



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**

*Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación*

## Trabajo Fin de Grado

# Celos románticos y su relación con la violencia en el seno de la pareja

**Alumno/a: Daniel Jesús Serrano García**

Tutor/a: María Lourdes De la Torre Vacas

Dpto: Psicología

**Junio, 2017**

## **Resumen.**

En el presente trabajo de revisión se pretende afrontar los celos en el contexto de las relaciones de pareja desde varias perspectivas. Se comienza con una breve introducción del concepto de amor romántico, contexto en el que se encuadra el tipo de celos al que se hace referencia en este trabajo. Posteriormente, se incluyen algunas de las definiciones y clasificaciones de celos románticos más aceptadas, siendo quizá la clasificación más importante la que diferencia entre celos no patológicos y celos patológicos. Además, se analizan los celos desde una perspectiva evolutiva, atendiendo a la función que desempeñan en cuanto a la protección de los intereses del individuo y de la pareja en nuestros antepasados y en el reino animal. Los correlatos neurobiológicos apuntan a que las áreas implicadas en los celos son diversas, siendo algunas específicas de cada sexo, y otras comunes para ambos. Algunas áreas que intervienen son: la corteza visual, el tálamo, la corteza cingulada anterior o la corteza prefrontal, entre otras, mediadas a su vez por varios neurotransmisores como la vasopresina, la oxitocina o la dopamina. Además de diferencias sexuales en cuanto a la naturaleza de los celos, existen también diferencias individuales que podrían estar determinadas por una serie de factores como, por ejemplo, las variables de personalidad de cada individuo. Por ejemplo, se ha establecido una relación entre celos y las tres personalidades de la Tríada Oscura. Por último, se ha incluido un apartado dedicado a la prevención o intervención en casos de celos patológicos.

**Palabras clave:** romantic jealousy, romantic relationship, personality, sex differences, fMRI, dark triad, self-esteem

## **Abstract.**

In the present work of revision has been tried to confront the romantic jealousy from several perspectives. To begin by talking about jealousy, they have first been framed within love and relationships, to later define and classify them according to their type; Highlighting the cognitive, behavioral, and emotional jealousy. In addition, the jealousy has been analyzed from its evolutionary function, since they have served for the protection of the interests of the individual and of the pair in our ancestors and in the animal kingdom. Neurobiological correlates point to the fact that the areas involved in jealousy are diverse, some being sex specific and others common to both. Some areas involved are: the visual cortex, thalamus, anterior cingulate cortex or prefrontal cortex, among others, mediated in turn by various

neurotransmitters such as vasopressin, oxytocin or dopamine. From the psychological framework, the correlation between different personal characteristics of jealous subjects has been analyzed. It is important to highlight the three personalities of the Dark Triad. Finally, attempts have been made to provide tools to treat cases of jealousy, with cognitive-behavioral techniques playing a major role, in order to avoid maladaptive consequences.

## **Índice.**

1. Introducción
2. Amor romántico
  - 2.1. Correlatos neurobiológicos
3. Celos románticos
  - 3.1. Definición
  - 3.2. ¿Tienen función adaptativa?
  - 3.3. Correlatos psicológicos
  - 3.4. Correlatos neurobiológicos
  - 3.5. Tríada Oscura
  - 3.6. Violencia y celos
4. Intervención en el caso de celos patológicos
5. Conclusiones

Referencias

## 1. Introducción.

Tal y como afirma Helen Fisher<sup>1</sup>, *“el amor romántico, el amor obsesivo, el amor apasionado, el encaprichamiento. Cualquiera que sea el nombre que le demos, los hombres y mujeres de cada época, y de cada cultura han sido “seducidos, perturbados y desconcertados” por este poder irresistible. Estar enamorado es algo común a toda la humanidad”* (Helen Fisher, *¿Por qué amamos?* 2006). El amor es un estado de plenitud, un motor de una increíble fuerza, pero también puede ser el origen de muchos problemas. El acoso, el homicidio, el suicidio, la depresión profunda, pueden provocados por el rechazo amoroso o los celos en el seno de la pareja.

En este trabajo de revisión, nos centraremos en esta última cuestión, los celos, pero no se puede entender la naturaleza y características de los celos si antes no entendemos que es el amor romántico, por lo que en primer lugar dedicaremos un breve apartado a esta cuestión.

El fenómeno del amor es, sin duda, el más estudiado, complejo, incomprendido y multidimensional que existe. Muchas veces en vez de hablar sobre el concepto del amor en sí se habla acerca de los tipos de amor diferentes que existen. En nuestra cultura el amor no tiene una definición completa, sino que posee muchos significados diferentes, y es un concepto que se emplea en contextos y relaciones muy variables. El amor tiene matices. Concretamente, el amor de tipo romántico, se constituye a partir de la combinación entre intimidad y pasión. Este tipo de amor surge cuando los amantes tienen una atracción tanto física como emocional, a pesar de que este sentimiento de vinculación no viene de la mano de compromiso.

En el contexto de las relaciones románticas surgen de forma natural los celos. Es decir, los celos son algo común en las relaciones. Se podría afirmar que todas las personas que han tenido una relación o han estado enamorados de alguien han sentido celos alguna vez. Los celos de hecho parecen tener una función adaptativa, encaminada al mantenimiento y protección de la relación y, por ende, del mecanismo de reproducción. Pero, en ocasiones, los celos se pueden activar cuando no hay una amenaza real a la relación, o pueden activarse de forma desproporcionada a dicha amenaza. En estas ocasiones, los celos pueden conllevar consecuencias muy negativas tanto para la persona que los experimenta como para la persona hacia la que están dirigidos. Así, los celos de alta intensidad podrían asociarse con estados psicopatológicos tales como la ansiedad o la depresión, con delirios, y con trastornos de la

---

<sup>1</sup> Antropóloga y directora del Departamento de Investigación de la Universidad de Rutgers, en New Jersey (Estados Unidos), que ha dedicado su vida a analizar la neurobiología del amor.

personalidad, pudiendo asociarse incluso con conductas violentas y agresión. Los celos son difíciles de erradicar por completo, ya que hay patrones de conductas celosas que los pacientes observan en su familia o en su entorno, y que, debido al aprendizaje vicario en estos núcleos sociales y afectivos, estas conductas se mantienen activas y suponen un problema añadido para su tratamiento. Aunque estas conductas aprendidas pueden ser reconducidas mediante las adecuadas técnicas terapéuticas, evitando así que se radicalicen y supongan un problema para la vida del paciente y un riesgo de agresión en la pareja. Además, se debe tener siempre en cuenta las diferencias individuales, que determinarán en cada caso cómo la persona experimenta y maneja los celos.

El estudio de los correlatos neurobiológicos del amor y los celos es escaso y de reciente comienzo. El surgimiento de las técnicas de neuroimagen funcionales ha contribuido enormemente al avance de este campo de estudio. En este destacan los trabajos de Helen Fisher (1983, 1993, 1999, 2004, 2009a, 2009b). Éstos y otros trabajos serán también revisados en el presente trabajo.

En la actualidad, las redes sociales están desempeñando un papel muy importante en el amor romántico y los celos. El uso excesivo que se les da hoy en día a los móviles y dispositivos similares, sobre todo por parte de los más jóvenes, favorece las conductas celosas en términos de control (Rodríguez y Rodríguez, 2016). En la sociedad en la que vivimos, teóricamente preocupada por salvaguardar e incrementar los derechos, valores, y garantías sociales, no puede haber cabida para ningún tipo de “esclavitud”, coacción, posesión, etc. dentro de una relación amorosa. Pero la realidad es que diariamente vemos muchas noticias de violencia doméstica, machista..., la inmensa mayoría motivadas por cuestiones pasionales, en las que los celos juegan un papel importante. Es por esta razón, por la cual considero importante el estudio de los celos que tienen lugar en el contexto de las relaciones románticas, con el fin último de entender su naturaleza, así como las diferencias individuales y los factores que pueden influir en su aparición y manejo, para así poder tratar de manera correcta este problema y disminuir el volumen de agresiones motivadas por conductas celosas en un futuro.

## **2. Amor romántico**

¿Cómo definir el amor? Nuestros ancestros se han debido de haber preguntado lo mismo desde el comienzo de los tiempos. Es importante saber qué es antes de hablar de los celos románticos, pero ¿por dónde empezar?

Para Helen Fisher, el amor es una de las tres redes cerebrales primigenias que evolucionaron para dirigir el apareamiento y la reproducción. Según ella, el ansia de satisfacción sexual nació para motivar a nuestros antepasados a encontrar una pareja sexual con casi cualquier persona. El amor romántico les permitiría concentrar sus esfuerzos en el cortejo de un solo individuo, ahorrando energía y tiempo, que serían necesarios para el apareamiento. Y, por último, el cariño hacia la pareja, que evolucionó para mantener a la pareja unida lo suficiente como para criar juntos a su progenie. En resumen, el amor romántico está profundamente enraizado en la arquitectura y la química del cerebro humano.

Fisher (2006), dice que existe una primera fase del enamoramiento, que sucede cuando la otra persona empieza a tomar un "significado especial". Entonces enfocas tu atención en esta persona. Puedes enlistar lo que no te gusta de ella, pero entonces haces eso a un lado y te enfocas en lo que estás haciendo. Esta persona no sólo cobra un significado especial, sino que uno enfoca su atención en ella, engrandeciéndola y llenándose de gran vitalidad.

Además, dice que, en más de 175 sociedades, la gente ha dejado evidencias de este poderoso sistema cerebral, y que también se está viendo un crecimiento en el amor romántico. Fisher (2006), afirma que el 91% de las estadounidenses y el 86 % de los estadounidenses, no se casarían con una pareja, aunque tuviera todas las cualidades que buscan, si no estuvieran enamorados de la persona. La gente alrededor del mundo, en un estudio de 37 sociedades quiere estar enamorada de la persona con la que se casan, lo que refleja lo importante que es estar enamorado y la relación que hay con la felicidad.

## **2.1 Correlatos neurobiológicos**

A partir de la premisa de que existen tres sistemas cerebrales relacionados con el amor que interactúan entre sí: el impulso sexual, el amor romántico y el cariño o apego tras una larga relación, Fisher y colabores (1998), iniciaron una investigación con un grupo de 32 personas que declaraban estar enamoradas, a las que se les hizo una resonancia magnética funcional (RMf) para ver qué conexiones se producían en el cerebro; 17 de ellas decían ser correspondidas y 15 habían sido rechazadas. Entre las que estaban enamoradas se halló actividad en la *zona tegmental ventral del cerebro*, la cual produce dopamina, y en el *núcleo caudado*. Ambas zonas forman parte del *sistema básico de recompensa*, que se asocia con la motivación por conseguir unos objetivos. La región tegmental ventral es la misma que se activa cuando la persona experimenta el llamado subidón de las drogas psicoactivas como la cocaína. Esto parece indicar "el amor romántico no es una emoción, sino que es un impulso, una

necesidad fisiológica del ser humano" (Fisher, 2006). El amor romántico produce placer, y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006). Este sistema, el dopaminérgico mesocorticolímbico incluye el área tegmental ventral, el núcleo accumbens, la corteza prefrontal, la amígdala y el hipotálamo, que, junto a otras estructuras, como son la ínsula medial, el hipocampo, el cíngulo anterior y parte del striatum, están íntimamente relacionadas con el amor romántico (Zeki, 2007).

En el estudio de Fisher y colaboradores (1998), cuando se evaluó a las quince personas que habían sido rechazadas (en el amor), se encontró actividad cerebral en áreas del mismo sistema de recompensa que los demás: en parte del núcleo accumbens, relacionado con conductas adictivas (como las apuestas), en la corteza insular, asociado con el dolor físico, y en la corteza orbitofrontal lateral, relacionada con los pensamientos obsesivos. La dopamina, a pesar del rechazo, sigue funcionando en su circuito de recompensa, por lo que esto podría explicar porqué algunas personas siguen enamoradas después, aunque no hayan sido correspondidas. Además, añade que estas actividades cerebrales producidas cuando se está enamorado, se producen solamente una vez en la relación de pareja, ya que con el paso del tiempo el amor se convierte en cariño y apego.

Por otro lado, para Fisher, el que haya tres sistemas cerebrales: amor romántico, lujuria y apego, no quiere decir que estén siempre conectados. De hecho, señala que cuando se tiene un orgasmo en un encuentro sexual casual, y se sucede un pico de dopamina, ésta, al estar asociada con el amor romántico, puede hacer que la persona se enamore de con quien tuvo sexo casual. Además, con el orgasmo también se tiene una inyección de oxitocina y vasopresina, que están asociados al apego. Es por eso que sientes tal sensación de unión con alguien después de hacer el amor con la persona.

En estudios con animales se ha visto que el apego está relacionado con la monogamia y la fidelidad, asociadas a dos receptores de neuropéptidos, el receptor de **oxitocina** (OT) en la amígdala medial, principalmente en las hembras, y el receptor de **vasopresina** (Va1R) en el septum lateral, principalmente en machos (Young, 1998). Siguiendo la línea de investigación en animales, en individuos monógamos de otras especies se ha encontrado una distribución de un alto número de estos receptores y una cantidad casi ausente de los mismos en individuos promiscuos (Insel, 1992). Estudios realizados con roedores de la pradera (*Microtus ochrogaster*) (monógamos) y roedores de montaña (*Microtus pennsylvanicus*) (promiscuos), muestran la importancia de estos receptores para la formación y mantención de la relación de pareja. Wang y su equipo (1999), demostraron que la administración sistémica de agonistas



dopaminérgicos, como la apomorfina, facilita la formación de preferencia de pareja en ratones de pradera hembras que se exponían a un macho, mientras que los antagonistas, como el haloperidol, afectaba la formación de preferencia de parejas. Además, las inyecciones de antagonistas de dopamina para D2 afectaba la preferencia de pareja, mientras que agonistas para D2 facilitaban la formación de pareja. Los ratones de pradera machos también forman preferencia de pareja bajo los efectos de inyecciones de apomorfina y las inyecciones de haloperidol inhiben la preferencia de pareja.

El apego es, por tanto, una de las claves en el amor romántico, que parece íntimamente ligado con los niveles de vasopresina en los machos. Para demostrar esto, se inyectaron vasopresina en el cerebro de ratones de campo machos vírgenes criados en laboratorio. Estos machos comenzaron inmediatamente a defender el espacio que les rodeaba frente a otros machos, un aspecto que caracteriza la formación de la pareja en los ratones de campo. Y cuando cada uno de ellos fue presentado a una hembra, se volvió inmediatamente posesivo con respecto a ella. Por el contrario, cuando estos mismos científicos bloquearon la producción de vasopresina en el cerebro, los ratones de campo machos empezaron en cambio a copular hembras y a abandonarlas a la primera ocasión de aparearse con otra. La naturaleza, pues, ha dotado a los mamíferos de una sustancia química para que desarrollen el instinto paternal: la vasopresina; con la cual los machos se quedan con sus compañeras hembras y mantienen la unión familiar (revisado en Fisher, 2006).

Pero todas estas hormonas también pueden tener efectos negativos entre sí. El aumento de los niveles de testosterona puede reducir los niveles de vasopresina (y de oxitocina), y los niveles elevados de vasopresina pueden disminuir los niveles de testosterona (Liu, 1997; Ackerman, 1998). Esta relación inversa entre el deseo y el apego «depende de las dosis»; varía en función de la cantidad, el momento y las interacciones entre las diversas hormonas. Y existen numerosas pruebas de que esto sucede regularmente en las personas, a veces con consecuencias desastrosas. Los hombres con altos niveles básicos de testosterona elevados se casan con menos frecuencia, tienen más relaciones adúlteras, cometen más abusos conyugales y se divorcian más a menudo. Cuando el matrimonio de un hombre pierde estabilidad, sus niveles de testosterona aumentan. Con el divorcio, estos niveles de testosterona aumentan aún más. Y los hombres solteros tienden a tener niveles de testosterona más altos que los casados. También es posible lo contrario: que cuando el apego del hombre hacia su familia va creciendo cada vez más, los niveles de testosterona desciendan. De hecho, de cara al nacimiento de un hijo, los futuros padres experimentan un declive significativo de los niveles de testosterona.

Incluso cuando un hombre tiene a un bebé en brazos disminuyen los niveles de testosterona. (revisado en Fisher, 2006).

Con respecto a por qué se dice que el amor es ciego, Fisher (2006) dice que al enamorarnos se desactiva un área de la amígdala cerebral relacionada con el miedo, haciendo que veamos sólo lo que nos gusta de la otra persona y no lo que no nos gusta. Podemos decir pues, que al igual que tenemos ansia o necesidad de alimento o de agua, cuando se trata de amor también tenemos una necesidad fisiológica, un impulso profundo, un instinto que consiste en cortejar y conseguir a un determinado compañero para aparearse.

Aunque algunos de los mecanismos que se activan en el enamoramiento son iguales para hombres y mujeres, como el núcleo caudado y el área tegmental ventral, existen diferencias: en hombres se ha encontrado mayor actividad en parte del lóbulo occipital, asociado con la integración de estímulos visuales, mientras que, en las mujeres, las áreas donde se ha encontrado mayor actividad se relacionan con la memoria y los recuerdos.

### **3. Celos románticos**

Tras introducir qué es el amor romántico, en este apartado se hablará de qué son los celos románticos y para qué sirven, además de los acercamientos que distintos investigadores han hecho tanto a nivel biológico como psicológico. A parte de esto, se verá si hay un tipo de persona que los padezca más que otro, y qué ocurre cuando los celos son llevados al extremo, hasta llegar a la agresión incluso.

#### **3.1 ¿Qué son los celos?**

Pines (1992) define los celos románticos como “una sospecha real o imaginada de una amenaza a una relación que se estima valiosa”. White (1981), sin embargo, define los celos como “una interacción de pensamientos, sentimientos y conductas, que aparecen tras una amenaza a la autoestima o a la existencia o calidad de una relación de pareja”. Otros autores distinguen entre celos “normales” o no patológicos y celos patológicos. Los primeros se basan en evaluaciones de amenaza reales (Pfeiffer y Wong, 1989), mientras que los segundos están relacionados con patologías y, en general, casos en los que no hay amenaza real o ésta no es acorde al nivel de celos experimentados (White, 1991).

En cualquier caso, los celos son una emoción compleja. El término **Celos** procede del griego *Zein* a través del latín *Zelus*, que significa ardor, celo; haría referencia a ardor o pasión por algo, y también como apasionada sospecha de que la persona amada ponga su interés en

otro. Los celos son un mecanismo que tendría como finalidad el mantenimiento de la relación con la pareja. Al ser muy frecuente la infidelidad entre los seres humanos, los celos actuarían como una señal de alarma ante una posible amenaza; de hecho, la infidelidad tiene lugar en todas las culturas y en todas las épocas y suele ser la principal causa de divorcio y maltrato conyugal (Buss y Shackerford, 1997).

Aunque se da en todas las culturas, hay importantes diferencias culturales (Puente y Cohen, 2003): en la frecuencia, variedad y tipos de eventos que provocan los celos; en la legitimidad social de los celos (hay sociedades más proclives a justificar la expresión de celos); y en las respuestas conductuales provocadas por los celos que son consideradas apropiadas. Por ejemplo, en los países donde predomina la cultura del honor (Cohen, Nisbett, Bowdle y Schwarz, 1996), se justifica más fácilmente la violencia de género cuando un hombre puede perder a una mujer. La idea de honor puede estar influyendo en la violencia de género cuando se defiende una idea de masculinidad y feminidad que implica control por parte del hombre y sumisión por parte de la mujer (Shackerford, 2005).

Los celos, como cualquier otra emoción, cumplen algún propósito adaptativo y han sido diseñados para incrementar el éxito ante ciertos desafíos específicos con los que se enfrenta el ser humano (Lazarus, 1991). La experiencia subjetiva de los celos es muy aversiva (Hupka, 1984) y tendría como finalidad motivar al individuo celoso a proteger una relación considerada valiosa ante la presencia de un rival (Salovey, 1991; revisado en Canto y Burgos 2009).

A lo largo de la búsqueda del porqué de estos sentimientos, diferentes autores han tratado de distinguirlos por categorías, como por ejemplo hizo White (1991), quien los clasificó en: *sintomáticos*, *patológicos* y *normales*. Los primeros harían referencia a los experimentados debido a una enfermedad mental. Los segundos serían propios de personas con baja autoestima y mayor grado de sensibilidad. Por último, los normales podrían ser experimentados por cualquier persona (sin trastornos mentales u otro tipo de problemas) en determinadas situaciones. Otros autores aportaron también otras categorías. Así, Pines (1992) distingue entre celos *normales* y celos *anormales*. Para los primeros, ante una situación de amenaza a la estabilidad de pareja, se daría una respuesta adecuada al contexto cultural; por el contrario, en el caso de los celos anormales, sería una respuesta inadecuada con la sociedad y su contexto cultural. Buunk (1982), por su parte, decidió diferenciar los celos en: *actuales* y *anticipados*. Los actuales serían cuando una persona experimenta celos en el momento de una amenaza a la pareja, o los ha experimentado anteriormente debido a un acontecimiento de igual

característica. Por su parte, los anticipados se refieren a las expectativas o predicciones de una persona sobre cómo y porqué se sentiría celoso.

Para Van Sommers (1989), los celos van en otra línea, dependiendo del interés del sujeto celoso. Si no muestra ningún interés en la relación que mantiene con su pareja, pero no tolera la intrusión de un tercero, entonces hablamos de *celos rencorosos*. Si, por el contrario, este sujeto celoso quiere conocer detalles sobre una historia anterior, hablaríamos de *celos retrospectivos*.

Otra distinción proviene de Paul y Galloway (1994), los cuales distinguieron entre los celos *preventivos* y los celos *reactivos*. En primer lugar, los celos preventivos surgen ante la sospecha, e implicarían una serie de acciones encaminadas a evitar el éxito del rival antes de que ocurra la conducta desencadenante de los celos. Por su parte, los celos reactivos son aquellos que surgen ante un episodio real, en respuesta de una conducta determinada que ya ha tenido lugar.

Si atendemos a la definición de la Real Academia de la Lengua, los celos son envidia del bien ajeno, o recelo de que el propio o pretendido llegue a ser alcanzado por otra persona; sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra.

A su vez, Casullo (2005), define los celos como sentimientos o emociones que surgen con un afán exagerado de poseer a alguien en forma exclusiva, cuya base es la infidelidad (real o imaginada) de la persona a la que se ama. Tanto la literatura (Shakespeare en *Otelo*, el moro de Venecia, Proust en *Un amor de Swann*, o Zola en *La bestia en el hombre*) así como la música (*Carmen* en la ópera de Bizet) se han hecho eco con frecuencia de ellos, y sus posibles consecuencias. Sentir celos es un fenómeno bastante corriente en la sociedad actual y no refleja siempre la existencia de un problema psicopatológico. Constituyen una de las pasiones ancladas en lo profundo de la subjetividad humana. En líneas generales, el pensamiento occidental se ha mostrado ambivalente en el estudio sobre el papel que las emociones cumplen en la estructuración de los comportamientos humanos. Ya en el siglo XVIII, un pensador aún paradigmático en nuestros medios académicos como Kant expresó que las emociones deben entenderse como enfermedades de la mente.

La macrocultura occidental en la que vivimos hace una exaltación de las experiencias emocionales románticas, y al mismo tiempo sospecha de su papel disruptivo en el funcionamiento de la racionalidad. Como se puede ver, todos estos autores nos ayudan a situar

los celos dentro del marco sociocultural, temporal y de la intención de la persona que los experimente.

### **3.2 ¿Tienen los celos una función adaptativa?**

Los celos son una emoción social fundamental compuesta por componentes afectivos, cognitivos y conductuales (DeSteno, Valdesolo, y Bartlett, 2006). Son el resultado de muchos tipos diferentes de comparaciones sociales (es decir, la condición social, la riqueza y los logros). Concretamente, los celos románticos son la forma más frecuente e importante, ya que el amor romántico es un fenómeno humano universal (Fischer y Jankowiak, 1992).

Con respecto a los estudios que hacen referencia al núcleo afectivo y experimental de los celos románticos, podemos decir que los celos se ven como una mezcla de algunas emociones básicas, tales como la ira, la tristeza y la sorpresa, que surgen de un evento de peligro en la relación (Kirkpatrick y Sharpsteen, 1997).

De acuerdo con la teoría de la valoración (Frijda, 1993), la emoción, especialmente las emociones sociales complejas, dependen de la aprehensión cognitiva de los antecedentes de la emoción. En el caso de celos románticos, uno de los antecedentes más importantes es la forma en que cada uno percibe su relación: cómo uno se preocupa por la relación y lo que se espera de ella.

Los celos que se experimentan con la única función de proteger la relación y lo conseguido por el sujeto, son esenciales para experimentar el amor y el mantenimiento de la estabilidad de la relación romántica, tal y como en el reino animal se puede ver en inmensidad de situaciones. Sin embargo, cuando los celos llegan al extremo, pueden suponer enormes costos económicos y psicológicos en las personas y en la sociedad, conduciendo a comportamientos agresivos, como la violencia doméstica, suicidios y asesinatos. Un desdichado ejemplo es el que observó el zoólogo David Barash en el pájaro azulejo de montaña. La época del celo había comenzado, y un macho y una hembra de azulejos habían construido su nido y se habían establecido en él. Sin embargo, mientras el macho estaba fuera buscando comida, Barash colocó un macho de azulejo disecado en una rama del árbol que estaba cercana al nido. Cuando el «marido» volvió y vio al intruso, atacó cruel y repetidamente al muñeco. Luego se volvió a su pareja y también la atacó brutalmente, rompiéndole dos de las plumas que son más necesarias para el vuelo. Ella huyó, y el macho no tardó mucho en aparecer con una nueva hembra con la que crío una nidada (revisado en Fisher, 2006). Esta posesividad tiene lógica genética. Los machos celosos de cualquier especie vigilan a sus cónyuges más

asiduamente, por lo tanto, los machos celosos tienen más posibilidad de engendrar a sus hijos y transmitir sus genes. Por su parte, las hembras que no toleran la presencia de otras hembras obtienen más protección y beneficios. Debido a sus celos han adquirido recursos adicionales, por lo cual su prole tiene más posibilidades de sobrevivir. De esta manera, las criaturas celosas se reprodujeron a través de las eras en forma desproporcionada gracias a las diversas manifestaciones de ese sentimiento que llamamos celos.

Más ejemplos podemos encontrar en la naturaleza, y es que los machos que pertenecen a especies que se establecen en relaciones de pareja para criar a su descendencia, tienen una motivación de carácter darwiniano, para ser posesivos desde el punto de vista sexual. Desde una perspectiva adaptativa, a un macho no le conviene derrochar su tiempo y sus energías vitales en construir un nido, proteger a la hembra, luchar contra los intrusos, e incluso alimentar a sus crías, a menos que dichas crías sean portadoras de su ADN. Si su hembra se pone a retozar con otro macho, él se arriesga a que le pongan los cuernos. Por tanto, en las especies socialmente monógamas, los machos que cortejan a una hembra o se «casan» con ella tienden a ser extremadamente sensibles ante los intrusos. Algunos monos machos muerden el cuello de la hembra si se aleja o la hacen volver con golpecitos o empujones; en cambio, los machos de muchas otras especies defienden agresivamente el territorio donde vive su compañera (Fisher, 2004). Desde esta perspectiva adaptativa, los celos no tienen por qué ser vistos de manera negativa cuando se tratan como una respuesta emocional debido a poder perder una relación valorada, pero sí que serían un problema cuando suponen ciertos patrones conductuales (agresión), emocionales y cognitivos que afectasen a la pareja, al individuo o a la sociedad.

¿Podemos decir pues, que los celos tienen una función adaptativa? Los celos no sólo son una forma de experimentar el amor, sino también un estabilizador de las relaciones románticas, con el fin de evitar amenazas hacia la estabilidad de la pareja y el mantenimiento de lo que uno desea. Aunque cuando estos son llevados al extremo, se ven de forma inaceptable por la sociedad, son causa de problemas tales como la agresión o son de naturaleza mórbida, como por ejemplo en una esquizofrenia, podemos considerarlos de mala adaptación (Chen, et al., 2016).

Un hilo común entre la mayoría de las definiciones de los celos es que es una respuesta emocional a la amenaza real o imaginaria de perder algo de valor de una relación romántica (Mullen y White, 1989; Rodin y Salovey, 1985). Los celos se experimentan comúnmente en algún momento en la mayoría de los romances (Harris, 2009). De acuerdo al modelo conceptual

de Berscheid “Emoción en relaciones” (1983), sentir celos es un resultado natural y totalmente esperado de una situación en la que una estrecha relación se ve amenazada por la implicación potencial o real de la pareja con alguien fuera de la relación.

#### El lado negativo de los celos

La mayoría de los enfoques conceptuales de los celos también hacen hincapié en su lado negativo (Bevan, 2008; Darby y Harris, 2010). Además, las investigaciones muestran que los celos se asocian con una variedad de *factores individuales diferentes* que por lo general son considerados como negativos o “malos”. Siguiendo en esta línea, podemos ver cómo los celos se han asociado con una baja autoestima, baja confianza generalizada, baja empatía por los demás, soledad, necesidad de aprobación, neurosis, depresión y hostilidad generalizada (revisado en Attridge, 2013).

También hay que decir que los celos se han relacionado con personas emocionalmente débiles y dependientes de la propia pareja (Blanco, 1981; Buunk, 1995; Mullen y White, 1989). Los celos se encuentran con más frecuencia entre las personas que están en relaciones que se caracterizan por un bajo compromiso y no exclusividad sexual (Aronson y Pines, 1983; Hansen, 1983; Rodin y Salovey, 1985). Los celos se asocian con mayor insatisfacción con la relación en general (Anderson, Eloy, Guerrero, y Spitzberg, 1995; Eloy y Guerrero, 1992) y con aspectos sexuales de la relación en particular (Aronson y Pines, 1983; Hansen, 1983).

Por otro lado, según Barelds y Dijkstra (2006), los celos tienen una connotación negativa en la cultura occidental y, a menudo son vistos como una emoción socialmente indeseable. La mayoría de estudios empíricos también corroboran esto por parte de los sujetos. Por ejemplo, Sharpsteen (1993) encontró que las personas identificaban las características de los celos prácticamente en su totalidad como negativas (por ejemplo, dolor, amenazas, malos pensamientos acerca de otro hombre/mujer). Podemos concluir entonces que los celos son vistos como algo negativo, pero han tenido su función en la evolución.

#### El lado positivo de los celos:

Algunos estudiosos sostienen que a pesar de que la experiencia o la expresión de los celos puedan de hecho ser negativos, su función, sin embargo, puede ser positiva o buena para la supervivencia de la relación (Berscheid, 1983; Rodin y Salovey, 1985; Knox, 1988). En concreto dicen que un miembro de la pareja al ser celoso (en la relación) puede evitar la formación de otras relaciones ajenas a la propia (por parte del otro miembro), o ya no tomar su actual pareja por sentado (acomodarse y descuidar la relación). En su revisión de la literatura,

Darby y Harris (2010) llegaron a la conclusión de que, a pesar de su aspecto destructivo, los celos también pueden tener algunos efectos positivos para las personas y las relaciones.

En la misma línea, Canto y Burgos (2009) consideran que los celos son un mecanismo que hemos heredado de nuestros antepasados, que todas las personas sentimos (aunque lo expresemos de diferentes maneras), y cuya finalidad es la protección y mantenimiento de la relación de pareja, puesto que actuarían como una señal de alarma ante una posible amenaza.

Se ha encontrado que algunas características dentro de la relación se asocian positivamente con varias cualidades para mantener viva la relación. Más específicamente, los celos se asocian con mayor amor por la relación de pareja (Mathes y Severa, 1981; Blanco, 1984; Dugosh, 2000), con la sensación de estar más enamorado de la pareja (Bringle, Davis, Renner, y Terry, 1983), y con una mayor estabilidad en la relación (Mathes, 1986).

Como se ha comentado anteriormente, los celos actúan en respuesta a una posible amenaza a la relación, siendo entonces considerados buenos, aunque sus consecuencias a veces sean negativas. Desde este enfoque se cree pues que los celos son una emoción adaptativa necesaria para sujetos que ven peligrar su relación, pudiendo perder los beneficios de reproducción sexual con su pareja (Buss, 2000).

### **3.3 Correlatos psicológicos**

Hay muchos estudios que se acercan a la funcionalidad de los celos desde una perspectiva psicológica, y es que, por ejemplo, Schmitt y Buss (2001), vieron que existen antecedentes tanto en los miembros de una relación, como a lo largo de la historia en el entorno sociocultural, de intentar "robar" para sí a uno de los miembros de alguna relación a la que son ajenos, y además siendo estos intentos muchas veces eficaces. Los celos pueden haber evolucionado de tal manera que disuaden a la pareja de ser infiel, por tanto, no son considerados una patología como tal. Además, estos autores sostienen que pueden predecir quién podría ser más celoso en una relación. Algunos miembros de la pareja tienen mayor facilidad de encontrar un reemplazo para su compañero que éste último, lo que la psicología evolutiva denomina "asimetría fluctuante", siendo ésta la diferencia que hay entre el valor que se le daría al atractivo físico, la buena salud, recursos... de cada uno de los miembros de la relación (Gangestad y Thornhill, 1997). En este contexto se consideraría adaptativo para aquellos que son relativamente menos valorados físicamente y demás, en comparación con otros posibles rivales, siendo celoso en la relación para así protegerla. Brown y Moore (2003), encontraron evidencias para este argumento en un estudio que correlaciona una medida de autoinforme de



la asimetría fluctuante con el nivel de celos. Los celos, según esta perspectiva, serían por tanto una respuesta adaptativa más que un rasgo negativo personal, influenciado por el desequilibrio en atractivo y otras cualidades con respecto a algún posible rival, según la psicología evolutiva.

Por otro lado, y desde otra perspectiva alejada de la evolutiva, Mark Attridge con su estudio "Celos y relación estrecha" (2013), confirmó la hipótesis del modelo conceptual "Emoción en relaciones", que predice que una mayor interdependencia entre los compañeros de relación con cercanía, tiene el potencial para crear celos en ésta. El estudio también trató de definir mejor el lado positivo de los celos románticos, además de sus atributos más negativos. Para ello se diseñaron 3 hipótesis. La primera prevé que, si hay mayor cercanía entre los miembros, habrá más celos reactivos emocionales y menos celos sospechosos. La segunda, relaciona positivamente factores buenos de personalidad y de relación con los celos emocionales, mientras que la tercera hipótesis relaciona los celos cognoscitivos y conductuales con factores negativos de personalidad y de relación.

Cada escala de celos fue probada para las asociaciones con los factores demográficos (edad, sexo y raza), personales (satisfacción con la vida, la soledad, los estilos de apego romántico, estilos de amor y creencias románticas), y de tipo de relación (afectiva, de intimidad, y la teoría de intercambio social).

Los tipos de celos del estudio de Attridge (2013) son los **celos reactivos**, y los **celos sospechosos**. Los primeros (reactivos) suceden cuando hay algo externo que hace sentirse amenazado al sujeto celoso, como por ejemplo que su pareja le haya engañado, este tipo de celos está caracterizado por enojo, tristeza y miedo. Los segundos (sospechosos) están relacionados con la inseguridad y con la autoestima, este tipo se caracteriza por ansiedad, inseguridad y duda (véase más abajo en enfoque multidisciplinar).

Resultan claramente distinguibles los celos emocionales/reactivos mayormente como "buenos", y los celos sospechosos/cognitivos como "malos". Los celos conductuales, que también se estudiaron, se asociaron con pocas medidas, por lo que no guardan relevancia. Attridge (2013) también ve relación entre el tipo de celos y el modelo transaccional de los celos (que se comentará en el apartado sobre el enfoque multidisciplinar).

Al hablar de "relación estrecha", algunos investigadores consideran que es equivalente al grado de interdependencia entre los compañeros de relación (Kelley et al., 1983). La medida en que es probable que un miembro de la relación produzca cambios en los pensamientos de la otra persona (pareja), sentimientos y comportamientos, marca el grado en que una persona es

dependiente de la otra. El nivel de cambio en el otro significa el grado de interdependencia, o influencia mutua, entre los dos individuos en una relación. Esta definición de intimidad incluye cuatro caracterizaciones diferentes de la relación, incluyendo la fuerza, la frecuencia, la diversidad, y la duración de influencia dentro de la relación (Berscheid, Omoto, y Snyder, 2004).

El modelo de Attridge (2013) sugiere que los celos en una relación son emociones resultantes de la interrupción de los guiones cognitivos interpersonales, es decir, cuando existen interacciones conductuales entre amantes que difieren de un patrón común y esperado en la relación. Por tanto, algo que salga de la normalidad de la "pareja" supondría una excitación del sistema nervioso autónomo básico, y una variedad de experiencias emocionales posibles. Estar en una relación estrecha que ha sido influenciado por una historia de experiencias interdependientes compartidas entre los miembros de la pareja, hace a uno más propensos a excitarse y a experimentar celos cuando los patrones gratificantes de estas actividades compartidas han sido interrumpidos (o podrían ser interrumpidas) por un rival ajeno a la relación.

#### Desde un enfoque multidisciplinar:

Bien es cierto que, con tanta distinción entre celos y escalas, habría que ver cómo son los estudios y los resultados de todos ellos, por lo que hay que abordar los celos desde una posición más compleja. De hecho, la mayoría de los estudiosos están a favor de un enfoque multidimensional para entender mejor cómo conceptualizar los celos y de qué manera se experimentan.

Desde este enfoque más complejo, el modelo transaccional de los celos ofrecido por Bringle (1991) (revisado en Rydell y Bringle, 2007) especifica que hay dos tipos de celos: los de tipo sospechosos y los de tipo reactivo. Los primeros implicarían sobre todo pensamientos, comportamientos y sentimientos que normalmente se experimentan con la ausencia de grandes eventos celosos que los evocasen. Las personas más propensas de tener este tipo son los que reflejan un mayor nivel de ansiedad, dudas, desconfianza, inseguridad personal y hacia la relación. Por otro lado, tenemos el segundo tipo, que es más característico ante transgresiones concretas (flirteo sexual del otro compañero de pareja). Se diría pues que es una respuesta directa al descubrimiento de acontecimientos reales y amenazantes a la estabilidad de la relación. En este modelo se hace una distinción en cuanto a antecedentes, y es que los del tipo

sospechoso se relacionan más con factores individuales y personales, mientras que los reactivos lo hacen por su parte con factores sociales y exógenos.

Buunk (1991, 1997) y Blanca y Mullen (1989), nos dan otros enfoques multidimensionales, identificando tres manifestaciones generales de los celos: emocionales, cognitivas y conductuales. Pfeiffer y Wong (1989), aportan la Escala de Celos Multidimensional (MJS) para evaluar estos tres aspectos, con buena fiabilidad interna, estructura factorial clara y adecuada validez (es decir, correlación de manera positiva entre las escalas y otras medidas de celos utilizados en estudios anteriores). Investigaciones posteriores han ayudado aún más a la validez y fiabilidad de la MJS (como Brewer y Riley, 2009, 2010; Clarke, DeCicco, y Navara, 2010; Elphinston, Feeney, y Noller, 2011; Southard, 2010; Stieger et al., 2012).

Para Pfeiffer y Wong, a pesar de que los celos emocionales son una experiencia bastante común, como se ha comentado antes, los celos cognitivos y conductuales pueden ser de naturaleza patológica, especialmente cuando no se justifican por la realidad. Aplicado al modelo de Bringle (1991), las escalas cognitiva y comportamiento de la MJS representan diferentes aspectos del tipo “sospechosos” de los celos, mientras que la escala de celos emocional representa el tipo “reactivo” de los celos, es así como catalogamos los celos cognitivos o conductuales (según las escalas de la MJS). Esta evaluación de diferentes dimensiones de los celos permite explorar distintas relaciones con otros factores, y, por tanto, ayuda a aclarar algunas conclusiones paradójicas de estudios anteriores. Pfeiffer y Wong (1989), encontraron que el amor hacia la pareja se correlacionaba positivamente con los celos emocionales, o de tipo reactivo, pero mal con los celos del tipo cognitivo. Rydell y Bringle (2007), encontraron una mayor relación entre celos del tipo emocional/reactivo con una mayor dependencia y grado de confianza en la relación de pareja (anteriormente fueron relacionados con el amor de pareja). Por el contrario, también encontraron que una mayor sospecha de celos (medido por un índice combinado de las subescalas cognitiva y de comportamiento de la MJS) estaba relacionado con una mayor inseguridad y menor confianza acerca de la relación, y para varias diferencias individuales valoradas negativamente (estilo de apego romántico, ansiedad y baja autoestima).

Todos estos resultados apoyan el modelo transaccional de los celos. Estos hallazgos con la MJS y las medidas multidimensionales similares de los celos, son consistentes con los diferentes resultados que se han expuesto anteriormente en otros estudios que relacionan las medidas más simples de los celos con una gama de aspectos buenos y malos en una relación.

En definitiva, a medida en que elementos positivos de la relación, y sentimientos de intimidad y amor están asociados positivamente con una relación estrecha, es razonable pensar que no solo debe haber mayor relación de cercanía asociada positivamente con los celos emocionales/reactivos, sino que también se puede predecir que una relación de esas características correlacionaría de manera negativa con los celos del tipo sospechoso (cognitivo/comportamental).

### **3.4 Correlatos neurobiológicos los celos románticos**

Como hemos visto, hay distintos acercamientos hacia el estudio de los celos en relación con la cognición, emoción y conducta, por lo que ahora se comentarán estudios donde se sitúan estas emociones dentro del encéfalo, y se detallan qué neurotransmisores podrían estar implicados.

De hecho, diferentes estudios se han encaminado a identificar las bases neuronales de las emociones sociales complejas como la culpa, la vergüenza, el bochorno y la empatía (Armony, Berthoz, Blair, Dolan, 2002; Shin et al., 2000; Takahashi et al., 2004). Sin embargo, los estudios de neuroimagen que investigan las emociones complejas son limitadas.

Parece ser que estos comportamientos dependen de la actividad que tiene lugar en diferentes zonas, y que no es siempre igual para hombres y mujeres, habiendo una diferencia entre localizaciones en ambos sexos. Las diferencias sexuales con respecto a las bases neurobiológicas son algo a lo que Takahashi y colaboradores (2006) trataron de dar respuesta en su estudio. Se seleccionaron 11 jóvenes estudiantes masculinos, 11 femeninos y 3 parejas. Todos diestros, japoneses y heterosexuales. Ningún estudiante había estado casado, y en algún momento había tenido una relación íntima de pareja. La duración media de las relaciones había sido de 14,8 meses para hombres y de 18,5 para mujeres. También contaron con que los sujetos no bebían, ni consumían drogas, no tenían algún trastorno mental, ni tenían anomalías anatómicas en el cerebro; para comprobar esto se sometió a los participantes a una resonancia magnética (RMf). En este estudio, los participantes completaron medidas de autoinforme de los celos en tres categorías: infidelidad sexual, infidelidad emocional, y, condición neutra. Mientras se les mostraban las imágenes de infidelidad, sus cerebros estaban siendo escaneados. No se mostraron diferencias significativas en el sexo con la metodología de autoinforme (no es de extrañar debido a la pequeña muestra de 11 hombres y 11 mujeres). Sin embargo, cuando se analizó la actividad cerebral, se vieron diferencias entre las respuestas de los hombres y las respuestas de las mujeres a las situaciones de los celos. Para ser más exactos, los hombres

mostraron una mayor activación en la amígdala y el hipotálamo (que parece relacionado con el comportamiento reproductivo: Foster y Sisk, 2004), mientras que las mujeres por su parte mostraron una mayor activación en el surco temporal superior posterior (STSp) (que se ha demostrado que se relaciona con la detección de engaños: Andreasen, Calarge, y O'Leary, 2003; y con las violaciones de las normas sociales: Takahashi et al., 2004). La capacidad de detectar violaciones en las normas sociales ayuda a evitar o retirarse de las relaciones en las que uno está en riesgo de ser engañado (DePrince, 2005). Teniendo en cuenta la función STSp, la mayor activación provocada por la infidelidad emocional en las mujeres sugiere que son más sensibles al cambio de pareja. Por tanto, se vio en este estudio que hombres y mujeres muestran activaciones cerebrales distintas durante la imaginación de la infidelidad sexual y emocional.

En el estudio de Takahashi y colaboradores (2006), se concluyó que las frases neutras no suscitaron emociones prominentes en cualquiera de los estudiantes masculinos o femeninos. No hubo diferencias de sexo en las calificaciones de los celos, la ira, la tristeza, la sorpresa y la felicidad para los dos tipos de infidelidad. Se reveló más miedo y ansiedad para los hombres frente a la infidelidad sexual, mientras que el disgusto era mayor para la emocional. En este estudio, encontramos que los hombres y las mujeres mostraron diferentes patrones de activación del cerebro tanto en la infidelidad sexual y las condiciones de infidelidad emocional, siendo mínimas las regiones comunes activadas en ambos grupos de sexo. Hombres y mujeres comúnmente activaron la corteza visual en respuesta a la infidelidad sexual, y la corteza visual y el tálamo en respuesta a la infidelidad emocional. Los estímulos visuales emocionalmente satisfactorios producen mayor activación en la corteza visual (Liberzon, Phan, Taylor, y Wager, 2002; Takahashi et al., 2004). Se ha sugerido que los estímulos emocionalmente salientes modulan el procesamiento sensorial en la corteza visual y que, a nivel temprano, recibe retroalimentación proyectada a partir de estructuras límbicas (Emery y Amaral, 2000), tal vía podría actuar para mejorar el procesamiento visual (Morris et al., 1998; Vuilleumier et al., 2001).

En el grupo masculino, la condición "infidelidad sexual" (IS) produjo activaciones en la corteza visual, circunvolución temporal media, amígdala, regiones del hipocampo, claustrum e hipotálamo. La condición "infidelidad emocional" (IE) produjo activaciones en la corteza visual, las regiones frontales, giro medial frontal, circunvolución frontal media, giro precentral, corteza cingulada, ínsula, regiones del hipocampo, tálamo, núcleo caudado, hipotálamo y cerebelo.

En el grupo femenino, la condición "infidelidad sexual" produjo activaciones en la corteza visual, las regiones frontales (circunvolución frontal media), el tálamo y cerebelo. La condición "infidelidad emocional" produjo activaciones en la corteza visual, las regiones frontales (circunvolución frontal medial, la circunvolución frontal media), surco temporal superior y posterior (giro angular), el tálamo y cerebelo.

La amígdala y la ínsula son los nodos centrales del procesamiento de las emociones negativas básicas, el miedo y el disgusto, respectivamente (Calder et al., 2001; Craig, 2003; Wicker et al., 2003). Dado que los varones mostraron tendencias a un mayor temor por la infidelidad sexual y un mayor disgusto por la infidelidad emocional que las mujeres, es posible que las diferencias sexuales de los resultados reflejen las diferencias sexuales en las otras emociones básicas que caracterizan los celos. Sin embargo, no se pudo encontrar ninguna correlación entre las autovaloraciones del miedo y el disgusto, y las activaciones cerebrales en estas regiones. Además, las calificaciones de los celos estaban correlacionadas con la activación en la ínsula al menos en la condición IE, quizás implicando algunos aspectos de las diferencias de sexo en la base neural de los comportamientos relacionados con los celos. Se puede decir, por tanto, que existen diferentes áreas involucradas dependiendo del sexo y del tipo de infidelidad que se observe, siendo de gran importancia la amígdala y la ínsula debido a la emoción negativa que la infidelidad ocasiona, y también la corteza visual y el tálamo.

Por otro lado, un estudio que se realizó con monos usando una tomografía de emisión de positrones (TEP), ha investigado los correlatos neurales de los celos sexuales en monos macho. En el estudio, los monos machos dominantes fueron inyectados con fluorodesoxiglucosa [18F] y escaneados mientras se enfrentaban visualmente con una interacción entre su compañera hembra y un macho subordinado. Durante la condición de los celos, el mono macho mostró una mayor activación en las regiones del cerebro que habían sido implicadas en las emociones negativas y la cognición social, tales como la amígdala, la ínsula, y el surco temporal superior (STS) (Rilling et al., 2004).

Estos monos machos mostraron un incremento en la testosterona plasmática durante la situación de interacción de su hembra. Los receptores de esta hormona están situados principalmente en la amígdala y el hipotálamo, relacionados a su vez estos dos con comportamientos sexuales y agresivos (Fernández-Guasti et al., 2000; Giammanco et al., 2005; Newman, 1999; Foster y Sisk, 2004). La testosterona aumenta los niveles de vasopresina en la amígdala y en las regiones hipotalámicas, y la vasopresina media la preferencia de los compañeros y en la unión de parejas, especialmente en los varones (Wang y Young, 2004). En

el mono se han encontrado los receptores vasopresinérgicos en la amígdala y el hipotálamo (Young et al., 1999), y la vasopresina por su parte aumenta la excitabilidad de la amígdala (Huber et al., 2005). Esto significa que las transmisiones hormonales podrían ser responsables de una mayor activación de estas dos zonas.

Un curioso enfoque sugiere que al ser las hembras las que son fecundadas, tienen un menor nivel de celos por infidelidad sexual de su pareja, aunque tendrían una mayor respuesta de ser infidelidad emocional. Mientras que los machos, al no estar seguros de que los hijos sean suyos, tienen una mayor respuesta por infidelidad sexual y menor por emocional. Los machos no querrían criar a un hijo que no fuese suyo, malgastando pues sus recursos. Según esta perspectiva, se cree que los hombres están predispuestos de manera innata a tener celos intensos en respuesta a las señales de infidelidad sexual. En contraste, las mujeres siempre están seguras de que son las madres de sus hijos, pero están más preocupadas por la infidelidad emocional, ya que una desviación de compromiso emocional del macho (dirigida a otra mujer y sus hijos), podría suponer la pérdida de recursos y la protección de los padres (Buss et al., 1992).

Anteriores estudios con RMf informaron que la amígdala y el hipotálamo se activan con mayor fuerza en los hombres que en las mujeres en respuesta a estímulos sexualmente excitantes (Hamann et al., 2004; Karama et al., 2002). Dado que la infidelidad emocional podría estar acompañada de infidelidad sexual, la activación del hipotálamo en respuesta a la infidelidad emocional podría reflejar en parte una característica sexualmente excitante de la infidelidad emocional. Por lo tanto, activaciones hipotalámicas provocadas por la infidelidad emocional, así como una activación de la amígdala producida por la infidelidad sexual, podrían ser el resultado de características sexualmente excitantes del escenario de la infidelidad sexual y emocional. Que no haya diferencias significativas, sexualmente hablando, en la activación hipotalámica durante la infidelidad sexual, podría deberse a la activación hipotalámica en mujeres por debajo del umbral.

Según la hipótesis de la evolución de Buss y colaboradores (1992), comentada más arriba, el estudio de Takahashi y colaboradores no muestra datos que la respalden, pero sí que apoya su opinión de que los hombres y las mujeres tienen diferentes módulos neuropsicológicos para procesar la infidelidad sexual y emocional.

Sun y colaboradores (2016), encontraron en su estudio que los ganglios basales (GB), especialmente el globo pálido y el cuerpo estriado ventral, mostraban una gran activación, siendo las áreas principales implicadas en respuesta a los celos románticos. Cuando los sujetos

estaban en una relación romántica ya formalizada, las activaciones que se daban en los GB fueron significativamente más altas que cuando no lo estaban, junto con un aumento de sentimientos de celos románticos después de haberse formalizado la relación. Además, el aumento de los celos fue predictivo del nivel de una posible agresión inducida por los acontecimientos de vida relacionada con celos. El aumento de celos románticos después de establecer la relación romántica formal correlaciona con una mayor posibilidad de agresión interpersonal, de acuerdo con un estudio basado en la población en China (Wang et al., 2009). El 7,2% de las mujeres de edades comprendidas entre 20 y 49 informaron que sufrieron violencia de pareja en el último año y que los celos eran una fuente vital de este riesgo. El grado de aumento de celos románticos a través de las etapas puede ser un predictor de la violencia severa y el comportamiento agresivo de la pareja. Volviendo con los GB, parece ser que desempeñan un papel importante en el procesamiento de las consecuencias afectivas derivadas de las comparaciones sociales (Dvash et al., 2010) y de la infidelidad emocional en el amor (Takahashi et al., 2006).

Para Sun y colaboradores (2016), el amor romántico tiene una parte experimental que es un sentimiento afectivo positivo. Al examinar más detalladamente ese concepto, se podría revelar una estructura fenomenológica compleja y rica, diferenciando entre amor: eudaimónico (vida plena con la persona amada), hedónico (buscando el placer) y mnemotécnico (compartiendo una memoria de eventos pasados) (Cacioppo, 2012)

Los estudios de neuroimagen nombrados anteriormente sobre el amor romántico, han hecho mayor énfasis en los posibles acontecimientos de infidelidad que se podrían dar (utilizando predominantemente la imagen de la amada como estímulos e implicando consistentemente las áreas del cuerpo estriado y la corteza temporal), y menos en el deseo sexual o el atractivo físico. Podemos decir, por tanto, que hay diferentes estructuras involucradas en los celos románticos, dependiendo de si es una infidelidad emocional o sexual, siendo los GB, el hipotálamo y parte del sistema límbico los más implicados.

### **3.5 ¿Hay algún tipo de persona que sea más celosa?**

Si los celos son inherentes del ser humano, pero no se manifiestan de la misma manera en todos, esto indica que debe haber otras variables. En el trabajo de Chin y colabores (2016), se aborda esta cuestión y se examinan las relaciones entre tres rasgos de personalidad considerados negativos (narcisismo, maquiavelismo, y psicopatología sub-clínica) con tres dimensiones de celos románticos (cognitiva, emocional y conductual) evaluados mediante la



MJS de Pfeiffer y Wong (1989). Se realizan dos estudios, el primero para ver las correlaciones entre esas variables, mientras que en el segundo se busca replicar los resultados obtenidos en el primero, utilizando una muestra más diversa e investigando los posibles efectos moderadores de la autoestima y cómo intervienen en las relaciones entre la tríada oscura y las dimensiones de los celos románticos.

Conceptualizaciones modernas de la personalidad asumen que los rasgos de personalidad pueden ser evaluados en varios niveles: alto orden, nivel medio y bajo orden (Jonason y Webster, 2010). La Tríada Oscura (TO) es un modelo recientemente desarrollado de tres personalidades antisociales de nivel medio en la población normal a nivel subclínico: maquiavelismo, narcisismo y psicopatía (Paulhus y Williams, 2002). El maquiavelismo está principalmente caracterizado por manipulación, engaño y frialdad emocional (Christie y Geis, 1970; Geis y Moon, 1981). El narcisismo es definido por sentimientos de vanidad, grandiosidad, sensación de autoridad y, en su forma vulnerable, está asociado algunas veces con baja autoestima e inseguridad (Krizan y Johar, 2012; Paulhus y Williams, 2002; Raskin y Hall, 1979). La psicopatía se define por características tales como una gran indiferencia, búsqueda de sensaciones, alta impulsividad, y baja empatía (Hare, 1985; Paulhus y Williams, 2002).

Investigaciones previas han mostrado que la Tríada Oscura representa tres rasgos teóricamente independientes, pero aparecen ligados por un núcleo común de desagrado para los demás, junto a una falta de humanidad, y a corto plazo, intento de tener una pareja sexual (Jonason y Tost, 2010; Jonason y col., 2009; Lee y Ashton, 2005; Paulhus y Williams, 2002).

La Tríada Oscura es también diferenciada por otros aspectos de la personalidad tales como la toma de riesgo y agresividad, una estrategia de vida oportunista, falta de autocontrol, orientaciones sociales impulsivas o estratégicas, estilos amorosos propios, dándose una búsqueda de pareja similar a una caza, y una retención de ésta una vez obtenida (Jonason, Li y Buss, 2010; Jonason y Webster, 2010)

Estudios previos han examinado la relación entre las tácticas de retención de pareja y los rasgos de la Tríada Oscura. Por ejemplo, se ha encontrado que está asociada con el uso de señales verbales de posesión, inducción celosa, y manipulación emocional (Jonason et al., 2010). Hallazgos anteriores sugieren que estos rasgos pueden estar asociados con la dimensión conductual, cognitiva y emocional de los celos románticos.

En el estudio uno, se esperaba que el narcisismo correlacionase significativamente con los celos emocionales debido a la inherente inseguridad y la autoconciencia asociada con los rasgos de la TO. En contraste, se esperaba que no fuese significativo la relación en psicopatología y el maquiavelismo con esta dimensión, debido a la alta tenacidad mental asociada con estos rasgos. Consecuentemente, el maquiavelismo estaba previsto que mostrase relaciones significativas con ambas dimensiones de celos cognitivos y conductuales. Adicionalmente, las asociaciones entre celos, baja autoestima, e inseguridad, sugieren que el narcisismo podría mostrar correlaciones significativas positivas con todas las dimensiones de la MJS (Vecchio, 2000, 2005) debido a la inseguridad, vulnerabilidad emocional, y al sentimiento de autoridad que se tiene y que podría conducir al aumento de pensamientos rumiantes sobre amenazas potenciales, así como los comportamientos de celos en relaciones de apego.

En este primer estudio, un análisis correlacional revela correlaciones positivas moderadas relacionadas con los rasgos de la Tríada Oscura, que han sido observadas entre subescalas de celos, indicando que las dimensiones de celos estaban relacionadas, pero distintamente. Correlaciones significativas positivas también fueron encontradas entre varios rasgos de la TO y medidas de celos. En particular, y como los autores predijeron, los tres rasgos de TO correlacionaron con celos cognitivos y conductuales, mientras que solo el narcisismo correlacionó significativamente con los celos emocionales. Los rangos de efectos significativos fueron desde pequeño a moderado.

El estudio 2 fue diseñado para replicar y extender los hallazgos del estudio 1. También abordó una limitación importante de la primera muestra -que consistió en su mayoría en universitarios norteamericanos - empleando una muestra muy diversa. Como se ha dicho, los celos se han definido como las reacciones protectoras y las emociones negativas que resultan de las amenazas percibidas a las relaciones de un individuo (Clanton y Kosins, 1991; Mathes y Severa, 1981). Se esperaba que las relaciones entre la Tríada Oscura y los celos románticos reportadas en el Estudio 1 estuvieran replicadas en el Estudio 2. Para ilustrarlas más, el Estudio 2 también introdujo las variables moderadoras de autoestima y autoridad.

El Estudio 2 no sólo replicó el hallazgo de que la mayoría de los celos están correlacionados positivamente con la Tríada Oscura, sino que también estableció que la autoestima y la autoridad actuaron como moderadores de las asociaciones entre estas variables. Los presentes hallazgos plantean preguntas interesantes sobre los rasgos de personalidad que están relacionados con los celos. Además, hasta la fecha, este es el único estudio que demuestra

un vínculo entre la Tríada Oscura, los celos, la autoestima y el sentimiento de autoridad. Descubrir las relaciones entre la Tríada Oscura y la autoestima aumenta nuestro conocimiento de los celos, lo que a su vez mejora nuestra comprensión de las relaciones íntimas.

### **3.6 Agresividad y celos**

Hemos visto qué son los celos, su función, sus bases neurobiológicas, qué tipos de personalidad están más relacionados, ... ahora se revisan los estudios que examinan la relación que hay entre la agresividad y los celos, ya que a nivel pragmático nos interesa debido a la frecuencia en la que estas dos van unidas en la actualidad.

Determinados estudios demuestran que los celos románticos están conectados con varias psicosis tales como abuso de sustancias y los trastornos afectivos (DiBello et al., 2015). Peralta y colaboradores (2014), realizan una revisión bibliográfica en la que analizan la evidencia en torno a la violencia de pareja en relaciones de noviazgo, mostrándolo como un fenómeno particular, enfatizando aspectos como la prevalencia. Además de factores asociados tales como abuso o iniciación sexual precoz, extensión temporal de la relación, rol de los padres, entre otros y las consecuencias tales como: deserción escolar, embarazo precoz, trastornos alimentarios, victimización y expresión de rabia esto último fundamentalmente en los hombres.

La violencia conyugal, violencia en la pareja, violencia doméstica o violencia en las relaciones íntimas, es un grave problema de salud pública. Este fenómeno se asocia a diversos problemas en la salud física y psicológica incluyendo el trastorno de estrés postraumático, depresión, variadas lesiones físicas, problemas de salud reproductiva, síndrome de intestino irritable, dolor crónico, entre otros (Haileyesus, 2007).

En varios países europeos se han reportado tasas en el periodo de vida que oscilan entre el 10% y el 36%. En Suiza, por ejemplo, en una muestra de 1500 mujeres viviendo en pareja, o que hayan tenido recientemente una relación de pareja, se reporta una prevalencia de violencia física o sexual de un 21%, mientras que la violencia psicológica es de un 40%. En los Países bajos y Suecia, aproximadamente un 22% de las mujeres han sufrido violencia de género con consecuencias para su salud y un 10% han sido forzadas a realizar actos sexuales contra su voluntad. Estos porcentajes pueden llegar a duplicarse en Estados Unidos y Canadá (Flury, Nyberg y Riecher-Rossler, 2010).

De hecho, en Estados Unidos, en un estudio realizado en el año 1995/1996 y auspiciado en conjunto por el Instituto Nacional de Justicia y el Centro para el Control y Prevención de

Enfermedades, con una muestra de 8000 mujeres y 8000 hombres, se encontró que un 52% de las mujeres habían experimentado violencia de género (Tjaden y Thoennes, 2000). En un estudio realizado en la ciudad de Temuco, en Chile, a 422 mujeres en sus hogares, se encontró que un 49% de las mujeres reportaban agresión psicológica, un 13% violencia física y un 5,5%, violencia sexual (Vizcarra, Cortés, Bustos, Alarcón y Muñoz, 2001).

En España, Fontanil y colaboradores (2005), en un estudio realizado con 421 mujeres seleccionadas con un muestreo estratificado sobre un universo de 450.000 mujeres, informan que el 20,2% de ellas ha sufrido violencia por parte de su pareja y que el 6,2% de las mujeres lo han experimentado durante el último año. En el año 2015 murieron a manos de sus parejas o exparejas 60 mujeres. Esta cifra supone un incremento respecto del año anterior, en el que se produjeron 54 víctimas mortales. Tan sólo 13 de las víctimas mortales (el 21,7% del total) habían denunciado a su agresor y únicamente 4 víctimas mortales (el 6,7% del total) tenían medidas de protección en vigor cuando se produjeron los hechos. En el 2016 hubo 44 víctimas mortales, de las cuales 16 habían denunciado (36,4% del total).

En el 2015, según el Instituto Nacional de Estadística español, la relación entre la víctima y el agresor, fue en 32 casos de pareja (cónyuges, compañeros sentimentales o novios) y en 28 casos de expareja o estaban en fase de ruptura. Los porcentajes de una y otra circunstancia representan, respectivamente, el 53,3% y 46,7%. La víctima y el autor convivían en el momento del homicidio en 40 casos (el 66,7% del total) y no había convivencia entre ambos en 20 casos (33,3%). Según grupo de edad, las víctimas mortales con 30 o menos años fueron 12 (lo que representa el 20% del total), las que tenían entre 31 y 64 años fueron 39 (el 65%) y las de 65 o más años fueron 9 (el 15%). De las 60 víctimas mortales registradas durante 2015, 38 (el 63,3%) tenían nacionalidad española y 22 (el 36,7%) eran ciudadanas extranjeras.

Desde que la violencia en el noviazgo fue objeto de estudio en los años 80, enfocado sobre todo en Salud Pública (Ali, Swahn y Hamburger, 2011; Foshee et al., 2004;), se ha conseguido avanzar mucho en la comprensión de este fenómeno (Iconis, 2013), y hay evidencia de que está presente en muchas sociedades. Existe además un cambio cultural que influye en el inicio cada vez más temprano de relaciones de pareja (Close, 2005) generalmente en la forma de noviazgo. Pero sigue siendo sorprendente, la resistencia al cambio en los roles de género encontrados en la adolescencia, a pesar de los avances sociológicos.

Debido al interés que comenzó a mostrar la Psicología social por el análisis de las relaciones amorosas (Yela, 2000; Pines, 2003), y debido también, al papel que desempeñan los

celos como uno de los factores causales en la violencia de género (Corsí, 2003), se ha iniciado recientemente una línea de investigación con el propósito de analizar los celos que se producen en las relaciones románticas (Salovey, 1991; Barrón y Martínez, 2001; García-Leiva, Gómez-Jacinto, y Canto, 2001).

En todos estos estudios se tiene presente la diversidad en las relaciones y la agresión, siendo estadísticamente no significativo en la prevalencia el estatus de la relación, ya sea noviazgo, cohabitación o matrimonio (Wiersma, Cleveland, Herrera y Fischer, 2010). De hecho, incluso cuando las relaciones de pareja en adolescentes no tienen problemas de dependencia económica o del cuidado de los hijos, que pudiesen influir a la hora de abandonar o no la relación (Cousins y Gangestad, 2007), sí pueden contener elementos de intimidad, provisión y recepción de apoyo instrumental, duración temporal e importancia percibida, que vuelven poco prudente subvalorar la importancia, satisfacción, proyección o viabilidad de la relación (Giordano, Soto, Manning y Longmore, 2010).

En términos motivacionales, existen algunas diferencias de género para la perpetración de violencia en el noviazgo. En el caso de los varones, los motivos más frecuentes para la agresión física serían llamar la atención de su pareja, la ira, los celos y porque les parece sexualmente excitante. En el caso de las mujeres, los motivos más comunes para usar la agresión física son que les resulta sexualmente excitante, como respuesta al ser lastimada emocionalmente, para llamar la atención de su pareja, y para mostrar sentimientos que no pueden explicar en palabras (Shorey, Meltzer y Cornelius, 2010).

Con relación a los celos, Cousins y Gangestad (2007) encontraron en una muestra de 116 parejas universitarias que las mujeres que dicen tener un mayor interés por otros hombres, son percibidas como potencialmente más infieles por sus parejas: estos varones exhiben más conductas controladoras asociadas con violencia física. Este dato sería más un predictor de la violencia masculina que del interés de ellas por otras personas.

En otro estudio, Haglund, Belknap y García (2012), vieron que existían muchas creencias irracionales tales como que la conducta celosa y controladora se detendría si la mujer se comportaba de formas en que su pareja masculina confiara en ella, o que los celos de la pareja eran una señal de que él se preocupaba por ella.

Hay diversos factores que contribuyen a la justificación de la conducta agresiva en pareja: ser testigo de la violencia entre los padres experimentada en la infancia; la seriedad, importancia y extensión de la relación, ser humillado/a por la pareja y/o el acto de violencia

como represalia a una agresión ejercida previamente (Merten, 2008). Asimismo, las mujeres podrían justificar más la violencia cuando sienten vergüenza por ella (Anderson et al., 2011).

En el caso de la adolescencia temprana, ocurren fenómenos interesantes en el caso de la violencia en el noviazgo, ya que existen diferencias de género en la pubertad o el tamaño corporal, que podrían reflejarse en que las niñas tengan el mismo o mayor tamaño físico que los varones, y que eso influya en que sean menos proclives a ser dominadas por los niños. También hay que tener en cuenta si los adolescentes han adquirido o no los roles de género propios de la adolescencia tardía o la adultez, siendo menos proclives a tener relaciones románticas con compromiso y que, por lo tanto, eviten menos conductas generadoras de conflicto como los celos o el sobre control (Windle y Mrug, 2009).

En resumen, el significado de determinadas conductas y actitudes va cambiando a través de los diferentes momentos de la adolescencia: niveles suaves de violencia o coqueteos con el sexo opuesto pueden significar inmadurez en la adolescencia temprana mientras que en la adolescencia tardía pueden reflejar dominación interpersonal y control. Pudiese darse una solución de continuidad entre actitudes "inmaduras" proclives hacia la violencia en la temprana adolescencia, conductas violentas en la adolescencia tardía, por ejemplo, sobrecontrol (Windle y Mrug, 2009) y violencia hacia la pareja "instalada" en la adultez temprana (Mcnaughton-Reyes, Foshee, Bauer y Ennett, 2012)

Se ha reportado en diversos estudios que cuanto mayor sea el adolescente, más explicaciones exige a su pareja de dónde ha estado, sospechando de ésta además cuanto mayor es el tiempo en relación. Este control abusivo como forma de violencia ha sido reconocido. Según datos de Ministerio, un 28,8% de adolescentes de nuestro país lo han sufrido, mientras que sólo el 3,4% reconoce haberlo ejercido. Los últimos datos recogidos por la Universidad de Málaga indican que uno de cada tres adolescentes/jóvenes acepta de alguna manera que pueda existir alguno tipo de control (33,3%) (Meras, 2003). Esto nos hace ver la perpetuación de las normas culturales de género que someten a las mujeres, constatado también por otros autores (Toscano, 2014). Otras investigaciones, realizadas también con alumnos con un rango de edad similar, no encontraron diferencias significativas entre chicas y chicos.

Otro punto a tener en cuenta en el marco sociocultural sería el de las actitudes de ideología sexista, que han tornado más sutiles, reflejándose de manera hostil hacia aquellas mujeres que transgreden el patrón más tradicional asociado a su género, sobre todo en lo que tiene que ver con las relaciones interpersonales, familiares y sexuales (Moya, 2004).

#### **4. Intervención y tratamiento en el caso de celos patológicos**

Una vez que hemos encuadrado los celos, el siguiente paso es tratar de anticiparse a las conductas desadaptativas, como las agresivas, que pueden tener lugar como consecuencia de la aparición de los celos románticos. Carlen, Kasanzew y López (2009) en su estudio, realizaron una terapia con tratamiento cognitivo-conductual, dirigido a resolver esta problemática desde el ámbito clínico.

Los celos patológicos presentan manifestaciones clínicas en varios niveles: en el plano emocional es frecuente la ansiedad y/o agresividad; en el nivel cognitivo, los pensamientos intrusivos relacionados con la infidelidad; y, en el nivel conductual, las demandas de seguridad o rituales compulsivos (motores y verbales) con el objeto de controlar al cónyuge (Albuquerque y Soares, 1992; Cobb y Marks, 1979; Mooney, 1965; Serra, 1982). López y colaboradores (2009), optaron por una perspectiva cognitivo-conductual, dada la eficacia que estas técnicas han demostrado en diversos estudios.

Si bien la elección del modelo cognitivo-conductual se debe a los fundamentos empíricos sobre su eficacia de acuerdo a las tasas de mejoría significativa de los pacientes celosos y sus rituales comprobatorios (Cobb y Marks, 1979; Bishay, Petersen y Terrier, 1989; Dolan y Bishay, 1996; Gangdev, 1997; Parker y Barret, 1997), se considera una opción psicoterapéutica que puede complementarse con otras, como la terapia sistémica, humanística, interpersonal o de orientación psicodinámica. Por otro lado, se resalta que el modelo cognitivo conductual brinda un tratamiento a corto plazo, activo, directivo y estructurado (Contreras y Oblitas, 2005), lo que ofrece adaptabilidad frente a las demandas clínicas y de los sistemas de salud actuales.

Con respecto a las técnicas conductuales (e.g. exposición, relajación y desensibilización sistemática), su aplicación tiene como objetivo modificar el comportamiento dirigido a comprobar las ideas de engaño que presenta la persona celosa. Para ello, se utilizan conjuntamente la exposición y la prevención de respuesta con excelentes resultados (Cobb y Marks, 1979). La técnica conductual de exposición consiste en tratar de que el sujeto se enfrente gradualmente a las situaciones temidas, tanto en su imaginación como en vivo (Marks, 1978). El objetivo es conseguir que la persona celosa, al pensar en dichas situaciones temidas, reviva, incluso con una intensidad mayor, los sentimientos de celos, y que estos pensamientos que le puedan surgir pierdan su capacidad evocadora de emociones desagradables para que, en último término, desaparezcan los sentimientos de celos (Echeburúa y Fernández Montalvo,

2001). También debe evitarse que el sujeto lleve a cabo conductas rituales, en este caso de comprobación, aplicando para esto la técnica de prevención de respuesta (Caballo, 1998). La exposición más la prevención de respuesta da como resultado que se desarrolle una habituación en los pensamientos o impulsos mentales obsesivos, lo que reduce el nivel de ansiedad y no permite que se refuercen los comportamientos compulsivos (Trull y Phares, 2003). Cobb y Marks (1979), usaron la exposición y la prevención de respuesta, y lograron un 75% de éxito en la reducción de rituales. Por su parte, Parker y Barret (1997), y Gangdev (1997), informaron de un 100 % de eficacia.

Entre las técnicas cognitivas, la reestructuración de las cogniciones resulta útil para trabajar sobre los sesgos que se producen en el procesamiento de la información (Deffenbacher, 1998). Con esta intervención se busca que la persona tome conciencia de la irracionalidad de sus pensamientos y aprenda estrategias para eliminarlos y sustituirlos por otros más adaptativos (Goldfried, 1979), lo que redundará en un mayor control de sus comportamientos y emociones (Prochaska y Norcross, 1979). Desde esta perspectiva, se considera a los celos patológicos como el resultado de los numerosos sesgos cognitivos que presentan este tipo de pacientes (Echeburúa y Fernández Montalvo, 2001). Para empezar, el paciente debe ir cada vez dándose más cuenta de ciertos pensamientos, como los pensamientos automáticos de los cuales no tiene conocimiento (Beck, 1976). Estas ideas o imágenes que aparecen rápidamente sin que el sujeto sea consciente de ellas, son cogniciones que no están sujetas a un análisis racional y se basan, en la mayoría de las veces, en una lógica errónea (Beck et al., 1979; Wright y Beck, 2000). Una manera eficaz de enseñar al paciente el efecto de los pensamientos automáticos es encontrar un ejemplo concreto que ilustre cómo estos pensamientos pueden influir en las respuestas emocionales (Wright y Beck, 2000), puesto que la emoción lleva a la cognición (Beck, 1989). Algunas investigaciones han demostrado la eficacia de la técnica de reestructuración cognitiva a través de una mejoría significativa en los pacientes tras su aplicación (Bishay, Petersen y Terrier, 1989; Dolan y Bishay, 1996).

Por otra parte, si se habla de celos en un vínculo romántico, se debe tener en cuenta la posibilidad de indicar terapia de pareja, ya que los celos pueden erosionar la relación. Por ello, es habitual que, tras haber terminado el tratamiento específico de los celos de forma individual, se tenga que intervenir sobre ambos miembros de la pareja (Echeburúa y Montalvo, 2001). La terapia de pareja, por lo general, se lleva a cabo cuando las personas están en una relación no feliz. Los conflictos maritales constituyen uno de los principales factores de riesgo de muchos problemas mentales y de salud, y son una de las principales fuentes de infelicidad, ansiedad y



depresión (Markman, Stanley y Blumber, 1994). Los objetivos generales de la terapia de pareja son: aumentar la interacción positiva mutua; disminuir los intercambios negativos; y proporcionar estrategias que les capacite para solucionar futuros problemas de la relación (Bornstein y Bornstein, 1986). Los procedimientos terapéuticos para cumplir esos objetivos se pueden emplear solos o combinados (Foster y Griffin, 1985). Es importante que se haga contrato conductual, donde se trate de dar y de recibir, enfatizando los acuerdos quid pro quo e implicando un intercambio bilateral.

Estas son algunas de las herramientas de intervención psicológica existentes orientadas al problema de los celos en la pareja, que podrían contribuir a la disminución o eliminación de conductas desadaptativas en el seno de ésta, que hayan sido motivadas por los celos románticos.

## **5. Conclusiones**

A lo largo de este trabajo hemos podido ver las distintas formas de celos que existen dentro del amor. Las relaciones de pareja son muy complejas, y en el mundo en el que vivimos, estas relaciones interpersonales están sujetas a los devenires de la vida y de la influencia de otras relaciones. Una vez definidos más arriba, y acotados en cuestión de términos, podríamos decir que los celos románticos son unos sentimientos que todos tenemos, cuya función sería la de preservar una relación, protegiendo ésta de terceros, defendiendo así sus intereses.

Podemos decir, por tanto, que los celos jugaron un papel muy importante en la supervivencia de las especies, siendo una forma de proteger los intereses de cada miembro y asegurarse la descendencia, pero, en ocasiones, estas emociones pueden resultar desadaptativas y generar problemas de convivencia de hondo calado, que pueden suponer desde la ruptura o divorcio a situaciones de violencia en la pareja.

El objetivo de este trabajo era el de analizar la naturaleza de los celos, sobre todo de los patológicos para, en última instancia, entender las repercusiones que estos pueden tener sobre el individuo a nivel emocional y cognitivo, atendiendo obviamente a los factores que determinan las diferencias individuales. Consideramos que este análisis puede contribuir a encontrar las mejores estrategias para prevenir y manejar tales repercusiones y a visibilizar y destacar las relaciones existentes entre celos patológicos y violencia en el seno de la pareja que, por desgracia, está demasiado presente en nuestra sociedad actual.

## Referencias

- Ackerman, A. E., Lange G. M., y Clemens L. G. (1998), "Effects of paraventricular lesions on sex behavior and seminal emission in male rats", *Physiology & Behavior*, 63, 49-53.
- Albuquerque, A. & Soares, C. (1992). Celos obsesivos: análisis de casos. En Echeburúa, E. (Ed.) *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad* (pp. 203–210). Madrid: Pirámide.
- Anderson, J. R. Chen, W. C., Johnson, M. D., Lyon, S. E., Lee, C. S., & Zheng, F. (2011). Attitudes toward dating violence among college students in mainland china: An exploratory study. *Violence and Victims*, 26(5), 631-647.
- Attridge Mark. (2013). Jealousy and Relationship Closeness. Journal Article
- Barrett KC. (1995). A functionalist approach to shame and guilt. In: Tangney JP, Fischer, KW, eds. *Self-conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*. New York, NY: Guilford Press; 25–63
- Barrón, Ana y Martínez, David. (2001). *Los celos: una perspectiva psicológica y social*. Málaga: Aljibe.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. (1989). Cognitive therapy and research: a 25 year retrospective. Presented at World Congress of Cognitive Therapy. Oxford.
- Beck, A.T., Rush, A. J., Shaw, B.F. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Berthoz, S., Armony, J.L., Blair, R.J., Dolan, R.J., 2002. An fMRI study of intentional and unintentional (embarrassing) violations of social norms. *Brain* 125, 1696–1708.
- Bilsky, W., Borg, I. & Wetzels, P. (1999). La exploración de tácticas para la resolución de conflictos en relaciones íntimas: reanálisis de un instrumento de investigación. *Revista de Psicología Social*, 4 (2-3), 225-234.
- Bishay, N.R., Petersen, N. & terrier, N. (1986). An uncontrolled study of cognitive therapy for morbid jealousy. *The British journal of psychiatry*, 154: 386- 389.
- Bornstein, P.H. & Bornstein, M.T. (1986). *Marital therapy: A behavioral – communications approach*. New York: Pergamon Press.

- Bringle R. B., Roach S., Andler C. & Evenbeck S. (1979). Measuring the intensity of jealous reactions. JSAG: Catalog of select documents in psychology 9, 2324.
- Buss, D.M. & Schmitt, D. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100, 204-232.
- Caballo, V. E. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*.
- Cacioppo S., Bianchi-Demicheli F., Frum C., Pfaus J. G. & Lewis J. W. (2012). The common neural bases between sexual desire and love: a multilevel kernel density fMRI analysis. *The journal of sexual medicine* 9, 1048–1054.
- Canto, J. M., García-Leiva, P. y Gómez-Jacinto, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Atenea Digital*, 15, 39-55.
- Casullo, María Martina. (2005). Los celos en las relaciones románticas: Yo te amo, yo tampoco. *Encrucijadas*, no. 32. Universidad de Buenos Aires.
- Chin, K., et al., The dark side of romantic jealousy, *Personality and Individual Differences* (2016).
- Clanton, G. (1998). *Jealousy*. New York: University Press of America.
- Cobb, J.P. & Marks, I.M. (1979). Morbid jealousy featuring as Obsessive-Compulsive Neurosis: Treatment by Behavioral psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry: the journal of mental science*, 134, 301- 305.
- Contreras, A.H. & Oblitas, L.A. (2005). *Terapia Cognitivo Conductual: Teoría y Práctica*. Bogotá: Psicom Editores.
- Cousins, A. J. & Gangestad, S. W. (2007). Perceived threats of female infidelity, male proprietariness, and violence in college dating couples. *Violence and Victims*, 22(6), 651-668.
- D' Zurilla, T.J. (1986). *Problem Solving Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- D' Zurilla, T.J. & Nezu, A. (1982). Social problem solving in adults. En P.C. Kendall (Comp.), *Advances in cognitive behavioral research and therapy*, vol. 1. New York: Academic Press.
- Deffenbacher, J.L. (1998). La inoculación del estrés. Reestructuración cognitiva. En Caballo, M. (Comp.) *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- DeSteno, Davis A. y Salovey, Peter. (1996). Evolutionary origins of sex differences in jealousy? Questioning the "Fitness" of the Modal. *Psychological Science*, 7, 367-372.

- DeSteno, David A., Barlett, Monica, Braverman, Julia y Salovey, Peter. (2002). Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1103-1116.
- DeSteno, David A., Vadesolo, Piercarlo y Barlett, Monica (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the Heart of the green-eyed monster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 626-641.
- Dolan, M. & Bishay, N. (1996). The effectiveness of cognitive therapy in the treatment of non-psychotic morbid jealousy. *The British Journal of Psychiatry*, vol. 168 (5), 588-593.
- Dvash J., Gilam G., Ben-Ze'ev A., Hendler T. & Shamay-Tsoory S. G. (2010). The envious brain: the neural basis of social comparison. *Human brain mapping* 31, 1741–1750, doi: 10.1002/hbm.20972.
- Echeburúa, E. & Fernández Montalvo, J. (2001). Celos en la pareja: una emoción destructiva. Un enfoque clínico. Barcelona: Ariel.
- Fernández Tapia, A. (2010). Psicofisiología de los celos románticos: estudio experimental de las emociones que surgen ante la infidelidad desde la perspectiva evolucionaria.
- Fisher H. E., Brown L. L., Aron A., Strong G. & Mashek D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of neurophysiology* 104, 51–60, doi: 10.1152/jn.00784.2009.
- Foster, S.L. & Griffin, J.M. (1985). Behavioral marital therapy. En A.S. Bellack & M. Hersen (Ed.) *Dictionary of behavioral therapy techniques*. New York: Pergamon Press.
- Frijda N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition & Emotion* 7, 357–387.
- García-Leiva, Patricia, Gómez-Jacinto, Luis y Canto, Jesús. M. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres y características del rival. *Psicothema*, 13 (4), 611-616.
- Gangdev, P.S. (1997). Obsession with infidelity: another case and some views. *Aust, N.Z.J. Psychiatry*, 31:772-3.
- Goldfried, M.R. (1979). Anxiety reduction through cognitive behavioral intervention. En P. Kendall & S.H. Hollon (Ed) *Cognitive behavioral interventions: theory, research and procedures*. New York: American.

- Gómez-Jacinto, L., Canto, J. M. y García-Leiva, P. (2001). Variables moduladoras de las diferencias de sexo en los celos. *Revista de Psicología Social*, 16 (3), 293-313.
- Guerrero LK., Spitzberg BH., Yoshimura SM. (2014). Sexual and emotional jealousy. In: Harvey JH, Wenzel, A, Sprecher, S, eds. *The Handbook of Sexuality in Close Relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 311–345.
- Haglund, K., Belknap, R. & Garcia, J. (2012). Mexican american female adolescents perceptions of relationships and dating violence. *Journal of Nursing Scholarship*, 44(3), 215-222.
- Hare, R. D. (1985). Comparison of procedures for the assessment of psychopathy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 7–16.
- J.E. Edlund, B.J. Sagarin, Chapter Five - Sex Differences in Jealousy: A 25-Year Retrospective, In: James M. Olson, Editor(s), *Advances in Experimental Social Psychology*, Academic Press, 2017, Volume 55, Pages 259-302.
- Jonason, P. K., LI, Norman P., Webster, G. D., & Schmitt, D. P. (2009). The Dark Triad: Facilitating a Short-Term Mating Strategy in men. *European Journal of Personality*, 23(1) ,5–18.
- Jonason K. & Tost, J. (2010). I just cannot control myself: The dark triad and self-control. *Personality and Individual Differences*. 49, 611–615.
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: A concise measure of the dark triad, *Psychological Assessment*, 22, 420–432.
- Jonason, P. K., Li, N. P., & Buss, D. M. (2010). The costs and benefits of the dark triad: Implications for mate poaching and mate retention tactics. *Personality and Individual Differences*, 48, 373–378.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). Introducing the short dark triad (SD3): A brief measure of dark personality traits. *Assessment*, 21, 28–41.
- Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(4), 435–441.
- López-Zafra, E. (2008). Relación entre Cultura el Honor e identidad de género: el papel del sexo, edad y nivel de estudios en la predisposición a la violencia. *Revista de Psicología Social*, 29 (2), 209-220.

- Manzo, J., M. I. Vázquez, M. R. Cruz, M. E. Hernández, P. Carrillo, y P. Pacheco (2000), "Fertility ratio in male rats: effects after denervation of two pelvic floor muscles", *Physiology & Behavior*, 68, 611- 618.
- Manzo, J., M. R. Cruz, M. E. Hernández, P. Pacheco y B. D. Sachs (1999), "Regulation of noncontact erection in rats by gonadal steroids", *Hormones and Behavior*, 35, 264-270.
- Markman, H.J., Stanley, S.M. & Blumberg, S.L. (1994). *Fightingfor your marriage: Positive Steps For A Loving and Lasting Relationship*. San Francisco: Jossey Bass.
- Marks, I. (1978). Behavioral psychotherapy of adults neuroses. En Garfield, S. & Bergin, A. (Comps.), *Cure and care of neuroses: Theory and practice of behavioral psychotherapy*. New York: Wiley.
- Merten, M. J. (2008). Acceptability of dating violence among late adolescents: the role of sports participation, competitive attitudes, and selected dynamics of relationship violence. *Adolescence*, 43(169), 31-56.
- Montes-Berges Beatriz. (2008). Tácticas para la resolución de conflictos y celos románticos en relaciones íntimas: adaptación y análisis de las escalas CTS2 y CR, *Estudios de Psicología*, 29:2, 221-234.
- Mooney, H. B. (1965). Pathologic jealousy and Psycho chemotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 111, 1023-1042.
- O'Leary, K. D., Slep, A. M. S., Avery-Leaf, S., & Cascardi, M. (2008). Gender differences in dating aggression among multiethnic high school students. *Journal of Adolescent Health*, 42(5), 473-479.
- Parker, G. & Barrett, E. (1997). Morbid jealousy as a variant of obsessivecompulsive disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31, 133-8.
- Parker JG., Low CM., Walker AR., Gamm BK. (2005). Friendship jealousy in young adolescents: individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment. *Dev Psychol.* 41(1):235–250.
- Phan, K.L., Wager, T., Taylor, S.F., Liberzon, I., 2002. Functionalneuroanatomy of emotion: a meta-analysis of emotion activation studiesin PET and fMRI. *NeuroImage* 16, 331–348.

- Pina-Roche, F., Seva Llor, A., Pastor Bravo, M., & Ballesteros Meseguer, C. (2016). Identificación de la violencia entre adolescentes como mecanismo de control en el aula y en el noviazgo. *NURE Investigación*.
- Preckel, K., Scheele, D., Eckstein, M., Maier, W., & Hurlmann, R. (2015). The influence of oxytocin on volitional and emotional ambivalence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(7), 987–993.
- Preckel K, Scheele D, Kendrick KM, Maier W, Hurlmann R. (2014). Oxytocin facilitates social approach behavior in women. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 8:191.
- Prochaska, J.O. & Norcross J.C. (1979). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Homewood: Dorsey Press.
- Rodríguez Salazar, Tania, & Rodríguez Morales, Zeyda. (2016). Love and new technologies: Communication and conflict experiences. *Comunicación y sociedad*, (25), 15-41.
- Rydell R. J. & Bringle R. G. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality: an international journal* 35, 1099–1114.
- Scheele D, Kendrick KM, Khouri C, et al. (2014). An oxytocin-induced facilitation of neural and emotional responses to social touch correlates inversely with autism traits. *Neuropsychopharmacology*. 39:2078–85.
- Scheele D, Striepens N, Güntürkün O, et al. (2012). Oxytocin modulates social distance between males and females. *Journal of Neuroscience*. 32:16074–9.
- Scheele D, Striepens N, Kendrick KM, et al. (2014). Opposing effects of oxytocin on moral judgment in males and females. *Human Brain Mapping*. 35:6067–76.
- Scheele D, Wille A, Kendrick KM, et al. (2013). Oxytocin enhances brain reward system responses in men viewing the face of their female partner. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 110:20308–13.
- Sebastián, J., Verdugo, A., & Ortiz, B. (2014). Jealousy and Violence in Dating Relationships: Gender-Related Differences among a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 17.
- Sharpsteen D. J. & Kirkpatrick L. A. (1997) Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of personality and social psychology* 72, 627–640.

- Shin, L.M., Dougherty, D.D., Orr, S.P., Pitman, R.K., Lasko, M., Macklin, M.L., Alpert, N.M., Fischman, A.J., Rauch, S.L., 2000. Activation of anterior paralimbic structures during guilt-related script-driven imagery. *Biol. Psychiatry* 48, 43–50.
- Shorey, R. C., Meltzer, C. & Cornelius, T. L. (2010). Motivations for self-defensive aggression in dating relationships. *Violence and Victims*, 25(5), 662-676.
- Smith CA., Kirby LD. (2000). Consequences require antecedents: toward a process model of emotion elicitation. In: Forgas JP, ed. *Feeling and Thinking: The Role of Affect in Social Cognition*. New York, NY: Cambridge University Press; 83–106.
- Sun, Y., Yu, H., Chen, J., Liang, J., Lu, L., Zhou, X., & Shi, J. (2016). Neural substrates and behavioral profiles of romantic jealousy and its temporal dynamics. *Scientific Reports*, 6, 27469. <http://doi.org/10.1038/srep27469>
- Takahashi H. et al. (2006). Men and women show distinct brain activations during imagery of sexual and emotional infidelity. *NeuroImage* 32, 1299–1307, doi: 10.1016/j.neuroimage.2006.05.049.
- Takahashi H, Matsuura M, Yahata N, Koeda M, Suhara T, Okubo Y. (2006). Men and women show distinct brain activations during imagery of sexual and emotional infidelity. *Neuroimage*. 32:1299–307.
- Trull, T.J. & Phares, E.J. (2003). *Psicología Clínica: Conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión*. México D.F.: Thomson International.
- Uchino BN, Smith TW, Berg CA. (2014). Spousal relationship quality and cardiovascular risk: dyadic perceptions of relationship ambivalence are associated with coronary-artery calcification. *Psychological Science*. 25:1037–42.
- Valdivia Peralta, Maruzzella Paola; González Bravo, Luis Antonio. (2014). Violencia en el noviazgo y pololeo: una actualización proyectada hacia la adolescencia. *Revista de Psicología*, Lima, v. 32, n. 2.
- Van Harreveld F, Rutjens BT, Rotteveel M, Nordgren LF, van der Pligt J. (2009). Ambivalence and decisional conflict as a cause of psychological discomfort: feeling tense before jumping off the fence. *Journal of Experimental Social Psychology*. 45:167–73.
- Vaz Serra, A. (1982). Consideraciones clínicas sobre celos mórbidos. *Psiquiatría Clínica*; (3), 4: 163-173.



- Velasco S. *Sexos, Género y Salud. Teoría y Métodos para la Práctica Clínica y Programas de Salud*. Madrid. Minerva. 2009.
- Wang T., Parish W. L., Laumann E. O. & Luo Y. (2009) Partner violence and sexual jealousy in China: a population-based survey. *Violence against women* 15, 774–798, doi: 10.1177/1077801209334271
- Weisz, A. N., Tolman, R. M. & Saunders, D. G. (2000). Assessing the risk of severe domestic violence: The importance of survivors' predictions. *Journal of Interpersonal Violence*, 15 (1), 75-90.
- White, G. L., & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. London: Guilford.
- Windle, M. & Mrug, S. (2009). Cross-gender violence perpetration and victimization among early adolescents and associations with attitudes toward dating conflict. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(3), 429-439.
- Wright, J.H. & Beck, A.T. (2000). *Terapia cognitiva*. En DSM IV, Tratado de psiquiatría, 3º edición, tomo 1, capítulo 31, pp. 1443:1459. Barcelona: Masson.
- Wright, J. H. (1988). Cognitive therapy of depression. En A.J. Frances & A.J. Hales (Ed). *The American Psychiatric Press Review of Psychiatry*, Vol. 7. pp 554-590. Washington: American Psychiatric Press.