



“INVESTIGACIÓN DE LOS CELOS Y SUS EMOCIONES DE LOS ALUMNOS UDS”

NOMBRE DE LOS ALUMNOS:

Aguilar Gómez Adriana

Granados Pérez Yaqueline

Pérez Ramírez Víctor Eduardo

Licenciatura en Psicología

8° Cuatrimestre

Seminario de Tesis

Lic. Mireya del Carmen García Alfonso

PORTADILLA

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser sus hijas, son los mejores padres.

A nuestras hermanas (os) por estar siempre presentes, acompañándonos y por el apoyo moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	13
OBJETIVOS GENERALES.....	14
JUSTIFICACIÓN	15
HIPÓTESIS	17
METODOLOGÍA.....	19
2.1 ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL TEMA	21
2.1.1 AUTO-INFORMES	23
2.1.2 ESTUDIOS PSICOFISIOLÓGICOS.....	24
2.1.3 HOMICIDIOS.....	24
2.1.4 VIOLENCIA DE PAREJA	26
2.1.5 CELOS PATOLÓGICOS	26
2.2 CELOS PATOLÓGICOS.....	38
2.2.1 LAS CREENCIAS:.....	39
2.2.2 LA ACCIÓN:	41
3.1 ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.1.1 TEORÍA EVOLUTIVA DE DARWIN.....	45
3.1.2 TEORÍA DE JAMES-LANGE	48
3.1.3 TEORÍA DE CANNON-BARD.....	50
3.1.4 TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER	53
3.1.5 TEORÍA DE LA EVALUACIÓN COGNITIVA (TEORÍA DE LAZARUS).....	56
3.1.6 TEORÍAS DE JAMES-LANGE.....	57
3.1.7 TEORÍAS DE SCHACHTER-SINGER.....	58
3.1.8 TEORÍA DE LA EVALUACIÓN COGNITIVA (TEORÍA DE LAZARUS).....	60
3.1.9 TEORÍA DE RETROALIMENTACIÓN FACIAL.....	61
3.2 CIRCUITO DE PAPEZ (JAMES PAPEZ)	63
3.2.1 HIPOCAMPO	66
3.2.2 FÓRNIX.....	66
3.2.3 CUERPOS MAMILARES.....	66

3.2.4 TRACTO MAMILOTALÁMICO.....	67
3.2.5 NÚCLEO ANTERIOR DEL TÁLAMO.....	67
3.2.6 GIRO CINGULADO.....	67
3.2.7 CORTEZA ENTORRINAL.....	67
3.2.8 COMPLEJO AMIGDALINO.....	68
3.2.9 CORTEZA ORBITOFRONTAL.....	68
3.2.10 TEORÍA DE LA EVALUACIÓN DE ARNOLD.....	68
3.2.11 TEORÍA DE LA PRIMICIA AFECTIVA DE ROBERT ZAJONC.....	69
3.2.12 TEORÍA DE GONZALES (2014).....	72
4.1 ENCUESTA A ALUMNOS UDS EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.....	74
4.1.1 ENCUESTA.....	75
5.1 SUGERENCIAS Y PROPUESTAS.....	80
5.1.1 TÉCNICAS MÁS USADAS PARA CONTROLAR LOS CELOS.....	82
CONCLUSIONES.....	94
BIBLIOGRAFÍA.....	97
ANEXOS.....	100
MARCO CONCEPTUAL.....	100
CELOS.....	100
DESCONFIANZA.....	101
INSEGURIDAD.....	103
INSEGURIDAD EMOCIONAL.....	104
EMOCIÓN.....	105
SENTIMIENTO.....	106

INTRODUCCIÓN

El objetivo original de la investigación es reconocer el planteamiento de diversos autores e investigaciones sobre el tratamiento y las explicaciones a la práctica de los celos en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios. Es una investigación exploratoria de tipo documental, que utiliza análisis mixto ya que usa estadística descriptiva y análisis cualitativo, que se apoya en fuentes bibliográficas, revistas y diversos textos de revistas y publicaciones de internet que abordan el tema de los celos, las mentiras y sus causas en las parejas y específicamente, en jóvenes universitarios.

De esta forma también se dará a conocer y comprender que son los celos cuales son las causas y efectos, como ya se mencionó los celos abarca un amplio aspecto de la vida. Los celos son sentimientos que toda persona experimenta a lo largo de su vida, puede ser como una respuesta a una situación real o imaginada.

En si los celos no tienen por qué ser un problema lo que sí es perjudicial es cuando se pasa de la normalidad a la patología, la desconfianza acompaña a los celos formando algo severamente crítico, pues sufrir celos de manera moderada es una respuesta emocional normal pero, sentirlos de manera exagerada y descontrolada lo convierten en algo patológico.

Esto es algo que a nivel psicológico no va bien. Muchas veces los celos se basan en hechos que no tienen fundamento alguno y como se ha mencionado sufrir celos de manera moderada es una respuesta emocional normal en la relación, pero cuando los celos se vuelven frecuentes, intensos y duraderos sin motivo alguno lo convierte en un problema patológico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los celos son emociones negativas que sobresale en una persona enamorada porque ésta teme que su pareja pueda traicionarla, ya sea justificada o no, esta emoción carcome violentamente la relación cada vez que la pareja mire a otra persona, cada cita, aunque sea anodina, es motivo de sospecha. En la cotidianidad de una relación sentimental suelen haber manifestaciones de los celos, por ello el propósito de nuestra tesis.

La experiencia del sujeto celoso es parecida a un estado hipnótico, distinguido por ilusiones intrusivas y temor, apremio e ideas absurdas. Ante la idea de amenaza, el sujeto celoso vive emociones tales como ira, tristeza, culpa y ansiedad (Scheinkman & Werneck, 2010). Esencialmente los celos se refieren al miedo a la pérdida, la ira por la traición y a la duda (Hupka, 1991).

Asimismo, Plutchick (1980) menciona que los celos son una emoción compuesta por ira y miedo, condiciones afectivas generadas posiblemente por la idea de pérdida del objeto amado. Los celos pueden considerarse un estado complejo debido a que presentan tanto elementos internos como externos, los primeros contienen emociones, pensamientos y algunas reacciones fisiológicas.

Por su parte, el aspecto externo se manifiesta a través de conductas como gritos, llanto, abandonar el ambiente o ser agresivo (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997, citados por Sánchez, 2009). Normalmente los celos se asocian a los celos de pareja (Barrón y Martínez, 2001); no obstante, éstos aparecen en diversos ejemplos de relaciones como las relaciones de familia, las de amigos y las laborales.

El tema de los “celos” se ha mantenido en una controversia hasta el día de hoy. Estos se han manifestado en las relaciones de pareja y hay muchas personas víctimas de esta enfermedad.

A veces la inseguridad o la baja autoestima sobre lo que dicen, lo que ven, lo que se pueden llegar a imaginar o la desconfianza que le tienen a su pareja es lo que ocasiona básicamente que no puedan dejar de sentir celos; si una vez ya fallaron, es probable que desconfíen de las demás personas, y si no confían en ellos mismos ¿cómo lograrán hacerlo con los demás?

Los celos pueden considerarse un estado complejo debido a que presentan tanto elementos internos como externos, los primeros contienen emociones, pensamientos y algunas reacciones fisiológicas. Por su parte, el aspecto externo se manifiesta a través de conductas como gritos, llanto, abandonar el ambiente o ser agresivo (Sharpsteen y Kirkpatrick, 1997, citados por Sánchez, 2009). Normalmente los celos se asocian a los celos de pareja (Barrón y Martínez, 2001); no obstante, éstos aparecen en diversos ejemplos de relaciones como las relaciones de familia, las de amigos y las laborales. Desde la perspectiva de Tov-Ruach (1980, citado por Retana & Sánchez, 2008) se identifica a un sujeto celoso cuando la falta subjetiva del objeto o persona que quiere lo hace desconfiar de sí , lo obliga cuestionar sus capacidades de manera que crea ideas recurrentes en relación con el rival; los celos son definitivamente el miedo a la pérdida de un cuidado, afecto o interés exclusivo que se le tenía al sujeto, lo cual es fundamental en la idea que ayuda a construir el concepto de sí mismo. Los celos se pueden ubicar en diversos niveles, en el primero, conocido como celos normales, se hace referencia a sentirse amenazado de manera momentánea por una relación paralela mostrada en público (Scheinkman & Xihmai 92)

Para Retana & Sánchez (2008) en el momento que se ha configurado un tipo de apego con aspecto inseguro y esto se relaciona con estados de duda o miedo en un vínculo, se generan relaciones poco estables, con ansiedad y demandantes, las cuales favorecen la aparición de los celos caracterizados por la figura de amores ansiosos y preocupados del objeto de amor en estados de dependencia.

La persona que experimenta los celos se vuelve poco a poco más obsesiva y vive interminablemente inquieta por el tercer sujeto del triángulo afectivo (Scheinkman & Werneck, 2010). Para luchar con las dificultades implicadas se ve inducida a

cimentar una verdad que no existe. Acepta como válidos sus peores miedos mientras minimiza las versiones alentadoras de su pareja o las pruebas que se le muestran. Como menciona González (2005), situaciones tan comunes como recibir una de una llamada, cambiar de ropa para acudir a algún lugar o utilizar loción, son explicados como pruebas irrefutables de la traición de la pareja. Además de esto, el sentimiento de vergüenza y fracaso conduce a las personas a experimentar periodos de irritabilidad (Alario, 2002).

Dentro del ser humano, los celos son un sentimiento esencial o natural y al mismo tiempo, es uno de los sentimientos más dañinos; que puede llegar a existir; todo depende de la perspectiva que queramos ver, por ejemplo, desde la perspectiva de la Psicología Evolucionista sugiere que “los celos son un mecanismo seleccionado a lo largo de la historia evolutiva del ser humano como solución a los problemas adaptativos que suponía la pérdida de relaciones importantes. La predicción 9 evolucionista sería que: lo que activa los celos en los hombres es la percepción o la sospecha de infidelidad sexual de su pareja, mientras que en las mujeres los celos se referirán más bien a la infidelidad emocional.” (Fernández, Olcay, Castro, Escobar, & Fuentes, 2003)

Sin embargo, vamos a enfocar los celos en las relaciones interpersonales íntimas, la razón por la que nos enfocamos en ese punto es porque los seres humanos somos seres biopsicosociales, esto quiere decir que el humano en general (ambos sexos) es un ser vivo con un organismo complejo y con una mentalidad muy compleja basada en muchos aspectos (valores, conciencia, ética, motivaciones, deseos, personalidad, etc.), los cuales le permiten estar en una organización social (familia, amistades, comunidad, municipio, nación, grupos sociales, etc.) y comportarse de acuerdo sus intereses psicológicos y a los límites que le presente su cuerpo y su aprendizaje. (Rodríguez, 2012) Es evidente entonces que el hombre es un ser complejo que posee gran estructura mental que le permite relacionarse o no con otras personas y seres vivos.

Por lo tanto, nos damos cuenta de que los celos en los seres humanos se pueden dar en cualquier etapa del proceso de la pareja, esto puede ocurrir por amenazas

reales o por fantasías. Muchos piensan que tales sentimientos son un indicador de lealtad, y que su ausencia conlleva una falta de amor; pero algunos autores, sin embargo, consideran que los celos se relacionan más con el orgullo herido o el temor del individuo de perder lo que desea controlar y poseer. (Crooks, y Baur, 1999, p. 200).

“Los celos son la respuesta cognitiva, emocional y conductual ante la amenaza de la relación interpersonal” (Guerrero, citado en Shibley, 2006, p. 324). Se necesita saber el origen de tal respuesta en los jóvenes para determinar si de una u otra manera los celos pueden llegar a tener grandes estragos en la sociedad, tales como violencia doméstica, actos de violencia hacia las mujeres (feminicidios) etc., y así poder determinar si este sentimiento es un factor predisponente, precipitante o de mantenimiento.

En el momento que se identifique que tan importante son los celos en las relaciones íntimas y que puede llegar a causar un ataque de celos y en qué factores se encuentran (predisponente, precipitante o de mantenimiento) se podrá determinar un plan de acción para que estos casos no se den más.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Los celos, son la duda o sospecha sobre la infidelidad; ¿consideras que es algo normal dentro de una relación?

¿Consideras que la dependencia, la falta de autoestima y el miedo a la soledad dan margen a sentir celos?

¿Crees que existe una demostración mayor, que la persona que tenemos al lado sea feliz y tenga el libre albedrío para hacer lo que quiere?

OBJETIVOS GENERALES

- Terminar con las especulaciones acerca de los celos.
- Reconocer el tratamiento y las explicaciones trazadas a la práctica de los celos en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios hacer que las parejas sean conscientes que los conozcan y sepan de su alcance
- Caracterizar los factores personales, sociales y morales inherentes a la práctica de los celos en las relaciones entre parejas juveniles universitarios.
- Identificar las conductas y causas que producen los celos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar definiciones que realizan diversos autores sobre el detonante de los celos en las parejas de jóvenes universitarios
- Realizar una investigación de campo con los miembros de la familia para detectar cuantos lo padecen, cuantos lo han padecido o cuantos los están padeciendo en sus relaciones amorosas
- Identificar la conducta de una persona celosa y las consecuencias que esta conlleva.
- Registrar las diversas explicaciones causales de los celos en las parejas de jóvenes universitarios
- Identificación de conductas agresivas
- Si son hereditarios o patológicos
- Ampliar el conocimiento sobre este tema en específico y prevenir el maltrato estando informado.
- Investigar cuales son las consecuencias que pueden atraer los celos
- Fortalecer autoestima
- Convivencia o reconciliación de pareja en la confianza
- Orientar a los jóvenes que lo padecen

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como objetivo identificar la prevalencia de celos hacia la pareja en estudiantes universitarios ya que los celos pueden considerarse como un estado complejo debido a que presentan elementos internos como externos. Los cuales contienen emociones, pensamientos y reacciones fisiológicas lo que se manifiesta a través de conductas por ejemplo: gritos, llanto, enojo o simplemente un ambiente agresivo y no precisamente en relaciones de pareja, puede presentarse en un ambiente familiar, laboral o de amigos.

Normalmente los celos se manifiestan en miedo a la pérdida de un cuidado lo que da lugar a distintos niveles de celos.

El objetivo es para informar acerca de cómo controlar los celos como también lograr un estudio basado en la teoría de lo mucho que estos llegan a afectar en la vida y más aún en una relación, como también saber cuándo es amor verdadero y cuando es una simple obsesión.

A menudo no es fácil reconocer a la manipulación e invasión a la privacidad, dado que a veces está tan infiltrado en nuestras relaciones que no nos percatamos de cuándo somos víctimas de ellos ni cuándo lo empleamos.

La desconfianza acompaña a los celos formando algo severamente crítico es por eso que esta investigación está basada en los celos, el porqué de ellos y como superar esta etapa.

Con esta investigación se podrá identificar los factores que los producen, el porqué del comportamiento y las causas de sacar conclusiones sin motivo aparente. Lo que se espera con esta investigación es poder ayudar a controlar los impulsos y ayudar a apreciar y valorar a la persona amada, así como conservar, cuidar y respetar el amor pero un amor sano, sin ataduras, un amor bonito sin correr el riesgo de ponerlo en la cuerda floja.

Este tema se eligió a través de un análisis de los problemas que más aquejan a las parejas adolescentes actualmente, de aquí la importancia de elaborar un trabajo de investigación que tiene como objetivo conocer cuáles son las manifestaciones que se hallan como factor presente y predominante de los celos en las relaciones de pareja de las estudiantes de La Universidad del Sureste, Comitán de Domínguez, Chiapas.

Consideramos importante conocer cómo es que los adolescentes manejan esta situación de celos en sus relaciones de pareja además de cómo puede llegar a afectar su relación.

La pareja, por ser un espacio donde están sumamente implicados los sentimientos y muchas decisiones, supone un terreno idóneo para que aparezca. Cuando las manifestaciones de los celos son constantes e insidiosas puede actuar como factores desgastantes en las relaciones de pareja.

HIPÓTESIS

El miedo y la inseguridad es el principal origen de los celos en los alumnos de UDS.

Los celos son la manifestación emocional del temor e inseguridad que siente una persona ante la posibilidad de perder a su pareja sentimental. La mayoría de manera natural y espontanea con mayor o menor intensidad hemos sentido celos en algún momento.

Los celos son pequeñas dosis pueden ser considerados normales siempre y cuando la persona que los siente no llegue a perder el control.

Sentir celos nos puede llevar a recapacitar sobre lo importante que es para nosotros nuestra relación de pareja y recordarnos que debemos cuidarla. El problema surge cuando los celos son muy frecuentes, intensos, exagerados y aparecen constantemente llegando a ser algo patológico.

En nuestros primeros años de vida dependemos totalmente de nuestros padres o de aquellas personas que se encargan totalmente de nuestros cuidados es entonces que surge un sentimiento de apego, el temor a perder ciertos cuidados hace que brote de modo natural una emoción que se manifiesta en forma de ansiedad a lo que llamamos celos.

Es así que en la misma infancia sentimos celos de todo aquello que pueda robar la atención de nuestro cuidador, con el tiempo esa figura de apego inicial puede

ir siendo sustituida por otra en distintos ámbitos, luego otra figura de apego puede tratarse de un amigo al que consideramos el mejor y que no queremos compartir con nadie y así sucesivamente hasta llegar a aquella persona que amamos y que satisface nuestras necesidades, efectivas como de pareja

¿Cómo son los celos?

Debemos tener claro que las personas no pertenecen a nadie aunque esa persona un vínculo afectivo con nosotros, ella es independiente y una persona libre.

No tratar de ejercer control sobre nuestra pareja, tampoco su forma de ser o de comportarse.

La confianza es imprescindible en una relación, debemos evitar hacer un interrogatorio de todo lo que hizo mientras no haya estado con nosotros, esto creara un círculo vicioso difícil de romper.

Tratar de hablar con normalidad con la pareja para que no se sienta amenazada por las preguntas.

Antes de todo debemos estar bien con uno mismo la vida en pareja viene después, es fundamental fomentar la vida personal, aficiones y proyectos.

Tener nuestros propios planes hace que exista menor probabilidad de celos ya que se dependerá menos de la pareja.

METODOLOGÍA

El método que abordamos son encuestas que nos permitirán conocer y tener un alto panorama, poder cuantificar y saber el porcentaje de las diferentes reacciones y causas de celos, como primeros factores serán:

A nivel conductual.

Encontramos conductas de control y supervisión del comportamiento de la pareja cómo son la revisión del móvil, preguntas frecuentes sobre quiénes son las personas con las que se relaciona y el tipo de relación mantienen con ellas. Qué actividades realiza cuando no está con ella y cómo gestiona el tiempo para verificar si esos tiempos se respetan y si no son respetados por cualquier circunstancia se interpretará como muestra de infidelidad por ejemplo si habitualmente se llega a una hora y un día la pareja se retrasa esto se interpretará como señal de infidelidad.

Presentan conductas que le permitan el acceso continuo a la persona amada. Necesitan mantener el contacto de forma constante por ejemplo a través de llamadas telefónicas y si la pareja no responde a las llamadas, este silencio será interpretado cómo señal y amenaza de infidelidad.

También presentan conductas negativas en la interacción hacia el otro cuando sienten celos por ejemplo lanzan reproches sobre su manera de comportarse, critican a las personas con las que se relacionan o emiten juicios negativos sobre la pareja.

A nivel emocional.

Las personas con celos patológicos desarrollan sentimientos negativos hacia el entorno con el que se relaciona la pareja es decir, sus amigos, sus familiares, compañeros de trabajo, hacia sus gustos y aficiones personales.

Sienten desconfianza y suspicacia sobre aspectos de su pareja y su manera de comportarse.

También puede generar trastornos como ansiedad, depresión y la irritabilidad continua con explosiones de ira incontenible.

Otra variable son las fuentes de información como internet, libros, revistas, periódicos, donde la única finalidad es conocer y dar a conocer el concepto de celos y sus orígenes.

2.1 ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL TEMA

Esta entrada es un recorrido por una hipótesis evolucionista que ha tenido mucho éxito y se ha difundido incluso a la cultura popular pero que con el paso del tiempo se ha ido descubriendo que no es apoyada de forma concluyente por los hechos. Es la idea de Buss de que los hombres deberían verse más afectados por los celos sexuales y las mujeres por los celos emocionales. Vamos a verlo.

La hipótesis original de Buss y cols de 1992 planteaba lo siguiente. En especies con fertilización y gestación interna (todos los mamíferos y entre ellos los humanos) los machos se enfrentan a un problema adaptativo que no tienen las hembras: la incertidumbre de la paternidad de sus hijos. La infidelidad de la hembra supone unos costes muy altos para el macho, todo el tiempo y esfuerzo dedicado a la crianza de sus hijos iría en realidad para sacar adelante los genes de otro macho y todo el esfuerzo de crianza de la hembra tampoco sería para su hijo sino para el de otro. En muchas especies esta falta de certeza de la paternidad no es importante porque los machos contribuyen muy poco a la crianza de los hijos, en algunos casos sólo contribuyen con sus genes y la inversión temporal que supone el acto sexual. Pero este no es el caso de los humanos donde los hombres aportan de forma considerable aunque siempre menos que las mujeres.

Estos costes tan grandes de la infidelidad deberían haber supuesto una presión evolutiva importante para que los machos se defendieran de la misma. El que no lo hiciera, quedaría fuera de la competición por dejar copias de los genes que es la vida. Y, efectivamente, la literatura está llena de ejemplos de mecanismos anti-engaño en leones, pájaros, insectos y primates no humanos. En humanos, Wilson y Daly hipotetizaron que los celos sexuales fueron la solución a este

problema adaptativo. Los hombres que fueron indiferentes al contacto sexual de sus parejas con otros hombres tuvieron menos hijos que los que estuvieron motivados para buscar pistas de infidelidad y desarrollaron celos, y en tiempo evolutivo estos hombres indiferentes fueron desplazados.

Las mujeres no tienen el problema de la certeza de paternidad, porque de la maternidad no hay dudas, pero si el hombre deserta para irse con otra mujer perderían todos los recursos y esfuerzo paternal del hombre con el riesgo de no poder sacar los hijos adelante. Buss y cols hipotetizaron que las mujeres habrían desarrollado mecanismos para estar atentas a pistas que indicaran un vínculo emocional que pudiera conducir a ser abandonadas por el hombre. Que el hombre tuviera relaciones sexuales con otras mujeres debería importarles menos porque eso no pondría en riesgo el futuro de sus hijos mientras el hombre mantuviera la inversión parental.

La definición de celos que vamos a manejar es la siguiente: “estado emocional que es suscitado por una amenaza percibida a una relación valorada, el cual motiva conducta dirigida a contrarrestar la amenaza”. Como estado emocional que es, es razonable suponer que implica una serie de reacciones fisiológicas, un estado de excitación del sistema nervioso autónomo. Hay que decir que ninguna otra teoría ni trabajo científico había planteado esta distinción de celos anteriormente. Buss y Cols. Así como otros, hicieron estudios en los que preguntaban a hombres y mujeres qué tipo de situaciones les afectaban más y las predicciones se confirmaron, los hombres estaban más preocupados por los celos sexuales y las mujeres por los emocionales. Resultado: éxito de la hipótesis y de la psicología evolucionista. Pero las cosas en la ciencia y en la vida nunca son tan sencillas. Empezaron a llegar las críticas.

Algunos señalaron que si a una mujer se le dice que imagine que su pareja está emocionalmente implicada con otra mujer, va a asumir que ya han tenido sexo. La mayoría de mujeres suponen, de forma bastante razonable probablemente, que los hombres son capaces de tener sexo sin implicación emocional con distintas mujeres pero que a veces un hombre empieza a formar un vínculo con una de esas mujeres. Por lo tanto, la mujer a la que se le pregunta elegirá este escenario de relación emocional como el más perturbador porque representa en realidad un “doble disparo”, una suma de los dos tipos de celos. Por el lado de los hombres, éstos tienden a creer, de forma equivocada probablemente si esto es cierto, que las mujeres sólo tienen sexo con hombres cuando hay una relación emocional y, por lo tanto, la infidelidad sexual implica también un “doble disparo”, es decir, que ha habido infidelidad emocional también.

Pero hay un estudio muy completo e interesante que desmonta en buena medida la hipótesis evolucionista y que merece la pena comentar porque nos enseña también muchas cosas sobre los celos tanto de hombres como de mujeres. Es un artículo de Christine Harris de 2003 que vamos a ver con un poco de detenimiento. Harris revisa 5 tipos de datos que se han aportado para defender la hipótesis evolucionista y, a mi modo de ver, de una forma muy sólida cuestiona la evidencia que todos ellos aportan. Las áreas revisadas son: los datos de auto-informes, los datos psicofisiológicos, las estadísticas de homicidios, la violencia de pareja y los celos patológicos.

2.1.1 AUTO-INFORMES

Harris realiza primero un metaanálisis de los estudios de elección forzada que ya hemos comentado previamente. La mayoría se han llevado a cabo en estudiantes jóvenes y se les pregunta qué les parece más perturbador, que su pareja se enamore de otra persona o que tenga relaciones sexuales con alguien. Los

resultados apoyan la hipótesis evolucionista dado que los hombres eligen las relaciones sexuales con más frecuencia y las mujeres la relación emocional.

Pero luego revisa Harris otros estudios también de elección forzada así como otros en escalas de puntuación continua y hay de todo. No voy a ir uno por uno pero hay estudios en los que tanto hombres como mujeres valoran como peor la infidelidad emocional, otros en los que valoran ambos como peor la infidelidad sexual; en estudios fuera de USA (China, Austria, Holanda, Alemania...) hasta un 70-80% de hombres valoran como peor la infidelidad emocional. Pero, lo que es peor, estudios de autoinformes sobre experiencias reales (no imaginadas) de infidelidad no encuentran diferencias entre los sexos.

2.1.2 ESTUDIOS PSICOFISIOLÓGICOS

En estos estudios se pide a los sujetos que imaginen una infidelidad emocional o sexual y se mide su frecuencia cardíaca y la actividad electrodérmica. En el estudio original de Buss y cols los hombres muestran más alteración en las medidas con la infidelidad sexual. Pero hay luego cinco replicaciones y los resultados son dispares y no confirman la hipótesis evolucionista.

2.1.3 HOMICIDIOS

Los datos de los estudios de papel y bolígrafo (autoinformes) y los datos psicofisiológicos no aportan una evidencia favorable a la hipótesis evolucionista pero Margo Wilson y Martin Daly plantean que lo importante son los datos de infidelidad en la vida real y que fenómenos como los homicidios, la violencia de pareja o los casos psiquiátricos de celos patológicos indican claramente que los

hombres son más celosos y más violentos en su respuesta a la infidelidad. Pues bien, Harris va a revisar estas afirmaciones punto por punto y las va a refutar también.

Empezando por los homicidios, Daly y Wilson plantean que los hombres matan más por celos que las mujeres pero sus datos son erróneos porque no tienen en cuenta la tasa base, es decir, que los hombres matan más que las mujeres por todas las razones. Según las estadísticas las cifras varían pero los hombres son el 95% de los homicidas y también el 80% de las víctimas de homicidio. Para ver si los hombres matan más por celos que las mujeres habría que coger todos los asesinatos cometidos por hombres y los cometidos por mujeres y luego ver la proporción de ellos que se deben a celos en cada caso. Y esto es lo que hace precisamente Harris, realiza un metaanálisis de estudios en los que aparecen estos datos y encuentra que la proporción en la que los hombres y las mujeres matan por celos es la misma. Los datos existentes no apoyan que los hombres están desproporcionadamente motivados a matar por los celos.

Cantidad de estudios informan de que las mujeres sienten igual ira que los hombres ante una infidelidad y algunos informan de que las mujeres sienten incluso más. En este estudio de De Weerth y Kalma de 1993 la mayoría de las mujeres (94,9%) dicen que atacarían a su pareja infiel frente a un 67,3% de los hombres. En este estudio de Mullen y Martin (1994), en Nueva Zelanda, en adultos de diversas edades, encuentran que hombres y mujeres informan de igual número de experiencias de haber sido atacados por una pareja celosa.

2.1.4 VIOLENCIA DE PAREJA

En este apartado Harris aporta los datos de múltiples estudios que encuentran que las mujeres perpetran violencia de pareja en proporciones similares a los hombres. Hemos hablado de ellos antes. Pero además de esos datos y los que acabo de comentar en el apartado anterior, hay datos claros de que cuando las mujeres matan (cosa que como hemos comentado hacen con menos frecuencia que los hombres) es más probable que maten a su pareja o a un familiar cercano, mientras que los hombres es más probable que maten a un extraño. De 60.000 homicidios cometidos por mujeres en 1976-1997(USA) un 60% fueron de la pareja/familiar. De los 400.000 cometidos por hombres un 20% fueron de pareja/familiar.

2.1.5 CELOS PATOLÓGICOS

Daly comenta que predominan los pacientes varones en el caso de los celos patológicos. Pero también reconocen que los datos no son muy buenos. Una revisión de algunos estudios muestra que serían 64% los hombres y 36% las mujeres pero estos datos no son fiables, es posible que las mujeres sean referidas con menos frecuencia a los servicios de salud mental. Tampoco hay datos de que en los celos patológicos haya diferencias entre los sexos y a los hombres les importen más los celos sexuales y a las mujeres los emocionales.

Por otro lado, Harris pone en duda las conclusiones que pudiéramos sacar aunque los celos patológicos fueran más frecuentes en hombres. No está claro que lo patológico diga algo sobre la normalidad. En muchos trastornos mentales no hay una proporción entre los sexos. Por ejemplo, el autismo y el consumo de sustancias son más frecuente en hombres. Hay opiniones en psiquiatría que ven

los celos patológicos como un tipo de Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) y de hecho hay artículos que muestran una buena respuesta a inhibidores selectivos de recaptación de serotonina, como en el TOC. La incidencia global en el TOC parece ser similar en hombres y mujeres pero algunos estudios indican que los hombres tienen más obsesiones sexuales. En definitiva, que si los celos patológicos son un trastorno psiquiátrico, una forma de TOC, y los hombres son más propensos a sufrir TOC con obsesiones sexuales no están muy claras las conclusiones que podemos sacar sobre la psicología masculina basándonos en la frecuencia de este trastorno.

Como resumen de estas cinco líneas de evidencia podemos decir que los resultados dan muy poco apoyo a la afirmación de que hombres y mujeres estén cableados de forma diferente de manera innata para verse más afectados por un tipo de celos que por otro. Pero en ciencia los resultados de los estudios sirven para contestar unas preguntas pero producen, a su vez, muchas otras. La historia que cuenta la psicología evolucionista (que los hombres se tienen que enfrentar a un problema adaptativo -la incertidumbre en cuanto a su paternidad- que no afecta a las mujeres) es muy creíble y lógica y por ello cabe preguntarse por qué esa presión evolutiva no ha dado lugar a mecanismos de celos que sean específicos para cada sexo. ¿Cómo podemos explicar que los datos no apoyen la hipótesis evolucionista? Harris plantea dos posibilidades:

- 1- Nuestro ambiente ancestral fue diferente del que la hipótesis de Buss imagina.
- 2- Aunque el ambiente ancestral fuera como el imaginado realmente y la presión evolutiva existiera, la selección natural habría seleccionado otros mecanismos de celos más generales.

Con respecto al primer punto, han aparecido estudios con posterioridad al artículo de Harris (2013) que dicen que el porcentaje de niños que no son hijos de su supuesto padre biológico es más bajo de lo que se pensaba anteriormente. Es decir, los padres engañados habrían sido raros en las poblaciones humanas. Si esto es así, está claro que la selección natural no necesitaría seleccionar ninguna adaptación contra un problema que no existe. Según este artículo de Larmuseau y Cols que combina datos genealógicos y genéticos del cromosoma Y, la tasa de paternidad fuera del matrimonio habría sido de 1-2% por generación y no de un 8-30% como se decía anteriormente. El estudio se ha hecho en Bélgica y estos datos valen para los últimos 4 siglos. Pero estos datos necesitan replicación por varias razones.

Por un lado la tasa de relaciones extramatrimoniales en las sociedades occidentales se calcula en 15-50% y suponiendo que fueran así en tiempos ancestrales y sin medias anticonceptivas es difícil de casar con la tasa de hijos fuera del matrimonio de Larmuseau y cols. También, suponiendo que el engaño en los últimos siglos haya sido raro, tampoco sabemos si esto era así en poblaciones ancestrales. No sabemos si las medidas culturales, sociales, religiosas y legales en vigor en Europa estos últimos siglos han podido hacer que esta tasa sea tan baja cosa que no habría ocurrido en poblaciones ancestrales donde las mujeres no habrían estado sometidas a esas limitaciones.

Harris plantea también que tal vez los hombres experimentaron un vínculo emocional más intenso con su pareja de lo que suponemos porque los hombres que se vincularon más dejaron más descendencia que los que fueron más promiscuos pero no ayudaron a la crianza de sus hijos y éstos no prosperaron. Algunos autores han propuesto que la mortalidad femenina era alta y que el hombre que fuera infiel podría perder a su pareja (un recurso escaso) por lo que la mejor estrategia era permanecer monógamo. También cabe la posibilidad de

que la aportación del marido a nivel de recursos e inversión no fuera tan importante por lo que el coste de la infidelidad fuera muy bajo y así no habría necesidad de adaptación alguna. Sea como sea, es una posibilidad que la presión evolutiva no haya sido como pensábamos.

En cuanto a la segunda posibilidad, es posible que la predicción de que los hombres se iban a centrar en el acto sexual en sí mismo no sea cierta. Un hombre que espera a que haya claros signos de traición sexual se está poniendo en peligro de ser engañado. Una mejor estrategia sería estar pendiente de signos de una infidelidad inminente. La infidelidad no suele ocurrir de golpe y los signos sexuales y no sexuales se solapan como hemos visto, son muy difíciles de separar. Es posible que la selección natural haya moldeado mecanismos de celos que contemplen una gran variedad de inputs que amenacen la relación de pareja. Por otro lado, los celos es un fenómeno muy general que no se limita a las relaciones de pareja, hay celos entre amigos y por supuesto los hay entre hermanos y familiares.

La propia Harris propone una teoría social-cognitiva sobre los celos alternativa a la de la psicología evolucionista. Muy resumida viene a decir que los celos surgen cuando se percibe una amenaza para algo que uno percibe como valioso para el yo o para la relación, o incluso en otras relaciones como las familiares o las laborales. Toda atención, recursos o privilegios que se dan a otros pueden suponer una merma para nuestros intereses. Es una teoría lógica y muy general que no asume que estos mecanismos de celos tenga que ser diferentes en hombres y en mujeres. Tanto hombres como mujeres tienen que estar pendientes de todas las amenazas a su yo y a sus relaciones, entre ellas las de pareja. Todo esto coincide con lo que hemos hablado en entradas anteriores en referencia a que toda persona es controladora de su relación de pareja y que esto no es una cuestión de sexo.

Ahora bien, para Shakespeare lo consideró como un monstruo de mirada verde que se burla de la misma carne de la que se alimenta. Precisamente, los celos, parte del menú emocional de los seres humanos, provocan humores y sentimientos de destrucción y daño que muchas veces terminan en tragedia. A pesar de las investigaciones y los estudios que han sido elaborados sobre los celos, su origen en el repertorio del Homo sapiens es motivo de mucha especulación.

Sin embargo, un nuevo estudio internacional, que involucró a varios países y culturas en el mundo, asegura que el origen de los celos es altamente evolutivo y también está relacionado con el nivel de fertilidad de la nación que se analice. La amplia investigación fue llevada a cabo por el psicólogo Gary Brase de la Universidad de Sunderland en Gran Bretaña. Brase se dedicó a viajar y a estudiar los distintos aspectos de los celos en diferentes países por distintos continentes. Sus resultados confirman la teoría de que los celos evolucionaron por un motivo especial y que están ligados directa y estrechamente con la reproducción.

“Hemos notado las diferencias clásicas entre los hombres y las mujeres celosas. Por lo general, el celo masculino está relacionado con el sexo. Al hombre le interesa más que su pareja no tenga sexo con otro. Por otro lado para la mujer las emociones suscitadas por los celos están más apagadas a los sentimientos. Una mujer teme que el hombre se enamore más de otra mujer, temen que el sexo forme enlaces emocionales entre ellos”, señaló Brase en una entrevista para BBC Radio.

De hecho, los hombres se interesan más en saber si su rival lo supera en la cama y no temen que la pareja forme relaciones emocionales durante el sexo a pesar de que saben que para las mujeres es fácil involucrarse emocionalmente con

alguien sin tener sexo. Por el contrario, las mujeres temen que el hombre se enamore de otra a pesar de que saben que los hombres pueden tener sexo sin involucrarse sentimentalmente con la persona.

A pesar de estas características entre los géneros, la psicología evolutiva se debate aún sobre el origen de estas cualidades. Muchos profesionales prefieren pensar que estos comportamientos son aprendidos y vienen influenciados por la cultura a la que pertenezca la persona. Otros opinan que los celos nacen en el proceso de evolución como una forma de proteger y asegurar la descendencia genética.

“Los hombres no pueden estar seguros si el hijo que la pareja espera es de ellos, de esta forma nacen los celos como una manera de proteger las herencia genética. Es importante para el varón impedir que la hembra tenga sexo con otros machos porque de esta forma se asegura que la descendencia es sólo de él. Las mujeres, por otro lado, invierten mucho tiempo y energía en el embarazo, el parto y el cuidado del niño, para ellas es preciso impedir que la pareja se enamore de otra y la deje sola con los hijos. Cuando una mujer decide tener el hijo de un hombre pone mucho de sí en el proceso y piensa que es una inversión entre ella y su pareja. Los celos femeninos son una forma de proteger todo el tiempo y la energía gastada, sienten que ha sido un desperdicio cuando el hombre las deja por otras”, expresó el investigador.

De acuerdo con el sondeo internacional realizado por el investigador, los brasileños son los hombres más celosos mientras que los japoneses, tanto los hombres como las mujeres, son los que menos celos dicen sentir. Según Brase, encontró además una relación significativa entre el nivel de fertilidad de un país con el grado de celos que siente su población.

“Mientras más fértil es la cultura, más celos sienten sus habitantes. Brasil es un país donde aún se tienen muchos niños, para los hombres allí es esencial asegurarse de que la mujer con la que anda no tiene sexo con otros hombres, de esta forma estará seguro que todos los hijos de ambos son realmente de él. Por el contrario, Japón es uno de los países con un nivel bajo en fertilidad y sus habitantes no se sienten tan molestos por sentimientos de posesión y celos. Estas características las descubrimos en otros países con bajo o alto índice de fertilidad”, concluyó Brase.

Durante el noviazgo el cerebro segrega varias sustancias para mantener la relación afectiva, entre ellas, la dopamina generadora de la adicción hacia la pareja; oxitocina, fomentadora de la fidelidad; endorfinas, que quitan el dolor; el oxígeno nítrico, que fomenta la adicción, pero también la vasopresina, la culpable de los celos.

Crear o no en la evolución, en la selección natural o en el génesis. Una creencia es suficientemente capaz para crear todo un universo, un universo en donde exista justicia, en donde se practique el amor, en donde se encuentre la felicidad y en donde se adiestren valores. Así es como se forman los celos según la psicología, a través de las creencias, significados y conceptos que le atribuimos a todo aquello que presuntamente conocemos. Una creencia nos permite conferir de significados aleatorios y automáticos a casi todo lo que nos contornea la existencia y a casi todos los acontecimientos que son asequibles a nuestros sentidos.

José Ingenieros (2017) decía que el ideal es un gesto del espíritu hacia alguna perfección y que la evolución humana es un esfuerzo continuo del hombre para adaptarse a la naturaleza, que evoluciona a su vez. Por tanto, los ideales (creencias) son formaciones naturales, que aparecen cuando las circunstancias propicias determinan la imaginación. No son entidades misteriosamente

infundidas en los hombres ni nacen del azar, se forman como todos los fenómenos accesibles a nuestra observación. Son efectos de causas, accidentes en la evolución universal.

En la mayoría de los mamíferos incluidos los seres humanos, se produce este instinto de adaptación, este que nos permite ahorrar energías y fuerzas vitales necesarias para preservar la especie: el enamoramiento.

Charles Darwin, en su libro *Expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, 1872 ya hacía la observación de que los animales se sienten atraídos unos por otros, se enamoran unos de otros. El enamoramiento, propuesto desde un argot filogenético como una fuerza capaz de encauzar nuestras creencias a algún tipo de perfección romántica que, como lo propuso José Ingenieros (1913), los ideales (creencias) son formaciones naturales en las que nos vemos compelidos cada vez más para poder sobrevivir.

Los enamorados anhelan, ansían, aspiran, se encaminan o se encauzan a esta perfección romántica al igual que los animales, en donde exista una cierta exclusividad con el compañero sexual, operando bajo la expectativa de que se cumpla justicia a este anhelo: “yo espero que me ames solo a mí, espero que me dediques el tiempo que me merezco, necesito que solo me veas a mí, quiero que me ames solo a mí, quiero que te entregues completamente a mí, si me amas debes estar de acuerdo con todo lo que yo decida porque soy tu pareja, deberías estar solo conmigo y apoyarme en todo lo que yo quiero porque soy tu pareja.”

Si no se cumplen todas estas expectativas, no solamente se observa al compañero sexual como injusto, sino que, se comienza a extrapolar esta omisión

de justicia a todo lo que de algún modo pueda aportarle esa seguridad: las personas son injustas, los hombres son injustos, las mujeres son injustas, el universo es injusto. Ante esta inseguridad, al anular la existencia del otro – quien también tiene sus propias expectativas o creencias del universo – se comienza la cacería, comenzamos a custodiar a nuestra pareja como si de un trozo de carne se tratara, un objeto inanimado que es capaz de brindarme la seguridad de que el mundo es como yo quiero. Esta obcecada vigilancia son los celos, un mecanismo desarrollado en la evolución, un efecto de una causa.

Los celos se manifiestan cuando la persona desconfía de su pareja y la interroga acerca de sus actividades (universidad, trabajo, amigos, etc.). Expresando malestar y enfado cuando encuentra a su cónyuge conversando con alguien o cuando este queda de salir por un café con algún amigo sin estar él o ella presente. La desconfianza es mayor cuando este no logra una confesión del con quien estaba hablando o de que estaban hablando, con quien se vio el otro día y que hicieron toda esa tarde. La persona que sufre los celos pareciera desear un reporte o informe a diario sobre su cónyuge y para eso lo o la hostiga constantemente.

Los celos también pueden ser manifestados por algo que llamaremos "eufemismos" en donde se expresa algo que es considerado "malo, extraño, anormal, enfermo o patológico", pero de una forma casi oculta o disfrazada. La persona que sufre los celos no reclama ni exige un reporte o informe ni se presenta como una persona desconfiada pero tienen actitudes groseras y denigrantes hacia la pareja, proyectando toda esa inseguridad y miedo al otro, también intentan minimizar a nivel profesional, social y/o personal a la pareja, critican las actividades que realiza el cónyuge (como algún deporte que practique, el tipo de música que escucha, el gimnasio, las fiestas, etc.) y también termina por criticar directamente a la persona y a su entorno social (su físico, su

personalidad, sus valores, su familia o amistades) con la finalidad de no sentirse inferior en ningún momento.

Tras ver qué son los celos, procederemos a analizar el origen de los celos. ¿A qué se deben? ¿Por qué se producen? Helen Fisher (2004) cree que esta característica del enamoramiento evolucionó por dos motivos: para evitar que nuestros antepasados varones fueran infieles y criaran a otros hijos, así como evitar que nuestras antepasadas perdieran a su potencial marido y padre de sus hijos ante una rival. Esta ansia de exclusividad sexual permitió a nuestros ancestros proteger su precioso ADN, al reservar casi todo su tiempo y energía para el cortejo de la persona amada.

Para no tener que retroceder constantemente a millones de años en la evolución, podríamos solo intentar recordar el origen de nuestras creencias: nuestra infancia. — ¿De qué forma me amaron mis padres? — Formando una interpretación psicoanalítica, podríamos especular no desde un plano de victimización donde “todo lo que hago ahora, es por culpa de mi padres”, sino desde uno que nos permita ser creativamente superadores, entendiendo nuestra estructura mental para poder reestructurarla después, mediante la integración de cada uno de los eventos significativos que constituyan o configuren mis creencias.

Un tacto ecléctico al parecer, pues también abordamos en conjunto con un enfoque cognitivo conductual, es decir, entender el origen de las creencias y así poder reevaluar si son ventajosas o no para nuestra evolución romántica humana. Retomando lo que explicaba José Ingenieros, en donde las creencias son un esfuerzo continuo del hombre para adaptarse a la naturaleza, podríamos inferir que como humanos en ocasiones somos expuestos involuntariamente a

una familia y a una sociedad (naturaleza), a la cual nos vemos obligados a adaptarnos por lo que inteligentemente creamos ideas para poder hacerlo.

Para el psicoanálisis durante nuestra infancia nos manejamos en una relación simbiótica con nuestra madre y en la misma relación atravesamos nuestro narcisismo primario, de la cual posteriormente surge nuestra autoestima (que es la valoración de uno mismo). Ambos guardan una relación inversamente proporcional (cuando el narcisismo es alto, la autoestima es baja y viceversa).

En nuestros primeros años no identificamos que exista un mundo externo, todo lo placentero “soy yo” y todo lo displacentero es “no yo” mi madre es “yo”, y así se van formando e instaurando en nuestra psique células narcisistas: si mi madre me da el gusto cuando lloro porque siento que hay un aumento de cantidad (frustración/displacer), proveniente del deseo de querer que me den el gusto (podría ser un juguete o comida), obtengo placer y una caída de la cantidad (frustración/displacer), mi madre me proporcionó placer (al igual que pasa con los bebés cuando les dan el pecho, hay aumento de cantidad de energía), ya no siento frustración y he creado una idea, he creado un mecanismo de la evolución. Me adapté, condicioné, aprendí que cuando lloro me dan el pecho, que cuando pateo me dan el gusto, que cuando me quedo de brazos cruzados con el ceño fruncido y sin hablarle a nadie, alguien vendrá a consolarme y consentirme.

En el ejemplo anterior, donde se menciona el anhelo de justicia en una relación, se presenta a un ser inconsciente de el origen de sus ideas, del origen de la expectativa de justicia en una relación romántica, se ignora por completo que, al igual que cuando somos niños, tenemos la creencia de que mi pareja (mi madre) debe demostrarme que el mundo es seguro y que puedo confiar en los demás sabiendo que esta pareja me arrancará toda creencia de amenaza, tenemos un anhelo de exclusividad.

Al igual que cuando lloramos por el pecho de la madre, mantenemos esta relación de amor pasiva y narcisista, donde no tolero la frustración, donde no tolero el “no” y en donde no puede haber injusticia (mi pareja no puede ser injusta: no me puede decir que no, no me puede cancelar una cita, no puede compartir con alguien más porque ese tiempo es para mí, no me puede rechazar una llamada, no me puede dejar en visto los mensajes) y es aquí cuando comienza la cacería que se mencionaba anteriormente, los celos. Este mecanismo evolutivo nos hará responder ante la amenaza.

En los celos tenemos miedo de perder esa exclusividad, tenemos miedo a que se cometa una injusticia, tenemos miedo a que el amor se acabe, miedo a nunca encontrar la felicidad o estar perdiéndola, miedo a que todos los valores inmaculados no se practiquen para mi vida. Tenemos miedo a perder, así que comenzamos a buscar pistas, controlar a nuestro nuevo objeto de amor para que no nos abandone o traicione, comenzamos a creer en esto, que nosotros tenemos el control, que somos dioses de nuestro propio universo, en donde la existencia del otro se anula y por se sus creencias de justicia, amor, felicidad y valores, sin considerar que cuando experimentamos temor tratamos de ejercer el control aunque esto agrave las cosas y por eso mismo nos mentimos, por eso mismo preferimos mantener nuestras creencias más primitivas, porque duele, duele el saberse imperfecto.

Ambrose Bierce (1999) definía los celos como el miedo a perder algo que si se perdiera por lo que se teme no valdría la pena haberlo conservado.

¿Por qué intentar y forzar a alguien que se quede para amarnos? Aun descubriendo que nuestra pareja no cumplió con nuestras expectativas de

exclusividad (justicia, amor, felicidad, valores, etc.) y eligió encaminar su vida acompañado de otro ser, se busca mantener esta relación.

Se teme perder a esta pareja porque nos preocupa que alguien nos lo arrebathe por ser más guapo, más exitoso, más talentoso según nuestras creencias. Es decir, que aunque nosotros seamos capaces de amarlo y competentes para renunciar a nuestro narcisismo y a ese amor pasivo, entiendo y respetando la libertad y la existencia del otro, este puede decidir irse y renunciar a esto.

2.2 CELOS PATOLÓGICOS

En primer lugar será necesario ver si los celos son síntoma de un trastorno psicológico o no. Para el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM 5 (2013) los celos son un subtipo del trastorno delirante, en donde el tema central del delirio del individuo es que su cónyuge o amante le es infiel. Definición que puede dilucidar destacadamente el concepto de celos como causa de nuestras creencias, ya que también define a los delirios como creencias fijas que no son susceptibles de cambio a la luz de las pruebas en su contra, esto quiere decir que no son fáciles de contradecir por la simple contradicción justificada.

Cuando nuestras creencias se vuelven rígidas o inflexibles es cuando se augura peligro a nuestra salud, pues la sola razón de que nuestras creencias nos causan ansiedad, miedo o dolor de manera, quizá, casi crónica puede abrir un amplio y variado cuadro de comorbilidad patológica (algún trastorno del estado de ánimo, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos del sueño, trastornos por consumo de sustancias).

Pero la sola inflexibilidad de nuestras creencias no basta para determinar un diagnóstico de celotipia; agreguemos dos puntos clave para poder discernir y diferenciar el trastorno delirante con subtipo de celotípico de los celos no patológicos.

2.2.1 LAS CREENCIAS:

Mis creencias pueden ser inflexibles y rígidas por lo tanto pueden crear un ambiente poco gratificante y placentero para mí, provocando miedo o ansiedad por la inseguridad de que mi pareja me abandone o engañe. "Tengo la creencia de que mi pareja me será infiel" ¿Pero qué hago con este miedo o ansiedad? Es aquí donde nos orientamos a la acción, pues la sola creencia rígida que nos crea un malestar no es suficiente para crear un diagnóstico.

Como se explicaba anteriormente, los celos son un mecanismo evolutivo, un mecanismo de supervivencia por el que la mayoría de los mamíferos nos resguardamos y amparamos. Siendo de esta forma, podríamos aludir que la mayoría de nosotros (seres humanos) lo empleamos y así protegemos nuestro ADN: todos sufrimos de celos en algún momento. Por ejemplo, cuando eramos niños sentíamos celos del amor que mamá le daba a uno de nuestros hermanos, como lo explica el psicoanálisis en donde la etapa de latencia del desarrollo psicosexual (que se presenta alrededor de los 7 años de vida) es cuando empezamos a tener que ganar el amor de los demás, principalmente el de mamá (regalando dibujos, regalando cartas, sacando buenas notas).

También hemos sentido celos en el trabajo porque veo que a mi jefe le agrada mucho el nuevo empleado sobre el que yo tengo la creencia de que es más

atractivo y exitoso, aunque en realidad esto no sea así. Los celos los padecemos todos, solo hay que saber identificarlos y para esto podemos utilizar la siguiente premisa: "los celos son el miedo a perder algo" y ese algo está guardado inconscientemente en personas (miedo a perder seguridad, respeto, amor, prestigios, etc.). Ya que la mayoría de veces somos conscientes de que perdemos a "alguien" (a Juanito/ a María) pero no somos conscientes de que perdemos "algo" con este ser.

Al aceptar que en algún momento nos sentimos amenazados o inferiores lleva a un proceso de mejora en el nivel de funcionamiento (calidad de vida). Al aceptarlo dejamos de pretender que es falso y dejamos de disfrazarlos proyectándolos en la pareja o haciéndola sentirse inferior. Aceptar que es un mecanismo de supervivencia nos permite ponerlo en diálogo, por lo tanto, la oportunidad de sanarlo y reducir la angustia y/o a ansiedad que esto pueda generar.

No está mal sentir celos, lo que está mal es lo que hacemos con ellos. Como se explicó, nuestras creencias también se forman por esa relación simbiótica que tuve con mi madre en la infancia donde tenía la oportunidad de salir de mi narcisismo primario. Sentimos celos porque sentimos miedo y, al ser creativamente superadores, nos brindamos la oportunidad de responsabilizarnos de nuestras creencias aprendidas y dejar de victimizarnos por lo que hayan hecho mis padres o si sufrimos una pérdida prematura que nos ocasiona miedo ahora en nuestra adolescencia o al ser adultos, brindemos la oportunidad de sanar esta experiencia.

2.2.2 LA ACCIÓN:

La acción es todo lo que llegamos a realizar de forma conductual en reacción a nuestras creencias. Si tengo miedo de que me sea infiel, voy a destruir el teléfono de mi pareja, le voy a prohibir que salga con estos amigos, le voy a prohibir que vaya al trabajo, me voy a lastimar para que se quede conmigo, voy a perseguirlo para saber qué es lo que hace. Estas acciones pueden llevar a un deterioro del funcionamiento de la persona. La acción, la negación y la seguridad e inflexibilidad de lo que se cree a pesar de las evidencias que lo contradigan, sí pueden ser síntomas de un trastorno delirante: la celotipia.

El número de hombres que asesinan por celos supera al de mujeres. Los psicólogos intentan desvelar posibles diferencias sexuales en la naturaleza y el origen de la celotipia.

Según la psicología evolutiva, al proporcionar una ventaja adaptativa, los celos habrían originado en los circuitos cerebrales de nuestros ancestros un módulo innato con especificidad sexual. Pero ni los estudios basados en autoinformes ni las medidas psicofisiológicas apoyan esta hipótesis.

La interpretación de los celos halla mejor encaje interpretativo en el marco de la sociobiología del conocimiento y de la teoría del desarrollo, pues su origen se halla en un proceso cognitivo complejo.

Los celos existen, aunque a nadie le guste reconocerlos. "Los celos son considerados un signo de inmadurez. Se supone que sólo sienten celos las personas inseguras" (Heyne).

Por otro lado, la opinión generalizada es que en las relaciones no debe haber sentimientos de propiedad y que quien confía en su pareja no debería sentir celo alguno.

Sin embargo, a los expertos esta idea les parece bastante ridícula. "Los celos están inscritos en nuestros genes", dice Heyne. Desde el punto de vista de la evolución, tienen una función importante para los dos sexos: los hombres cuidan la fidelidad sexual de sus mujeres para estar seguros al menos en parte de que sus descendientes, en los que invierten su energía, sean realmente sus hijos.

A las mujeres, en tanto, les interesa que sus parejas no se diviertan con otras mujeres y no las dejen solas con su hijo en común. Por eso, según Heyne, cierto grado de celos es completamente normal.

Sin represión, Para el psicoterapeuta Wolfgang Krüger, el nudo central de los celos es el temor a que la relación se vea amenazada. "La idea es que uno es el único para la pareja. Los celos surgen cuando este pacto no se cumple". Por eso los celos no son algo que deba reprimirse. Para Krüger los celos ligeros son incluso una declaración de amor y demuestran que el otro es importante para uno.

"Se da cuenta de que su pareja es atractiva para otros y eso hace que la valore más", opina el psicoterapeuta Rolf Merkle. "La pareja se vuelve más interesante", añade.

Cuando son dañinos hay celos malignos, basados en una fuerte inseguridad y una dependencia extrema de la pareja. Esto es más grave cuando se llega al punto de controlar a la pareja y se hacen escenas sin motivo. "El origen de estos celos suele estar en una vivencia de la infancia basada en la idea de que los vínculos no son confiables", explica Krüger. Lo único que ayuda en esos casos es trabajar sobre esas vivencias.

Todo depende de la dosis. "No hay un criterio único para determinar cuándo los celos son enfermizos", dice Rolf Merkle. "En última instancia lo deciden los dos integrantes de la pareja, que son los afectados".

Heyne recomienda tratar de entender a qué se debe este sentimiento: ¿es un problema que el celoso arrastra desde hace tiempo, como un miedo a la pérdida o inseguridad tras la infidelidad de una pareja anterior? "Los celos no necesariamente dicen algo sobre el estado de la actual relación", confirma Merkle.

Para Krüger los celos también pueden ser un sistema de alerta temprana cuando se comprueba que le falta algo a la pareja. "Uno mira más de cerca y se pregunta: ¿seguimos teniendo proyectos juntos, o eso se perdió? ¿Nos preocupamos por el otro? ¿Cómo está el erotismo entre nosotros?".

La relación entre los integrantes de la pareja debería reforzarse. También ayuda la introspección. Siempre que hay un "nosotros", hay un yo. Quien no deposita toda su energía en su pareja, sino que también tiene amigos y autoestima, es muchos menos propenso a unos celos exagerados. No todos los celos deben ser sometidos a debate. Sin embargo, si ese sentimiento silencioso y corrosivo no

cede o uno nota que los celos no son injustificados, es hora de hablar. Lo mejor es hacerlo sin reproches ni enojo.

"Cuando se trata de celos injustificados, una conversación abierta puede detener la avalancha antes de que uno se enrede en malos pensamientos", explica Heyne. Cuando los celos son justificados se puede desentrañar de a dos qué hace que la pareja mire al costado.

Heyne recomienda que la pareja que se ve confrontada a los celos del otro debería tratar de lidiar con el tema de forma delicada. Los miembros de la pareja pueden buscar juntos las causas y una solución. Es así como los celos pueden ser usados para invertir en la relación. "Los dos hacen un balance y expresan sus deseos y necesidades", afirma Merkle. Eso sólo puede ser mejor para la pareja.

3.1 ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 TEORÍA EVOLUTIVA DE DARWIN

De acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque mejoran nuestra adaptación. Así, por ejemplo, nos motivan a responder con rapidez a los estímulos en el entorno, lo que ayuda a mejorar nuestras posibilidades de éxito y supervivencia.

Fue Charles Darwin quien propuso que las emociones han sobrevivido a la evolución porque son adaptativas y permiten a los humanos y animales sobrevivir y reproducirse. Los sentimientos de amor y afecto llevan a las personas a buscar pareja y reproducirse. Los sentimientos de miedo obligan a las personas a luchar o huir de la fuente del peligro.

Identificar y comprender las emociones de los demás también juega un papel crucial en la seguridad y la supervivencia. Al poder interpretar correctamente las manifestaciones emocionales de otras personas podemos, por ejemplo, responder antes y mejor al peligro.

Darwin considera que las emociones causan una conducta emocional que, al menos en algún momento en la historia evolutiva, tuvo objetivos específicos. Para Darwin, las emociones son comportamientos y, como tales, son fuertemente influidas por la selección natural. Según su teoría, las expresiones emocionales, que actualmente conocemos como emociones, son los vestigios de comportamientos más complejos que en un comienzo (en algún eslabón de la

cadena evolutiva) servían a fines prácticos asociados con la conservación de la vida tanto del organismo como de la especie a la que pertenece.

Es de resaltar que, para Darwin, lo que desencadena la serie de movimientos de la expresión emocional es un estado mental. Es decir, las emociones hacen parte de una disposición a llevar a cabo una acción que sirve como reacción a una situación específica y física que, a su vez, sirve a la supervivencia del organismo. Sin embargo, cabe anotar que algunas de las expresiones emocionales tienen una génesis un tanto distinta. Cuando un estado mental es inducido, se desencadenan los movimientos de los cuales hace parte la expresión de la emoción; en otro caso, cuando se presenta un estado mental opuesto se dan movimientos corporales (expresiones) inversamente equivalentes simplemente por los diferentes estímulos de un estado y otro.

Un ejemplo que sirve para ilustrar la propuesta darwiniana es la retracción de las orejas del gato en situación de peligro. Según la perspectiva puramente evolucionista de Darwin, si bien es cierto que en la actualidad ese movimiento podría considerarse como la expresión de una emoción, ese mismo movimiento, inicialmente, servía para evitar la mutilación de las orejas del gato en situaciones de pelea. Con el pasar del tiempo, la retracción de las orejas se vuelve una expresión emocional dado que el estado mental de peligro se empieza a dar sin requerir una pelea con otro animal y se generaliza, volviendo el movimiento de retracción (que a su vez hacía parte del movimiento “pelea”) un hábito.

La retracción de las orejas sería un vestigio evolutivo en la medida en que se desliga esa expresión del complejo de movimientos que implica el modo “pelea” y se generaliza, volviéndose una respuesta automática a cualquier situación de peligro, volviéndose la muestra de un estado mental del sujeto (en este caso el

gato). Un caso aún más claro es el de la expresión de la repugnancia en los humanos. Inicialmente la expresión de esa emoción hacía parte del complejo de acciones involucradas en escupir algo que tuviera mal sabor. Con el tiempo, esa expresión se convirtió en hábito y se vuelve una expresión emocional en la medida en que muestra la repugnancia hacia un objeto que no necesariamente tiene que estar presente en el entorno físico del sujeto. En pocas palabras, la idea es que cada vez que se da el estado mental que dispara el conjunto de movimientos al que pertenecen las expresiones emocionales, éstas últimas aparecen sin importar si cumplen o no, la tarea para la que inicialmente servían.

Aunque Darwin dice que la expresión de la emoción no tiene ninguna función comunicativa (propuesta que ha sido ampliamente controvertida incluso dentro de los posteriores defensores de la teoría evolutiva de la emoción), afirma que sí es ventajoso el aprender a “leer” las expresiones emocionales de los demás (en hombres o animales) dado que esa capacidad permite acciones que pueden preservar la vida del organismo. Tal es el caso de apartarse ante la ira de otro en un caso en que eso ayude a la preservación de la vida.

Si bien es cierto que el estado mental de los sujetos que experimentan una emoción puede ser variable, Darwin propone la universalidad de las expresiones emocionales por ser un rasgo evolutivo común en, por lo menos, todos los humanos. Este es el punto de partida de las teorías evolutivas en general. De cualquier manera, si bien es cierto que muchas de las expresiones de las emociones tienen que ver con la fisiología resultante de procesos evolutivos y por ese motivo se puede hablar de una universalidad de expresión de algunas emociones, hay que tener en cuenta que las emociones pueden no tener una expresión (en el sentido de estar acompañada de un gesto más o menos universal) y que un sujeto no depende de formas de expresión para tener emociones, contrario a lo que proponen las teorías evolutivas. Basta con pensar

en el hecho de que no siempre podemos inferir el estado emocional de una persona a través de sus expresiones, que podemos suprimir, con cierto entrenamiento, la expresión de las emociones y que, en el caso de, por ejemplo, emociones de poca intensidad, no tenemos formas distintivas de expresión que nos permitan identificarlas, para darnos cuenta de que no hay un vínculo necesario entre la emoción y formas de expresión que la indiquen. Cabe resaltar, de cualquier manera, que sí hay gestos asociados a diferentes emociones y que son indicios precisos (para el observador entrenado) de la presencia de emociones en los sujetos que pueden servir para la anticipación de las acciones de un individuo (Zambrano, 2019).

3.1.2 TEORÍA DE JAMES-LANGE

En 1884, James y Lange formularon una teoría sobre la emoción completamente revolucionaria. Hasta ese momento, en términos generales, se suponía que la emoción se elecita a través de la percepción. Una vez sentida esta emoción, las personas tenemos una reacción fisiológica. Así, al percibir algo temido, sentimos miedo y posteriormente, aunque de forma inmediata nuestros músculos se tensan, se nos seca la boca y aumenta el latido cardiaco.

En su nueva teoría de la emoción, James y Lange proponían un nuevo modelo. Al procesar conscientemente que algo nos da miedo, lo primero que se activa en nosotros es la reacción fisiológica y después nos decimos “debo estar asustado”.

Hace más de un siglo, William James, argumentó que el sentimiento emocional era una consecuencia más que un antecedente de los cambios fisiológicos periféricos ocasionados por algunos estímulos, lo que le llevó a afirmar también que las únicas emociones que considera son aquellas que tienen una expresión

corporal distinta. Sus argumentos supusieron una ruptura con la concepción anterior de la activación vinculada a la emoción y como tal considerada como el último paso de un proceso que se iniciaba en la percepción de un estímulo, que llevaba a la experiencia de una emoción y culminaba con la ejecución de una conducta entendida como sinónimo de activación.

En contra de la teoría clásica imperante en aquel momento, James postula:

“Para el sentido común, cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos abatidos y lloramos; si tropezamos con un oso, temblamos y echamos a correr; si un rival nos insulta, nos encolerizamos y lo golpeamos. La hipótesis que defendemos considera incorrecto este orden; sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente inducido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la tesis más racional es la de decir que estamos tristes porque lloramos, irritados porque reñimos, medrosos porque temblamos, y no en orden inverso [...] sin los estados corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo, pálida, incolora, desprovista de calor emocional” (1890, pág. 1068).

W. James nos propone que la percepción de un estímulo o situación biológicamente significativa genera una serie de respuestas o cambios corporales (fisiológicas y motoras), siendo la percepción contingente de éstos lo que genera la experiencia emocional. La emoción es –desafiando el punto de vista predominante en la época–, un proceso en el que la experiencia afectiva primaria propicia el posterior proceso de toma de conciencia de la existencia de una emoción.

Un año más tarde, el fisiólogo danés, Carl Lange (1834-1900), propuso de forma independiente una teoría periférica similar a la de James (Lange, 1922) al considerar las emociones como fruto de la propiocepción, de la aferencia de los

cambios fisiológicos. De ahí que tradicionalmente se conoce esta teoría como de James-Lange (Cuevas, 2013) .

La teoría de James-Lange se asienta sobre cinco supuestos teóricos –la mayoría de ellos permanecen actualmente en debate– a saber:

- 1) Cada experiencia emocional posee un patrón fisiológico específico de respuestas somato-viscerales y motórico-expresivas
- 2) La activación fisiológica es condición necesaria para la existencia de una respuesta emocional
- 3) La propiocepción de la activación fisiológica ha de ser contingente con el episodio emocional
- 4) La elicitación de los patrones de activación característicos de una emoción podría, al menos teóricamente, reproducir la experiencia emocional
- 5) Existiría un patrón idiosincrásico propio de respuestas somato-viscerales emocionales.

3.1.3 TEORÍA DE CANNON-BARD

Cannon (1871-1945), un fisiólogo y científico de la Universidad de Harvard, propuso una teoría que explicaba el origen de las emociones. Además, realizó una serie de críticas a la teoría precedente y dominante del momento, la teoría periférica de James-Lange.

Por otro lado, Philip Bard (1898 – 1977), fisiólogo estadounidense, también se unió a la teoría de Cannon, y juntos formularon la teoría de Cannon-Bard.

La teoría de Cannon (1927) y Bard (1938) parte de un enfoque psicofisiológico. Según los autores, la emoción antecede a las conductas y prepara al organismo para realizar una respuesta de lucha o huida frente a situaciones ambientales de emergencia. Por ejemplo, “lloramos porque nos sentimos tristes”.

Es decir, la emoción se produce antes que las respuestas fisiológicas. Después de la emoción y partir de ahí, se desencadena una reacción de alarma ante tales situaciones límite.

Por otro lado, Cannon y Bard plantean que el sujeto tenderá siempre a buscar el equilibrio y a adaptarse al medio a las situaciones.

Cannon y Bard, a través de sus experimentos, hicieron énfasis en el papel del cerebro en la producción de respuestas y sentimientos fisiológicos. Dichos experimentos apoyaron sustancialmente su teoría de la emoción.

Además, consideraron la emoción como un acontecimiento cognitivo. Plantearon que todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, y por lo tanto, que sobre la base de las señales fisiológica (únicamente) no podríamos distinguir unas emociones de otras.

A través de sus experimentos, Cannon y Bard determinaron que la percepción de la emoción que despiertan los estímulos origina dos fenómenos: la experiencia consciente de la emoción y cambios generales fisiológicos. Todo ello se origina porque el tálamo envía sus impulsos al córtex cerebral y al hipotálamo.

La teoría de Cannon-Bard afirma que las experiencias emocionales conscientes, las reacciones fisiológicas y la conducta son eventos relativamente independientes.

Así, según los autores, los estímulos emocionales tienen dos efectos excitatorios independientes: por un lado, provocan el sentimiento de la emoción en el cerebro, y por el otro, la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático.

La teoría de Cannon-Bard hace una serie de críticas a la teoría de James-Lange. Estas son las siguientes:

Los cambios corporales no son imprescindibles para percibir la emoción.

Además, Cannon y Bard sostienen que cortando las vías aferentes no se producen cambios en las respuestas emocionales.

No existen patrones específicos de emociones

Según Cannon y Bard, en realidad lo que ocurre es que determinados cambios corporales son similares para diferentes emociones.

A veces las sensaciones corporales ocurren después de la emoción

Es decir, que las sensaciones corporales, al ser más lentas, a menudo se manifiestan posteriormente a experimentar la emoción (que puede ser inmediata).

Activación voluntaria del organismo

Cuando el organismo se activa de forma voluntaria, no aparece una auténtica emoción.

Activación difusa y general

La teoría de Cannon-Bard plantea una activación autónoma difusa y general (se trata pues de una teoría central con un substrato en el tálamo); en cambio, la teoría de James-Lange, que es periférica, y defiende que cada estado emocional provoca cambios fisiológicos específicos (Fernandez, M.P, & Dominguez, 2010).

3.1.4 TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER

La teoría de la emoción de Schachter-Singer fue desarrollada por Stanley Schachter y Jerome E. Singer. Según esta teoría, el elemento de razonamiento juega un papel importante en la forma en que experimentamos las emociones.

La teoría de Schachter y Singer se basa tanto en la teoría de James-Lange como en la teoría de la emoción de Cannon-Bard. Al igual que la teoría de James-Lange, la teoría de Schachter-Singer propone que las personas deducen emociones basándose en respuestas fisiológicas. El factor crítico serían la situación y la interpretación que las personas hacen de esas respuestas.

La teoría de Schachter-Singer sugiere que, cuando un evento causa excitación fisiológica, tratamos de encontrar una razón para esta excitación. Luego experimentamos y etiquetamos la emoción. Al igual que la teoría de Cannon-Bard, la teoría de Schachter-Singer también sugiere que respuestas fisiológicas similares pueden producir emociones distintas.

Stanley Schachter y Jerome Singer sostienen que las emociones son una amalgama de estados psicológicos y sus consecuencias. El miedo, por ejemplo, es la sensación psicológica de creer que la situación en que nos encontramos puede ser percibida como peligrosa.

Schachter y Singer demostraron como con el consumo de algunas vitaminas (o drogas), se podía notar el efecto que producían a nivel emocional en los individuos. Dolf Zillmann (1971) desarrolla una línea de investigación que prosigue a la de Schachter y Singer. En su experimento, los sujetos habían sido insultados y después tenían una oportunidad para vengarse, pero la mayoría de las veces los sujetos no se vengaban y reprimían sus propias emociones. Hampson y Morris (1978) y Griffiths (1989) continuaron estudiando el comportamiento humano en relación a estas reacciones emotivas con buenos resultados.

En 1962, treinta y cinco años después de la crítica de Walter Cannon a la teoría de James, aparece un artículo, tremendamente influyente, en las páginas de "Psychological Review" escrito por Stanley Schachter y Jerome Singer. Presentaba un "enfoque cognitivo" para explicar las emociones, que afirmaba que lo que distingue a las distintas experiencias emocionales concretas no se debe a diferentes patrones de cambios viscerales, como contemplaba James, sino a entidades abstractas, a ideas y pensamientos, al resultado de los procesos cognitivos que evalúan el significado del estímulo. Una parte integral de este enfoque es un ingenioso experimento llevado a cabo por estos autores, que establecen que el mismo patrón de activación visceral, inducido artificialmente, puede producir un sentimiento subjetivo u otro distinto dependiendo del significado atribuido sobre un evento contextual externo.

Schachter y Singer dirigieron unos experimentos del mayor interés. Administraron a un grupo de individuos epinefrina, una hormona producida por la corteza de las glándulas suprarrenales y que produce una activación autonómica, aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Luego los colocaron en situaciones que les inducían a sentirse contentos o tristes. Mientras tanto, habían dicho a la mitad de los individuos en cada una de las situaciones (contento/triste) que la inyección de tal sustancia causaría determinados efectos fisiológicos; la otra mitad no fueron informados de tales efectos.

En general, los resultados del experimento confirmaron la hipótesis de los investigadores. Los individuos que habían sido informados de los posibles efectos de la inyección no indicaron estar particularmente contentos o enfadados y se comportaron en consecuencia. Por lo visto, atribuían su activación fisiológica a los efectos de la sustancia, mientras los individuos que no sabían nada sobre los efectos de ésta, notaron su activación, intentaron encontrar una explicación y concluyeron que debería estar causada por una emoción. Al buscar una emoción "disponible", encontraron la explicación a mano y ajustaron su emoción a la situación en cuestión (TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER, 2004).

3.1.5 TEORÍA DE LA EVALUACIÓN COGNITIVA (TEORÍA DE LAZARUS).

Lazarus (1966) propone un modelo cognitivo de interpretación de la emoción en el contexto del estudio del estrés, al atribuir las diferencias individuales en la respuesta al estrés a la mediación de diversos procesos psicológicos que explican la continua interacción sujeto-entorno. Estos procesos son la valoración cognitiva y el afrontamiento. La necesidad de incluir los procesos de valoración cognitiva como mediadores en la susceptibilidad individual al estrés viene derivada por la constatación obvia de que las personas difieren en su grado de sensibilidad, vulnerabilidad, interpretación y reacción a los distintos acontecimientos derivados de su relación con el medio ambiente.

Fruto de numerosas investigaciones (Lazarus, 1966, 1969, 1977, 1982, 1984), su obra se sistematiza en 1984, en cuyo trabajo se define la valoración cognitiva como “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo (Lazarus y Folkman, 1984; pág. 56); en otras palabras, será la interpretación subjetiva de un acontecimiento el principal determinante de la emoción.

En el contexto de la su teoría transaccional del estrés, Lazarus (1991, 1999) propone su “teoría cognitivo-motivacional-relacional de las emociones” cuyo supuesto es que las emociones se diferencian en función de patrones característicos de procesos de valoración cognitiva. Lazarus identifica los componentes básicos de valoración, y establece la diferencia de valoración primaria, cuya función general es determinar la relevancia personal de los acontecimientos y los componentes de valoración secundaria que es el proceso

cognitivo que media en la respuesta emocional de acuerdo a las opciones de afrontamiento que la persona cree que tiene para hacer frente a la situación.

En uno de sus últimos trabajos, Lazarus (2001) señala algunas características como distintivas de su teoría con respecto a otras teorías de valoración: el énfasis en la faceta motivacional de cada emoción discreta e identificar un núcleo temático fundamental para cada emoción. Señala, además, la relevancia del afrontamiento como proceso integral del proceso emocional y asume que, de acuerdo al significado, todas las emociones responden a una lógica, incluso cuando sean poco adaptativas o irracionales. Su modelo ha generado una importante línea de investigación no exenta de dificultades.

3.1.6 TEORÍAS DE JAMES-LANGE

Dos científicos que trabajaron al mismo tiempo, el psicólogo Carl Lange (1885), llegaron a puntos de vista tan parecidos, que podemos considerar sus contribuciones de forma conjunta. Esencialmente, ambos dudaron de la suposición tradicional de que primero se vive algún suceso (por ejemplo, que se nos acerque un ladrón), se siente acto seguido la emoción (el miedo) y luego experimentados las sensaciones fisiológicas relacionadas con esta emoción (el corazón late más deprisa, la respiración se acelera, las palmas de las manos sudan, ect.) y nos comportamos de la manera que creemos más adecuada a la situación (luchamos, gritamos, nos desmayamos o corremos). Tanto James como Lange arguyeron a favor de una inversión de esta secuencia, es decir, que la base de las emociones deriva de nuestra percepción de las sensaciones fisiológicas, como los cambios en el ritmo cardíaco y la tensión arterial y las contracciones de los músculos viscerales y el esqueleto.

De acuerdo con esta teoría, cuando le insultan no se siente enfadado y luego experimenta los síntomas fisiológicos de la ira, sino al contrario, su corazón y respiración aumentan de velocidad y sus músculos se tensan, y entonces interpreta estos cambios corporales como “estoy enfadado”. Esta teoría sostiene que las respuestas fisiológicas son diferentes para cada emoción, lo cual no siempre es verdad. En suma, aunque la teoría posee cierto grado de validez, no oferta una explicación completa de la experiencia emocional.

La retroalimentación (“feedback”) de las respuestas fisiológicas no es necesaria para experimentar una emoción, aunque pueda ser importante. Tal como explicaré más adelante, Schachter y Singer (1962) demostraron como la retroalimentación de nuestras respuestas fisiológicas puede contribuir para producir una respuesta emocional más intensa (James-Lange, s.f.).

3.1.7 TEORÍAS DE SCHACHTER-SINGER

Las emociones dependen de una doble apreciación cognitiva: como evaluamos el suceso y como identificamos lo que está pasando en nuestro cuerpo.

La opinión de que la emoción supone una actividad puramente cognitiva llegó a ser la explicación comúnmente aceptada hasta los años 60, cuando los innovadores psicólogos Stanley Schachter y Jerome Singer (1962) cuestionaron que las respuestas fisiológicas no tuvieran ninguna importancia.

Schachter y Singer dirigieron unos experimentos del mayor interés. Administraron a un grupo de individuos epinefrina, una hormona producida por la corteza de las glándulas suprarrenales y que produce una activación autonómica, aumento del

ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Luego los colocaron en situaciones que les inducían a sentirse contentos o tristes. Mientras tanto, habían dicho a la mitad de los individuos en cada una de las situaciones (contento/triste) que la inyección de tal sustancia causaría determinados efectos fisiológicos; la otra mitad no fueron informados de tales efectos.

En general, los resultados del experimento confirmaron la hipótesis de los investigadores. Los individuos que habían sido informados de los posibles efectos de la inyección no indicaron estar particularmente contentos o enfadados y se comportaron en consecuencia. Por lo visto, atribuían su activación fisiológica a los efectos de la sustancia, mientras los individuos que no sabían nada sobre los efectos de ésta, notaron su activación, intentaron encontrar una explicación y concluyeron que debería estar causada por una emoción. Al buscar una emoción “disponible”, encontraron la explicación a mano y ajustaron su emoción a la situación en cuestión.

Aunque investigadores posteriores no han apoyado por completo la teoría de Schachter y Singer, sí han confirmado algunos aspectos. Por ejemplo, parece seguro que el incremento de la activación (que puede producir la inyección de una sustancia como la epinefrina, el ejercicio físico o hallarse en una situación que produce miedo) puede intensificar una emoción que ya existe (Reisenzein, 1983).

Se ha encontrado considerable apoyo a las conclusiones de Schachter y Singer sobre el aumento de las reacciones emocionales cuando se experimentan aumentos en la activación que no se pueden atribuir a ninguna otra fuente. En cambio, la investigación posterior no ha apoyado su conclusión de una disminución de los niveles de activación conduzca automáticamente a una

reducción de la intensidad emocional (Reisenzein, 1983). En otras palabras, la activación puede aumentar la intensidad de la emoción, pero no la causa necesariamente.

3.1.8 TEORÍA DE LA EVALUACIÓN COGNITIVA (TEORÍA DE LAZARUS).

Lazarus (1966) propone un modelo cognitivo de interpretación de la emoción en el contexto del estudio del estrés, al atribuir las diferencias individuales en la respuesta al estrés a la mediación de diversos procesos psicológicos que explican la continua interacción sujeto-entorno. Estos procesos son la valoración cognitiva y el afrontamiento. La necesidad de incluir los procesos de valoración cognitiva como mediadores en la susceptibilidad individual al estrés viene derivada por la constatación obvia de que las personas difieren en su grado de sensibilidad, vulnerabilidad, interpretación y reacción a los distintos acontecimientos derivados de su relación con el medio ambiente.

Fruto de numerosas investigaciones (Lazarus, 1966, 1969, 1977, 1982, 1984), su obra se sistematiza en 1984, en cuyo trabajo se define la valoración cognitiva como “aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo“(Lazarus y Folkman, 1984; pág. 56); en otras palabras, será la interpretación subjetiva de un acontecimiento el principal determinante de la emoción.

En el contexto de la su teoría transaccional del estrés, Lazarus (1991, 1999) propone su “teoría cognitivo-motivacional-relacional de las emociones” cuyo supuesto es que las emociones se diferencian en función de patrones característicos de procesos de valoración cognitiva. Lazarus identifica los

componentes básicos de valoración, y establece la diferencia de valoración primaria, cuya función general es determinar la relevancia personal de los acontecimientos y los componentes de valoración secundaria que es el proceso cognitivo que media en la respuesta emocional de acuerdo a las opciones de afrontamiento que la persona cree que tiene para hacer frente a la situación.

En uno de sus últimos trabajos, Lazarus (2001) señala algunas características como distintivas de su teoría con respecto a otras teorías de valoración: el énfasis en la faceta motivacional de cada emoción discreta e identificar un núcleo temático fundamental para cada emoción. Señala, además, la relevancia del afrontamiento como proceso integral del proceso emocional y asume que, de acuerdo al significado, todas las emociones responden a una lógica, incluso cuando sean poco adaptativas o irracionales. Su modelo ha generado una importante línea de investigación no exenta de dificultades.

3.1.9 TEORÍA DE RETROALIMENTACIÓN FACIAL.

La teoría de la retroalimentación facial establece que el movimiento facial puede influir en la experiencia emocional. Los partidarios de esta teoría sugieren que las emociones están directamente relacionadas con los cambios en los músculos faciales.

Por ejemplo, una persona podría mejorar su estado de ánimo sonriendo. Igual que podría empeorarlo si frunce el ceño. Es decir, el corolario más sorprendente de esta teoría es ese que nos dice que podríamos generar emociones dibujando

en nuestro rostro, de manera voluntaria, algunas de sus expresiones más características.

Charles Darwin fue uno de los primeros en sugerir que los cambios fisiológicos causados por una emoción tuvieron un impacto directo en lugar de ser solo la consecuencia de esa emoción. Siguiendo con esta idea, William James propuso que, contrariamente a la creencia común, la conciencia de los cambios corporales activados por un estímulo es la emoción. Así, si no se sienten cambios corporales, solo habría un pensamiento intelectual, desprovisto de calidez emocional.

La relación entre cognición y experiencias afectivas ha sido ampliamente estudiada por la psicología. Entre otras cosas se ha intentado explicar cómo ocurren las emociones, de qué manera las hacemos conscientes, y cuál es su función tanto a nivel individual como social.

Una parte de la investigación en este campo sugiere que las experiencias afectivas ocurren después de que procesemos cognitivamente un estímulo asociado con una emoción. A su vez, esto último generaría una serie de reacciones faciales, por ejemplo, una sonrisa, que dan cuenta de la emoción que estamos experimentando.

No obstante, la teoría del feedback facial, o teoría de la retroalimentación facial, sugiere que también puede ocurrir el fenómeno contrario: realizar movimientos con los músculos faciales relacionados con cierta emoción, repercute significativamente en cómo la experimentamos; incluso sin necesidad de que exista un procesamiento cognitivo intermediario.

Se le llama teoría de la “retroalimentación” facial, precisamente porque sugiere que la activación muscular del rostro puede generar una retroalimentación sensorial hacia el cerebro; cuestión que finalmente nos permite experimentar y procesar conscientemente una emoción (Martinez, 2018).

3.2 CIRCUITO DE PAPEZ (JAMES PAPEZ)

El circuito de Papez hace alusión a una serie de estructuras del cerebro relacionadas con el procesamiento de las emociones, los recuerdos y el aprendizaje.

Fue propuesto en 1937 por el neurólogo estadounidense, James Papez, con el objetivo de teorizar un modelo neurocientífico capaz de explicar el funcionamiento de las emociones humanas (Poza, 2019).

Lo que hoy conocemos por sistema límbico fue un modelo teórico que fue desarrollándose con los años y las aportaciones de distintos científicos con el fin de establecer las bases del funcionamiento de las emociones humanas.

El circuito de Papez define a un conjunto de estructuras cerebrales localizadas en lo que hoy conocemos como sistema límbico e implicado en la gestión de emociones, la memoria y el aprendizaje. El circuito de Papez es un circuito cerebral propuesto por el neurólogo americano James Papez en 1937 y previamente investigado por el médico alemán Christfried Jakob. Papez, comenzó a estudiar este circuito que comienza en el hipocampo, denominándolo

en un primer momento: “el circuito de Furia” o como su primer descubridor lo denominaba: “el cerebro visceral”, proponiendo así que esta conexión entre diversas estructuras cerebrales que forman parte del sistema límbico era la base del control de las emociones (Martinez E., 2020).

Esto, sin embargo, resultó incierto ya que posteriormente se descubrió que es la amígdala, una estructura clave en el sistema límbico compuesta por un conjunto de núcleos de neuronas, la principal procesadora de las reacciones emocionales, como el miedo o la agresividad.

A pesar de haber sido vinculado en un primer momento al procesamiento emocional, el circuito de Papez posee una función principal en la memoria y su procesamiento, especialmente clave en una de las estructuras principales del circuito: el hipocampo, una región muy importante para la función memorística.

Fue el físico y neurocientífico americano Paul Donald MacLean quien más tarde reconceptualizó el descubrimiento de los anteriores y propuso al Circuito de Papez como sistema límbico, concepto que posteriormente se amplió con la adopción de otras estructuras y funciones. La forma de limbo que poseía el circuito al ser observado gracias a la neuroimagen fue la que hizo que MacLean pasara a denominarlo como tal.

El sistema límbico, en el que se encuentra el circuito de Papez, es el concepto por el que hoy se conocen a un conjunto de estructuras localizadas alrededor del tálamo, bajo la corteza cerebral, considerado un sistema muy primitivo y primordial del cerebro cuyo papel principal se encuentra en la formación de la memoria, el aprendizaje, la atención, las emociones y la conducta.

Papez postulaba la existencia de un conjunto de conexiones en serie que unen el hipocampo con el hipotálamo, el tálamo y la corteza cingulada, y éstas de vuelta al hipocampo. Aunque el modelo involucraba lo que Paul Broca denominó “el lóbulo límbico” (que incluía el bulbo olfatorio, el giro cingulado y el hipocampo), también incluía otras estructuras subcorticales dentro del diencefalo.

Este modelo abordó las emociones como una función de la actividad generada en la corteza cingulada. Según él, las proyecciones de esta región hacia el hipotálamo y los cuerpos mamilares permitirían la regulación cortical de las respuestas emocionales de arriba hacia abajo y la vía talamocortical sería la responsable de convertir las sensaciones en percepciones, sentimientos y recuerdos.

Cabe señalar que, aunque Papez se llevó prácticamente todo el mérito, su modelo teórico se basó en investigaciones previas del médico y filósofo alemán Christofredo Jakob, quien elaboró una teoría sobre el sistema límbico y los mecanismos centrales del procesamiento emocional muchos años antes de que se le atribuyera el circuito a Papez (más tarde se reconocieron sus aportaciones y el circuito pasó a llamarse “de Jakob-Papez”).

El circuito de Papez incluía estructuras corticales y subcorticales como el hipocampo, el fórnix, los cuerpos mamilares, el tracto mamilotalámico, los núcleos anteriores del tálamo, el giro cingulado y la corteza entorrinal (Martinez E. , 2020).

Cuando el circuito fue ampliado y reconceptualizado como sistema límbico, se añadieron otras estructuras como el complejo amigdalino o la corteza orbitofrontal (Poza, 2019). Veamos en qué consiste cada una de ellas:

3.2.1 HIPOCAMPO

Una estructura fundamental en el cerebro humano, está implicada en la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

3.2.2 FÓRNIX

Estructura cerebral compuesta de sustancia blanca que se origina en el hipocampo y que sirve de conector entre diversas áreas del cerebro, principalmente del hipocampo al hipotálamo y de un hemisferio a otro.

3.2.3 CUERPOS MAMILARES

Situados en la base del cerebro, hacen de conexión entre la amígdala y el hipocampo, y participan en los procesos de la memoria.

3.2.4 TRACTO MAMILOTALÁMICO

Esta estructura conecta los cuerpos mamilares con los núcleos anteriores del tálamo.

3.2.5 NÚCLEO ANTERIOR DEL TÁLAMO

Situados en el tálamo, reciben fibras de los cuerpos mamilares formando el tracto mamilotalámico y están implicados en procesos que tienen que ver con la memoria, el aprendizaje y ciertas conductas emocionales.

3.2.6 GIRO CINGULADO

Es una circunvolución cerebral con importantes funciones dentro del sistema límbico, como la formación de emociones y el procesamiento de información relativa a la conducta, la memoria y el aprendizaje.

3.2.7 CORTEZA ENTORRINAL

Esta estructura se localiza en el lóbulo temporal medial y está implicada en funciones de aprendizaje y orientación, con un importante papel en la memoria autobiográfica y espacial.

3.2.8 COMPLEJO AMIGDALINO

Conjunto de núcleos situados en los lóbulos temporales con funciones de procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales. También parecen tener un rol importante en la modulación de la memoria y en la respuesta a las hormonas sexuales.

3.2.9 CORTEZA ORBITOFRONTAL

Es una región cerebral situada en el lóbulo frontal e implicado en el procesamiento cognitivo: la toma de decisiones y la formación de expectativas.

3.2.10 TEORÍA DE LA EVALUACIÓN DE ARNOLD.

La propuesta de Magda Arnold surge como la primera teoría de la emoción en los años 60, quien dice que las emociones dependen de las apreciaciones que le tenemos a los objetos, la forma en la que un sujeto ve un objeto es la forma en la que se puede estipular la emoción que puede tener hacia el mismo, por tanto se dice que entre la percepción la emoción existe apreciación que establece una relación como se cita en Hernández (2009), Magda Arnold dice que “la tendencia al acercamiento que experimentamos hacia cualquier cosa que apreciamos como buena (beneficiosa), o de alejamiento de aquello apreciado como malo (dañino). Esa atracción o aversión se acompaña de un patrón de cambios psicológicos organizados hacia el acercamiento o alejamiento”, esta idea desarrolla otras teorías más adelante.

Magda Arnold presenta que para que un estímulo provoque una respuesta emocional, el cerebro primero debe evaluar el significado del estímulo, luego de la evaluación se llega a la acción y por último se llega al sentimiento que provoca el mismo estímulo. Fue la primera autora que explicó las emociones como una propensión hacia algo que es valorado instintivamente como algún beneficio o como algo bueno, también se puede valorar el dejamiento como algo malo o algo dañino (Rodríguez, 1998).

En su teoría, Magda Arnold, entendía que la valoración de los estímulos servía de complemento a la percepción de los mismos, a la vez que desencadenaba una tendencia de acción, de manera que cuando esta tendencia de acción era suficientemente intensa se producía el fenómeno emocional. Así pues, las valoraciones positivas o negativas de los estímulos percibidos, que también podían ser imaginaciones o pensamientos, derivarían en respuestas emocionales. Su teoría desarrolla también el concepto de sentimiento como resultado de considerar beneficiosa o perjudicial la valoración llevada a cabo (Manrique, 2017).

3.2.11 TEORÍA DE LA PRIMICIA AFECTIVA DE ROBERT ZAJONC

Zajonc se apoya en la presencia de estructuras diferenciadas que se encargan de los procesos emocionales y cognitivo, como el sistema límbico y los ganglios basales y el córtex frontal.

Esta teoría propone diferentes aspectos que apoyan parte de su modelo teórico y el autor incluso propone situaciones en las que es evidente que la emoción surge antes de que la información pueda ser procesada cognitivamente.

La teoría de la primacía afectiva de Zajonc se apoya en diferentes argumentos, los cuales reflejan que resulta cierto que la emoción antecede a la cognición en algunos casos.

En primer lugar, uno de los puntos en que podemos contemplar como la emoción puede anteceder a la cognición lo observamos en nuestro propio proceso de desarrollo. Cuando somos bebés aún somos incapaces de realizar procesamientos cognitivos que nos permitan interpretar las situaciones, pero se ha demostrado que reacciones emocionales tales como miedo, angustia o satisfacción.

Además, mientras que la cognición se desarrolla lentamente a lo largo del desarrollo las emociones básicas se encuentran activas de manera temprana, resultando en gran parte innatas y heredadas de nuestros antepasados.

Otro de los puntos en los que la teoría de la primacía afectiva se sustenta es el hecho de que la reacción emocional a un suceso se produce de una forma más veloz que el periodo de tiempo que necesitamos para procesarlo cognitivamente. Si por ejemplo experimentamos dolor físico nuestras reacciones físicas y emocionales van a ser inmediatas.

Apoyándose en argumentos biológicos, Zajonc destaca que existen estructuras cerebrales especializadas en el procesamiento emocional y en el procesamiento cognitivo, resultando las estructuras subcorticales mayormente vinculables a lo emotivo y las corticales a lo cognitivo.

Del mismo modo, se pueden generar emociones a partir de métodos artificiales sin cambiar la cognición del sujeto (como ocurre con los psicofármacos vinculados a los trastornos del estado del ánimo).

El hecho de que no podemos verbalizar nuestros estados afectivos o por qué los tenemos es otro de los puntos que defiende la propuesta de la teoría de la primacía afectiva: si no podemos explicarlos es porque no hemos procesado cognitivamente esas sensaciones y porqué están allí.

Asimismo, también se destaca el hecho de que podemos cambiar nuestro modo de pensar sin que ello cambie nuestros sentimientos y emociones y viceversa. Es decir, puedo cambiar mi manera de pensar y querer cambiar como me siento al respecto, pero sin éxito. Del mismo modo puede sentirme de determinada manera con un tema concreto a pesar de que a nivel cognitivo lo evaluamos de manera discordante con nuestra emoción.

Si bien a grandes rasgos en la actualidad se tienden a tener una visión más cognitiva y en la que se considera que existe una relación bidireccional entre cognición y emoción, lo cierto es que algunos aspectos de la teoría de la primacía de Zajonc han sido observados y tenidos en cuenta.

Incluso es posible considerar que algunos fenómenos tienen origen en un procesamiento emocional previo al cognitivo. Por ejemplo, el efecto de la mera exposición en el que por el hecho de tener contacto con un determinado estímulo o sujeto nos provoca una mejor predisposición hacia él sin que podamos determinar el porqué.

A día de hoy se admite que las emociones pueden darse son que haya un procesamiento cognitivo consciente, pero no se acepta por completo la idea de que exista una independencia entre emoción y cognición. De hecho, que no haya un procesamiento consciente de la información no quiere decir que no se realice a nivel inconsciente, cosa que podría generar fenómenos como la intuición (Mimenza, 2017).

3.2.12 TEORÍA DE GONZALES (2014)

Gonzales (2014) señala con el término inconsciente designó los contenidos mentales que la persona no conoce ni tiene presentes en su vida, lo que constituye una parte de sí misma oculta ante sus propios ojos, pero con suficiente fuerza para afectar sus acciones. En el inconsciente hay deseos impulsivos, funcionamientos automáticos y recuerdos alarmantes que la persona no puede hacer presentes (por represión o porque han entrado a un nivel invisible que evita que emerjan a la consciencia). Esta represión se debe a la lucha contra algunos funcionamientos primitivos, como los motivos vergonzantes. Por ejemplo las personas compran productos que son aceptables para su mente consciente, sin darse cuenta que el inconsciente está provocando que lo hagan a través de sus deseos concupiscentes, como es el caso de la publicidad subliminal que estimula los deseos sexuales reprimidos y los vincula con los productos que ofrece la mercadotecnia. De la misma manera, Facebook provoca al usuario porque es un lugar que guarda muchas representaciones inconscientes; por ejemplo, esta red

hace que se filtre el deseo profundo de vivir en un mundo lleno de amigos, donde no existan preocupaciones por las obligaciones sociales o por el tiempo que se está con ellos, también ayuda a la expresión de los impulsos que han sido cohibidos por el funcionamiento social y que generan que se limite la franqueza estando ante personas reales.

Según el psicoanálisis, el inconsciente tiene raíces profundas en el ello, donde se encuentra su mayor parte, sobre todo la que corresponde a los instintos; también se encuentran en el Súper yo, porque las personas no son capaces de darse cuenta que sus valoraciones sobre el mundo y la realidad sigue de alguna manera guiadas por sus padres y figuras de autoridad quienes influyen también en el ideal de lo que quieren ser.

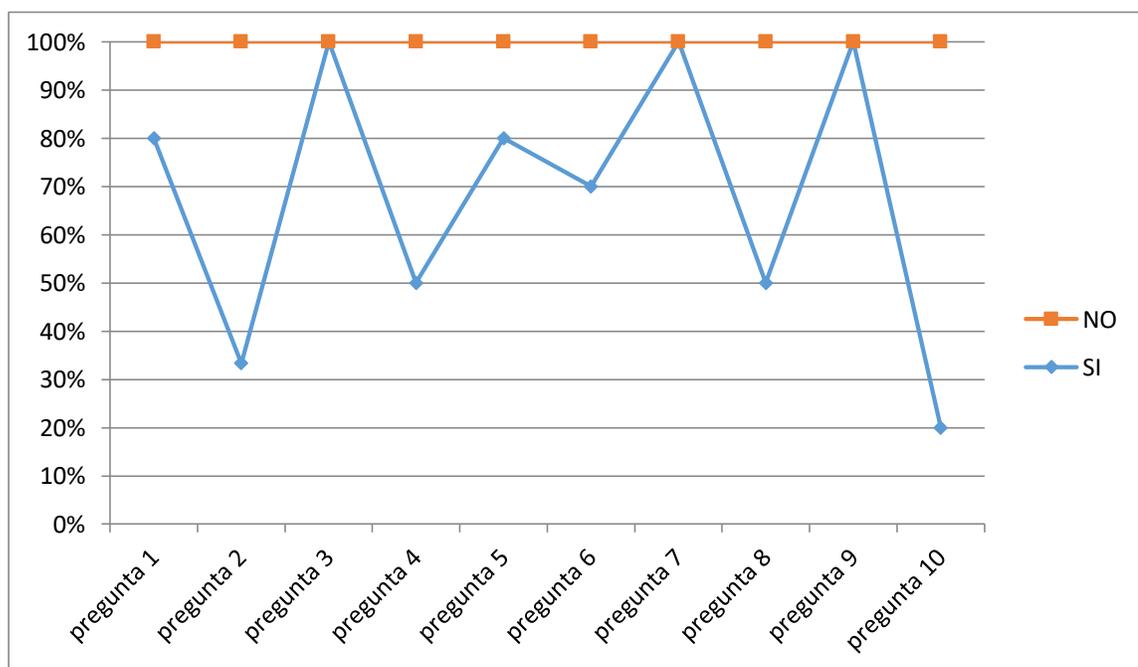
La teoría conductista se basa en el tema de la repetición, varios investigadores como Dollard y Miller han tratado de ver en los hábitos un funcionamiento inconsciente que crea paradigmas y modelos de funcionamiento repetitivo, con esta base Facebook representa para las conductas rutinarias que guardan familiaridad con su uso; dicho de otra manera, se busca sacar a luz los elementos ocultos que vuelven adictiva a esta red (Cloninger, 2003).

Gonzales (2014) señala que el funcionamiento Facebook aproxima sin duda a la infancia, cuando las relaciones eran sencillas y había momentos especiales cuando entre cientos de personas de la fiesta, el niño podía “aislarse” del mundo adulto e hipervigilado de los padres, para convivir con los verdaderos amigos y funcionar para sus propios intereses egocéntricos.

4.1 ENCUESTA A ALUMNOS UDS EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS

Se realizó una encuesta a los alumnos universitarios de UDS, donde podemos observar los diversos porcentajes de cada encuesta y poder comprender la conducta y la manera de pensar de cada estudiante, lo que cada individuo considera correcto o no, y es ahí donde nos daremos cuenta del porqué de muchas cosas o situaciones en donde se permiten ciertas acciones.

Es importante analizar con gran detalle cada respuesta de cada estudiante. Nos queda claro que las repuesta de los entrevistados, fueron acorde de cada cultura, creencias y distintas zonas geográficas, también es importante resaltar que no todos los alumnos cursan la carrera en psicología, son de diversas licenciaturas (derecho, trabajo social, enfermería, psicología), sin embargo tratamos de retomar algunas personas que tienen mayor experiencia en este aspecto y otras no tanto.



4.1.1 ENCUESTA

1. ¿Consideras que sentir celos es una conducta normal?

SÍ NO

Se refleja que el 80% considera que debe sentirse celos en una relación, por lo tanto se consideró una conducta normal. Sin embargo el 20% no lo considera aprobable.

Es muy importante conocer que los celos ayudan a fomentar la relación, siempre y cuando estas no sobrepasen los límites y no ocasionen daño a la pareja y a ellos mismo.

2. ¿Consideras que eres una persona celosa?

SÍ NO

El 70% de los encuestados nos afirman que no se consideran personas celosas, pero el 30% muestra ciertas afirmaciones, consideradas personas celosas.

El hecho de considerarse una persona celosa no significa que sea una persona psicológicamente enferma, ya que por naturaleza el ser humano tiende a sentir este tipo de reacciones, es un mecanismo que utiliza para proteger y demostrar hasta un cierto grado el interés o el afecto que se tiene asía la otra persona.

3. ¿Consideras que en una relación es necesario tener su intimidad y espacio?

SI NO

El 100% nos manifiesta que en una relación debe tener su propio espacio de intimidad.

La sensación de sentirse libres y sin peso hace que la persona goce de gran satisfacción, no es egoísmo el disfrutar un momento a solas, no es considerado el poco interés de la pareja, a veces es necesario esclarecer ciertas cosas, sentirse y explorar con toda satisfacción su existencia, es considerado amor propio pasar un momento consigo mismo y conocerse más.

4. ¿Consideras normal cuestionar a tu pareja para saber lo que hace?

SI

NO

El 50 % considera normal cuestionar a su pareja para saber lo que hace y el otro 50% lo considera innecesario.

Hasta un cierto grado es considerar, ya que demuestras el interés y preocupación por su bienestar, tu confianza y seguridad harán que la otra persona perciba lo mismo, sentirse libre y no un objeto, de lo contrario, en grados extremos estarás dejando de ser su pareja y pasar hacer un espía.

5. ¿Consideras que los celos son parte fundamental en tu relación?

SI

NO

El 80% considera que los celos son parte fundamental en una relación y el 20% no lo considera de la misma manera.

Es necesario saber hasta qué punto es sano sentir este tipo de celos y en qué momentos hacerlo, una relación que tiene ciertos comportamientos de celos es más que una demostración y el grado de interés y afecto e incluso la importancia que tiene con la persona. Cuidar de la otra y de sí misma.

6. ¿Crees que la privacidad individual en la pareja es necesaria?

SI NO

El 70% cree que la privacidad individual de la pareja es necesaria, mientras que el otro 30% niega la privacidad de su pareja.

En muchas ocasiones es necesario pasar tiempo a solas, la monotonía llega a hacer cansada y aburrida, en este caso el 70% considera necesario para fin de aumentar la relación de pareja, tomar tiempo para aprender amarse a uno mismo y poder amar a mi compañero, comprender y comprender al otro, conocerse a sí mismo y poder conocer aún más al otro, es mejorar la relación. Hay ciertos gustos que no pueden compartirse y es un momento perfecto para hacerlo.

7. ¿Consideras que las redes sociales colaboren en los celos entre las parejas?

SI NO

El 100% afirma que las redes sociales colaboran en los celos entre las parejas.

Opinan que la comunicación y la confianza así como mi pareja es primordial, ciertamente se siente atacado u ofendido, con baja autoestima y pérdida de dignidad. Pero es el conocer por medio de la comunicación y convivencia, es un respeto recíproco de ambas parejas.

8. ¿Es posible que la crianza y la cultura en la que están envueltos los jóvenes influya más adelante en la inseguridad, baja autoestima y agresividad que poseen y se refleja en las relaciones interpersonales de los jóvenes?

SI NO

El 50% de los encuestados están de acuerdo que la crianza y la cultura en la que están envueltos los jóvenes influye más adelante en la inseguridad, baja autoestima y agresividad que poseen y se refleja en las relaciones interpersonales de los jóvenes y el otro 50% de los encuestados niegan esta posibilidad.

El ambiente en el que se desarrolla un individuo es esencial para su desarrollo, forman su personalidad, la forma de ser, de percibir, la forma de relacionarse con su medio y en ello su comportamiento y conducta que tiene con cada persona.

9. ¿Consideras que en ocasiones tu pareja te hace sentir celos apropiado?

SI

NO

El 100% de los encuestados consideran que en ocasiones la pareja hace sentir/provoca celos de manera apropiado.

Con la finalidad de sentir ciertas escenas de celos, que hace crecer la relación sentirse amados, una forma de juego según los entrevistados. Como también muchos consideraron que no todo es por juego, que si no más bien es como la frase que repiten: de broma en broma, la verdad se asoma.

10. ¿Consideras que los celos son un tipo de maltrato psicológico?

SI

NO

El 80% no considera que los celos son un tipo de maltrato psicológico, mientras el 20% afirman que si es considerado un maltrato psicológico.

Es muy importante considerar que la autoestima, la seguridad, la dignidad van de la mano de psicología en el momento de estado de salud mental y físico, si bien

conocemos los extremos que puede llegar a ocasionar y en muchos casos irreversibles y muy dolorosos para el alma.

5.1 SUGERENCIAS Y PROPUESTAS

Los celos son una serie de ideas, emociones y conductas que sentimos las personas cuando consideramos que podemos perder a alguien que consideramos propio. Por lo general los celos se refuerzan cuando creemos que un ser querido, como nuestra pareja, está prestando demasiada atención a otras personas o a una en particular, lo que nos lleva a pensar que en contrapartida disminuye el interés que demuestra por uno.

¿No sabes si eres celoso o estás actuando de esa forma?, puedes leer estas señales de alarma y detectar si concuerdas con alguna de ellas:

Necesitas controlar todos los movimientos de tu pareja.

Opinas que tu pareja cree que eres un ingenuo o una ingenua y te puede engañar.

No te gusta que salga solo o sola con sus amigos.

No te gusta que lleve cierto tipo de ropa provocativa.

Armas una escena de celos sin motivos aparentes.

Crees saber más sobre tu pareja que él, o ella misma.

Cuando una persona es moderadamente celosa indica que está demostrando interés por su pareja, siempre y cuando esto no sea un motivo de malestar personal, son celos razonables. Sin embargo, los celos pueden llegar a ser patológicos si se convierten en pensamientos obsesivos que impiden confiar en la pareja de manera natural y que acarrearán muchos problemas de pareja, donde la confianza es el pilar básico de la relación. Cuando estos pensamientos invasivos se vuelven extremos los celos pueden afectar a la salud de la persona y, por desgracia, incluso desencadenar en malas conductas, como el control exhaustivo de la pareja y en los peores casos propiciar conductas violentas.

Desde la psicología, los celos como emoción se pueden analizar bajo la teoría cognitiva del esquema A-B-C. Propuesta por Albert Ellis. Un acontecimiento activador (A) desencadena una serie de pensamientos distorsionados (B, de beliefs en inglés), los cuales generan una serie de consecuencias (C). El ejemplo para el caso de la celopatía podría ser algo así:

Acontecimientos (A): A tu novia le escribe un amigo un mensaje al móvil.

Pensamientos distorsionados (B): Pensar que está ligando con otro, o le es infiel y acabará dejando la relación y te quedarás solo.

Consecuencias (C): Sentimientos de tristeza, inferioridad, frustración y consecuentemente discusiones o comportamientos celotípicos más extremos.

Evidentemente este esquema no es sano y la persona está desarrollando unos pensamientos más allá de lo que realmente es y creando preocupaciones innecesarias que finalmente desencadenan en conflictos. ¡Ojo! no permitas caer en la tentación de defender una relación controladora e invasiva. La libertad y la confianza es fundamental y si tu pareja no lo cumple no tienes porqué culparte de ello.

Estos pensamientos generen un malestar emocional profundo, como puede ser el caso de las personas que piensan que generan pensamientos obsesivos sobre su físico por el hecho de que su chico/chica ha mirado a otra/o por la calle, por ejemplo. Para intentar evitar que se produzcan pensamientos celotípicos negativos y sus posteriores consecuencias existen diversas técnicas.

Primeramente, recordarte, que si sientes malestar psicológico ya sea por celos o de otra índole no dudes en ponerte en contacto con un psicólogo profesional para explicarle tu caso y establecer el programa adecuado, ya que cada persona es diferente y hay que conocer en profundidad las causas que generan el malestar, así como el entorno y otras variables influyentes.

5.1.1 TÉCNICAS MÁS USADAS PARA CONTROLAR LOS CELOS

1. Reconoce que tienes un problema

El primer paso para atender los celos, es admitir que se trata de un problema real que está afectando la relación. Los celos pueden debilitar a ambas personas en una relación y puede impedir incluso que continúen juntos. Si revisas constantemente las redes sociales de tu pareja, o su teléfono o correo electrónico, buscando señales que te indiquen que te engañan; si no puedes soportar que tu pareja interactúa con alguien más del sexo opuesto. Tienes la certeza de que todas las mujeres o todos los hombres pretender 'robar' a tu pareja, entonces es probable que tengas un problema con el manejo de los celos.

2. Cambio de conductas

Se trata de lograr modificar un comportamiento celopático dirigido a la comprobación del pensamiento celoso, por ejemplo que te están engañando. Para ello se pueden usar por una lado una estrategia de exposición imaginativa (recordar el pensamiento que provoca los celos). A continuación realizar una tarea de prevención de respuesta, es decir evitar que la persona compruebe si su pensamiento es cierto o no. La persona celosa ha de anotar qué tipos de pensamientos le provocan los celos (por ejemplo, un mensaje de texto) y reconocer qué haría para comprobar su veracidad (espíar el móvil). Una vez hecho esto, se practican los casos de forma imaginativa pero sin realizar la conducta de comprobación.

3. Aumento de autoestima

Es más frecuente que los celos se produzcan en una persona con baja autoestima, con un bajo concepto de sí mismas, inseguras y con sentimientos de inferioridad. Se deberán de trabajar la autoestima y la seguridad personal (fácil decirlo, difícil lograrlo). Trátate bien a ti mismo, quiérete un poco más y de esta forma reforzarás tus defensas emocionales. Puedes leer alguno de los artículos sobre inteligencia emocional de la web que quizás te puedan orientar, pero como siempre digo no dudes en confiar en un psicólogo profesional que te ayude a cambiar esas ideas irracionales sobre ti mismo. Igual que vas a un gimnasio a mejorar tu estado físico, no pasa nada por ir a un psicólogo a mejorar tu estado emocional.

4. Exteriorizar y tener una vida completa

Muchas veces las personas celosas están volcadas en exclusivamente en sus parejas y dejan de lado a sus amigos, aficiones, familia o incluso tareas domésticas o laborales. Además, si te sientes mal por alguna situación de este tipo confía en un amigo o familiar que conozca la situación, seguramente sean más objetivos que tú y te ayuden a salir del bucle en el que estás metido. Esa conversación te ayudará no solo a eso, sino a completar tu vida tomándote unas cañas y charlando de otras cosas sin focalizar en tu pareja, verás que cuando llegues a casa nada ha cambiado para mal. Recuerda: libertad y confianza. Tu pareja está contigo teniendo la libertad de decidirlo por ella misma, siéntete afortunado por ello.

5. Control o abandono del consumo de drogas y alcohol

Si tu caso es extremo y lo combinas con el consumo de sustancias agravará la situación en todos los aspectos. La persona consumidora de alcohol o drogas tenderá a estar más irritable y dificulta los pensamientos racionales del sujeto.

6. Diviértete y relájate

En consonancia con el apartado 4, la realización de actividades lúdicas o el ejercicio físico te permitirá desconectar de los pensamientos celosos y conseguir una mayor satisfacción personal. Puedes combinar esto con técnicas de relajación que te permitan tener momentos de relax para conocerte mejor a ti mismo y aprovechar para ordenar esos pensamientos intrusos.

7. Construye la confianza en ti mismo

Los celos son un producto de una inseguridad emocional y de baja autoestima. Muchas veces, es un miedo profundo de abandono, que alguien te deje o que deje de interesarte en ti porque consideras que 'no eres lo suficiente'. Ten en cuenta que las personas que tienen confianza en sí mismas saben que incluso si son rechazadas o burladas, no es siempre su por culpa suya y además confían en que podrán asimilarlo y recuperarse. Incluso si es su culpa, eso no les quita valor, significa simplemente que no son perfectos, que tienen que aprender algo nuevo.

8. Afirma tu vida y tus sueños, esfuérgate en agradarte a ti mismo antes que a los demás

Un espíritu positivo y no quedar fijado en el sentimiento de los celos y los problemas que ocasiona, te ayudará a superar los celos. Entre más importancia le des a los celos menos oportunidad tendrás de superarlos.

9. Confía en que puedes enfrentar y asimilar un abandono eventual y real

Los celos malsanos tienen que ver con un miedo a ser abandonados o engañados. Este miedo se refiere a un 'posible' engaño, un 'posible' abandono, es decir se refiere a algo que no es real (sino posible). Pero el miedo en sí mismo es algo real, y lo que es real es una falta de confianza de que somos capaces de enfrentar y asimilar un engaño o un abandono reales. Es decir que cuando expresamos celos estamos expresando un miedo, estamos diciéndonos a nosotros mismos que no confiamos en poder y por eso queremos prevenir y evitar a toda costa que suceda eso que anuncia un posible engaño o abandono. Las personas que sienten celos por lo que hace o dice su pareja, suelen ver las cosas distinto después de que pasa la 'crisis' de celos. Es decir que reconocen que no había motivos suficientes para haber expresado tal desconfianza y celos. Los celos malsanos son celos infundados. Lo que vemos y a lo que reaccionamos como si fuera una verdadera amenaza en parte nosotros mismos lo construimos, empujados principalmente por este miedo a ser abandonados o engañados. Y es 'en parte' porque lo que vemos y a lo que reaccionamos efectivamente puede encontrarse en situaciones de peligro, en situaciones en que esté presente un engaño o abandono inminente. Por ejemplo, tanto en una situación de celos fundados como en una de celos infundados pueden estar presentes elementos

como mensajes o llamadas de celular, llegadas tarde del trabajo, salidas a comer con compañeros o compañeros de trabajo, etc. Sin embargo, esos elementos no bastan, no son fundamentos que permitan decir que existe un engaño en la relación. Basta con que exista un miedo a no ser capaces de lidiar con un engaño inminente para que la situación descrita tome un rumbo problemático, que estará lleno de celos enfermizos, desconfianzas y faltas de respeto.

Hay que tener presente que este tipo de inseguridad tiende a venir de la infancia. Muchas personas celosas sufrieron en su infancia de un trato indiferente, fueron ignorados o desplazados o efectivamente sufrieron el golpe de un abandono por parte de un padre o una madre. En la medida en que este evento traumático no se asimile adecuadamente, se vivirá con un miedo a ser abandonado de adulto. Este miedo, como dijimos, se refiere menos a lo que está sucediendo allá afuera con su pareja (actos que le generan desconfianza), que con la realidad de que no ha sido capaz de afirmar que tiene la capacidad de enfrentar esto que vivió, y que por lo tanto le huye constantemente. Tener celos, por lo tanto, es tomar una decisión de vivir con un miedo de que eso que nos hizo sufrir en el pasado surja nuevamente, y una desconfianza en nuestras propias capacidades de que podemos enfrentarlo y salir adelante. De hecho, sufrir de celos quiere decir que no hemos sido capaces todavía de asimilar este evento del pasado,

Si huimos constantemente de ese evento es porque estamos convencidos de que no hay manera de recuperarse. Pero la realidad no tiene que ser esa. Estamos convencidos de eso porque estamos resignados a que lo que nos hizo perder ese evento de abandono ya no podemos recuperarlo. Expresar celos es sinónimo de no haberse recuperado realmente.

10. No 'juegues' juegos

Los celos son muy angustiantes. Un riesgo que tienes frente a los celos es intentar hacer sentir celosa a tu pareja. Seducir a otros hombres o mujeres en presencia de tu pareja, o expresar lo atractivo, divertido, inteligente que es tu compañero o compañera en tu trabajo, todo esto no te hará sentir mejor ni mejorará a la larga la situación que sufren de los celos. No se trata de pretender que no existen otras personas en este mundo, simplemente de no utilizarlo a manera de desquite o ataque para darle una lección a tu pareja.

11. No te conectes a las redes sociales

Estos sitios, principalmente Facebook, te invaden con imágenes que pueden suscitar los celos. No se trata de que te subestimes, de que no eres capaz de manejar adecuadamente una red social. Se trata de que no pases por alto que tienes actualmente una dificultad para manejar ciertas emociones (los celos) y que por lo tanto existirán cosas que convendrá evitar. Básicamente se trata de reconocer que los celos equivale a que tienes un problema. Es como si tuvieras una herida abierta, que te hace experimentar dolor al contacto de cosas o situaciones que normalmente no sentirías ningún daño. Conviene, por lo tanto, que mientras no cicatrices está herida, y seas capaz de manejar mejor tus emociones y por lo tanto no incurras en celos malsanos, no utilices las redes sociales.

12. Identifica que los celos son un círculo vicioso

Cuando eres celoso, en realidad no responde al comportamiento de alguien; respondes a lo que crees que su comportamiento implica. En otras palabras, tú reaccionas a un escenario que te da miedo, pero que no ha pasado todavía, y

que de hecho podría nunca ocurrir. Esta reacción negativa a lo que piensas que su comportamiento implica (por ejemplo que el otro o la otra es mejor o más importante que tú) va a poner a la persona a la defensiva, porque está siendo acusada de hacer algo malo. Cuanto más va a estar a la defensiva, tanto más tú vas a estar sospechoso y celoso. Se trata de un círculo vicioso que es difícil de revertir.

13. Apréciate a ti mismo

Una de las principales razones por las que las personas son celosas es debido a una baja auto-estima y por inseguridad. Piensan que no son suficientemente buenos para merecer la relación de pareja, que su pareja se dará cuenta tarde o temprano y buscará alguien más. Ten presente que tu pareja eligió estar contigo y tiene razones para hacerlo. Esta elección proviene necesariamente del hecho que tienes la capacidad de hacerle sentir bien, y por esto decide estar contigo. Y esta capacidad es algo tuyo, y que sería deseable que fuera recíproco (que tu pareja también tenga la capacidad de hacerte sentir bien). Es decir, recuerda que es por tus cualidades positivas que tu pareja está a tu lado.

14. Dale un voto de confianza a tu pareja

Este punto es un poco tramposo, pues pareciera que consiste en pedirte simplemente que “no seas celoso o celosa”. Sabemos que no esto no es nada

fácil, que precisamente sufrir de celos consiste en no poder confiar en tu pareja. Ten presente que no confiar en tu pareja es también un acto de agresión, en la le tratas como alguien no digno de confianza. Es importante que ambos se esfuercen por impedir esto, y que tengas claro la importancia de esforzarte en lograr dar un voto de confianza.

15. Sé positivo

Los celos son comportamientos que se alimentan del miedo. Pasas tiempo con angustia preocupándote de algo que no ha sucedido y que probablemente nunca vaya a suceder. Al hacer esto, aumentas las probabilidades que malas cosas sucedan al dar lugar a la sospecha y la falta de confianza. Intenta más bien en enfocarte en lo positivo. Sé feliz de lo que tienes. Y piensa que si alguien va a herirte, no hay nada que puedas hacer, pues no puedes impedirlo. De poco sirve que lo vigiles, lo acuses o espíes, esto no es lo que impedirá que alguien más pueda herirte. Si confías en alguien, entonces ofrécele un voto de confianza. El beneficio de la duda es importante para que una relación pueda funcionar. Evidentemente no se trata de confiar ciegamente en el otro, pues nadie es perfecto y se puede equivocar, pero tienes que hacerle saber con claridad que es un requisito el ser confiables el uno para el otro. Y si sientes que la persona no te da confianza, si sientes que la persona parece mentirosa o no es seria respecto al compromiso, entonces mejor no te enganches en una relación. Confía en que puedes construir una mejor relación con alguien más.

16. Acudan a un especialista

Tanto si sus celos no son constantes como sí lo son, nunca está demás buscar ayuda profesional. Esto permitirá que ustedes y su relación mejore, y logren tener una vida en común de calidad.

17. Dejen de lado su pasado

Las ex parejas forman parte del pasado, nada ganan mencionándolas cada vez que pueden o intentando prohibirle a su pareja que los/las eliminen de sus cuentas sociales. Recuerden que si tu futuro esposo/a está a tu lado es porque te ama y con esa anterior persona conserva solo una amistad. Tal vez ustedes también son amigos de sus ex o conservan un trato respetuoso.

18. Respeten a sus amistades

Ustedes conocieron a sus parejas con una vida formada: trabajo, amigos, pasatiempos. No es justo que pretendan que cambien todo porque así lo quieren ustedes. En una relación es necesario que los dos aprendan a adaptarse para que funcione, sin perder su esencia en el camino, pero sí dándose cuenta que ahora son dos personas y pronto podrían ser una familia más grande. Sus amigos son sus amigos y tú, su pareja. Ambos son importantes en su vida.

19. Nadie es propiedad de nadie

Los seres vivos no somos objetos que se compran y con los cuales pueden hacer lo que quieran. Su pareja es un ser independiente de ustedes, que los ama, pero también necesita renovar su amor por sí mismo cada día de su vida. Nadie tiene derecho a imponer, humillar o hacer pasar malos momentos a ninguna persona. ¿Acaso les gustaría que hicieran lo mismo con ustedes? No lo creemos, porque el amor también es respeto.

20. Aprendan a curarse

Para volver a comenzar se necesita escarbar en el pasado para entender por qué somos de determinada manera. Tal vez sus padres eran excesivamente celosos y desconfiados, y sin proponérselo ustedes están adoptando ese comportamiento con su pareja. Si no aprenden a dejar atrás las situaciones dañinas, sin darse cuenta se lo terminarán transmitiendo a sus hijos, porque es como un círculo vicioso que no terminará hasta que sea decidido firmemente.

21. Respeten su espacio

Los seres humanos somos seres sociables, pero también necesitamos momentos exclusivos para nosotros, para pensar en lo que pasó durante el día, leer o escuchar música. Si se encuentra en el trabajo y quieres mandarle un mensaje o llamar para decirle cuánto lo/la amas, seguramente su pareja se emocionará, pero si las llamadas son constantes e inoportunas afectará su rendimiento y su actitud.

22. Aprendan a controlarse

Para que no permitan que los celos arruinen su vida de pareja aprendan a reconocer por qué sienten eso y a darse cuenta si es justificado o no. Técnicas como la respiración o las afirmaciones positivas podrían ayudarlos a controlarse y evaluar lo que sucede con la cabeza fría.

23. Analicen la situación

¿Son sus pensamientos los que los llevan a agrandar determinada situación? Estén plenamente seguros antes de tomar decisiones que podrían afectar su relación amorosa. Si lo que experimentan no tiene motivo es más fácil que resuelvan sus conflictos conversando, para que no permitan que los celos arruinen su vida de pareja.

24. Conversen con sinceridad

No hay nada mejor para que su vida sentimental vaya viento en popa que mantener una comunicación constante y confiable con su pareja. De la misma forma que se organizaron para la repartición de los modelos de tarjetas de matrimonio e intercambiaron opiniones sobre la decoración de iglesia para boda, cuéntense lo que sienten y busquen juntos las soluciones que necesiten para mejorar.

25. Cuiden lo que piensan

Sin querer podrían pensar lo que no es, solo porque él o ella no les contestó el teléfono, conversó con una persona del sexo opuesto o llegó más tarde de lo acostumbrado. Si se permiten aumentar detalles negativos y no comprobados a sus pensamientos, harán crecer la idea de una supuesta infidelidad, con lo que afectarán su relación y perderán su tranquilidad.

CONCLUSIONES

Los celos, a lo largo de la historia de la especie humana, han sido y siguen siendo muy importantes cumpliendo funciones específicas para el hombre como la supervivencia. Es posible que los celos “normales” sean incluso hasta necesarios, para demostrar al otro la reciprocidad en el amor que hay entre los dos. Pero de ahí es muy posible pasar, sólo en ciertas personas, a unos celos “enfermizos”, “patológicos”, los cuales no son adaptativos y pueden llegar a destruir una relación.

Los celos, como el amor, el placer o el odio, son una emoción natural que se da en las relaciones interpersonales. Se dan en todas las razas, todas las culturas, tanto en el sexo femenino como en el masculino y la edad con la que se experimentan no está predeterminada, existiendo así celos entre hermanos, celos de pareja, con los compañeros de trabajo, etc.

Como punto de partida se entiende que los celos son normales en una relación pues el riesgo de que tu pareja te deje siempre está ahí, y se podrían considerar como el lado opuesto a la confianza. Vivimos en sociedad y por tanto tenemos que relacionarnos con las personas que nos rodean. Este es un motivo para que la persona celosa comience a infundir ese sentimiento mostrando desconfianza hacia su pareja y haciendo que la relación llegue a ser insoportable.

Es posible que la educación adquirida desde niño, haga que ese sentimiento se manifieste, pero además, se conoce que las personas que son inseguras, que tienen una baja autoestima y que son dependientes de los demás, son propensas a experimentar este sentimiento en su forma patológica. Por tanto, es aquí donde nos damos cuenta que los celos son un sentimiento subjetivo, para el cuál la

razón a veces no funciona, y solo la persona que los tiene es capaz de saber qué se siente sin dejar que un argumento razonable pueda ayudarlo a terminar con ellos.

Como ya hemos mencionado, podemos encontrarnos con los celos “normales”, los cuales son producto de una preocupación por la posible pérdida del afecto del ser querido, por miedo a la traición, a la soledad, pero no pasan de ser una simple preocupación. Sin embargo, los celos “patológicos” se convierten en un sentimiento muy intenso y persistente de hostilidad, abandono, depresión, que llega a instaurarse en la vida de la persona como algo habitual sin que esta sea capaz de darse cuenta que esa experiencia personal es excesiva y menos de interpretar su pensamientos y sentimientos como erróneos, sin ser infundado por la pareja y que a la larga generará malestar y una muy posible ruptura, lo que conllevará a reforzar sus expectativas, aunque sea de forma equivocada.

Hoy en día se conoce bastante acerca del porqué de los celos. Como se ha podido deducir al leer este trabajo, quizás algo fundamental y que no hay que dejar pasar inadvertido es la forma individual de cada uno al interpretar las cosas, ya que igual que ocurre con los celos, pasa con las demás emociones, como el hecho de que una misma situación produzca a una persona estrés y a otra no.

Es muy posible, tal y como nos dice la información encontrada sobre este tema, que la personalidad sea un claro argumento a favor de desarrollar este tipo de emoción, pero lo que sí está muy claro y que en mi opinión es bastante interesante, es que al tratarse los celos de un experiencia subjetiva, (de ahí que sean tratados como un qualia) por mucha empatía que poseamos, es muy difícil ponerte en el lugar de la persona celosa, pues su percepción de una situación concreta le hace buscar causas y explicaciones a sus celos donde no las hay.

Poca gente acude hoy día a una consulta psicológica para tratar su problema con los celos, que en exceso son enfermizos, y esto es algo que preocupa pues estamos viendo cómo los malos tratos e incluso asesinatos son movidos por este tipo de emoción. Y es cuando uno ve en las noticias los problemas que siguen a un celoso “patológico” cuando se pregunta: ¿es excusable la conducta de una persona que agrede a su pareja cuando argumenta a su favor un “ataque” de celos?.

Por tanto, creo que este tema debería ser abordado en profundidad y hacer consciente a la sociedad que tan bueno es expresar los sentimientos y emociones que uno posee, como el saber reprimirse en ciertas situaciones, pues el sentir no lleva consigo el actuar en consecuencia sin tener en cuenta a los demás o las posibles represalias que esto puede conllevar incluso con uno mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Segovia, A. M. (2000). EL PENSAMIENTO: UNA DEFINICIÓN INTERCONDUCTUAL. EL PENSAMIENTO: UNA DEFINICIÓN INTERCONDUCTUAL, 16.

TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER. (2004). Revista Española de Neuropsicología 6, 53-73.

Misterio de Sanidad. (2020). España .

Coho, C. E. (Junio de 2003). El Comportamiento Humano.

Cuevas, L. P. (28 de Julio de 2013). Cenitpsicologos

Cannon-Bard. (s.f.). Obtenido de <http://textosdepsicologia.blogspot.com/2010/07/teorias-sobre-emocion.html?m=1>

DISCAPNET. (s.f.). Obtenido de El portal de las personas con discapacidad: <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza>

Fernandez, E., M.P, J., & Dominguez, M. M. (2010). Psicología de la Emocion. Madrid : Editorial Universitaria Ramon Areces.

James-Lange. (s.f.). Obtenido de <http://textosdepsicologia.blogspot.com/2010/07/teorias-sobre-emocion.html?m=1>

Manrique, A. (2017). Academia. edu. Obtenido de https://www.academia.edu/18508249/Teoria_de_Magda_Arnold

Martinez, E. (27 de Septiembre de 2020). Psicoactiva. Obtenido de <https://www.google.com/amp/s/www.psicoactiva.com/blog/el-circuito-de-papez-estructura-y-funcion/amp/>

Martinez, G. G. (2018). Psicología y mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-feedback-facial>

Mimenza, O. C. (2017). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-primacia-afectiva-robert-zajonc>

Narvaez, D. (11 de Julio de 2015). academia.edu. Obtenido de https://www.academia.edu/29349465/_Qu%C3%A9_son_los_sentimientos_Breve_

Poza, U. A. (2019). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/neurociencias/circuito-de-papez#:~:text=Fue%20propuesto%20en%201937%20por,funcionamiento%20de%20las%20emociones%20humanas.&text=Este%20modelo%20aborda%20las%20emociones,generada%20en%20la%20corteza%20cingulada.>

Salud, S. d. (Diciembre de 2013). CLINICAS DE CHULE A.G. Obtenido de <https://www.clinicasdechile.cl/wp-content/uploads/2016/11/71.pdf>

Thorndike, R. (s.f.). Obtenido de <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad2.5.pdf>

Zambrano, D. H. (2019). Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estudio de las implicaciones. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/1772/HernandezZambrano-David-2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://es.slideshare.net/IridianCasio/inv-los-celos>

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10465/1/2017_caracterizacion_celos_relacion.pdf

<https://definicion.de/inseguridad/>

<https://www.definicionabc.com/social/inseguridad.php>

<https://www.significados.com/sentimiento/>

<https://www.psicoglobal.com/terapia-pareja/celos>

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-raiz-de-los-celos/>

https://www.elespanol.com/como/controlar-celos-consejos-superacion/360215102_0.html

<https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/celos-y-celotipia/>

<https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/3932/que-son-los-celos-y-por-que-los-sentimos>

<https://lamenteesmaravillosa.com/como-superar-los-celos-en-las-relaciones-de-pareja/>

<https://www.elpradopsicologos.es/pareja/celos/>

<https://www.muyinteresante.es/revista-muy/noticias-muy/articulo/10-claves-para-controlar-los-celos-711465544281>

https://www.cuerpomente.com/psicologia/pareja/supera-celos-confia-pareja_1764

<https://www.youtube.com/watch?v=QirTMljQH8w>

<https://www.youtube.com/watch?v=FzG4298g4WA>

<https://www.youtube.com/watch?v=XUXN-sxogv4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WgXF173qayg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Eto4YUyeiTo>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Gqq1f7Rmus>

<https://www.youtube.com/watch?v=7YNLwwuQ-iE>

<https://www.youtube.com/watch?v=R1aVrJ3qEeM>

ANEXOS

MARCO CONCEPTUAL

CELOS

Reidl, L. M. (2005). Los celos involucran sentimientos de venganza y de indignación. Desde su punto de vista, el núcleo de los celos es la necesidad de ser necesitado. La persona duda y se compara obsesivamente con el que considera su rival, lo que frecuentemente desata sentimientos de ira y venganza.

Reidl hace hincapié en que los celos son un sentimiento de temor a la pérdida de una atención especial. Esta definición hace a un lado al amor, anteriormente ubicado como un elemento fundamental, es decir, no es indispensable amar para celar a una persona. El amor resulta entonces una variante que diferencia la relación, la situación, el sentimiento, la actitud o la reacción consecuencia de esta emoción.

Van Sommers, P. (1989). Los celos, según este autor, se refieren a algo que se tiene y no se quiere perder. Sin embargo, los considera difíciles de distinguir de la envidia, que se trata de algo que no se tiene y se quiere. Esta concepción estaría dando por hecho que “se tiene” a la otra persona, y por lo tanto quizás sea más acertado hablar de algo “que se quiere tener”, definición que Peter Van Sommers identifica con la envidia. Los celos están siempre relacionados con la posesión y el control: querer tener a la otra persona. Son una sensación siempre desagradable, tanto para quien los sufre, como para las demás personas involucradas. Sin embargo, cabe destacar que existen discursos en la sociedad, que atañéndose al “si no siente celos, es que no me quiere”, consideran como algo “positivo” que su pareja sienta celos, ya que es una “demostración del amor”.

Salomé, J., & Galland, S. (1996). Explican los celos como un sentimiento abominable, que va acompañado siempre del amor, aunque no siempre el amor va acompañado de los celos. “El celoso es el que ama a alguien por quien ha sido amado. Pero también el que duda del amor del otro, acabando a veces por reducirlo a la nada, debido a esa misma duda, a esa sospecha permanente que él introduce en la cotidianeidad de los encuentros y las ausencias”. Por lo que estos autores prefieren hablar de los celos como un “estado de celos”, que de celos simplemente, ya que lo consideran un estado emocional.

Maganto, J. M. (2010). El cual también se traduce al miedo de perder a la persona en que se centra nuestra atención. Los celos en definitiva se sustentan en el anhelo de poseer al ser amado y de tenerlo de forma absoluta y total, excluyendo a cualquier rival. Este tipo de sentimiento hace referencia a un deseo de exclusividad y aparece cuando sospechamos que la otra persona a la que se ama tiene otra relación afectiva muy intensa con alguien que no somos nosotros y esa tercera persona se percibe como que nos priva o nos quita a la persona amada, o bien como el dolor de pasar a un segundo plano con relación a la persona amada. Por ello los celos surgen ante la dificultad de aceptar que la persona a la que yo amo pueda estar mejor con otra persona que no soy yo.

DESCONFIANZA

Miller y Mitamura (2003) y Couch y Jones (1997) definen la confianza social como confianza generalizada hacia todas las personas; ésta sería una expectativa sobre la buena voluntad que tendrían los seres humanos.

La confianza social, también llamada disposicional por Kramer (1999), correspondería a la concepción que se tiene sobre cómo es la naturaleza

humana: alguien con alta confianza social o generalizada cree, por ejemplo, que la mayoría de las personas tienen buenas intenciones, son honestas y respetuosas.

Para Gill et al. (2005) esta disposición personal es una diferencia individual estable presente en las personas e hipotetiza que actuaría como esquemas cognitivos que llevan a las personas a aceptar o desconocer información según si es o no congruente con sus creencias. De acuerdo al argumento anterior, quienes muestran alta confianza social, atenderían selectivamente a la información congruente con su nivel de confianza en la humanidad e interpretarían de acuerdo a su tendencia natural.

Desde la perspectiva cognitiva, la primera investigación sistemática de las diferencias individuales en la confianza fue de Rotter (1980) quien definió la confianza social (llamada por él propensión a confiar) como una expectativa generalizada de que las promesas de un individuo o grupo van a ser cumplidas.

De acuerdo a Rotter (1980, citado en Couch & Jones, 1997), la confianza no está relacionada con ninguna experiencia específica, sino que resulta de la generalización de diversas experiencias que las personas perciben como similares. Compartiendo este punto de vista, Kramer (1999) señala que, con los años, las personas adquieren un tipo de expectativa difusa para confiar, que eventualmente asume la forma de características de personalidad relativamente estables. Las primeras experiencias relacionadas a la confianza y la posterior socialización serían los determinantes claves para la predisposición a confiar. En este sentido ejercen un rol relevante las disposiciones culturalmente arraigadas (Valenzuela & Causiño, 2000). Finalmente, se podría afirmar que existe relativo acuerdo al definir qué es la confianza social entre los autores, sin embargo, sus

límites no son claros. Según Couch y Jones (1997) ha sido frecuentemente conceptualizada como un rasgo de personalidad pero también descrita como una actitud. Para Kramer (1999) y Gill et al. (2005) el impacto mayor de la confianza social se produce en ausencia de una historia de interacciones, es decir, en los casos de creación de nuevas interacciones. De hecho, la confianza social también podría llamarse confianza en desconocidos. En este caso, como son escasos los antecedentes sobre el otro, ejerce mayor influencia las expectativas generalizadas de confianza fundadas en la propia predisposición del que confía. De acuerdo a lo anterior, la confianza social tiene bajo impacto en la creación de confianza basada en el contacto directo con otras personas y donde existe una historia de interacciones con otro.

INSEGURIDAD

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define a la inseguridad como la falta de seguridad. Este concepto, que deriva del latín *securitas*, hace referencia a aquello que está exento de peligro, daño o riesgo, o que es cierto, firme e indubitable.

Eduardo Galeano: Para hablar de inseguridad se debe pensar en una "contravivencia" respecto a la seguridad, donde las instituciones pertinentes debieran dar respuesta. La seguridad hace referencia a la satisfacción de derechos básicos de un individuo en distintos ámbitos. La seguridad es, a su vez, un derecho que se convierte en un componente esencial para la satisfacción completa de otros. Es imposible pensar en el derecho al trabajo, a la salud, a la educación, a la vivienda sin contar con "seguridad" en el ejercicio pleno y digno de los mismos.

Desde la Ciencia Política la inseguridad se percibe como un tema que abarca y que trasciende la esfera de lo público. La inseguridad es un flagelo que atañe al ciudadano en general y lo convierte en un ser cercado, limitado en su libertad,

auto vigilado, temeroso y en constante sensación de acoso. En nuestro país y en Mendoza, en particular, se ha transformado en un problema que supera lo estrictamente policial y judicial para constituirse en un tema instalado en el debate social, ético y político.

Se conoce como inseguridad a 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.

INSEGURIDAD EMOCIONAL

Por ejemplo, la percepción de inseguridad suele estar íntimamente vinculada con la psiquis y el estado mental de un individuo. De acuerdo con sus vivencias, experiencias, entorno relacional y aspectos de personalidad, un individuo puede sentirse más o menos seguro frente al mundo respecto de su imagen, sus características físicas y mentales y su identidad. Suele considerarse que aquellas personas más introvertidas o reservadas respecto de su imagen pública son aquellas que padecen algún desorden de inseguridad o baja autoestima, por ejemplo, en cuanto a su aspecto físico o, por caso, en relación con determinados elementos de su personalidad y/o forma de pensar. Sin embargo, muchos psicólogos también interpretan que una imagen pública de excesiva confianza puede íntimamente ocultar un estado de disconformidad o inseguridad con uno mismo.

Cabe destacarse que en muchos casos esta inseguridad puede desembocar en complejos estados emocionales tales como la paranoia, excesiva timidez que impide relacionarse con el entorno o directamente el aislamiento social total.

Cuanto más grande sea la inseguridad en este sentido mayor será el aislamiento al que se someta la persona que la padece.

EMOCIÓN

Las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos exteriores. Estas respuestas se manifiestan de forma física (sudar, enrojecer, tener palpitaciones, llorar... y de forma conductual ponerse a correr, llorar, abrazar a alguien. Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia. Las emociones están en el cerebro; específicamente, en el neocórtex y en el sistema límbico.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la

importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Todas las emociones, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

SENTIMIENTO

Se define sentimiento como el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse.

Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.

Como se puede apreciar, los términos sentimiento y emoción no son sinónimos pero, sí depende uno del otro. Es decir, para que se genere un sentimiento previamente ha de experimentarse una emoción ante una persona, situación, objeto, entre otros.

Sentimiento se refiere tanto a un estado de ánimo como también a una emoción conceptualizada que determina el estado de ánimo. Por tanto, el

estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general. En ciencia cognitiva se ha comprobado que el funcionamiento normal del cerebro cambia según el estado de ánimo subyacente, y que en ocasiones incluso las decisiones racionales de las personas pueden verse notoriamente afectado por los sentimientos. Los sentimientos son el resultado de las emociones y pueden ser verbalizadas (palabras). Las emociones son expresiones neurofisiológicas, del sistema nervioso y de estados mentales.