a cabo más las estrategias de Acercamiento (abraza a quien lo hace sentir así, expresa lo que siente con detalles, se muestra cariñoso) y Evasión de la realidad (se cubre los ojos para no ver lo que pasa, sonrío, lo disfruta).

En cuanto a la Inseguridad en la Relación de Pareja se encontró que a más Cuidado y Afecto (constantemente le importa lo que me sucede, siempre me apoya cuando lo necesito, cumple las promesa que me hace), más Daño percibido (su pareja es voluble, lo ignoran, no participa en las decisiones), más Desconfianza (guardan silencio ante una pregunta que yo le haga, le mienta, le presta atención a todo menos a nuestra relación) y más Falta de interés (devalúa lo importante de la relación, se mantiene distante, limita mis afectos) por parte de la pareja, los hombres usan más la estrategia de Alejamiento (golpea las cosas que tiene enfrente, se siente cansado). Por otra parte, a más Desconfianza, más Falta de interés y más Daño percibido al momento de sentir celos utilizan más las estrategias de Descontrol (se angustia, explota, está a la defensiva), Bloqueo (se congela totalmente, está sin ganas, está callado) y Búsqueda de apoyo (se comporta más expresivo, busca refugio en alguien, comparte su sentir). Asimismo, se observó que a más Cuidado y afecto y más Desconfianza se tiende a presentar más la estrategia de Acercamiento (expresa su ternura, dedica tiempo a la persona que le provoca la emoción, me dan ganas de hacer cosas ante tal situación). Por último, a más Cuidado y Afecto, más Evasión de la Realidad (me siento a gusto, me

siento feliz, me emociono) y a más Falta de interés más Reflexión y Concentración (buscan la razón de la emoción, hacen lo posible para modificarla, pienso en la causa).

En tanto, para la Inseguridad en la relación de Pareja se encontró que en la medida en que los hombres presentan más Seguridad y Confianza (mi pareja es cercana mí, mi pareja acepta mis muestras de amor, realizamos varias actividades juntos), más Dependencia (les conflictúa el no estar cerca a todo momento, piensa en que sería su vida sin ella, tengo incertidumbre de lo que pueda pasar), más Hipervigilancia (pasa más tiempo en sus redes sociales que conmigo, hay otras personas rondándola, protege su celular de mí vista) y más Indiferencia y rechazo (no se siente amado, pelean frecuentemente, teme perderla) hacen mayor uso de la estrategia de Acercamiento (abraza a quien lo hace sentir así, expresa lo que siente con detalles, me muestro cariñoso). Por otro lado, a más Indiferencia y rechazo, Dependencia e Hipervigilancia mayor uso de estrategias como: Descontrol (dan excesiva importancia a la situación, toman alcohol), Bloqueo (está callado, distraído, se queda callado), Búsqueda de apoyo (se comporta más expresivo, comparte su sentir, busca refugio en alguien), Alejamiento (se siente cansado, golpea las cosas que tengo enfrente, deja de comer), y Reflexión y concentración (pienso en la causa, trata de tranquilizarse, pienso en muchas cosas de cómo salir de la situación). Para finalizar a más Seguridad y Confianza y Dependencia más uso de la estrategia de Evasión de la realidad (se cubre los ojos para no ver lo que pasa, sonrío, se emociona) (ver Tabla 18).

Tabla 18

Correlación entre Inseguridad Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja con la Regulación Emocional de los Celos en los Hombres

		Descontrol	Reflexión y Concentración	Evasión de la Realidad	Alejamiento	Búsqueda de Apoyo	Distracción	Acercamiento	Bloqueo
Inseguridad Personal	<i>Devaluación. Seguridad y Culpa.</i>	.539**	.134	.170*	.334**	.381**	.158	.274**	.406**
	<i>Ansiedad y Estrés.</i>	.227**	.036	-.070	.000	.143	.145	.118	.061
	<i>Prosperidad.</i>	-.191*	-.045	-.138	-.181*	-.317**	-.072	-.125	-.224**
Inseguridad en la Pareja	<i>Cuidado y Afecto.</i>	.116	.005	.264**	.274**	.063	-.046	.222**	.088
	<i>Daño Percibido.</i>	.389**	.111	-.033	.271**	.318**	.029	.051	.383**
	<i>Desconfianza. Falta de Interés.</i>	.497**	.162	-.024	.255**	.294**	.117	.163*	.377**
Inseguridad en la Relación de Pareja	<i>Seguridad y Confianza.</i>	.093	.121	.262**	.118	.111	.016	.265**	.034
	<i>Indiferencia y Rechazo.</i>	.525**	.224**	.102	.387**	.397**	.131	.169*	.488**
	<i>Dependencia. Hipervigilancia.</i>	.627**	.170*	.254**	.451**	.308**	.075	.311**	.454**
		.593**	.188*	.064	.367**	.332**	.031	.218**	.523**

**Correlación significativa a .01 (bilateral) y *Correlación significativa a .05 (bilateral).

Por último, en el caso de la relación entre la experiencia de celos y su forma de regular dicha emoción, los resultados refieren que a más Dolor Emocional (piensan en la traición, el abandono, sienten desdicha), más Enojo (sienten resentimiento hacia la pareja cuando abraza, habla y ve a alguien del sexo opuesto), más Egoísmo/Posesión (le sería difícil perdonar la infidelidad, se molestan si su pareja pasa más tiempo con sus amigas que con él, se molesta si su pareja tiene una conversación íntima con alguien del sexo opuesto), más Confianza (entender a mi pareja, me gusta que mi pareja se lleve bien con mis amigas(o), confío en los demás) y más Intriga (imagina que su pareja trama cosas a sus espaldas, le da curiosidad saber cómo se comporta su pareja cuando está con sus amigas, sospecha de su apoyo laboral a alguien del sexo opuesto) mayor uso de estrategias como: Búsqueda de Apoyo (les platico a las personas cómo me siento, me comporto más expresivo, busco refugio en alguien), Acercamiento (expreso mi ternura, dedico mi tiempo a la persona que me provoca la emoción) finalizando con Reflexión y Concentración (se mantiene haciendo algo que lo distrae, piensa muchas cosas de cómo salir de eso, trato de calmarme). Por otro lado, a más Dolor Emocional, más Enojo, más Egoísmo/Posesión y más Intriga, mayor es su Descontrol (se porta hostil, se alerta, toma alcohol), Alejamiento (me siento cansado, dejo de comer, corro) y Bloqueo (me congela totalmente, estoy sin ganas, estoy distraído). También se observó que a más Enojo, más Egoísmo/Posesión, más Confianza y más Intriga se regulan con mayor Distracción (presto más atención a cualquier otra cosa, se vuelve más productivo, minimizo su importancia para mí). Para finalizar, con aquellos que reaccionan con más Enojo mayor es su Evasión de la realidad (estoy feliz con todo el mundo, me siento a gusto, me pongo optimista) (ver Tabla 19).

Tabla 19

Correlación entre la Experiencia de Celos y la Regulación Emocional de los Celos en los Hombres

		Descontrol	Reflexión y Concentración	Evasión de la Realidad	Alejamiento	Búsqueda de Apoyo	Distracción	Acercamiento	Bloqueo
Experiencia de Celos	<i>Emocional /Dolor</i>	.554**	.244**	.146	.377**	.312**	.143	.252**	.468**
	<i>Enojo</i>	.767**	.174*	.257**	.511**	.348**	.169*	.234**	.502**
	<i>Egoísmo /Posesión</i>	.631**	.367**	.093	.189*	.362**	.193*	.230**	.430**
	<i>Confianza</i>	-.126	.341**	-.103	-.69	.223**	.204*	.183*	.026
	<i>Intriga</i>	.607**	.182*	.098	.379**	.286**	.059	.262**	.433**

**Correlación significativa a .01 (bilateral) y *Correlación significativa a .05 (bilateral).

Las Estrategias de Regulación Emocional utilizadas por las Mujeres Adultas en la emoción de Celos.

Mujeres

Al realizar los análisis de correlación producto-momento de Pearson para mujeres, se observó que a más creencias respecto a sentir Angustia ante los celos (desesperación, culpa, alteración), menos Auto-control (no preocuparse, no pensar en lo peor, no hacer escenas), menos Confianza/lealtad (pensar en lo positivo, pensar antes de actuar, confiar en su pareja) y menos Calma y claridad (respirar profundamente, pensar en las cosas con claridad, pensar en sus cualidades), se realiza más la estrategia de Alejamiento (deja de comer, golpea las cosas que tiene enfrente). Asimismo, en la medida en que las mujeres creen que ante los celos se debe sentir Angustia, menos Auto-control y menos Confianza/lealtad usan más la estrategia de Descontrol (buscan la manera de vengarse, se portan hostiles, están a la defensiva) para regular la emoción. Por otra parte, a menos creencias sobre la Reflexión y Búsqueda de la Solución (hablar con su pareja al respecto, buscar una solución, actuar en forma madura) y menos del Auto-control más uso de la Evasión de la realidad (me cubro los ojos para no ver lo que pasa, lo disfruto, me siento feliz). También se observó que a más creencias respecto a la Reflexión y búsqueda de la solución los celos se regulan más con la Distracción (me enfoco a otra cosa, minimizo su importancia para mí, me vuelvo más productiva); a más creencias sobre Auto-control más uso de la Reflexión y Concentración (busco la razón de mi emoción, pienso en la causa, evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida); por último, a más creencias respecto a angustiarse, mayor uso del Bloqueo (estoy callada, estoy sin ganas, estoy distraída) y Búsqueda de apoyo para regular a los celos (ver Tabla 20).

Tabla 20

Correlación entre las Premisas Histórico Socio-Culturales de la Expresión Emocional de los Celos y la Regulación Emocional de dicha emoción en las mujeres

	Descontrol	Reflexión y Concentración	Evasión de la realidad	Alejamiento	Búsqueda de Apoyo	Distracción	Acercamiento	Bloqueo
<i>Reflexión y Búsqueda de la Solución</i>	-.091	.157	-.189*	-.106	.051	.162*	.008	-.101
<i>Angustia</i>	.351**	.004	.111	.308**	.170*	-.003	.076	.220**
<i>Confianza y Lealtad</i>	-.208**	.109	-.150	-.176*	.032	.067	-.020	-.150
<i>Auto-Control</i>	-.223**	.256**	-.161*	-.247**	.047	.097	.018	-.095
<i>Calma y Claridad</i>	-.140	.090	-.126	-.174*	-.075	.123	-.038	-.131

Cuando se analizó la relación entre inseguridad en sus tres versiones con las estrategias de regulación emocional de los celos, se encontró que a más inseguridad por Devaluación (dudan de sí mismas, se sienten frágiles ante las situaciones de la vida, dan mucha importancia a los comentarios negativos), más Ansiedad y Estrés (se estresan fácilmente y se sienten nerviosas) y menos Prosperidad (todo en mi vida está bien, tengo tanto éxito como otras personas) más Descontrol se experimenta (se aíslan, discuten y aprietan cosas). Así como también, a mayor Devaluación y menor Prosperidad utilizan más la estrategia del Bloqueo (estar sin ganas, distraídas, se congelan totalmente). Por otro lado, a más inseguridad personal debido a la Devaluación que se experimenta, más se tiende a reaccionar con Alejamiento (deja de comer, golpea las cosas que tiene enfrente).

En la medida en que se da mayor Seguridad y Culpa (mis objetivos siempre son importantes, hago lo posible por mostrarme tal como soy, me siento responsable cuando hago algo que afecta a los demás) se tiende a usar más estrategias como la Reflexión y Concentración (trato de tranquilizarme, hago lo posible por modificar la situación, reflexiono sobre la situación actual) y la Distracción (minimizo su importancia para mí, me enfoco a otra cosa, me saldo del ambiente dónde se desenvuelve). Para finalizar a más ansiedad y estrés menos Evasión de la realidad (me pongo contento, lo disfruto, estoy feliz con todo el mundo).

En cuanto a la Inseguridad en la Pareja se encontró que a más Daño Percibido (la pareja es voluble, no participa en las decisiones y las lastima), más Desconfianza (que respondan de manera dudosa, que mientan) más Falta de interés (no me entiendo, da más importancia a otras personas que a nuestra relación, limita mis afectos) por parte de la pareja, las mujeres se sienten más en Descontrol (se ponen nerviosas, se aíslan, discuten) y Bloqueo (estar sin ganas, distraídas, se congelan totalmente). Mientras que a más Cuidado y Afecto (fácilmente establece acuerdos en la relación, siempre accede a tener relaciones sexuales cuando quiero, no quiero herirme), más Daño percibido y más Desconfianza al momento de sentir celos utilizan más la estrategia de Evasión de la realidad (me emociono, me siento feliz, me pongo optimista). Asimismo se observó que a más Cuidado y Afecto y más Falta de interés, más Búsqueda de Apoyo (comparten su sentir, se comportan más expresivas) y Acercamiento (me muestro cariñosa, expreso mi ternura, me dan ganas de hacer las cosas).

Por otra parte a más Cuidado y Afecto y más Desconfianza por parte de la pareja, más la utilización de la estrategia de Alejamiento (escribo todo, me siento cansada, brinco). También, a más Daño percibido y más Falta de interés más Reflexión y concentración (me mantengo haciendo algo que me distraiga, busco la razón de mi emoción, trato de tranquilizarme). Para concluir a más Falta de interés Distracción (minimizo su importancia para mí, me enfoco a otra cosa, me vuelvo más productiva).

En tanto, para la Inseguridad en la Relación de Pareja se encontró que en la medida en que las mujeres sienten más Seguridad y Confianza (comunicación, apoyo, comprensión), a la vez que más Indiferencia y Rechazo (mi pareja no pasan tiempo conmigo, no disfruta de mi compañía, no me siento amada), más Dependencia (me estreso al no estar cerca de él, siento que sin mi pareja no soy nada, siento que lo necesito para ser feliz) y más Hipervigilancia (mi pareja sale con otras personas sin mí, protege su celular de mi vista, hay otras personas rondándolo) ante la diada, mayor es el uso de estrategias como Búsqueda de apoyo (les platico a las personas cómo me siento, se comporta más expresiva, buscan refugio en alguien) y Bloqueo (estoy callado, sin ganas, distraído, me congelo totalmente). Por el contrario, más Indiferencia y rechazo, más Dependencia y más Hipervigilancia se Descontrolan más (angustia, mal humor, depresión, estar a la defensiva, tomar alcohol). Por otra parte a más Seguridad y Confianza, Dependencia e Hipervigilancia, hacen mayor uso de la estrategia de Acercamiento. Además a más Dependencia e Hipervigilancia de una relación hacen mayor uso del Alejamiento (corro, brinco, escribo todo). También a mayor Indiferencia y rechazo más regulación por medio de la Reflexión y concentración (me esfuerzo para cambiar el matiz de las cosas, pienso en la causa, trato de clamarme) y Distracción (me enfoco a otra cosa, me vuelvo más productiva, minimizo su importancia para mí) para regulación de los celos. Por último a más Seguridad y Confianza mayor uso de la estrategia de Evasión de la realidad (me pongo optimista, me sonrío, me siento a gusto) (ver Tabla 21).

Tabla 21

Correlación entre Inseguridad (Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja) y la Regulación Emocional de los Celos en las Mujeres

		Descontrol	Reflexión y Concentración	Evasión de la Realidad	Alejamiento	Búsqueda de Apoyo	Distracción	Acercamiento	Bloqueo
Inseguridad Personal	<i>Devaluación</i>	.460**	-.005	-.035	.222**	.017	.048	.089	.362**
	<i>Seguridad y Culpa</i>	-.012	.200*	-.043	-.044	.051	.191*	.096	-.019
	<i>Ansiedad y estrés</i>	.390**	-.092	-.166*	.138	.127	.037	.009	.151
	<i>Prosperidad</i>	.224**	.004	-.010	-.104	-.040	.005	.022	-.223**
Inseguridad en la Pareja	<i>Cuidado y Afecto</i>	.133	-.072	.247**	.242**	.230**	.109	.251**	.114
	<i>Daño Percibido</i>	.259**	.310**	-.163*	-.012	.059	.106	.082	.175*
	<i>Desconfianza.</i>	.363**	.150	-.158*	.166*	.141	.065	.120	.225**
	<i>Falta de Interés.</i>	.331**	.225**	-.089	.134	.259**	.190*	.173*	.243**
Inseguridad en la Relación de Pareja	<i>Seguridad y Confianza.</i>	.115	-.080	.197*	.122	.261**	.124	.198*	.216**
	<i>Indiferencia y Rechazo.</i>	.383**	.308**	-.152	.150	.165*	.174*	.146	.320**
	<i>Dependencia.</i>	.608**	-.017	-.013	.437**	.195*	-.017	.215**	.368**
	<i>Hipervigilancia.</i>	.332**	.085	.093	.209**	.248**	.050	.238**	.266**

Y en el caso de la relación entre la experiencia de los celos y las estrategias de regulación emocional ante éstos, los resultados indican que a más Dolor emocional (piensan en traición, abandono, desdicha), más Enojo (sienten resentimiento cuando la pareja abraza, besa, habla con alguien del sexo opuesto), Egoísmo/posesión (molestia ante el coqueteo de su pareja con alguien, que pase más tiempo con sus amigos que con ella, sería difícil perdonar la infidelidad), Confianza (todos necesitan a alguien a quien confiar, generalmente yo confié en los demás, me gusta que mi pareja haga nuevas amistades, me satisface ayudar a un amigo) e Intriga (imagina que su pareja trama cosas a sus espaldas, sospecha de su apoyo laboral a alguien del sexo opuesto, siente curiosidad por saber lo que hace su pareja con sus amigos) es mayor su regulación por la estrategia de Acercamiento (besa a quien la hace sentir así, expresa su ternura). En cambio, a más Dolor emocional, más Enojo, más Egoísmo/Posesión y más Intriga es mayor su Descontrol (se ponen nerviosas, se aíslan, discuten), Alejamiento (brinca, golpea las cosas que tiene enfrente) y Bloqueo (se congela totalmente, está callada) Bloqueo (estar sin ganas, distraídas, se congelan totalmente). Por otra parte, quienes responden con más Enojo, Egoísmo/Posesión, y Confianza mayor es su Búsqueda de apoyo (le platica a las personas cómo se siente, busca refugio en alguien). También a más Egoísmo/Posesión, Confianza e Intriga es mayor su Distracción (se sale del ambiente dónde se desenvuelve, se enfoca a otra cosa). Por el contrario, las mujeres que más reaccionan con Egoísmo/Posesión y Confianza usan más la Reflexión y concentración (se tranquiliza, busca la causa de la emoción). Para finalizar aquellas que reaccionan con menos Confianza evaden más la realidad (sonríe, me emociono, estoy feliz con todo el mundo), (ver Tabla 22)

Tabla 22

Correlación entre la Experiencia de Celos y la Regulación Emocional de los Celos en las Mujeres

		Descontrol	Reflexión y Concentración	Evasión de la Realidad	Alejamiento	Búsqueda de Apoyo	Distracción	Acercamiento	Bloqueo
Experiencia de los Celos	<i>Emocional/Dolor</i>	.487**	.008	-.026	.347**	.083	.059	.160*	.315**
	<i>Enojo</i>	.679**	-.084	.093	.456**	.239**	.090	.273**	.326**
	<i>Egoísmo/ Posesión</i>	.494**	.166*	-.134	.243**	.210**	.218**	.200*	.337**
	<i>Confianza</i>	.065	.231**	-.175*	-.009	.207**	.249**	.182*	.076
	<i>Intriga</i>	.539**	-.003	.118	.389**	.129	.163*	.276**	.332**

**Correlación significativa a .01 (bilateral) y *Correlación significativa a .05 (bilateral).

DISCUSIÓN

La presente investigación se realizó con el propósito de examinar los efectos de las premisas histórico-socioculturales de los celos y la inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja) en la experiencia de los celos (E-C), y cómo esto –a su vez- afecta las estrategias de regulación emocional de dicha emoción (ERE-C) en hombres y mujeres. Pero dada la carencia de una medida de inseguridad en la cultura mexicana, el primer objetivo que se planteó fue diseñar tres instrumentos válidos y confiables capaces de medir dicha variable, (personal, en la pareja y en la relación de pareja).

Objetivo 1: Conocer la magnitud de las variables en los participantes

Dentro del primer objetivo, el cual fue conocer la magnitud de las PHSC-C, la Inseguridad (personal, en la pareja y en la relación pareja), la E-C y la ERE-C al momento de estar ante la emoción de celos, se encontró que las creencias que puntuaron más alto son Reflexión y Búsqueda de la Solución y Confianza-Lealtad; expuesto a su vez por Sánchez Aragón (2014) quien señala la importancia, no solo, de aspectos emocionales negativos vinculados a la percepción de amenaza en una relación personal cercana, sino, la creencia de la necesidad de tener recursos personales para mantener una dimensión cognoscitiva en dónde la reflexión acerca de la experiencia, así, como la búsqueda por un solución son fundamentales, por razón de, re-construir la experiencia basándose en la confianza y con el fin de mantenerse leal a la relación.

Por otro lado, la creencia que menos refieren sentir los participantes es Angustiar, al respecto Sánchez Aragón (1994) refiere que, debido a su carácter negativo de los celos, para la persona en interacción romántica, esto genera inseguridad, desconfianza, amor, enojo, desamor e incomprensión, por consiguiente, es entendible el hecho de que los mexicanos: reconozcan su impacto de esta experiencia afectiva visible en el factor Angustia, pero a la vez vean en otras creencias positivas las formas de manejar su emoción (Sánchez Aragón, 2014).

Por lo que, se refiere a la segunda variable de estudio se encontró que al momento de sentir celos, los factores de la Inseguridad Personal que puntúa más alto son Seguridad y Culpa y Prosperidad. En este sentido, Shaver y Hazan (1988) mencionan que el apego seguro; desarrollado a través de la certeza de que hay acceso al objeto de apego, es decir, las personas con un apego de este tipo, están libres de miedo y ansiedad aun cuando su objeto de apego no se encuentra presente, confían en que si necesitarán sería posible acceder a él, por consiguiente, los participantes utilizan su seguridad personal para armonizar tal emoción. No obstante, cierta culpabilidad que presentan puede explicar ciertos sentimientos de inferioridad, que con tanta frecuencia aparecen en los celos. Ahora bien, al tener seguridad para atreverse a hacer sus exploraciones en el mundo (Ainsworth, 1971) mantendrá el sentido de prosperidad.

Por tanto, ante la emoción de celos en la Inseguridad Personal lo que menos puntuó es Devaluación. Bowlby (1973) menciona que el amor romántico es un proceso biológico que facilita el apego (Sánchez Aragón, 2000), por tanto, la función básica y principal del apego, es procurar un esquema de seguridad en la persona, tanto en sí misma como hacía el mundo y los demás (Mikulincer, 2006), por consiguiente, los participantes refieren mantener un valor positivo de sí mismo y sus proyectos a futuro.

En términos de la Inseguridad en la Pareja, los participantes refieren tener en mayor medida puntuación en Desconfianza y la Falta de Interés. Al respecto, Benedeck (1970) refiere; la confianza es el correlato intrapsíquico del estado pasivo, receptivo y dependiente del amante que desempeña un importante papel en su economía metabólica y psíquica. Por otro lado, el sufrimiento del amante tiene sus raíces en la humillación provocada por el abandono del compañero, es decir, el celoso depende estrechamente de la actitud y el comportamiento del compañero: toda disminución, imaginaria o real del amor del otro, provoca una autodepreciación (Tordjman, 1989).

Entonces, el de menor puntaje es Cariño y Afecto, al respecto, Vollmer (1977) aludía que los celos mismos son evidentemente una inquietud del yo, debida al temor de que el afecto de una persona amada pueda desviarse hacia alguna otra. Por lo tanto, aunque tenga cariño

y afecto, en ese momento su inquietud del yo, proporciona inseguridad a pesar de su presencia por parte del otro integrante de la diada.

Así pues, al momento de estar ante la emoción de celos, se encontró que a lo que respecta con base a la Inseguridad en la Relación de Pareja, los factores que puntuaron más son Indiferencia y Rechazo e Hipervigilancia. Benedeck (1970), habla de la tensión instintiva disminuida que permite prestar atención al ambiente, debido a la relación afectiva más temprana, es decir, la persona no confía en que sus necesidades primarias de apego serán satisfechas, por consiguiente, ante la Indiferencia y Rechazo, se hacen presentes los celos que se consideran, como un tipo de inseguridad ansiosa, consecuencia de la percepción de amenaza de pérdida de la relación que proporciona la atención formativa (Chóliz & Gómez, 2002). No obstante, si la relación funciona bien, produce alegría y una sensación de seguridad (Main et al., 1985), pero, al momento de presentarse la hipervigilancia en la relación de pareja, la inseguridad se hace presente.

Por otro lado, la Dependencia puntúa menos, ya que, una persona segura se caracteriza por la valorización de las amistades íntimas, la capacidad de mantener relaciones cercanas sin pérdida de la autonomía y la coherencia en el pensamiento para discutir aspectos relacionados a la relación (Bartholomew & Horowitz, 1991), situación en cuestión, ya que, los participantes al presentar un apego seguro, esto, los apoya a tener fuera de su acción a la dependencia en el momento de sentir celos.

Respecto, a la reacción en la experiencia de celos, se encontró que los participantes lo hacen con Confianza y Egoísmo-Posesión. Al respecto, Nuñez et al. (2015) mencionan que la confianza juega un papel central, ya que, confiar en el pareja es la condición que da apertura a la estabilidad de la relación amorosa, por tanto, el elemento básico para la consolidación de un diálogo constante para fundamentar la relación, por razón de, importante mantenerla ante la situación de celos, con motivo de, apoya al seguimiento de la relación. En cambio, Echeburúa y Fernández (2001) señalan que los celos constituyen una emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es

la infidelidad-real o imaginaria- de la persona amada, reacción que surge como un mecanismo de defensa para escapar a la angustia (Tordjman, 1889).

Ahora bien, la reacción que menos experimentan es el Enojo, así mismo, Salovey y Rodin (1988) encontraron que existen tres mecanismos por medio de los cuales las personas tienden a enfrentar la situación de celos: auto-confianza, seguridad en uno mismo e ignorar en forma selectiva lo que contribuye a reducir en enojo y la tristeza en los celos, por consiguiente, los participantes de la investigación están utilizando el tercer mecanismo mencionado por los anteriores.

Para finalizar, sobre la variable Regulación Emocional de los Celos se evidenció que Reflexión y Concentración y Distracción son las estrategias que presentan mayor magnitud al momento de sentir tal emoción. En relación con, Retana y Sánchez (2009), mencionan el Despliegue de Atención, en dónde, se representa por las estrategias de Distracción (pensar en otra cosa para no involucrarse en la situación) y Concentración (darle vueltas y vueltas a lo que se siente), sin embargo, encontraron que la gente tiende más a distraerse. Continuando, con el factor referente a Cambio Cognoscitivo, que denominaron Evaluación, en otras palabras, denota que el individuo contabiliza tanto los efectos de la emoción como los recursos que posee para poder hacer frente a la situación. Más tarde, Viveros Ordóñez (2015) en un trabajo de investigación sobre los efectos de los celos y la RE de dicha emoción en la violencia en el noviazgo, expone que en la RE de los Celos, la estrategia más utilizada es Reflexión-Concentración, donde, se evalúa el impacto de los celos, es decir, piensa en las causas, busca la razón de su emoción y en cómo modificar la situación.

En definitiva, las estrategias de RE que menos magnitud tienen al sentir tal emoción son Alejamiento y Evasión de la realidad. En este sentido, Viveros Ordoñez (2015) explica que la Evasión de la Realidad y Alejamiento, por razón de, encontrarse en la situación que desencadena tal emoción, tienden a reaccionar de manera inapropiada y absurda, como, un recurso de negación y de resistencia ante la real o imaginada amenaza de perder la relación que se tiene.

Objetivo 2: Diseño y Validación de escalas.

Como segundo objetivo se diseñaron tres escalas dirigidas a evaluar las fuentes de inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja), las cuales fueron sometidas al procedimiento de validación propuesto por Reyes Lagunes y García Barragán (2008).

En el caso de la escala de **Inseguridad Personal** que dio evidencia de cuatro factores que explicaron el 48.9% de la varianza y cuyos coeficientes de confiabilidad resultaron regulares. Así, el primer factor denominado *Devaluación* ($\alpha = .77$) hace referencia a la percepción de duda que se tiene del sí mismo y que se evidencia en pensar que es menos capaz que otras personas, así como, sentirse frágil ante las situaciones de la vida, inquietarse al hablar sobre sí mismo, sentirse herido ante los comentarios negativos que hacen otros hacia su persona y cambiar de opinión debido a las demandas de otros. Por tanto, este factor se ve apoyado por Garaigordobil et al. (2005) quien describe a la inseguridad personal como un estado psicológico caracterizado por la idea de la falta de capacidad cuando se trata de confiar en las propias destrezas y siente que no responde a las expectativas que se impone. En este sentido, Retana Franco y Sánchez Aragón (2008) se refieren a dicha variable como la falta de certeza que llegan a tener los individuos sobre sí mismos, la incapacidad de realizar cualquier cosa o actividad y cuando llegan a emprender algo les pase lo peor. Por consiguiente, el individuo y su auto-concepto estará enfocado hacia la confirmación o reforzamiento de dichas cogniciones y emociones –en contextos específicos– prediciendo y guiando su conducta al fracaso y rechazo (Fraley, 2010). Por lo cual las personas inseguras suelen ser pasivos, manipulables y responden al entorno como una amenaza (Márquez Domínguez, 2010).

El segundo factor *Seguridad y Culpa* ($\alpha = .63$), engloba una ambivalencia entre emociones y pensamientos positivos y negativos, teniendo por un lado, responsabilidad y culpa por lo que le pasa a los demás y por otro, la seguridad de la propia importancia, el auto valor. Este factor revela la culpa que Tordjman (1989) explica desde la visión de haber vivido una severidad excesiva de negar al niño la satisfacción de sus pulsiones libidinales (ganas de

comer golosinas, de ensuciarse, de ser brutal, o de masturbarse) corresponde al desarrollo hipertrofiado en él de la noción de culpa. Esta culpabilidad también puede explicar ciertos sentimientos de inferioridad que, organizan las estructuras caracterológicas adultas y que buscan auto-afirmarse de manera positiva.

El tercer factor *Ansiedad y Estrés* ($\alpha = .60$), tiene su contexto en la facilidad que tiene el individuo para estresarse y responder impulsivamente. Al respecto, Maslow (1942) describe que una persona insegura percibe al mundo en forma amenazante, se siente en riesgo, está ansioso generalmente y muestra signos de conflicto y tensión. A lo cual Sullivan (1959) refiere que el sentimiento de inseguridad corresponde a la sensación de ansiedad, desaprobación y malestar.

El cuarto factor *Prosperidad* ($\alpha = .67$), consta de aquellos pensamientos y sensaciones de bienestar, optimismo o prosperidad del individuo respecto a su vida, logros y éxitos presentes en función de sus expectativas. Este factor se ve apoyado por Diener & Emmons (1985) y Diener et al. (2010) quienes indican que la prosperidad se refiere al éxito auto-percibido en áreas tales como relaciones, auto-estima, propósitos en la vida y optimismo.

En el caso de la escala de **Inseguridad en la pareja** también surgieron 4 factores que explicaron el 62.2% de la varianza y que sus coeficientes de confiabilidad resultaron moderados a altos. El primer factor se denominó *Cuidado y Afecto* ($\alpha = .94$) y una serie de factores que contribuyen a la seguridad que siente un miembro de la pareja respecto al otro, y comprende conductas como la comunicación, mostrar interés, amor, apoyo, llegar a acuerdos, cumplir promesas, tener relaciones sexuales, mostrar comprensión y cuidado. Desde la perspectiva del apego, las conductas de este factor reflejan al estilo de apego seguro, mismo que se refiere a cuando la persona siente la confianza de contar con el otro en momentos de necesidad, de no requerir su presencia pues sabe que es parte fundamental de la vida del otro y que esa persona responde a sus necesidades (Shaver & Hazan, 1988).

El segundo factor denominado *Daño Percibido* ($\alpha = .83$) es la percepción que se tiene de las conductas de la pareja como hirientes, dañinas y orientadas hacia lastimar; como que le

ignore, no sea cariñoso, no se involucre en la relación, sea voluble y no ofrezca protección. Todo esto en su conjunto genera en quien responde al instrumento una sensación de inseguridad de la persona con la cual está relacionada. Este factor se ve apoyado por nociones de apego inseguro (Ortiz Granja et al, 2019), ya que, éste se genera precisamente por la insensibilidad, descuido y omisiones por parte de la figura de apego. Por ello, el infante construye una aparente autonomía, que no es como tal, sino que se trata de un conjunto de estrategias para sufrir lo menos, pero sintiéndose profundamente inseguro e insatisfecho (Sánchez, 2017) en su vida adulta, de ahí que, tienen dificultades para la seducción, el compromiso y la intimidad (Belda Martínez, 2020; Oliva, 2004), considerando que, manifiestan reducida confianza personal y con los demás, tienen dificultades para mantener relaciones interpersonales y con altos niveles de distancia emocional (Medina, et al, 2016).

El tercer factor *Desconfianza* ($\alpha = .80$) describe aquellas acciones por parte de la pareja que favorecen la desconfianza en él(ella) como mentir, guardar silencio ante una pregunta hecha, le preste atención a todo menos a la relación y respuesta de manera dudosa cuando se le pregunta algo. Entonces, si la confianza es la principal colaboradora del amor, su contraparte es un tipo de acción que en la cotidianidad de una relación de pareja ponen en duda la confianza depositada en el otro, en el sentido que introducen un elemento de inseguridad, y por tanto, riesgo en el futuro de la pareja, ya que la mentira o la omisión traiciona la confianza (Nuñez et al., 2015). No obstante, aquellas personas con un estilo que no sea seguro suelen caracterizarse por experimentar una sensación de desconfianza y espera que los demás no sean de fiar y no le acepten (Loínaz & Echeburúa, 2012).

El cuarto factor *Falta de Interés* ($\alpha = .79$) especifica los comportamientos que muestran una carencia de involucramiento con quien responde al instrumento como por ejemplo: mostrar entendimiento y luego cambiar de opinión, devaluar lo importante para la relación, limitar expresiones de afecto durante la convivencia, distanciamiento y dar prioridad a otras personas. Al respecto se puede establecer una analogía con el cuidado que las personas recibieron en su infancia por parte de sus cuidadores, por ejemplo, Oliva (2004) cuando el cuidador primario se comporta de manera incongruente (a veces muy atentas y en otras

ignoran o rechazan los esfuerzos del niño por mantener el contacto) determina que el niño no sepa a qué atenerse, así, esto incrementa su ansiedad y comportamientos confusos, provocando en el niño un apego inseguro ambivalente que se mantendrá en la adultez, por lo cual, son menos competentes en lo social y lo emocional (Ortiz Granja et al; 2019).

Por último, en el caso de la escala de **Inseguridad en la Relación de Pareja** mostró la existencia de 4 factores que explicaron el 63.04% de la varianza y cuyos coeficientes de confiabilidad fueron de moderados a altos. Aquí, el primer factor se llama *Seguridad y Confianza* ($\alpha = .94$), el cual se refiere a la sensación de certidumbre e intimidad que rodea a la persona cuando su pareja le hace sentir su cariño, deseo, apoyo, cercanía, disposición e incondicionalidad, así como la interacción armoniosa, confianza y amor entre ellos. El apego es el vínculo afectivo que se infiere de una tendencia estable a buscar la proximidad, el contacto, etc. (Gago, 2014) y su tipo seguro está asociado con mayor confianza, amor, satisfacción y compromiso (Freeney et al., 2000) causando una elevación de emociones como alegría, placer, calma y tranquilidad (Garrido Rojas, 2006). En este estilo, la persona percibe a su pareja como más respetuosa, responsiva, cálida y experimentan comodidad con la cercanía y dependencia, así como un bajo temor al abandono y al rechazo (Guzmán & Contreras, 2012). En general este tipo de apego evoca sentimientos de pertenencia, de aceptación de sí mismo y de confianza de base (Gago, 2014), por lo cual las personas con un apego seguro se sentirán cómodos, valorados y amados al formar vínculos con otras personas y podrán construir relaciones estables a lo largo de la vida (Belda Martínez, 2020).

El segundo factor encontrado es *Indiferencia y Rechazo* ($\alpha = .93$), se conjuga una serie de indicadores de distanciamiento y desamor que muestran como quien responde al instrumento percibe de su pareja tales como: ver que la pareja no desea compartir actividades, que el vínculo ya no le es importante pues no hay amor, que hay conflictos, abandono; por lo que se cree que hay un desequilibrio entre lo que se da y se recibe, que ya no existe el amor que se tenía antes y que podría irse en cualquier momento de la relación. Este factor justamente se ve apoyado por el modelo de apego que una persona tiene respecto a la persona-fuente de gratificación (Ortiz & Yarnoz, 1993). Cuando la persona observa que el otro no está proporcionando amor, gratificación y disfrute, eso

afecta su auto-percepción y también el acceso que percibe para contar con la pareja. Esto principalmente es característico de las experiencias que detonan el estilo de apego evitante (Bowlby, 1973; Márquez Domínguez 2010), definido por altos niveles de desconfianza, inseguridad y sentimientos de abandono constante (Medina et al, 2016).

El tercer factor es la *Dependencia* ($\alpha = .89$), el cual integra una serie de pensamientos, sentimientos y reacciones que hablan de la tensión, estrés, desesperación y angustia que se experimenta ante cualquier evento de distanciamiento con la pareja, pues ello, genera gran incertidumbre y temor. Este factor se ve apoyado por la propuesta de Bartholomew y Horowitz (1991) quienes mencionan el tipo de apego Preocupado, caracterizado por un sobre-involucramiento en las relaciones que establece, una dependencia con la aceptación de las personas para lograr sentirse bien, tendencia a idealizar a otra gente, incoherencia y exagerada emocionalidad al hablar de la relación. Asimismo, se ha confirmado la existencia de relación entre los estilos de apego adulto y la intensidad de Dependencia Emocional, ya que, la mayoría de las personas clasificadas dentro de un estilo inseguro huidizo manifiestan mayores niveles de dependencia. Además, las personas con un estilo afectivo preocupado tienen un modelo mental negativo de sí mismas, pero positivo de los demás, por lo cual su autoestima es baja, presentan una elevada activación del sistema de apego y conductas de dependencia, mostrando una necesidad constante de aprobación y una preocupación excesiva por las relaciones (Valle & Moral, 2018).

El cuarto factor es *Hipervigilancia* ($\alpha = .84$) que se refiere a la percepción de que la pareja, es atractiva a otras personas que se encuentran rondándola, que sale con otras personas sin incluir a quien responde a la prueba, pasa más tiempo en sus redes sociales y esconde su celular. Al respecto, la noción de apego ansioso-ambivalente estaría reflejándose en el factor mencionado (Oliva, 2004) ya que éste se desarrolla cuando la madre es incongruente con sus respuestas, por lo cual, determina que el niño no sepa a qué atenerse, y esto incrementa su ansiedad, se siente inseguro de la disponibilidad de su figura de apego. Al respecto Garrido Rojas (2006), menciona que cuando la búsqueda de proximidad no es viable, se produce una sobre activación de estrategias, con lo que aumenta el estrés, se produce una hipervigilancia y rumiación, lo que sucede en el estilo ambivalente,

mencionando también que en este estilo de apego resaltan emociones como preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad. Así mismo Barroso (2014) describe el estilo preocupado en el que la idea de sí mismo es negativa y la de los demás positiva; la ansiedad alta y la evitación baja (Medina et al, 2016). En suma las personas con alta ansiedad demuestran una gran necesidad de cercanía exigiendo un comportamiento de aferramiento, por lo cual estos individuos exhiben una estrategia de gestión del afecto hiperactivo, que requiere la atención constante de su pareja (Ortiz Granjas et al, 2019). Tal vulnerabilidad puede causar patrones crónicos de hipervigilancia, defensividad y ansiedad al interactuar con otros (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2002).

Objetivo 3: Explorar las diferencias en la PHSC-C, Inseguridad Personal, en la Pareja y en la Relación de pareja, E-C y ERE-C a partir del sexo, escolaridad y estado civil de los participantes.

Diferencias por Sexo

Con respecto a la Escala de Inseguridad Personal, se encontró que las mujeres se sienten más Devaluadas, Ansiosas y estresadas que los hombres; mientras que son ellos quienes sienten más Prosperidad. Debido a estereotipos que se han formado a lo largo de la historia y la cultura se plantean diversas prohibiciones y derechos tanto en hombres y mujeres con respecto a su forma de actuar (Juárez, 2002), provocando una desigualdad de género, en donde las mujeres se mueven entre exigencias, alabanzas y reprobaciones que son función de contenidos existenciales modernos y tradicionales, provocando en ellas un conjunto de experiencias antagónicas que se caracterizan en parte por la desvalorización, la inseguridad y el temor, la desconfianza en una misma, la timidez, el autoboicot y la dependencia vital respecto de los otros (Lagarde, 2001). Por tanto, son más propensas a padecer grados elevados de ansiedad, inestabilidad emocional o depresión (2000, Goñi Palacios, 2009). Por otro lado el modelo masculino tradicional se construye sobre la base de los procesos psicológicos simultáneos y complementarios: el hiperdesarrollo del yo exterior (hacer,

lograr, actuar), la representación de la esfera emocional (Rico, 1998), por consiguiente, habitualmente practican y se auto-valoran de manera más positiva (Goñi Palacios, 2009) ante la prosperidad.

En el caso de la Escala de Inseguridad en la Pareja se observó que ellas sienten más inseguridad por el Daño que perciben por parte de su pareja en comparación con los hombres. Este efecto puede apoyarse en lo encontrado por Ortiz Barón et al. (2002) quienes indican que las mujeres con apego inseguro tienen una historia de falta de afecto y sensibilidad que les produce ansiedad, mientras que en los varones la relación con una madre distante y poco responsiva predice más un tipo de apego relacionado con el rechazo a la intimidad y la desvalorización de las relaciones afectivas. No obstante, el daño puede ocurrir de diversas maneras, dependiendo de variables como el apego e impactando la auto-percepción o valía que cada persona tiene de sí misma, así como, en el curso y calidad de la relación de pareja afectando de manera personal e interpersonal (Granillo Velasco, 2019).

Y a lo que respecta en la Escala de Inseguridad en la Relación de Pareja, las mujeres reportaron sentir más inseguridad debido a la Indiferencia y Rechazo por parte de la pareja, así como, por la generación de Hipervigilancia en ellas, respecto a, su relación en comparación con los hombres. Cuando el apego no ha sido accesible, pleno y en sintonía con su mundo interno, el adulto mostrará el legado en su dificultad para calmarse o experimentar sobrepasado por sus emociones (Ortiz Granja et al, 2019), por tanto, las mujeres al sentir que en su vínculo afectivo existe desconfianza, indiferencia y rechazo a ellas les causa mayor inseguridad debido a su estilo de apego inseguro. Así, las mujeres al percibir abandono en su relación de pareja sienten un grado mayor de inseguridad que ellos, y al respecto, las mujeres presentan más miedo al abandono que los hombres, pero los hombres presentan mayores niveles que las mujeres en cuanto a la evitación (Sandberg, 2017).

En cuanto a las Estrategias de Regulación Emocional de los Celos, son ellas las que llevan a cabo mayor expresión de tal emoción, a través, del Descontrol, pero también, se manejan

por medio de estrategias como la Reflexión y Concentración, Búsqueda de Apoyo y Distracción. Estos resultados se ven apoyados por Momeñe et al. (2017) al mencionar que las mujeres tienen mayor dificultad para la RE, ya que, su Descontrol y Rechazo son productoras de la dependencia emocional en la relación romántica. Por su parte, Viveros Ordóñez (2015) encontró que la estrategia más utilizada es Reflexión-Concentración, donde se evalúa el impacto de los celos, por tanto, piensa en las causas, busca la razón de su emoción y en cómo modificar la situación, siendo más implementada por las mujeres que por los hombres. Así como las estrategias de Descontrol y Búsqueda de Apoyo, en donde, las mujeres reaccionan con un completo Descontrol de su conducta al explotar y permanecer en la emoción y compartir su estado de ánimo con otras personas. Por consiguiente, la emoción de celos se representa con mayor dolor, angustia, molestia y temor en las mujeres, porque, se acompañan de enojo, disgusto, obsesión y deseos de controlar a la pareja en mayor medida que los hombres.

Diferencias por Escolaridad

Los participantes con escolaridad de Licenciatura presentan mayor inseguridad en la pareja por su Falta de Interés en comparación con quienes tienen preparatoria. Es decir, quienes tienen mayor escolaridad perciben mayor ambivalencia en cuanto a la percepción de su pareja como alguien que dice comprender pero no, devalúa a la relación, limite la expresión de afecto y sea distante, etc. Todas estas manifestaciones de alejamiento no solo físico sino emocional, son fáciles detonadores de inseguridad en la pareja pues ha dejado de ser fuente de apoyo, cariño, atención etc. (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020).

Este mismo grupo de participantes con Licenciatura reaccionan ante la emoción de celos con más Seguridad y Confianza a diferencia de los que tienen preparatoria. Por tanto, notaron que a más tiempo de educación escolarizada se es menos defensivo, evitante y precavido en la relación y se tiene mayor autoestima. En este sentido puede ser que la esfera profesional y los logros que ella implica, enriquecen la autoconfianza, autoaceptación y seguridad en la forma de concebirse individualmente lo que permite

relacionarse en forma más saludable y positiva con la pareja, es decir, ser individuos realizados en el área personal para que así, se busque el bienestar de la pareja y de sí mismo a través de ella, lo que a su vez implica no sentir desconfianza, miedo o preocupación (por un tercero) o por entregarse a la pareja (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2002).

Diferencias por Tipo de Relación

Respecto a estas diferencias se encontró que en el noviazgo los participantes sienten más inseguridad a causa de la Devaluación en comparación con los casados. Esto puede deberse a que, el noviazgo es una etapa en la que se van desarrollando distintas habilidades, las personas tienden a ser más jóvenes y se trata de reafirmar la identidad femenina o masculina, explorar o reforzar la preferencia sexual, enamorarse, platicar, compartir alegrías y sufrimientos. Por tanto, es en esta etapa de la relación, donde la inseguridad por devaluación encuentra su motivo de surgir, debido a su importancia para la reafirmación de su propia identidad, en otras palabras, no sentir la estabilización de la relación de pareja, surge cierto factor, porque, se consolida la propia identidad al desarrollar responsabilidad, compromiso, y una mayor capacidad de amar a otro (Rojas & Flores, A. 2013). Por otro lado, las personas en unión libre mostraron más sentido de seguridad y culpa, al igual que prosperidad en comparación principalmente con quienes se encontraban en el noviazgo. Esto podría explicarse, debido a, que conceptúan a la unión libre como libertad y amor, es decir, ambas partes están juntas sin ningún contrato, porque, lo que los une, es el amor, la libertad de permanecer juntos el tiempo que quieran y sin sentirse completamente comprometidos (Garduño Duarte, 2002); lo que podría implicar este sentimiento de gratitud con la vida y bienestar. Estos participantes podrían estar experimentando satisfacción en sus necesidades, lo que les brinda la oportunidad de depender de manera segura de su pareja y ser capaces de mantener una relación más estable y positiva. Además si la unión libre representa una decisión voluntaria de permanecer juntos en el contexto de la libertad y el amor, ello contribuye a sentirse seguros y prósperos.

Respecto a Inseguridad en la Pareja los que están en Unión Libre sienten mayor Cuidado y Afecto (aunque en puntajes por debajo de la media teórica) en comparación con las personas en noviazgo principalmente, y más Falta de interés en comparación con las personas casadas principalmente. Estos hallazgos muestran que las personas en unión libre se sienten gratificadas, pero a la vez, inseguros por la Falta de interés de sus parejas. Esto podría deberse al propio proceso de vida de la relación y a los cambios que sus miembros van teniendo con el tiempo (Sánchez Aragón, 2000). Los resultados obtenidos indican como estas personas a diferencia de los otros grupos experimentan más inseguridad respecto a sus parejas en torno al compromiso de mantenerse juntos y que disminuyen así, muestras de seguridad como lo son la comunicación y el afecto (Márquez Domínguez, 2010).

Por otra parte, los participantes en etapa de noviazgo mostraron mayor percepción de inseguridad en el Daño percibido de las conductas que realiza su pareja y Desconfianza sobre lo que su pareja hace, en comparación con quienes se encuentran en unión libre o casados. Eso puede explicarse, con base, en que durante el noviazgo pueden estarse presentando conductas que lastimen o hieran a la persona, ya que, los miembros experimentan una serie de sentimientos y emociones en donde el amor puede fortalecer la fidelidad, pero también, es en donde la violencia o los desacuerdos pueden lastimar a ambos miembros, en un grado que depende –la mayoría de las ocasiones–, de su poca experiencia romántica, sus antecedentes o historia de vida y creencias inculcadas. Por ejemplo, en esta etapa las emociones pueden no estar controladas y ocasionar inestabilidad, problemas, y hasta algún tipo de violencia, ya sea física, sexual o involucrando eventos hirientes en la pareja y este tipo de eventos dentro de la relación, ocasiona sentimientos de decaimiento, mayor inseguridad y preocupación (Granillo Velasco, 2019) los cuales, hacen que se experimenten afectos a largo plazo en su relacionarse a partir de los sentimientos negativos provocados por dichos eventos (Leary et al, 1998), siendo que, una depreciación o transgresión relacional puede reflejar una clara devaluación en las relaciones que se consideraban -antes del EH- cercanas, de compromiso y estables (Vangelisti, 2009) así como la disminución de la confianza en el otro (Granillo Velasco, 2019). Además, de la posibilidad de que las personas no cuenten con las habilidades

interpersonales para establecer relaciones positivas, constructivas y cariñosas (Martínez Pérez, 2018). Por otro lado, la Desconfianza en el noviazgo puede ser consecuencia de lo anterior, es decir, si se percibe alejamiento y daño, las personas se vuelven suspicaces y creen que hay cosas detrás de ese comportamiento que se ignora (Viveros Ordoñez, 2015). En conjunto, ambos factores producen inseguridad hacia la pareja y hacia lo que pueden esperar de ella, lo cual, resulta amenazante, conformando un estilo de apego inseguro, ya que, estos factores antes mencionados no muestran disponibilidad, ni ofrece atención y cuidados necesarios, para así, conformar un sistema de apego seguro (Camacho Peralta, 2019).

Por último, en la Inseguridad en la Relación de Pareja, los participantes que se encuentran en Unión Libre muestran más Seguridad y Confianza en su pareja en comparación con los que se encuentran en noviazgo. La unión libre representa un cambio que ha generado una revolución en la estructura familiar, puesto que favorece la igualdad y el respeto mutuo (Sánchez, 2008). Por consiguiente aquellos que se encuentran en unión libre, tiene un cambio en la concepción del amor, ya que, reside más en reafirmar el amor día a día, lo cual, está más relacionado con el aprendizaje mutuo y está menos relacionado con el componente compromiso, puesto que el amor, es una reafirmación de todos los días, un aprendizaje constante que no toma en cuenta una visión de la pareja a largo plazo (Sebastián Pabon, 2016), por consiguiente, el aumento en la seguridad y confianza en la relación, ya que, los participantes demuestran el amor día a día.

Mientras que los participantes en noviazgo perciben inseguridad en su relación de pareja por la Indiferencia y Rechazo, así como, por la Dependencia hacia su pareja en comparación de los que están casados principalmente. Al respecto Vangelisti (2001) y diversos expertos en el tema, refieren que el rechazo y la indiferencia son de los eventos mayormente catalogados como hirientes, tomándose como formas de transgresión que han sido vinculadas a la autoestima y los estilos de apego, respecto a, los sentimientos experimentados dentro de las relaciones. Aunado a esto, Freeney (2005) argumenta que la sensación de haber sido dañado personalmente asociado a la percepción de sentimientos heridos está relacionada al daño o amenaza de los modelos mentales positivos de uno

mismo y de los demás, implicando, además, una amenaza con los vínculos con el otro. Así mismo, el noviazgo representa una relación en la que se invierte mucho, pues se han creado expectativas respecto a su importancia (Granillo Velasco, 2019). Esta situación será por mucho, la certeza de lo que se tiene con el otro y se magnifica cuando se tiene un estilo de apego inseguro, ya que, éste es muy dependiente de las manifestaciones afectivas, seguridad y gratificación del otro en etapas como el noviazgo, cuando apenas se están formando las nociones de relaciones de pareja, su valor e importancia en la vida de cada persona (Camacho Peralta et al, 2019).

En torno, a las Estrategias de Regulación Emocional ante los celos, se observó que quienes se encuentran en noviazgo al sentir celos, sienten más Descontrol, ejecutan más las estrategias de Búsqueda de Apoyo y Bloqueo en comparación con los casados. Estos hallazgos pueden deberse, al carácter menos formal del noviazgo, lo que quizá resulte en una más fácil percepción de amenaza y celos, porque, lo más natural es ser presa de ellos (Díaz Bastida, 2017) y perder el control. Además, algo característico en los mexicanos es buscar el apoyo de las personas cercanas como familia y amigos que puedan brindar orientación sobre lo más apropiado por hacer al respecto (Cruz Martínez, 2004). Por otro lado, el bloqueo es una estrategia que resulta útil para las personas en noviazgo como una manera de suprimir la emoción de los celos (Gross & Thompson, 2007; Cano & O'Leary, 1997) y con ello ocultar, inhibir o esconder lo que realmente se siente, por no tener las habilidades de manejarlo y, también, con el fin de no evidenciar las verdaderas emociones.

Por otro lado, se observó que quienes se encuentran en unión libre mostraron más Alejamiento de la situación generadora de celos en comparación con quienes están casados. En este tema, Cole (1993) mencionó que la mayoría de los que viven en unión libre, invertirán tiempo y energía en una relación mientras las recompensas (satisfacción y disfrute) sean mayores que los costos (sacrificio), y las recompensas son seguridad, satisfacción emocional, etc. Pero, al presentarse la emoción de celos, esta causa, una inestabilidad emocional en el individuo, que lo lleva a tener cambios conductuales con su pareja y presentar problemas en sus áreas de ajuste (2009 en Martínez León et al., 2013), por lo tanto, la relación comienza, a no ser tan satisfactoria, comenzando el Alejamiento

ante tal emoción dolorosa, ya que, proviene del miedo intenso a perder a la pareja, un profundo temor a quedarse solo afectivamente, un acentuado sentimiento de vergüenza, humillación, pérdida del sentimiento de exclusividad sexual e incertidumbre ante el futuro (Echeburúa & Fernández, 2001). Por consiguiente, Sánchez Aragón y Retana Franco (2009) explicaron el Alejamiento como el hacer una Selección de la Situación a manera de negar, evadir y esconderse del cúmulo de sensaciones y sentimientos que genera la vivencia de celos.

Objetivo 4: Examinar la relación que existe entre PHSC-C, la Inseguridad Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja) la E-C con las ERE-C en hombres y mujeres adultas.

PHSC's EEC-ERE-C en Hombres. Los hallazgos muestran, que la medida en que los participantes hombres creen que ante los celos se debe sentir angustia y no se debe tener auto-control, ni confianza/lealtad se realiza y sienten más Descontrol. Aquí, es evidente que la emoción gobierna al hombre pues si sus creencias dicen que ante los celos hay que desesperarse, tensionarse, no controlarse y no hay que confiar, todo ello, guía definitivamente a reacciones impulsivas, culturalmente moldeadas y utilizadas para la supervivencia de la especie (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020).

Asimismo, se encontró que a más creencias sobre sentir angustia en situaciones de celos y menos reflexión y búsqueda de la solución, el hombre tiende más a Alejarse de la situación desencadenadora de celos. Poner distancia entre el evento y la persona, le puede estar funcionando a los hombres como una estrategia para disminuir su estado emocional, controlar su desenfreno, ser más cognitivos, ver las cosas desde una perspectiva racional y lógica (Levesque et al, 2014).

Además, es claro, que al tener más creencias sobre la angustia y menos sobre el auto-control se da mayor Bloqueo. Es aquí, donde estas creencias favorecen el surgimiento y mantenimiento de emociones que no siempre son fáciles de regular, porque, además de

que se pueda carecer de la habilidad para hacerlo, hay creencias culturalmente arraigadas que lo impiden, por ejemplo, en México se considera que los hombres no deben ser expresivos puesto que esto pone en duda su masculinidad (Courtenay, 2000).

A más creencias sobre angustia, menos uso de la Distracción ante los celos. Esto podría explicarse, ya que, si la persona piensa que debe angustiarse ante esta emoción, ello lo que hará, es producir más atención en el evento. Esto es descrito en la literatura como Teoría del Proceso Irónico (Wegner, 1994) y describe como ante una emoción, como los celos, las personas desean no prestar atención, pero, en esa búsqueda lo que sucede, es concentrarse aún más en el evento, disminuyendo la posibilidad de distraerse.

A más creencias sobre la Calma y Claridad ante los celos, los hombres tienden más, a llevar a cabo, la estrategia de Reflexión y Concentración. En este caso, las premisas que enaltecen la tranquilidad y la apertura hacia la comprensión de la emoción, son un camino llano hacia un análisis de la situación a nivel cognitivo, que permite a los varones, ver desde una más amplia perspectiva lo que sucede (Levesque et al., 2014).

PHSC's EEC-ERE-C en Mujeres. En el caso de las mujeres hay similitudes con lo encontrado en hombres, en cuanto, a los efectos entre las creencias sobre angustia, confianza/lealtad y auto-control con el Descontrol. Asimismo, los efectos de las creencias sobre la angustia ante los celos en el Alejamiento y el Bloqueo, aunque, en el caso de ellas, se agrega que tienden a acudir con alguien cercano para recibir su apoyo, lo cual, es un recurso común, pues de esta manera la mujer se desahoga y busca validación en lo que piensa y siente, además, de tener ayuda (Retana & Sánchez, 2009; Viveros Ordoñez, 2015). No obstante, hay otras relaciones interesantes y distintas entre hombres y mujeres que muestran en ellas, más creencias sobre la Reflexión y la Búsqueda de una solución ante un evento desencadenador de celos, menos Evasión de la realidad, pues ello, les permite darse cuenta de las implicaciones de lo sucedido, a la vez, que darle su proporción (Viveros Ordoñez, 2015) y más distracción pues al haberlo resuelto ya no se sienten dominados por algo no resuelto.

A más creencias sobre la confianza y la lealtad menos Alejamiento de la situación y es que cuando las mujeres creen que su pareja es fuente de seguridad, no les es complicado el enfrentar más directamente un evento de celos (Garrido Rojas, 2006), eliminando con ello una estrategia que impida su solución.

Por otro lado, a más creencias sobre auto-control en los celos, se tiende a Reflexionar y concentrarse, no Alejarse y no Evadir la realidad. Este hallazgo se ve apoyado por la literatura que indica que las mujeres debido al aprendizaje de género diferencial a temprana edad son motivadas a la sensibilidad ante las emociones y su apertura emocional que las caracteriza (Hermann & Betz, 2004) en percepción, comprensión y regulación de emociones, teniendo así, mejores habilidades interpersonales, entre las cuales son: mayor atención emocional y mayor claridad de sentimientos (Suárez Colorado et al, 2012), por consiguiente, buscan la razón de la emoción, se tranquilizan y esfuerzan por cambiar el matiz de las cosas, permitiendo de esta forma cambiar la manera, en que, se aprecia la situación elicitadora de celos (2007, Viveros Ordoñez, 2015).

Por último, las mujeres que creen, que los celos deben abordarse con calma y claridad, disminuyen, así, las posibilidades de alejarse de la situación, porque, le dan la importancia al evento y lo enfrentan directamente.

Inseguridad y ERE-C en Hombres. Los hallazgos muestran, que en la medida, en que los hombres describen tener inseguridad personal por Devaluación, Ansiedad y Estrés y menor Prosperidad sienten más Descontrol ante la emoción de celos. Al respecto, Ardila Galarza (2017) demostró que los puntos clave que pueden generar la acción de celos son la inseguridad y la necesidad de control, como también la falta de autocontrol. Ahora bien, los varones al mantener constantemente sentimientos de amenaza y peligro ante el rival; ansiedad, por lo tanto, al encontrarse en la situación desencadenadora de celos, ellos reaccionan con un completo descontrol de su conducta al explotar y permanecer en la emoción (Viveros Ordoñez, 2015).

Así mismo, se encontró que a mayor inseguridad por Devaluación y menor Prosperidad el hombre tiende más al Bloqueo, Búsqueda de Apoyo y al Alejamiento ante una situación de

celos. Los celos son un simple indicio del grado de inseguridad e inferioridad del amante, dando como consecuencia sentimientos negativos (Davis, 1936) como el dolor y enojo que experimentan los caballeros, como reacción ante los celos (Díaz Loving et al, 1989), lo cual, los lleva a estar callados y sin ganas de estar ante tal situación (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2008). Por otro lado la inseguridad se caracteriza por la tendencia a esperar lo peor o pesimismo en general, pero todas las personas inseguras tienen el anhelo inacabable por la seguridad como una reacción continua (Otero, 1965), lo cual, evidencia que la búsqueda de apoyo es un reemplazo afectivo que satisface las necesidades románticas del individuo (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002), por tanto, los caballeros buscan el apoyo para sentirse seguros ante ese contacto con el otro, en este caso con una mujer.

Y aquellos que sienten mayor inseguridad por Devaluación tienden más a llevar a cabo las estrategias de Acercamiento y Evasión de la Realidad. Los hombres al sentirse inseguros ante la pérdida del amor de su pareja, utilizan más la supresión como estrategia de regulación emocional ante tal emoción, debido a, que ellos son socializados desde niños para evitar expresar emociones y se especializan en minimizar las emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor (Bergallo & Roldán, 2014), para así, poder contrarrestar estas emociones y evitar caer en depresión-ansiedad (Rivera et al., 2014), por consiguiente, el acercarse a su pareja y evadir la emoción de celos les da la seguridad aparente de que todo está bien.

Inseguridad y ERE-C en Mujeres. En el caso de las mujeres hay similitudes con lo encontrado en los hombres en cuanto a los efectos entre la inseguridad por Devaluación, Ansiedad y Estrés y menor Prosperidad al sentir Descontrol ante los celos. Así mismo, la inseguridad por Devaluación y menor Prosperidad, ellas también utilizan el Bloqueo. No obstante, hay otras relaciones interesantes y distintas entre los hombres y las mujeres que muestran que en ellas a más inseguridad por Devaluación utilizan el Alejamiento ante la situación de celos. Al respecto, las mujeres a menudo se sienten frágiles y vulnerables, gracias a que, mantienen una imagen corporal negativa, distorsionada en su percepción, y devaluada justificando, así, su sentir que no merecen ser amadas, por consiguiente tienen escaso

control de sus emociones (Pérez, 2004), por tanto, llevan a cabo la retirada/evitación (Parkinson & Totterdell, 1999).

Así mismo, ellas a más inseguridad por Seguridad y Culpa, llevan a cabo la Reflexión y Concentración y la Distracción como estrategia para regular dicha emoción. Claramente este hallazgo muestra que las mujeres tienen esta ambivalencia entre el ser y el deber ser, comenzando, porque, el procesamiento afectivo para regular emociones es más fuerte en ellas (Mak et al., 2009), dicho de otra manera, exhiben un conocimiento más extenso de la experiencia emocional, proporcionan descripciones más complejas y diferenciadas de las emociones, usando más variedad de vocabulario emocional (Bergallo & Roldán 2014), lo cual, les proporciona una seguridad al poder tener mayor facilidad de cambiar la manera en la que se aprecia la situación elicitoria de la emoción(celos) para alterar su importancia, ya sea, cambiando cómo piensan acerca de ella o la propia percepción de la capacidad de manejar las demandas que posee, y sea interpretándolo como algo positivo o negativo (2007 Sánchez Aragón & Retana Franco, 2008), por consiguiente, son capaces de tomar la decisión de tener la emoción desagradable en una más satisfactoria, o inconscientemente podría desviar la atención velozmente de una emoción no grata (Gross, 2015) como son los celos.

A menor inseguridad por Ansiedad y Estrés tienen más a la Evasión de la realidad ante la emoción de celos. Las mujeres suelen experimentar las emociones (positivas-negativas) con más intensidad (Suárez Colorado et al; 2012), por tanto, la manera en que afrontan las mujeres dichas situaciones provocadoras de celos es, a través, de la negación y la evasión, controlando de esta forma la ansiedad, el miedo y la inseguridad que provocan las ideas de un rompimiento o separación amorosa (1997, Torres Castro, 1999).

Inseguridad en la pareja y ERE-C en hombres. Los caballeros al sentir inseguridad de su pareja ante el Cuidado y Afecto, Daño percibido, Desconfianza y Falta de interés, utilizan la estrategia del Alejamiento. Ellos al sentir la mezcla de inseguridad, incluyendo tristeza, temor y de intimidad alternada con hostilidad, que a veces es sutil y a veces manifiesta, tiende a mantener un sentido de malestar y dolor, y así una aumentada activación de las

representaciones de las figuras de apego tornándose en preocupaciones en relación al apego y a imposibilidad de diferenciar los contextos de amenaza (Mikulincer et al, 2002). Al respecto Garrido Rojas (2006) menciona que si la opción de búsqueda de proximidad no es viable, hay una desactivación de estrategias, como la supresión de emociones negativas y de cogniciones, y un distanciamiento de la amenaza y de los contextos de apego; la distancia incluye inatención activa a los eventos amenazantes y supresión e inhibición de pensamientos y recuerdos evocadores de estrés y sentimientos de vulnerabilidad. Por esta razón, los hombres prefieren utilizar la estrategia de Alejamiento como una reacción defensiva ante el dolor y vulnerabilidad que sienten ante la emoción de celos.

Además, quienes sienten inseguridad de su pareja por el Daño percibido, Desconfianza y Falta de interés tienden a llevar a cabo las estrategias de Descontrol, Búsqueda de Apoyo y Bloqueo ante la situación de celos. Vollmer (1977) aludía que los celos mismos son evidentemente una inquietud del yo, debido al temor de que el afecto de una persona amada pueda desviarse hacia alguna otra, dando comienzo así a la inseguridad hacia la accesibilidad, sensibilidad y apoyo del otro (Bowlby, 1973) generando en los hombres múltiples emociones que generan más de una tendencia de acción en respuesta a los celos, tendencias que pueden chocar entre si generando combinaciones de miedo, enojo y otras como tristeza o culpa al mismo tiempo (Dillard, 1998), y como ellos son socializados desde niños para evitar expresar emociones y se especializan en minimizar las emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor (Bergallo & Roldán, 2014) presentan dificultad para calmarse o experimentar sobrepeso en sus emociones (Oliva, 2004), por consiguiente, responden de manera táctica y abierta hacia el estímulo desencadenador de celos con las estrategias antes mencionadas.

Así pues, los varones que sienten inseguridad ante el Cuidado y Afecto y la Desconfianza ante las actitudes de su pareja recurren al Acercamiento mientras sienten celos. Claramente estos resultado permiten reconocer los modelos internos por inseguridad, proveniente del apego ambivalente, en el cual, se utilizan con mayor frecuencia estrategias de búsqueda de proximidad hacia la figura de apego (2006, Morrón & Pinzón, 2020). A lo cual, Viveros Ordoñez (2015) refiere que los hombres para regular la emoción de celos hacen mayor uso

de estrategias como el Acercamiento debido al temor de perder a la pareja, el amor de está o un aspecto altamente valorado de la relación, por lo que reaccionan mostrando afecto y ternura con detalles frente a la situación que desencadena celos como un intento de fortalecer el amor en la relación.

Por el contrario, al sentir inseguridad ante el Cuidado y Afecto de su pareja prefieren Evadir la realidad ante dicha emoción. Respecto a, Viveros Ordoñez (2015) coincide y explica que los hombres usan la Estrategia de Evasión de la Realidad ante la emoción de celos, porque, al encontrarse en tal situación, tienden a reaccionar de manera inapropiada y absurda como un recurso de negación y de resistencia ante lo real o imaginada amenaza de perder la relación que se tiene, dado que esta estrategia proporciona a los hombres esta seguridad defensiva que le permite controlar sus emociones de su propio conflicto personal proveniente de un estilo inseguro (Belda Martínez, 2020).

No obstante, a quienes sienten inseguridad por la Falta de interés de su pareja realizan Reflexión y Concentración ante la emoción de celos. En este sentido Granillo Velasco, A. D. & Granillo Velasco A. C. (2019) reportaron más autoeficacia en la ejecución de la Reapreciación Cognitiva como estrategia de Regulación Emocional en los hombres, refiriendo, que los hombres por su individualidad, racionalidad y autocontrol, pueden apoyarse para reevaluar las ventajas y desventajas de sus reacciones emocionales, controlando y pensando objetivamente respecto a la situación que les genero la emoción, y así, regularla y tener un mayor control sobre esta.

Inseguridad en la pareja y ERE-C en mujeres. En el caso de las mujeres hay similitudes con lo encontrado en los hombres en cuanto a los efectos entre la inseguridad por Daño Percibido, la Desconfianza y la Falta de interés, al sentir Descontrol y Bloqueo en comparación de ellos que también utilizan la Búsqueda de apoyo. Así mismo, cuando ellas también presentan inseguridad por el Cuidado y Afecto y la Desconfianza por su pareja utilizan la estrategia de Alejamiento a diferencia de los hombres que utilizan el Acercamiento, lo cual, puede explicarse, gracias a que las mujeres con auto-esquemas de apego inseguro presentan relaciones de ansiedad y negativamente cuidados sensibles, por

tanto, al sentirse en una situación de celos, utilizan estrategias de desactivación del sistema de apego (Espinoza, 2008). Para finalizar, a más inseguridad por la Falta de interés, ellas utilizan la Distracción, esta diferencia radica en que para las mujeres el sentido de sí mismas y de su propia dignidad está fundado en su capacidad para crear y mantener relaciones, por lo que tienden a proteger la continuidad de la misma (1998, García Leiva et al, 2001), y en los dos casos, tanto la estrategia de Alejamiento y la de Distracción, ellas las utilizan como adaptación para evitar el sufrimiento ante la persistente falta de respuesta de la figura de apego (Gómez Zapiain et al, 2011).

No obstante, existen relaciones interesantes y distintas entre los hombres y las mujeres que muestran que ellas a más inseguridad por el Cariño y Afecto y menos por el Daño percibido y la Desconfianza por su pareja llevan a cabo la Evasión de la Realidad. Las mujeres canalizan sus emociones y las estrategias de afrontamiento hacia el interior (Bornstein, 2006), presentando así dificultades para regular sus emociones (Domínguez Lara, 2019), por ello, utilizan con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento inadecuado ante emociones percibidas como inapropiadas (Marín et al, 2012) como la evitación y el enmascaramiento (Simpson et al, 2006) destacando el mantenimiento de pensamientos y conductas como: me emociono, lo disfruto, me sonrío y me cubro los ojos para no ver lo que pasa (Viveros Ordoñez, 2015).

Del mismo modo a más inseguridad por Daño Percibido y Falta de interés llevan, a cabo, la Reflexión y Concentración. El procesamiento afectivo para regular emociones es más fuerte en las mujeres (Mak et al., 2009), lo cual las lleva a presentar mayores niveles de autoconocimiento emocional y, así mismo, en la capacidad de comunicarlas o hablar abiertamente de ellas (Santoya Montes et al, 2018), lo cual, las apoya a tener mayor facilidad de cambiar la manera en que aprecian la situación elicitoria para alterar su importancia, pudiendo producir un cambio en lo que se piensa acerca de tal situación (Gross & Thompson, 2007).

Por último, al sentir inseguridad por el Cuidado y Afecto y la Falta de interés por el otro integrante de la diada, ellas llevan a cabo la Búsqueda de apoyo y Acercamiento. Esto

sucede, debido a, que las mujeres conceden mayor importancia a las relaciones, por tanto, la pérdida de compromiso e intimidad presentan mayor estrés, porque, amenazan la continuidad de la pareja (García Leiva et al; 2001). Por consiguiente, para el mantenimiento de la relación, ellas tienden a seguir ciertas pautas conductuales como ser más expresivas en sus emociones, buscar estar en compañía de alguien, buscar protección, a causa de su rol femenino, que las refiere a ser afectuosas, tiernas y poco autónomas (Lemos & Londoño, 2006).

Inseguridad en la relación de pareja y ERE-C en hombres. Los hombres al sentir inseguridad a causa de la Seguridad y Confianza, Indiferencia y Rechazo, Dependencia e Hipervigilancia en su relación ellos, llevan a cabo la estrategia de Acercamiento. Al respecto, los hombres al presentar mayor expresividad y manifestación de emociones para con la pareja se muestran más satisfechos (Ojeda et al, 2007). Así mismo, Sánchez Aragón & Retana Franco (2008) mencionan que los hombres utilizan como estrategia el Afecto, en donde, ellos responden de una manera abierta hacia el estímulo desencadenador de la emoción de celos, es decir, comienzan a mostrarse cariñosos y a expresar su ternura, ya que, para ellos el mantener cercanía con la pareja tranquiliza aquella ansiedad que surge de su inseguridad hacia la relación, debido a, que ellos están más focalizados en la resolución del problema (Lasa, 2014).

Además, al sentir inseguridad ante la Indiferencia y Rechazo, Dependencia e Hipervigilancia en su relación llevan a cabo el Descontrol, Reflexión y Concentración, Alejamiento, Búsqueda de apoyo y Bloqueo. Al respecto los sentimientos de seguridad e interdependencia que se tiene en la relación, actúan como umbrales al momento de sentir celos; es decir, entre más altos sean los niveles de inseguridad o interdependencia más fácilmente se interpretara la situación como amenazando su existencia, ya que, la amenaza de pérdida produce ansiedad, y la pérdida real puede producir dolor emocional (1984, Reidl Martínez, 2005), mostrando así, estrategias regulatorias de forma variable, es decir, en algunas ocasiones mostraran niveles altos de ansiedad y en otra de evitación (Hanoos López, 2021). Por otro lado, el uso de la Reinterpretación es más eficiente y con menor esfuerzo en los varones para disminuir emociones negativas (celos), así como la Aceptación,

definiéndola como la toma de conciencia de que los estados emocionales negativos son inevitables, por consiguiente, los hombres utilizan el procesamiento Cognitivo para regular emociones con mayor frecuencia que las mujeres (Domínguez Lara, 2019), ya que, al sentirse celoso el individuo contabiliza tanto los efectos de la emoción como los recursos que posee para poder responder a la situación de tal forma que se le facilite la emisión de conductas apropiadas al acontecimiento (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2008).

Así pues, ellos al sentir Seguridad y Confianza y Dependencia ante su relación la Evasión de la realidad es la estrategia que utilizan ante la emoción de celos. Durante los episodios de celos se experimenta, invariablemente, un miedo intenso a perder a la pareja (Echeburúa & Fernández, 2001), por tanto, los caballeros consideran que con sus reacciones de celos están poniendo en peligro su relación (Pérez Opi, 2004), porque, ellos tienen que formar su masculinidad reprimiendo aspectos emocionales como dolor, temor, etc. Lo cual, implica que la descarga de emociones se transforme en sentimientos como ira y hostilidad (Corsi & Peyrú, 2003), es decir, ellos recurren a sonreír, sentirse felices y a cubrirse los ojos para no ver lo que pasa, como estrategia para la supresión de la expresión emocional (Bergallo & Roldán, 2014).

Inseguridad en la relación de pareja y ERE-C en mujeres. En el caso de las mujeres hay similitudes con lo encontrado en los hombres en cuanto a los efectos que tienen la inseguridad de una relación romántica por la Seguridad y Confianza, Indiferencia y Rechazo, Dependencia e Hipervigilancia, ya que, ellas llevan a cabo las estrategias de Búsqueda de apoyo y Bloqueo. Estos hallazgos se pueden considerar, porque, las mujeres pueden expresar más las emociones y mostrar mayor vulnerabilidad (Bergallo & Roldán, 2014), por consiguiente, las mujeres tienden a comportarse más expresivas, buscar refugio en alguien y platicar a las personas como se sienten. Por otro lado, ellas también se caracterizan por la tendencia a la rumiación mental y a la rápida reminiscencia de recuerdos con carga negativa (Hervás, 2011), lo cual, las apoya a mantenerse en un estado de estar calladas, distraídas y sin ganas de nada. Así mismo, cuando ellas también presentan inseguridad por Indiferencia y Rechazo, Dependencia e Hipervigilancia en su relación ellas solo sienten Descontrol.

No obstante, existen relaciones interesantes y distintas entre los hombres y las mujeres que muestran que ellas a más inseguridad por Seguridad y Confianza, Dependencia e Hipervigilancia llevan a cabo el Acercamiento como estrategia ante una situación de celos. Las mujeres ante la ocurrencia de un evento adverso, presentan mayor uso de estrategias como la autoculpa, poner en perspectiva, refocalización en los planes, reinterpretación positiva (Domínguez Lara, 2019), lo cual, apoya a que recurran a su confianza y altos niveles de satisfacción en su relación íntima, procurando la búsqueda de contacto con calidez y muestras de afecto (Ortiz et al, 2019).

Al respecto, las mujeres al momento de sentir inseguridad por Dependencia e Hipervigilancia en la relación, ellas llevan a cabo, la estrategia de Alejamiento en la emoción de celos. Las mujeres se consideran ansiosas, impulsivas, vulnerables y emotivas, y por otro lado, no mantienen claridad, reparación e inhibición emocional (Goñi Palacios, 2009) y con mayor intensidad en la culpa y la vergüenza ante la expresión de emociones negativas (García, et al, 2019) provocando en ellas la regulación de tipo evitativo o la que reproduce patrones de pensamiento y aproximación rígidos para no seguir sintiendo frustración ante tal situación (Páez et al, 2012) de celos.

Para finalizar, las mujeres que sienten inseguridad ante la Indiferencia y Rechazo en su relación de pareja utilizan las estrategias de Reflexión y Concentración y Distracción. Al respecto Sandberg (2017) señala que las mujeres están más influenciadas por las actitudes y el comportamiento de su pareja que viceversa, pero también, en ellas es visible cierta tendencia femenina hacia el uso y manejo de las emociones en la vida cotidiana (Sánchez Aragón et al; 2008), dado que, tengan mayor facilidad de cambiar la manera en la que se aprecia la situación elicitor de la emoción para alterar su importancia, ya sea, cambiando cómo piensan acerca de ella o la propia percepción de la capacidad de manejar las demandas que posee, y sea, interpretándolo como algo positivo o negativo (2007 Sánchez Aragón & Retana Franco, 2008), lo cual, favorece el cambio cognoscitivo con el objeto de transformar directamente la situación de celos, así como, alterar su impacto emocional (2007 Viveros Ordoñez, 2015), y así, realizar cualquier otro tipo de actividad para

autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional apropiada (Heras et al., 2016).

La experiencia de los celos y ERE-C en hombres. Los hombres a sentir Dolor, Enojo, Egoísmo, Confianza e Intriga ante la emoción de celos, ellos llevan a cabo las estrategias Reflexión y Concentración, Búsqueda de Apoyo y Acercamiento. Al respecto, los hombres tienen mayor facilidad para reparar sus estados emocionales negativos y mantener los positivos (Auto, 2003), lo cual, les facilita el estilo de afrontamiento activo-expresivo (Reidl Martínez, 2005), permitiendo así, que los caballeros mantengan, protejan o restauren los lazos sociales frente a amenazas que atenten contra el individuo o la relación (Keltner & Buswell, 1997), y por esta razón, ellos al sentir celos reflexionan sobre la situación actual, se comportan más expresivos y se muestran cariñoso con quien le provoca la emoción.

Así, los hombres que viven los celos con Dolor, Enojo, Egoísmo e Intriga se comportan con Descontrol, Alejamiento y Bloqueo. Los hombres al no tener permitido exteriorizar sus sentimientos y ver que una situación escapa de su dominio, para recuperar el control manifiestan la única sensación permitida y utilizan la salida aprendida: el enojo y la violencia (Rico, 1998), por tanto, se defienden: negando, rebajando, disimulando, ocultando, callando, contratacando, etc. (Pérez Opi, 2004) al momento de sentir celos.

Y los hombres que sienten Enojo, Egoísmo y Confianza llevan a cabo la Distracción. Al respecto, la confianza-que es resultado diádico- suele ser una de las primeras bajas en el juego celotípico. Pues el amado (que por unos u otros motivos, nunca vive del mismo modo la amenaza invasora), si se defiende de la hostilidad, del castigo y de la descalificación de la que es objeto (Pérez Opi, 2004) y el hombre al ser más activo, agente, y utilizar la solución de problemas y reevaluación para intentar controlar la situación emocional (Lasa, 2014), les permite ser más productivo en otras áreas de su vida, para así, dar tiempo de reinterpretar toda la situación, tomando en cuenta la confianza en su pareja ante la situación de celos.

Por último, aquellos caballeros que ante los celos sienten Enojo se regulan con base a la Evasión de la Realidad. Al respecto, Pascual et al, (2009) menciona que los hombres tienden a enfrentar directamente o a negar la situación (Martínez Pérez y Sánchez Aragón, 2014), y

en este caso, ellos prefieren negar la situación, debido a su rol masculino, donde, ellos son más instrumentales (Rodríguez Méndez, 2015), por tanto, los hombres se tragan o enmascaran su molestia y emociones negativas (celos), así como, sus deseos para evitar el conflicto sea mayor y ellos perciban estar en una postura de mayor vulnerabilidad (2001, Rodríguez Méndez, 2015)

La experiencia de los celos y ERE-C en mujeres. En el caso de las mujeres hay similitudes con lo encontrado en los hombres, ya que, ellas al Dolor, Enojo, Egoísmo, Confianza e Intriga recurren a la estrategia de Acercamiento. Así mismo, las mujeres que sienten Dolor, Enojo, Egoísmo e Intriga llevan a cabo las estrategias de Descontrol, Alejamiento y Bloqueo. Y por último, ellas al sentir Enojo, Egoísmo y Confianza ante los celos utilizan la estrategia de Búsqueda de apoyo a comparación de ellos que utilizan la Distracción. Esta diferencia coincide con lo mencionado por Pastor & Martínez (1991) la cultura endrocentrica permite que las mujeres mantengan redes de apoyo más sólidas y con una retroalimentación positiva, aunque, solo esto ocurre en los espacios privados, pero esta habilidad no es tan efectiva con los varones, ya que, la mayoría de los hombres no comparten esta tendencia, por lo que, puede resultar frustrante para las mujeres discutir (Rodríguez Méndez, 2015) la situación de celos.

Además, quienes sienten Egoísmo, Confianza e Intriga mantienen la Distracción como estrategia de regulación emocional ante los celos. Los celos se presentan con mayor dolor, angustia, molestia y temor en las mujeres, así acompañados de enojo, disgusto, obsesión y deseos de controlar a la pareja en mayor medida que en los hombres (Viveros Ordoñez, 2015). Así, ellas llevan un proceso adaptativo provocado por el control de la emoción y su afrontamiento orientado a la emoción y no a la solución del problema (Lazarus & Folkman, 1991), y en particular, la manera en que afrontan las mujeres dichas situaciones provocadoras de celos es, a través, de la negación y la evasión como proceso adaptativo que las dirige a la búsqueda de bienestar temporal, manifestándose en la continuación de la situación, a pesar de las consecuencias negativas para ellas (Torres Castro, 1999).

Ahora bien, las mujeres al sentir Egoísmo y Confianza ante una situación de celos realizan como estrategia la Reflexión y concentración para regular dicha emoción. Los celos son el mecanismo psicológico clave para preservar los derechos de propiedad dentro de una relación (García Leiva et al; 2001), en otras palabras, la exclusividad es una de las causas más importantes para sentir celos y es la necesidad de poseer al ser amado y querer su total atención, pero por otro lado, ellas consideran la confianza que tienen hacia su pareja, lo cual, las hace manifestar que los celos les ayudan a mejorar la comunicación con su pareja, ya que, les da la posibilidad de buscar espacio para expresar aquellos sentimientos, acciones y situaciones producto de los celos y, que a su vez, sirven para afianzar la confianza entre ellos y mejorar la relación de pareja (Gutiérrez Herazo, 2017).

Por último, al sentir menos Confianza, llevan a cabo, la Evasión de la realidad ante la experiencia de los celos. Con respecto a, las mujeres manifiestan menos confianza que los hombres al momento de sentir celos, explicada por su mayor vulnerabilidad emocional y susceptibilidad al dolor de perder la pareja encontrada (Díaz Loving, et al, 1989), por tanto, ellas experimentan una mayor intensidad emocional que los hombres cuando piensan sobre la infidelidad de su pareja (Canto Ortiz et al, 2009), pero también, ellas necesitan seguir siendo doncellas, princesas, pasivas, delicadas, frágiles e incondicionales (Domínguez Lara, 2009), por tanto, sonrían, disfrutan y están felices con todo el mundo ante la experiencia de los celos.

CONCLUSIONES

Se diseñó y validó un instrumento que operacionalizara los componentes de la inseguridad en una muestra mexicana. Al respecto, se obtuvieron tres escalas para describirla, nombradas de la siguiente manera: Inseguridad Personal, Inseguridad en la pareja e Inseguridad en la Relación de Pareja. Las escalas con validez y confiabilidad moderados, mostraron cualidades psicométricas sólidas, además, de que en la exploración de las dimensiones obtenidas en el análisis factorial se observó la multidisciplinariedad del constructo de inseguridad en sus tres instrumentos, lo que no ha estado presente en ningún instrumento en México (Maslow, 1942; Retana Franco & Sánchez Aragón, 2008; Pérez Pérez, 2013).

Asimismo, se encontró que los hombres tienden a la Supresión Emocional y la mujer a la Expresión emocional, además, los resultados muestran la participación de los hombres en el entendimiento emocional de los celos, dirección que ya se ha expresado, al mencionar que en la actualidad ellos están disponiendo más atención a sus emociones (Sánchez Aragón et al., 2008), porque, los hombres al ser expresivos, es ahora mejor apreciado por las mujeres y ellos se sienten mejor con ellos (García, 2010).

Se identificó que a mayor escolaridad y vivir en unión libre apoya a la relación romántica a ser más saludable y positiva, ya que, para ambos casos, sus pensamientos y reacciones se rigen por la seguridad y confianza en él mismo y en el vínculo. Sin embargo, algo interesante que mencionar al respecto del tipo de relación, unión libre, es que, al presentarse una situación de celos, ellos presentan un desajuste emocional con incertidumbre ante el futuro, lo cual, los lleva a negarlo por vergüenza y prefieren utilizar la estrategia de Alejamiento, porque, la relación ya no les es satisfactoria (Cole, 1933).

En cuanto a la relación entre las variables en hombres y mujeres, se pueden visualizar tres vertientes sustentables para la regulación emocional de los celos, tanto, en hombres como en mujeres, la primera es, donde, el desenfreno y el sobrepeso de la emoción los lleva al Descontrol, en otras palabras, solo importa expresar la inestabilidad emocional que se está sintiendo. La segunda es, donde, buscan la apertura emocional para ampliar perspectiva, tranquilizarse y no ser dominados por la estrategia antes mencionada,

utilizando estrategias como Reflexión y Concentración, Búsqueda de apoyo, Distracción y Acercamiento. Y por último, se encuentran la Negación, Resistencia y Evasión que proporcionan seguridad defensiva al miedo y vulnerabilidad presentes ante tal emoción, por consiguiente, ellos o ellas reproducen patrones de pensamiento y aproximación rígidos, para no seguir sintiendo frustración ante tal situación (Páez et al., 2012), y así llevan a cabo, estrategias como Evasión de la realidad, Bloqueo y Alejamiento, y las dos últimas vertientes mantienen el objetivo de proteger la continuidad de la relación. Por consiguiente, tanto hombres como mujeres regulan a los celos de una manera muy similar.

Por último, la Seguridad y Confianza, es una herramienta característica y eficiente para transformar directamente la situación, así como, alterar su impacto y regulación emocional de los celos, y así, no tener un efecto negativo tanto personal como en pareja para cada una de las variables medidas en esta tesis. En otras palabras, esto se puede ver reflejado en los resultados, donde, la presencia de seguridad y confianza, ya sea, en ellos mismos, en el otro integrante de la diada o en el vínculo, los participantes recurren a estrategias, donde, el cambio cognoscitivo, despliegue de atención, y modulación de la respuesta fueron firmes pensamientos y conductas dirigidas a mejorar la calidad de sus respuestas ante tal estímulo (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2002).

En general, se puede concluir que la emoción de celos tiene un principio y un final, el cual, comienza con la conceptualización del yo, continuando con las premisas que guían su comportamiento y las propias emociones y sentimientos que los caracterizan, para así, finalizar con la expresión adecuada o inadecuada de ellos. En tanto, las estrategias de regulación emocional de los celos, son el resultado de la suma de variables como la cultura, la personalidad y las emociones que la integran, así, los umbrales de reacción provenientes de la misma.

Direcciones futuras:

- Este trabajo de tesis, al ser un estudio pre-eliminar y original en el diseño de las tres escalas que miden a la inseguridad (Personal, en la Pareja o en la Relación de pareja), requiere de más aplicaciones en otros estudios y con otras muestras para seguir explorando su comportamiento sola y con otras variables.
- Considerar su aplicación en participantes cuyas edades estén más limitadas para examinar y describir mejor a grupos más específicos. Esto debido a, que puede ser considerado como una limitación el rango muy amplio de edad que se tomó en cuenta al momento de realizar la investigación, ya que, a mayor edad las emociones son más estables y racionalizadas (Garduño Duarte, 2002), es decir, la regulación emocional de los celos puede irse modificando al paso del tiempo.
- Tomar en cuenta otras variables que pueden estar relacionadas o tener efectos en las estudiadas en esta investigación, para así, enriquecer el conocimiento de los constructos examinados.
- Realizar un análisis factorial confirmatorio para la Escala de Inseguridad (Personal, en la Pareja y en la Relación de Pareja) para examinar su configuración factorial.

REFERENCIAS

- Acosta Segura, A. O. & Vidarte Cabrera, D.M. (2015). *Celos en la relación de pareja en estudiantes del primero al noveno ciclo de psicología de una Universidad privada de la ciudad de Chiclayo 2015*. Tesis de licenciatura no publicada, Perú, Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.
- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 171-197.
- Ainsworth, M. (1989). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-812.
- Ainsworth, M.D. S., Bell, S. M., & Stayton, D.J. (1971). Individual differences in Strange Situation behaviour of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The origins of human social relations*, 17-57. London: Academic Press.
- Alarcón, R. (2005). Premisas histórico-socioculturales en la juventud peruana: obediencia filial y virginidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 37(1), 81-94. <http://www.redalyc.org/pdf/805/80537105.pdf>.
- Alarcón, R. (2010). El legado psicológico de Rogelio Díaz-Guerrero. *Estudios e Pesquisas em Psicologia*, 2, 553-571. ISSN: 1808-4281.
- Alfaro Cánoves, A. M. (2014). *Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona?*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universitat de Valencia.
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R. Díaz Loving, R. (2014). Efectos de la Cultura sobre las Estrategias de Mantenimiento y Satisfacción Marital. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1572-1584.
- Aramendi Withofs, A. (2016). *La regulación Emocional en Educación Infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervención educativa*. Trabajo sin publicar. Universidad de Valladolid, Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia, España.

- Ardila Galarza, A. C. (2017). *Los celos en la relación de pareja entre jóvenes universitarios: Una revisión de su tratamiento y las explicaciones a su práctica*. Tesis de Licenciatura no publicada, Colombia, Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta, Colombia.
- Arnaldo Ocadiz, O. Y. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas*. Tesis de Licenciatura no Publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barroso Braojos, O. (2014). El apego adulto: La relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicoanalítica y Psicoterapia*, 4(1), 1-25.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Benedeck, T. (1970). La familia como campo psicológico. En E. J. Anthony, & T. Benedeck (Comps.): *Parenthood. Its Psychology and Psychopathology* (pp. 119-145). Little, Brown and Company.
- Belda Martínez, C. (2020). *Influencia entre los tipos de apego y las relaciones de pareja- Revisión Sistémica*. Tesis de Licenciatura (no publicada). Universidad Católica de Valencia, San Vicente Mártir, España.
- Bergallo, C. L. & Roldán, L. P. (2014). *Estrategias de Regulación emocional. Diferencias entre Facultades*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología. Argentina.
- Bloch, L., Haase, C., & Levenson, R. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Bornstein, R. F. (2006). The Complex Relationship Between Dependency and Domestic Violence. *Converging Psychological Factors and Social Forces*. *American Psychologist*, 61 (6), 595-606.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol.2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. Londres: Hogarth.
- Bustamante Carpio, M.L. & Hancoo Zuñiga, Z.R. (2017). *Celos y Facebook en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología*. Tesis de Licenciatura. Perú, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Cabello, R., Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P., Gross, J.J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234-240. DOI: 10.1027/1015-5759/a000150
- Camacho Peralta, A. Lafaurie Castillo, V. & Ujueta Sánchez, C. (2019). *Relaciones objetales. Apego y Dependencia en noviazgo de jóvenes adolescentes en la población de Bicentenario*. Tesis de Licenciatura. Universidad De San Buenaventura Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Cartagena, Colombia.
- Cano, A. & O'leary, K.D. (1997). Romantic jealousy and affairs: research and implications for couple therapy. *Journal of Sex Marital Therapy*, 23(4), 249-275.
- Carrasco Chávez, E., & Sánchez Aragón, R. (2009). Validación de la estimación cognoscitiva de los procesos de regulación emocional para la emoción de amor. *Interpersona*, 3, 14-29. DOI:10.5964/ijpr.v3i1.30.
- Canto, J. M. García, P. y Gómez & Gómez, L. (2009). Celos y emociones: factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital*, 15, 39-55.
- Chapman, A., Rosenthal, M., & Leung, D. (2009). Emotion suppression in borderline personality disorder: An experience sampling study. *Journal of Personality Disorders*, 23(1), 29-47.
- Chóliz, Montañés, M. & Gómez Iñiguez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). En F. Palmero, E. G: Fernández-Abascal, F. Martínez y Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (395-418). Madrid: McGrawHill.

- Cicchetti, D., Ganiban, J. & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge. (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Clanton, G. & Smith, L. (1981). *Anatomía de los Celos*. Editorial Grijalbo.
- Cole Charles, L. (1993). Cohabitation in social Context. In Libby, R. and Whitehurst, R. *Marriage and alternatives: exploring intimate Relationships*, 3, 62-79. E.U.A. Glenview.
- Constantine, L. L. (1977). Celos: técnicas de intervención. En Clanton, G; Smith, L. (1977) *Celos y propiedad sexual*. Social Forces, 14, 395-405.
- Corsi, J. & Peyrú, G. (2003). *Violencias sociales*. España: Ariel.
- Costa, N. y Barros R. de Silva. (2008). Celos: un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. *Diversitas*, 4(1), 139-147.
- Courtenay, W. H. (2000). Construcciones de masculinidad y su influencia en el bienestar de los hombres: Una teoría de género y salud. *Ciencias Sociales y Medicina*, 50 (10), 135-1401.
- Cruz Martínez, L. M. (2004). *La relación del rol dentro de las relaciones de pareja, amistosas y familiares; con la cercanía y el estilo de mexicano predominante*. Tesis de Licenciatura no publicada. UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.
- Davis, K. (1936). Jealousy and sexual property. *Oxford University Press*, 14(3), 395-405. DOI: 10.2307/2571278.
- Díaz Bastida, M. D. (2017). *Amor y Formación de pareja: factores implicados en la adolescencia*. (Tesis inédita de Doctorado). Universidad de Murcia, Facultad de Psicología, Murcia, España.
- Díaz Guerrero, R. (1963). Sociocultural Premises Attitudes and Cross-cultural Research. *Anuario de Psicología*, 2, 31-46.

- Díaz Guerrero, R. (1967). Sociocultural premises, attitudes and cross-cultural research. *International Journal of Psychology*, 2(2), 79-87.
- Díaz Guerrero, R. (1972). *Hacia una teoría histórico-bio-psico-sociocultural del comportamiento humano*. Trillas.
- Díaz Guerrero, R. (1995). Una aproximación científica a la etnopsicología. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27(3), 359-389.
- Díaz Guerrero, R. (2003). *Psicología del mexicano*. Trillas.
- Díaz Loving, R. (1996). Una Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. *Revista de Psicología Contemporánea*, 2(1), 14-44.
- Díaz, Loving, R. (2011). Dinámica de las premisas histórico-socio-culturales: trayecto, vigencia y prospectiva. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3(2), 174-180.
- Díaz Loving, R. & Draguns, J. G. (1999). Culture, meaning and personality in Mexico and in the United States. En Y. T. Lee, C. R. McCauley & J. G. Draguns (Eds.), *Personality and person perception across cultures* (pp. 103-126). Lawrence Erlbaum.
- Díaz Loving, R. & Sánchez Aragón, R. (1998). Inventario de premisas histórico-socio-culturales de la pareja mexicana. En I. Reyes Lagunes, R. Díaz Loving y S. Rivera Aragón (Eds.), *La Psicología Social en México* Vol. 7, (129-136). México: AMEPSO.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez Aragón, R. (2020). *Psicología del Amor: una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.
- Díaz-Loving, Rivera A. S. y Flores G. M. (1989). Desarrollo y análisis psicométrico de una medida multidimensional de celos. *Revista Mexicana de Psicología*, 8 (2), 111-119.
- Díaz Loving, R. & Rocha Sánchez, T. (2010). Hallazgos y aportaciones de la Psicología Social en México: De Díaz Guerrero hasta la actualidad. *Revista Peninsular de Psicología y Ciencias Sociales*, 1(1), 2-16.

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Short Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Domínguez-Lara, S. (2019). Diferencias de sexo en las estrategias cognitivas de regulación emocional: un reporte exploratorio en estudiantes universitarios. *Cultura*, 33, 319-327.
- Durbin, K. (1977) Sobre Celos Sexuales. En G. Clanton y LG. Smith (Edits). *Celos*. (pp. 36-47). Prentice Hall.
- Echeburúa Odriozola, E. & Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja, una emoción destructiva: un enfoque clínico*. México: Ariel Publicaciones.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T.L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). A review of Trait Meta-Mood research. *International Journal of Psychology Research*, 2, 39-67.
- Fernández Rodríguez, S. (2020). *Intervención cognitivo-conductual para favorecer la regulación emocional RE en cuidadores primarios de pacientes pediátricos con cáncer*. Tesis de Maestría, UNAM, Facultad de Psicología, CDMX, México.
- Fisher, K.W., Shaver, P.R. & Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how they organise development. *Cognition and Emotion*, 4, 81-127.
- Fiske, S.T., & Taylor, S. (1991). *Social cognition*. McGraw-Hill.
- Flores Fonseca, V. M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor Romántico. *La Ventana*, 50, 282-305.

- Freeneey, J. A., Peterson, C., Gallois, C. & Terry, D. (2000). Attachment style as a predictor of sexual attitudes and behavior in late adolescence. *Psychology and Health*, 14, 1105-1122.
- Freud, S. (1922). *El complejo de Edipo*. Amorrortu Editores.
- Fruzzeti, A. E. & Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology. En D. Snyder, J. Simpson & N. Hughes (Eds). *Emotion Regulation in couples and families* (p. 249-268). USA: American Psychological Association.
- Gago, J. (2014). *Teoría del Apego. El vínculo*. Escuela Vasco Navarra de terapia familiar.
- Garaigordobil, M., Durá, A., & Pérez, J.I. (2005). Síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoconcepto-autoestima: Un estudio con adolescentes de 14 a 17 años. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 1, 53-63.
- García Abarca, K. N. (2019). *Efectos de los estereotipos de género y familia en las parejas*. Tesis de Maestría no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- García Campos, T. (2008). Cultura Tradicional y Masculinidad Femenidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 42(1), 59-68.
- García, F. E., García, E. C., Hein, H., Hernández, A., Torres, P., Valdebenito, R. & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidad en Psicología*, 31(122), 31-43. doi:10.15517/ap.v31i122.23346.
- García García, E. (2003). Neuropsicología y género. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 23 (86), 7-19.
- Garduño Duarte, A. (2002). *La significación Cognoscitiva y las causas que determinan el noviazgo, matrimonio y unión libre en un grupo de universitarios de 20 a 30 años de edad que viven en la ciudad de México*. Tesis de Licenciatura (no publicada). UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.

- Garrido Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (3), 493-507.
- Granillo Velasco, A. D. & Granillo Velasco, A. C. (2019). *Inteligencia interpersonal y autoestima en la autoeficacia en la regulación emocional del adolescente actual*. Tesis de Licenciatura no publicada, UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.
- Granillo Velasco, A. & Sánchez Aragón, R. (2019). ¿De qué manera influye la Autoeficacia en la ejecución de las Estrategias de Regulación Emocional? En A. Lorenzo (Presidencia), *XXXVII Congreso Interamericano de Psicología*. Congreso llevado a cabo en La Habana, Cuba.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. Doi: 10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. Gross, *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. Doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M. & John, O. P. (2006). Emotional Regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughs (Eds.), *Emotion regulation in couples and*

- families: Pathways to dysfunction and health* (p. 13-35). American Psychological Association.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (3-26). New York: The York: The Guilford Press.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M., & Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27(2), 447-456.
- Goñi Palacios, E. (2009). *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. (Tesis inédita de Doctorado). Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua, País Vasco, Francia.
- Guerrero, L.K., Trost, M.R., & Yoshimura, S.M. (2005). Romantic jealousy: Emotions and communicative responses. *Personal Relationships*, 12, 233-252.
- Gúzman, M. & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhe*, 21(1), 69-82.
- Guzmán González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultad de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica*, 32, 19-29. DOI:10.4067/S0718-48082014000100002.
- Hanoos López, M. (2021). Relación entre estilos de apego y regulación emocional. *MLS psychology research*, 3(2), 1-21.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Heras, D., Cepa, A. & Lara, F (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFARD Revista de Psicología*, 1(1), 67-69.

- Hermann, K., & Betz, N. (2004). Path Models of the Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 51(1-2), 55-66.
- Hervás, G. (2011) Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos, *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19 (2): 347-372.
- Hervás, G. y Moral, G. (2017). Regulación Emocional Aplicada al Campo Clínico. En Formación Continuada a Distancia (Comp.), ISSN 1989-3906: *División de Psicoterapia* (pp. 1-40). Universidad Complutense de Madrid.
- Hervás, G., y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36.
- Horn, A.B., Debrot, A., Molina, L., Reicherts, M., & Perrez, M. (2009). For better, for worse: Interpersonal emotion regulation in couples. Paper at the I. *Conference of the Society Ambulatory Assessment*, Greifswald, Germany.
- Hupka, R.B. (1981). Determinantes culturales de los Celos. *Alternative Lifestyles*, 4. 310-356.
- Jaremko, M. E. & Lindsey, R. (1979). Habilidades de afrontamiento del estrés de individuos con alto y bajo nivel de celos. *Psychological Reports*, 44(2), 547-553.
- Jones, E. (1929). Jealousy, in E. Jones (ed.) *Papers on Psychoanalysis*. London: Balliere, Tindall and Cox.
- Keltner, D. & Buswell, B. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250-270.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2001). Autoestima y Género. Cuadernos inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres, Lagarde Marcela, 1-18.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México. Ediciones Roca.

- Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S., & Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Leiva García, P., Gómez Jacinto, L. & Canto Ortiz, J. M. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres y características del rival. *Psicothema*, 13(4), 611-616.
- Lemos Hoyos, M. Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- Lobsenz, N.M. (1986). Taming of de Green-eyed monster. *The American Journal of Psychology*, XVI (6), 37-96.
- Loinaz, I. Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja. *Acción Psicológica*, 9(1), 33-46.
- López, H.R. (2009). *La regulación Emocional de la Envidia: Un modelo Explicativo*. Tesis de Doctorado no publicada, UNAM, Facultad de Psicología, México.
- López, Z. E., y Rodríguez, E. (2008). Relación entre cultura del honor, celos y satisfacción en la pareja. *Boletín de Psicología* 94, 7-22.
- Lopes, P., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118. DOI: 10.1037/1528/3542.5.1.113.
- Lozano Lapiedra, L., López Mata, L., Santas Bona, J. y Cifre Gallego, E. (2015). Validación del cuestionario emotional regulation others and self (EROS). Un estudio piloto en una muestra de mayores. *Ágora de Salud*, 2, 89-97.
- Lyon, K. (2016). Celos: Cómo controlar los celos, Autoestima, Inseguridad, Confianza y Comunicación en las relaciones. Recuperado de <http://www.webmd.com/sex-relationships/features/overcoming-jealousy>

- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Seguridad en la Infancia, niñez y edad adulta: un paso al nivel de representación. Monografías de la Sociedad para la Investigación en Desarrollo.
- Main, M. & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during Ainsworth. Strange Situation. In M. Greenberg, D. Cicchetti y M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, (121-160). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Mak, A.K.Y., Hu, Z., Zhang, J. X.X., Xiao, Z. & Lee, T.M.C. (2009). Sex-related differences in neutral activity during emotion regulation. *Neurpsychologia*, 47, 2900-2908.
- Marín Cortés, A. & Gutiérrez, J.D. (2019). Emociones relacionadas con los celos de pareja producidos por el uso de Facebook. *Global Media Journal México*, 16(31), 67-81.
- Marín, M., Robles, R., González-Forteza, C., y Andrade, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 35, 521-526.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1994). The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (89-130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Markus, H., Smith, J., & Moreland, R. L. (1985). Role of the self-concept in the perception of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1494-1512.
- Márquez Domínguez, J. (2010). *Apego, auto-esquema y Cultura, como determinantes del compromiso y la satisfacción dentro de las relaciones de pareja*. Tesis de Doctorado. México. Universidad Nacional de México, Ciudad de México, México.

- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la Relación de Pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Mazadiego Infante, T. & Norberto Garcés, J. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10.
- Mesquita, B. (2010). Emoting: A contextualized process. En B. Mesquita, L. Feldman, & E. Smith (Eds.), *The mind in context* (pp.83-104). Nueva York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. (2006). Attachment, Caregiving, and sex within romantic Relationships: a behavioral systems perspective. En M. Mikulincer & G. Goodman. *Dynamic of romantic love* (pp. 23-48). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G., & Malishkevich, S. (2002). The death-anxiety buffering function of close relationships: Exploring the effects of separation reminders on death-thought accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 287-299.
- Mikulincer, M., Gillath, O., Shaver, P R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat related primes increase the accessibility of mental representations of attachment-figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881-895.
- Martínez, M. J. (2006). *Amores que duran: claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. Pax.
- Martínez León, N. C., García Roncón, L, Barreto Cortés, D. S., Alfonso, A., Parra, A., Duque, B., Avila, L. & Rojas, N. (2013). Características de los celos en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 13(1), 36-64.
- Martínez Pérez, M. (2009). *Regulación Emocional en las fases del amor pasional* (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Martínez Pérez, M. (2018). *Efectos de la Personalidad, los recursos personales y el contexto en la regulación emocional de los adultos*. Tesis de Doctorado. UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México.

- Martínez Pérez, M. & Sánchez Aragón, R. (2014). Correlatos entre bienestar subjetivo y regulación emocional del enojo: diferencias por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 9(1), 179-198.
- Maslow A. H. (1942). The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. *Charac. and Pers.*, 10. 331-344.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivación y Personalidad*. Barcelona, España: Sagitario, S. A. de Ediciones y Distribuciones.
- Medina, C. J., Rivera, L. & Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306-318.
- Momeñe, J. Jáuregui, P. y Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso Psicológico y la Regulación Emocional en la Dependencia Emocional. *Behavioral Psychology*, 25(1), 65-78.
- Montealegre Rojas, V. J. (2019). *Algoritmo General dirigido a la Regulación Emocional para el Tratamiento y la Prevención de Problemas Interiorizados en Población Infantil*. Tesis de Licenciatura no publicada, UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Psicología, Ciudad de México.
- Moreta-Herrera, R., Durán Rodríguez, T. y Gaibor, Gonzale z, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10, 1-15.
- Murrieta Sánchez. B. (2004). Estudio Comparativo en madres solteras y casadas: con respecto al apego, Los estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo (Tesis de Licenciatura).UNAM. México, D.F.
- Mota, Palma. J., González Arratia López Fuentes, N., Valdez Medina, J.L., González Escobar, S. & Hernández Vergara, G. (2016). Construcción y Análisis Estadístico del Inventario

Multidimensional de Celos Románticos: Estudio Preliminar. *Actualidades en Psicología*, 30(120), 31-45. doi: 10.15517/ap.v30i120.18977.

Niedenthal, P.M., & Ric, F. (2017). *Psychology of Emotion*. New York: Taylor & Francis.

Nolli, C. (1965). *Los Celos: Pasión y Locura Sexual*. Colección Publiciencia.

Nuñez, F. Cantó-Milá, N. Seebach, S. (2015). Confianza, mentira y traición. El papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja. *Sociológica*, 84, 117-142.

Ojeda, A., Melby, L., Sánchez, V. & Rodarte, M. (2007). Correlación entre rasgos de masculinidad-feminidad y satisfacción marital en migrantes mexicanos. *Migración y Desarrollo*, 48-65.

Ojeda García, A. (1996). *La pareja: apego y amor*. Tesis de Maestría no publicada. México. Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México.

Oliva, A. (2004). Estado Actual de la Teoría del Apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y Adolescente*, 45(1), 65-81.

Omidi, A. & Talighi, E. (2017). Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *Int J Educ Psychol Res*, 3(3), 157-162.

Ortiz Barón, M., Gómez Zapiain, J., & Apodaca, P. (2002). Apego y Satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.

Ortiz-Granja, D., Acosta, R. P., Rubio, D., Lepe, M.N., Del Valle, M., Cadena, D., López, E., Hinojosa, F., Ramos, G. C. (2019). Consideraciones teóricas acerca del apego en adultos. *Avances en Psicología*, 27(2), 135-152.

Ortiz, M. J., & Yárnoz, S. (Eds.). (1993). *Teoría del apego y relaciones afectivas*. Bilbao: Universidad del país Vasco.

Ostrosky Solis, F. (2005). ¡Toc, toc! ¿Hay alguien ahí? México: Infored.

- Otero y de Alba, A. (1968). *Estudio Psicológico para el desarrollo de una prueba de seguridad-Inseguridad en alumnos de 6º. Año de Primaria*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México.
- Ovejero Bernal, A. (2010). *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Padilla Gámez, N. & Díaz Loving, R. (2012). El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 9-17.
- Páez, D., Martínez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A., y Campos, M. (2012). Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza. *Psicothema*, 24, 249.254.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303. DOI:10.1080/026999399379285.
- Peralta Zapatel, A. J. (2018). *Dependencia Emocional y celos en jóvenes de un Instituto de la Ciudad de Chiclayo 2018*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
- Pérez Díaz, J., y Guerra Morales, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375.
- Pérez Escoda, N. y Alegre A. (2012). La inteligencia y la seguridad emocional: el caso de la adaptación de los preadolescentes en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 60(1), 1-11.
- Pérez, O.E. (2004). Ellas, ellos y los celos: Una nueva mirada a un viejo problema. *Anuario de Sexología*, 8, 1-25.
- Pérez Pérez, A. & Sánchez Aragón, R. (2018). Normas y Creencias de la permanencia relacional: diseño y validación de una medida. *Interacciones*, 4(1), 31-42. doi: 10.24016/2018v4n1.83

Pérez Porto, J. & Gardey, A. Publicado: 2015. Actualizado: 2012. Definición.de: Definición de relación de pareja. Recuperado de: <https://definicion.de/relacion-de-pareja/>

Ramos Luqueño, A.K. (2019). *Intervención Cognitivo-Conductual a Diadas con Problemas de Regulación Emocional*. Tesis de Licenciatura no publicada, UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.

Reidl, M. L. (2005). *Celos y Envidia: emociones humanas*. UNAM.

Retana, Franco, B. (2004). *El amor como adicción perspectiva de los hombres y las mujeres*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Retana Franco, B.E. y Sánchez Aragón, R. (2008). Diseño y Validación de escalas para medir características de personalidad en personas apasionadas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(26), 93-115.

Reyes, Lagunes, I. (2008). El mexicano a través de las premisas histórico-socio-culturales. En Díaz Loving, R., *Etnopsicología Mexicana: siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz Guerrero* (pp. 42-57). Trillas.

Reyes Lagunes, I., Castillo León, T. & Anguas Plata, A. (1996). La satisfacción Marital en una Subcultura tradicional. *Psicología Contemporánea*, 3(1), 40-47. México: Manual Moderno.

Reyes Lagunes, I., & García Barragán, L. (2008) Hacia un procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving e I. Reyes Lagunes (Ed.). *La Psicología Social en México*, Vol. XII (pp. 625-663). México: Asociación Mexicana de Psicología Social.

Rico, A. (1998). La violencia nuestra de cada día. *La ventana*, 8, 302-308.

Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.

- Rodríguez Romero, M. (2015). *Influencia del estilo de apego en el proceso de separación de la pareja*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México.
- Rojas-Solis, J. L. & Flores, E. A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10(23), 120-139.
- Salovey, P. & Rodin, J. (1988). Coping with envy and jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(1), 15-33.
- Sandberg, J.G., Bradford, A.B., Brown, A.P. (2017). Differentiating Between Attachment Styles and Behaviors and their Association with Marital Quality. *Fam Process*, 56(2), 518-531.
- Sánchez Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. (Tesis no publicada de Maestría). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México
- Sánchez Aragón, R. (1996, noviembre). *Semántica de los Celos y Conflicto*. Ponencia presentada en el II Congreso Internacional de Psicología, Cholula, Pue.
- Sánchez Aragón, R. (2000). *Validación empírica de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología, UNAM.
- Sánchez Aragón, R. (2007). Significado psicológico del amor pasional: lo claro y lo oscuro. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(3), 391-402.
- Sánchez Aragón, R. (2007). *Pasión romántica: Más allá de la intuición una ciencia del amor*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz Loving, R. (2002). Autoestima y Defensividad: ¿Los ingredientes de la interacción saludables con la pareja? *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XI(2), 19-38.

- Sánchez Aragón, R., & Díaz Loving, R. (2003). Perfil Psicológico y Conductual de una muestra de Parejas Heterosexuales Mexicanas. *Revista Interamericana de Psicología*, 37(1), 145-168.
- Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R., & López Becerra, C. (2008). Medición de la Auto-Eficacia en el uso de Estrategias de Regulación Emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4), 15-27.
- Sánchez Aragón, R. y Retana, B. (2009). El papel de la regulación emocional en los celos románticos. En Mombelli, M., Sánchez, R., Retana, B., Ruiz, L., Mansour, L. y Acero, P. (Ed.), *Emociones Alteradas* (pp. 19-32). Buenos Aires: Ricardo Vergara, Ediciones.
- Sánchez Aragón, R. Retana Franco, B. E. y Carrasco Chavéz, E. (2008). Evaluación psicológica del entendimiento emocional: Diferencias y Similitudes entre hombres y mujeres. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2, 26, 193-2016.
- Sánchez, S. (2017). Apego adulto y satisfacción afectivo-sexual: ¿cómo influye la familia de origen?. Universidad Pontificia Comillas, Facultad de ciencias humanas y sociales, Madrid.
- Scharfe, E. & Bartolomew, K. (1995). Accommodation and attachment representations in young couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 389-402.
- Sebastián Pabon, M. A. (2016). Relación de Pareja en la union libre-Estudio de caso. *Ajayu*, 14(2), 371-394.
- Shaver, P. & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501.
- Simpson, J. A., (1990) Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Simpon, J. A., Hughs, J. N. & Snyder, D. K. (2006). Introduction: Cross-Disciplinary approaches to emotion regulation. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (p. 3-10). Washington, D. C.: American Psychological Association.

- Stemberg, R. J. (1998). *El amor s como una historia*. España: Paidos.
- Sullivan, H. S. (1959). *Concepciones de Psiquiatría Moderna*. Psique.
- Teismann, M.W. & Mosher, D.L. (1978). Jealous Conflict in Dating Couples. *Psychological Reports*, 42(3 Pt 2), 1211-1216.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Thompson, R. A. y Waters, S. F. (2010). El desarrollo de la regulación emocional: Influencias de los padres y los pares. En R. Sánchez Aragón (Eds.). *Regulación Emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales* (p. 125-157). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Torres Castro, H. S. (1999). *Dimensiones cognoscitivas que intervienen en la manifestación de celos: la percepción de mujeres casadas*. Tesis inédita de Maestría. UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.
- Tordjman, G. (1989). *La pareja: Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. México: Grijalbo.
- Torres, C. (1999). *Dimensiones cognoscitivas que intervienen en la manifestación de celos: la percepción de mujeres casadas*. Tesis de maestría no publicada. Facultad de Psicología, UNAM. México.
- Triandis, H. (1994). *Culture and social Behavior*. McGraw Hill Inc.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 30-40. Doi: 10.1017/CB09780511994791.004.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2007). Regulación de las emociones positivas: estrategias de regulación de las emociones que promueven la resiliencia. *Revista de estudios de felicidad: un foro interdisciplinario sobre el bienestar subjetivo*, 8(3), 311-333.

- Valdez, J., Díaz Loving, R. & Pérez, M. (2005). *Los hombres y las mujeres en México: Dos mundos distantes y complementarios*. México: Milenio.
- Valle, L. & La Moral, M. (2018). Dependencia Emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 9(1), 27-41.
- Vangelisti, A. (2001). Making sense of hurtful interactions in close relationships: When hurt feelings create distance. In V. Manusov & J. Harvey (Eds.), *Advances in personal relations. Attribution, communication behavior, and close relationships* (38-58), New York: Cambridge University Press.
- Vangelisti, A. (Ed.). (2009). *Feeling hurt in close Relationships*. Texas: Cambridge University Press.
- Viveros, Ordóñez. A. (2015). Efectos de la Pasión, los Celos, La Regulación Emocional de los Celos y la Dependencia Emocional en la Violencia en el Noviazgo (Tesis de Licenciatura). UNAM. México, D.F.
- Viseda. Heras, J. (1995). Elección de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 3(4), 20-30.
- Vollmer, H. (1977). Jealousy in children. En G. Clanton y L.G. Smith (edits). *Celos* (pp. 53-66). Prentice Hall.
- Walster, E., & Walster, G.W. (1977). *The Social Psychology of Jealousy*. En G. Clanton y L.G. Smith (edits) *Celos* (pp. 53-66). Prentice Hall.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- White, G. L. & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy; Theory, research, and clinical strategies*. Nueva York: Guilford Press.
- Yela García, C. (2000). El amor desde la psicología social; ni tan libres, ni tan racionales. Madrid: Pirámide.
- Zea Aguirre, M. A. (2019). *Terapia de Juego Filial en Escolar con Problemas de Regulación Emocional y Autoestima. Estudio de Caso*. Tesis de Licenciatura no publicada, UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.

Zepeda Goncen, G. D. (2018). *Implicaciones de la Empatía, Regulación Emocional, Calidad y Satisfacción en la Salud Física y Mental en personas con Pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada, UNAM, Facultad de Psicología, Ciudad de México, México.

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Zaritza Arami Zavala Martínez, de la Universidad Nacional autónoma de México. La meta de este estudio es explorar, examinar y conocer las diferencias y la relación que existe entre las variables Premisas Histórico-socioculturales, Inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja), la Experiencia de los Celos y las Estrategias de Regulación Emocional, y así, conocer de manera más certera la función de los celos y todo aquello que lo identifica, más no lo describe.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un instrumento psicométrico en escala likert. Esto tomará aproximadamente 40 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al Instrumento Psicométrico serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas y almacenadas en un periodo de tiempo al finalizar el proyecto.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Zaritza Arami Zavala Martínez. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es explorar, examinar y conocer las diferencias y la relación que existe entre las variables Premisas Histórico-socioculturales, Inseguridad (personal, en la pareja y en la relación de pareja), la Experiencia de los Celos y las Estrategias de Regulación Emocional, y así, conocer de manera más certera la función de los celos y todo aquello que lo identifica, más no lo describe.

Me han indicado también que tendré que responder un instrumento psicométrico en escala likert, lo cual, tomará aproximadamente 40 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio, sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Zaritza Arami Zavala Martínez al teléfono 5528646467.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Zaritza Arami Zavala Martínez al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

El siguiente cuestionario es parte de un estudio que se llevó a cabo en la Ciudad de México para conocer más sobre la emoción de celos. La información que usted pueda proporcionarnos será tratada con absoluta confidencialidad, en forma anónima y procesada estadísticamente, por ello se le pide que conteste en forma honesta y sincera.

DATOS GENERALES

1. *Sexo:* Femenino () Masculino ()
2. *Edad:* _____ Años.
3. *Escolaridad:* Preparatoria () Licenciatura ()
4. *Tiempo en la Relación:* _____ Años _____ Meses
5. *Estado Civil:* Unión Libre () Casado ()
6. *Número de Hijos:* _____

Instrucciones: A continuación se te presentarán afirmaciones que se relacionan al deber sentir, pensar y actuar al momento de sentir celos. Por lo que se te pide que marques con una X el número que corresponda a qué tan de acuerdo estás con cada oración. No hay respuestas correctas o incorrectas, cada una solo refleja como piensas y te sientes al respecto.

	Totalmente de Acuerdo	5			
	Acuerdo	4			
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo	3			
	Desacuerdo	2			
	Totalmente en Desacuerdo	1			
<i>Cuando las personas experimentan celos deben...</i>					
Tratar de arreglar las cosas.	1	2	3	4	5
Buscar una explicación.	1	2	3	4	5
Analizar la situación.	1	2	3	4	5
Buscar una solución.	1	2	3	4	5
Lo positivo de la relación.	1	2	3	4	5

Instrucciones: En las siguientes oraciones marca con una X el número que corresponda a tu grado de acuerdo respecto a cada afirmación que se te presenta tomando en cuenta tu manera de ser en tu vida cotidiana. Gracias

	Totalmente de Acuerdo	5			
	Acuerdo	4			

	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo				3
	Desacuerdo				2
	Totalmente en Desacuerdo				1
Me hieren los comentarios negativos que hacen otros hacia mi persona.	1	2	3	4	5
Siempre he sentido que las personas tienen una buena opinión de mí.	1	2	3	4	5
Me siento frágil ante las situaciones de la vida.	1	2	3	4	5
Como persona valgo mucho.	1	2	3	4	5
Dudo de mí mismo(a).	1	2	3	4	5

Instrucciones: En las siguientes oraciones marca con una X el número que corresponda a tu grado de acuerdo respecto a cada afirmación que se te presenta, tomando en cuenta lo que te causa inseguridad de la manera de ser o actuar de tu pareja. Gracias.

	Totalmente de Acuerdo				5
	Acuerdo				4
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo				3
	Desacuerdo				2
	Totalmente en Desacuerdo				1
Me causa inseguridad que mi pareja ...					
Responda de manera dudosa cuando le pregunto algo.	1	2	3	4	5
Me mienta.	1	2	3	4	5
Guarde silencio ante una pregunta que yo le haga.	1	2	3	4	5
Le presta atención a todo menos a nuestra relación.	1	2	3	4	5
Solo me preste atención a mí.	1	2	3	4	5

Instrucciones: En las siguientes oraciones marca con una X el número que corresponda a tu grado de acuerdo respecto a cada afirmación que se te presenta, tomando en cuenta lo que te causa inseguridad durante la interacción de tu relación de pareja. Gracias.

	Totalmente de Acuerdo				5
	Acuerdo				4
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo				3
	Desacuerdo				2
	Totalmente en Desacuerdo				1
Me siento inseguro(a) en mi relación de pareja cuando...					
Siento que NO hay amor entre mi pareja y yo.	1	2	3	4	5
Siento que yo la amo más que ella (él) a mí.	1	2	3	4	5
Siento que puede irse en cualquier momento.	1	2	3	4	5
NO veo que mi pareja quiera compartir tiempo y actividades conmigo.	1	2	3	4	5
Pienso que hay un desequilibrio entre lo que doy y lo que recibo.	1	2	3	4	5

Instrucciones: Las siguientes frases ejemplifican los motivos por los cuales las personas sentimos celos, por lo cual te pido que marques con una X, el número que corresponda a lo que te sucede cuando estás en una experiencia de celos. Gracias.

	Totalmente de Acuerdo				5
	Acuerdo			4	
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo		3		
	Desacuerdo			2	
	Totalmente en Desacuerdo				1
Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho antes de que el dolor desapareciera.	1	2	3	4	5
Si mi pareja me fuera infiel me sentiría desdichado(a).	1	2	3	4	5
Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.	1	2	3	4	5
Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.	1	2	3	4	5
Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro(a).	1	2	3	4	5

Instrucciones: A continuación encontraras afirmaciones que expresan la manera en cómo piensas, sientes y actúas en la experiencia de celos, marca con una X tú manera de sentir, pensar y actuar ante la experiencia de los celos.

	Totalmente de Acuerdo				5
	Acuerdo			4	
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo		3		
	Desacuerdo			2	
	Totalmente en Desacuerdo				1
Estando en una situación que me provoca celos, yo...					
Me siento feliz.	1	2	3	4	5
Pienso que la situación no es para tanto.	1	2	3	4	5
Beso a quien me hace sentir así.	1	2	3	4	5
Tengo ganas de hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
Corro.	1	2	3	4	5

Nota. En caso de ser requerido el instrumento completo, solicitarlo al correo de la autora, zaritzazavala@gmail.com