



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

“Inteligencia emocional y relaciones de parejas universitarias”

Trabajo de Titulación

AUTOR:

Johanna Milena Chicaiza Catupamba

TUTOR:

Dra. Eulalia Dolores Pino Loza PhD

Ambato – Ecuador

2023

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA:

Que la Srta. **Johanna Milena Chicaiza Catupamba**, con CC. 1600687527, habilitada para obtener el Título de Tercer Nivel; ha concluido su Trabajo de Titulación, Modalidad PROYECTO DE INVESTIGACIÓN titulado “**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES DE PAREJAS UNIVERSITARIAS**”, previo a la obtención del título de Licenciado en Trabajo Social; por lo que, en calidad de Tutora del Trabajo de Titulación, certifico de la autenticidad del mencionado trabajo, y de haberle orientado durante todo el proceso.

Ambato, 10 de julio del 2023



Dra. Eulalia Dolores Pino Loza PhD

CC. 0601607922

Tutor

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Las opiniones, críticas, comentarios realizados en el trabajo de investigación presentado sobre el tema “**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES DE PAREJAS UNIVERSITARIAS**”, le corresponden exclusivamente a mi persona, Johanna Milena Chicaiza Catupamba, egresada de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certificando que el contenido del trabajo investigativo es de mi completa autoría a excepción de las citas bibliográficas.

Ambato, 10 de julio del 2023



.....
Johanna Milena Chicaiza Catupamba

CC. 1600687527

Autor

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta Tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución. Cedo los derechos patrimoniales del presente trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta Tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor

Ambato, 10 de julio del 2023



.....
Johanna Milena Chicaiza Catupamba

CC. 1600687527

Autor

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de Investigación sobre “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES DE PAREJAS UNIVERSITARIAS”, presentado por la Srta. Johanna Milena Chicaiza Catupamba, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato,2023.

Para constancia firma:

.....
Presidente

.....
Miembro

.....
Miembro

DEDICATORIA

A mis padres, Julio y Magdalena por ser mi fortaleza, consejeros, cómplices y pilares de vida. Por brindarme todo su apoyo dentro de lo que ha estado en sus posibilidades y más. Lo han hecho muy bien papis, esto no es solo mío, es nuestro.

A mi hermano mayor John por su compañía y afecto, por ser mi confidente y ejemplo de perseverancia a seguir. Gracias ña por indicarme la Universidad en la que quería estudiar.

A mis amigos por acompañarme en este proceso, en malos ratos, en las risas, malas noches, bajones y enfermedades. En especial para Eduardo, mi pareja, con quien aprendí que el amor es comunicación y trabajo en equipo. Sin amor propio nada avanza. Si no sanamos, si no nos deconstruimos estamos expuestos a seguir patrones de por vida. Gracias por tu amor y apoyo incondicional día tras día.

A Beni que desde lo más alto me ha acompañado y me ha dado fuerzas en mis noches más frías y desoladas. Sé que nos volveremos a encontrar mi pequeño.

Milena Chicaiza

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios por ser tan generoso en mi vida y enseñarme tanto.

A mi familia de cuatro integrantes, a mis contados pero fieles amigos y a mi pareja.

A la Universidad Técnica de Ambato y a mis docentes dentro de la Academia, en especial a aquellos que desde su vocación me permitieron amar e identificarme con la carrera de Trabajo Social y han hecho de esta no solo una profesión, sino también un estilo de vida.

Y a mi tutora Dra. Eulalia Pino PhD, por su guía y sabiduría brindada desde el entusiasmo y vocación.

Milena Chicaiza

INDICE GENERAL DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDO	viii
INDICE DE TABLAS.....	xi
INDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
INDICE DE FIGURAS.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xv
ABSTRACT	xvi
CAPÍTULO I.....	1
1.1 Antecedentes Investigativos	1
Situación problemática	1
Justificación	5
Problema Científico	6
Delimitación del problema.....	6
Investigaciones previas	7
Desarrollo teórico	11

Variable Independiente: Inteligencia Emocional.....	11
Variable Dependiente: Relaciones de parejas.....	52
1.2 Objetivos.....	76
Objetivo General.....	76
Objetivos Específicos	77
CAPITULO II.....	78
2.1 Materiales	78
Escala TMMS-24.....	78
Escala triangular del amor (ETA).....	79
Ficha sociodemográfica	80
2.2 Métodos	80
Enfoque.....	80
Nivel.....	81
Métodos	82
Método analítico-sintético	82
Método deductivo	82
Método Hipotético-Deductivo	83
Población	83
Muestra	84
CAPÍTULO III.....	87
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	87

Descripción del grupo de estudio.....	87
Aplicación del TMMS-24.....	89
Análisis e interpretación TMMS-24.....	92
Aplicación de la Escala Triangular del Amor ETA.....	110
Análisis e interpretación Escala Triangular del Amor (ETA).....	112
3.3 Verificación de hipótesis.....	127
CAPÍTULO IV.....	134
4.1 Conclusiones.....	134
4.2 Recomendaciones.....	136
BIBLIOGRAFÍA:.....	138
ANEXOS.....	156
Anexo 1. Carta Compromiso.....	157
Anexo 2. Operacionalización variable independiente: Inteligencia emocional ...	172
Anexo 3. Constelación de ideas variable independiente.....	173
Anexo 4. Operacionalización variable dependiente: Relaciones de parejas.....	174
Anexo 5. Constelación de ideas: Variable dependiente.....	175
Anexo 6. Instrumentos.....	176

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones de inteligencia en la historia	12
Tabla 2. Tipos de Inteligencia. Pino (2023).	13
Tabla 3. IE para Goleman	21
Tabla 4. Clasificación de Habilidades Conductuales. Lara (2019).	40
Tabla 5. Clasificación de las Habilidades Sociales. Blanco (2018).	41
Tabla 6. Datos sociodemográficos	88
Tabla 7. Puntajes IE Atención.....	90
Tabla 8. Puntajes IE Claridad.....	91
Tabla 9. Puntajes IE Reparación	91
Tabla 10. Fiabilidad TMMS-24	92
Tabla 11. Fiabilidad por dimensiones	92
Tabla 12. Dimensión atención emocional- Hombres y Mujeres.....	92
Tabla 13. Dimensión claridad emocional- Hombres y mujeres.....	94
Tabla 14. Dimensión reparación emocional- Hombres y Mujeres.....	95
Tabla 15. Tabla cruzada S1Edad*IE1Atenciónrango	96
Tabla 16. Tabla cruzada S1Edad*IE2Claridadrango	99
Tabla 17. Tabla cruzada S1Edad*IE3Reparaciónrango.....	102
Tabla 18. Tabla cruzada IE1Atenciónrango*S1Tiempoderelación	105
Tabla 19. Tabla cruzada IE2Claridadrango*S1Tiempoderelación	107
Tabla 20. Tabla cruzada IE3Reparaciónrango*S1Tiempoderelación.....	109
Tabla 21. Puntajes y rangos ETA.....	111
Tabla 22. Fiabilidad: Escala completa ETA.....	111
Tabla 23. Fiabilidad por dimensiones ETA	111

Tabla 24. Prueba T para muestras independientes: Comparación de medias	
Sexo*ETA dimensiones	112
Tabla 25. Análisis de medias ANOVA de un factor: Edad*ETA dimensiones	112
Tabla 26. Análisis Anova tiempo de relación*ETA dimensiones	116
Tabla 27. Comprobación de normalidad por datos analíticos	127
Tabla 28. Pruebas de normalidad	128
Tabla 29. Correlación de Pearson IE y ETA	131
Tabla 30. Interpretación significancia bilateral	132
Tabla 31. Grado de Correlación	132

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Porcentajes atención emocional hombres- mujeres	93
Gráfico 2. Porcentajes claridad emocional hombres y mujeres	94
Gráfico 3. Porcentajes reparación emocional hombres -mujeres.....	95
Gráfico 4. Gráfico de barras Edad*Atención	98
Gráfico 5. Gráfico de barras Edad* Claridad.....	101
Gráfico 6. Gráfico de barras Edad*Reparación	104
Gráfico 7. Gráfico Tiempo de relación* Atención.....	106
Gráfico 8. Barras agrupadas Tiempo de relación* Claridad	108
Gráfico 9. Barras agrupadas Tiempo de relación*Reparación.....	110

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo circular rueda de emociones. Plutchik (1980).	17
Figura 2. Triángulo del Amor. Sternberg (1989).	59
Figura 3. Características TMMS-24.....	79
Figura 4. Muestra calculada.....	84
Figura 5. Etapas propuestas	122
Figura 6. Propuesta "Escuela para Parejas"	123
Figura 7. Gráfico P-P IE	129
Figura 8. Campana de Gauss IE.....	129
Figura 9. Gráfico P-P ETA	129
Figura 10. Campana de Gauss ETA.....	130
Figura 11. Clasificación pruebas de hipótesis.....	131
Figura 12. Dispersión de datos.....	131

RESUMEN EJECUTIVO

La persona como ser biopsisocial y espiritual está marcada por la interacción con el otro, como los vínculos afectivos y relaciones sociales, y por tanto de sus potencialidades, habilidades y comportamiento. Esta realidad es reconocida como importante desde organizaciones mundiales hasta ministerios internos. La línea de investigación es el comportamiento social y educativo. El objetivo de la investigación es determinar la influencia de la inteligencia emocional en las relaciones de parejas universitarias. Se investigaron las dimensiones por variable, en la primera: “*atención, claridad y reparación emocional*”; y la segunda: “*intimidad, pasión y compromiso*”. Según la “*Teoría triangular del amor*”.

La investigación tuvo enfoque cuantitativo y nivel descriptivo correlacional. Se utilizaron cuestionarios previamente validados con los que se logró describir y analizar cada variable para su posterior correlación con una prueba de hipótesis. Los cuestionarios fueron aplicados a 93 hombres y 176 mujeres, siendo una población de 269 estudiantes de entre 19 a 41 años, de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Social en las carreras de Trabajo Social, Comunicación y Derecho de la Universidad Técnica de Ambato.

Los principales hallazgos en IE fueron de mejor atención y regulación en hombres y mayor claridad en mujeres. Las relaciones con un tiempo de “más de 4 años” obtuvieron mejor puntaje en regulación emocional, “menos de 6 meses” y de “6 meses a un año” presentaron mejores niveles de atención emocional. La otra variable halló niveles moderados en sus dimensiones. Adicional, se presentó como propuesta la implementación de un proyecto de “Escuela de parejas”

Palabras clave: inteligencia emocional, parejas, educación, satisfacción, sexo, complementariedad.

ABSTRACT

The person as a social being is marked by interaction with others, such as emotional bonds and social relationships, and therefore of their skills and behavior. This reality is recognized as important from world organizations to internal ministries. The line of research is social and educational behavior. The objective of the research is to determine the influence of emotional intelligence in the relationships of university couples. The dimensions were investigated by variable, in the first: "attention, clarity and emotional repair"; and the second: "intimacy, passion and commitment". According to the "Triangular theory of love".

The research had a quantitative approach and a descriptive correlational level. Previously validated questionnaires were used to describe and analyze each variable for its subsequent correlation with a hypothesis test. The questionnaires were applied to 93 men and 176 women, with a population of 269 students between 19 and 41 years old, from the Faculty of Jurisprudence and Social Sciences in the careers of Social Work, Communication and Law of the Technical University of Ambato.

The main findings in IE were better attention and regulation in men and greater clarity in women. Relationships with a time of "more than 4 years" scored better in emotional regulation, "less than 6 months" and "6 months to one year" presented better levels of emotional attention. The other variable found moderate levels in its dimensions. In addition, the implementation of a "School for Couples" project was presented as a proposal.

Key words: emotional intelligence, couples, education, satisfaction, sex, complementarity.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Situación problemática

En la vida se ha hablado mucho sobre el efecto de la inteligencia para el crecimiento y éxito de la persona, principalmente guiado desde la inteligencia racional y poco desde la no tan mencionada o conocida inteligencia emocional que también es fundamental para el desarrollo intrapersonal e interpersonal del ser. En este sentido, las relaciones sociales y en especial las de parejas, en sentido de un vínculo amoroso, pueden marcar un antes y después en la vida de los sujetos e impactar tanto de manera positiva como negativa. Es en donde ingresa la inteligencia emocional como un propulsor para mantener relaciones fructíferas y empáticas que fomenten vínculos seguros y sanos entre sus involucrados. Garantizando por añadidura que el ser se desenvuelva también positivamente en los demás aspectos de su cotidianidad. Por tanto, la investigación tiene como propósito determinar la influencia de la inteligencia emocional en las relaciones de parejas universitarias en la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

Para Goleman (1995) es real la existencia de dos mentes, la una siente y la otra piensa. Considera que la inteligencia racional o intelectual también conocida como cociente intelectual (CI) o Intelligence Quotient (IQ), es racional, pensativa, despierta y de reflexión. Por otra parte, la inteligencia emocional (IE) o coeficiente emocional (EQ) es poderosa, impulsiva y en ocasiones ilógica. Las emociones, tan volátiles, albergan gran conocimiento que necesita ser estudiado y educado para su adecuado dominio. A grandes rasgos la EQ contiene habilidades de autocontrol, perseverancia, entusiasmo, y automotivación que facilita la capacidad de conocer y manejar las propias emociones

y reconocer las de los demás. Es, por tanto, un vínculo entre los impulsos morales, el carácter y los sentimientos.

En este sentido, tanto la salud mental como la educación socioemocional se deben priorizar y mantener en constante énfasis de desarrollo, promoción y garantía en las etapas del ciclo de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS,2021) resalta que es importante, proteger a la persona en la adversidad, fomentar la educación socioemocional y la plenitud psicológica. Interviene desde la promoción, orientada a potenciar alternativas en situaciones de riesgo, la capacidad de regulación de emociones, resiliencia, redes sociales y entornos favorables. Las actividades de promoción en mención, con respecto al cuidado de la salud mental, tienen relación directa con las habilidades y dimensiones que trabaja la inteligencia emocional.

Por su parte también, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2018) considera a la IE como “competencia imprescindible para convivir y desarrollarse en sociedad. Por lo tanto, es muy importante fomentarla y desarrollarla tanto en la infancia como en el resto de la vida. La educación emocional no es una lección, es un camino”. Siendo así, complementa los procesos educativos y cognitivos por medio del conocimiento y gestión emocional que lleva al desarrollo integral.

La IE aparece como un sendero favorable al momento de afrontar situaciones adversas en la cotidianidad, permiten que la persona reaccione desde diferentes perspectivas de afrontamiento saludable. Por medio de investigaciones realizadas, las Naciones Unidas (2023) han encontrado que los sujetos con mayor cociente emocional tienden a sufrir menos depresión, ansiedad y dolencias físicas, ya que utilizan frecuentemente estrategias de resolución de conflictos. Al tener en claro sus puntos débiles y fuertes generan mejor conciencia social y demás habilidades que permiten lograr sus objetivos.

En España, Rodríguez (2013) considera que en los jóvenes cuando existe una competencia emocional baja (EQ) se visualizan dificultades patológicas y emocionales, aumentando el riesgo de dependencia emocional, depresión y ansiedad.

Cuando la persona se siente querida, mimada, y respaldada por alguien más siente satisfacción de necesidad social y básica en su vida. No obstante, hay ocasiones en las que dicho deseo, al no ser bien atendido ni abordado, se convierte en una sensación destructiva, apática y dolorosa que emana patologías y sentimientos negativos.

Desde el Trabajo Social trabajar desde y para la IE, facilita profesionales capacitados para enfocarse al desarrollo integral del ser y la sociedad misma. Fusiona el conocimiento teórico intelectual con las diversas gamas de la educación emocional, las emociones permiten fundir por medio de recuerdos los conocimientos que se aprenden diariamente, se convierte en un estímulo que potencializa. Con esto, en Cuba para Ramos Cuellar et al. (2019) los siguientes profesionales en Trabajo Social ofrecerán en su desempeño social, atención sistemática enfocada desde la carencia de desarrollo emocional.

En Venezuela, para Mendoza (2008) el proceso para establecer relaciones intra e interpersonales está estrechamente ligada a la manera en cómo se expresan los sentimientos, emociones y la forma de plantear ideas, como por ejemplo, en torno al respeto, la tolerancia, armonía, entre otros, que pueden llegar a generar conflictos violentos por el hecho de no ser bien expresados y también teniendo en consideración el tipo de recepción adquirida desde el otro extremo.

Por medio del proyecto “El vuelo de la Cometa”, en Guatemala, la Fundación Ismael Cala (2020), ejecutaron tareas orientadas desde la IE en jóvenes, donde aprendieron a comprender y usar sus emociones además de valorar las de los demás en un 0.7%, la apatía se redujo un 16% y las agresiones verbales decrecieron un 9.7%. Aunque los proyectos tengan poco tiempo de aplicación, los resultados son innegables en los beneficiarios directos e indirectos. El grupo objetivo reacciona propiciamente a las dimensiones de la IE, demostrando que apoya a las relaciones inter e intrapersonales que colabora a su vez en el bienestar psicológico cada del ser.

En Ecuador, también han empezado a enfocarse en la IE desde sus distintos ministerios, como es el caso del Ministerio de Educación (2016) que mediante una guía de soporte socioemocional brindó acogida en el sistema educativo a los NNA y

describe dinámicas para el fomento y cuidado de la IE. Además, comenta que permite soportar frustraciones, ser empáticos y mejorar desarrollo personal. Se ha pedido empatía con el otro, pero entonces ¿por qué no empezamos también con ser empáticos con la propia cotidianidad? Y que mejor si se empieza desde edades tempranas en donde se priorice este tipo de temáticas y fortalecerlas para que prevalezcan en un futuro, convirtiéndose en una red de enseñanza y aprendizaje propio y con la sociedad.

De igual manera, el medio de comunicación y periódico ecuatoriano "El Diario" (2019) en uno de sus *post* describe, que antes se creía que el éxito de una persona dependía de sus estudios y *currículum vitae*, mientras que ahora se conoce que depende de las habilidades comunicativas y emocionales. Miles de casos son conocidos de personas que, a pesar de no tener una carrera como tal, han sido capaces de sobresalir y ser personas, “exitosas”, económicamente reconocidas y establecidas. Y bien es notable que se trata de personas que tienen un gran y valioso círculo social, en donde además han sabido levantarse de las vicisitudes de la vida, que se han levantado desde lo más profundo y hoy por hoy son reconocidos y gozan de estabilidad.

Con respecto a las relaciones de pareja Schutte et al. (2001) en sus estudios sobre relaciones interpersonales e IE, hallaron que la correlación es eficaz con respecto a la IE, destacando resultados como ser capaces de generar respuestas cooperativas con sus parejas y demás relaciones socioafectivas, adicional al autocontrol y empatía. (Citado por Bermúdez et al., 2003). Por medio del desenvolvimiento de estas habilidades las parejas concordaron en la existencia de mayor satisfacción dentro de su vínculo al expresar e identificar con facilidad sus emociones, así mismo, como de percibir y ser percibidos, logrando finalmente grados más altos de felicidad personal y en pareja.

Así mismo, en Ecuador Oñate & Quishpe (2019) manifiestan que, en la relación de pareja se unen dos mundos distintos que necesitan nutrirse, comprenderse y conocerse, siendo espejos de comprensión y respeto. Aplicando el conocido que en una pelea no son el uno versus el otro, sino ambos contra el problema. Si tienen un buen grado de IE la pareja sabrá comunicarse, reconocer al otro, negociar y llegar a acuerdos favorables para su relación.

Justificación

La investigación mantiene como **objetivo** determinar la influencia de la Inteligencia Emocional en las relaciones de pareja universitarias.

El **interés** está centrado en el estudio de las dimensiones de la IE, así como también de las dimensiones o características de la “Teoría Triangular del Amor” para explicar las relaciones de pareja en estudiantes universitarios, determinando el nivel de IE que influye en el desarrollo favorable o perjudicial dentro de sus relaciones.

Su **utilidad** radica en que permitirá adquirir datos representativos sobre el problema en cuestión. Además de analizarlo de acuerdo con el grupo encuestado, siendo además de aporte teórico por el compendio de información recolectada con respecto a la Inteligencia Emocional y las relaciones de parejas universitarias, dado que es una temática poco estudiada a pesar de ser de alta relevancia.

Su **impacto** reside en la cantidad de información recolectada en el grupo objetivo, sirviendo para futuras investigaciones y demostrando la situación en la que se encuentran los estudiantes universitarios con respecto a sus niveles de IE en parejas. Inclusive dentro de nuestra institución si se han realizado investigaciones previas sobre la IE, pero no acompañadas de la segunda variable que sugiere esta investigación.

Su **factibilidad** se visualiza en que se cuenta con las herramientas, instrumentos y recursos suficientes dentro de la institución de investigación, además de la facilidad para trabajar con el grupo objetivo y las debidas aprobaciones requeridas.

Esta investigación es de **importancia** ya que las relaciones inter e intrapersonales son parte fundamental del ser humano en el desenvolvimiento del campo social y al vincularlas con la IE se encuentra con habilidades que permiten el establecimiento de vínculos estables y saludables.

La investigación tiene como **beneficiarios** a los estudiantes universitarios y como beneficiarios indirectos a su entorno, además de a personas interesadas en el tema para que puedan utilizar en futuro los datos recabados en la investigación como base para sus propias indagaciones.

Problema Científico

¿Cómo influye la inteligencia emocional en las relaciones de parejas Universitarias?

Delimitación del problema

- Líneas de investigación: Comportamiento social y educativo
- Campo: Trabajo Social
- Área: Educación
- Aspecto: Inteligencia emocional

Delimitación Geográfica:

- Provincia: Tungurahua
- Cantón: Ambato
- Lugar: Universidad Técnica de Ambato

Unidades de Observación:

- Estudiantes de 4to a 8vo Semestre de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales.

Temporal:

- Período abril- septiembre 2023

Investigaciones previas

La inteligencia emocional es un concepto relativamente nuevo del cual se ha generado distintas posturas, puesto que, un bando apoya a la existencia de esta terminología y el otro considera que es una pérdida del sentido y busca apaciguar y defender a una mal llamada generación de cristal. Sin embargo, ser empáticos, reconocer el dolor de los demás, aprender a trabajar, expresar y manejar nuestras emociones no nos hace débiles, más bien, es un trabajo arduo del cual pocas personas son capaces. Además, la inteligencia emocional está presente en cada una de las etapas de nuestra vida seamos conscientes de esto o no.

Por esto, la necesidad de acudir a algunas investigaciones previas que se han realizado en distintos ámbitos y momentos de la historia con respecto a la inteligencia emocional y las relaciones afectivas enfocándonos principalmente en las relaciones de pareja.

Así, Manrique (2015) destaca la importancia de la inteligencia emocional acuñando a conceptos vinculados a la personalidad y manteniendo como objetivo la domesticación de nuestras emociones. Mantiene una investigación de tipo descriptiva. Tiene como resultado que, al no generar un desenvolvimiento adecuado de la inteligencia emocional la persona puede llegar a ser un ente deprimido, aislado y narcisista que se maneja por medio del desconcierto y la incertidumbre lo cual afecta a sus relaciones y desarrollo interpersonal e intrapersonal.

Por su parte, para Alarcón et al. (2017) en su trabajo de corte cuali-cuantitativo acerca de la *“relación de la inteligencia emocional y la de satisfacción marital”*. Llegan a la conclusión, de que, la cantidad de años que una pareja lleve juntos afecta directamente al tipo de relación que manejen. Por lo que, es necesario generar puntuaciones acerca de la comprensión y expresión de la inteligencia emocional, considerando y teniendo en cuenta que, al hablar de una relación marital, la etapa adulta como pareja mantiene factores distintos en el que muchas veces se considera que la relación llega a apagarse. No obstante, los autores manifiestan que muchos de los problemas que la pareja puede llegar a tener se da por una mala gestión y aplicación de la inteligencia emocional,

dado que sus años de relación no siempre son correlacionales al tipo de inteligencia emocional que manejen.

Bajo la misma idea sobre satisfacción y apego en las parejas, Zysberg et al. (2019), estudiaron los estilos de apego que se manifiestan en la satisfacción de las relaciones de parejas. Su muestra fue de 175 jóvenes adultos, que fueron intervenidos por medio de un estudio cuantitativo que se comprobó mediante pruebas de hipótesis. Cuando incluyeron la variable de estilos de apego el enunciado tomó sentido y el nivel correlacional fue superior con respecto a la satisfacción dentro de las relaciones, sin embargo, medidas como la ansiedad y evitación demostraron correlación negativa con la satisfacción dentro del vínculo de pareja.

En la investigación “Inteligencia Emocional, felicidad y enojo, en relación a la violencia psicológica en el noviazgo de jóvenes universitarios” los autores Ortega et al., (2019) identificaron la relación de la IE con la felicidad y enojo en vínculo con la violencia en la pareja. En dicho estudio participaron 242 estudiantes divididos en dos universidades respectivamente, ante esto, obtuvieron como resultados adecuada reparación en ambos grupos universitarios, no obstante, una de sus universidades debería mejorar su comprensión y la otra presentaba mejores niveles de felicidad y los dos grupos coincidieron en porcentajes bajos de enojo y violencia. En medida que resaltan actividades preventivas en la reparación emocional en relación con la violencia en las relaciones de pareja. Así como, que presentar habilidades sociales fortalecen relaciones sanas y positivas.

Para Freire (2019) desenvuelve nuevamente el tema de la inteligencia emocional con respecto a la violencia de género que existen parejas. Mantiene un trabajo descriptivo con el que recalca la necesidad de autoevaluar la inteligencia emocional. Considera que muchas de las víctimas de violencia dentro de una relación no afrontan la situación de violencia que están viviendo. Debido a una serie de condicionamientos importantes como la manipulación y los apegos inseguros y ansiosos que se generan cuando una persona no tiene un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional.

Bajo el mismo enfoque de género Medina (2020), en su trabajo “¿Hay diferencia en la Inteligencia Emocional de hombres y mujeres?” la autora tuvo como objetivo comprobar y analizar la diferencia de géneros con respecto a la IE. Se realizó por medio de un análisis bibliográfico y encuestas de manera online. Como resultados encontró que no existe diferencias de alta significancia por lo que el género no sería un factor determinante con respecto al nivel de IE, de tal manera que los estereotipos de género no serían válidos dentro de la temática.

Así, García y Quezada (2020), en su estudio nombrado “Inteligencia Emocional como predictora de la satisfacción en la relación entre jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en el noviazgo” recalcan el tema de la violencia. En su trabajo participaron 96 hombres y 224 mujeres, 160 víctimas de violencia y las otras 160 sin serlo. Con su trabajo de corte mixto al explican como la violencia puede afectar a la satisfacción dentro de la pareja y que los cocientes interpersonales e intrapersonales son de los principales factores de satisfacción dentro de una relación. A menor violencia, mayor satisfacción en la relación; mayor violencia, menor satisfacción. En esta situación influiría también las capacidad o cocientes de hombres y mujeres indistintamente para controlar sus impulsos, así como atender, comprender y regular sus emociones y sentimientos.

Además, en la publicación de Saldaña (2020) sobre “Dependencia emocional y violencia en las relaciones de noviazgo en universitarios” demostró como impacta la dependencia emocional con la violencia en las relaciones. Mediante el enfoque cuantitativo, no experimental y causal correlacional. En dicho estudio participaron 266 universitarios. Como resultados encontró correlación alta lineal con p-valor de 0.00 en la prueba R Cuadrado.

De igual manera, Silva (2020), en su artículo “Codependencia e inteligencia emocional en estudiantes mujeres de una universidad privada de Lima”, buscó determinar la relación entre las variables de su título. Su población fue de 203 participantes, en la edad de 18 a 25 años. Sus principales hallazgos fueron que si existe relación de tipo negativa con respecto a la codependencia y la IE con un coeficiente de Spearman de -29. Siendo así que a mayor codependencia menor IE, y a menor codependencia, mayor IE.

En su artículo Nieves (2020), sobre “Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones”, mantuvo como objetivo analizar la manera en la que los estudiantes universitarios perciben a la IE. Lo realizó con una metodología correlacional, comparativo y retrospectivo. Lo realizó en 175 estudiantes, su principal hallazgo fue el nivel diferente de IE por niveles de estudio, así como por sexo, en donde las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones en regulación y atención. Con respecto a la edad, en los 20 años la regulación se destacó con respecto a los puntajes.

También, para Mantilla et al. (2021) en su trabajo descriptivo y cuantitativo, realizado a personas privadas de la libertad en una institución carcelaria de nuestro país. Investigaron acerca de los lazos afectivos en parejas sentimentales que tienen a uno de sus miembros dentro de una cárcel. Encontraron que tanto la lejanía como falta de comunicación afecta a la relación, teniendo en cuenta que el balance de estas y otras dimensiones se ven afectadas por los años de sentencia que se aplique a la persona, generando de esta manera alejamientos y en últimos recursos la culminación de la relación. Siendo así, que las personas privadas de la libertad no se ven únicamente sentenciados a pagar con su condena sino también a pagar con sus lazos afectivos y, por tanto, se ven en la necesidad de atender también al cuidado de sus emociones considerando todo el estrés y demás emociones que trae consigo una ruptura de la relación.

En su investigación “Diseño de una intervención psicoeducativa enfocada en las relaciones de parejas”, Ribes (2022), promueve la salud mental por medio de la educación psicológica con campañas focalizadas. Los principales temas dentro de la intervención fueron manejo de estrés, inteligencia emocional, depresión y prevención del suicidio. Mantuvo como población a los clientes del transporte público de Chile, por lo que expuso como resultado material de tipo audiovisual (videos de 30 a 10 segundos de duración) para promover relaciones sanas en el ámbito laboral, escolar y en pareja. Reconoce que dentro de las relaciones de pareja la mayor problemática se guía en la dificultad y falta de comunicación efectiva.

Adicional, Milozzi y Marmo (2022) en “Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional”, tuvieron como objetivo relevar el vínculo entre las variables descritas. Su trabajo fue realizado mediante revisión bibliográfica de 40 documentos y una población de 8933 personas. Consideraron dentro del grupo a padres, parejas e hijos. Sus hallazgos destacaron la relación positiva entre las variables, tomaron en consideración también padecimientos psicológicos, etapas de la vida y el apego denominado inseguro, además del consumo de alcohol, tabaco y sustancias.

Así como también, Paz (2023) en su estudio “ Empatía, Inteligencia Emocional y violencia en las relaciones de pareja en jóvenes de Lima Metropolitana”, mantuvo como objetivo determinar el tipo de relación entre las variables mencionadas. Con una metodología descriptivo, correlacional y experimental. Como resultados encontró una relación significativa fuerte e intensa pero negativa de intensidad moderada con un p menor de ,00 y Rho de ,362. En cuanto a niveles, en IE un 13.9% tuvo altos niveles, mientras que la violencia se registró en 46,3% y un 43,2% de empatía.

Por último, González y Pérez (2023) con su trabajo “La importancia de las emociones en los conflictos de pareja” buscaron observar como las relaciones de pareja se encuentran atravesadas con factores como el género al afrontar problemas dentro de su vínculo. Lo realizaron mediante la investigación cualitativa con la ayuda de entrevistas. Trabajaron con una población en la edad de 20 a 50 años para realizar comparaciones con los resultados que se obtuvieron. Como hallazgos manifiestan que cuando la pareja tiene perspectiva de género el abordaje de problemas tiende a ser empático y cooperativo ya que se alejan de roles tradicionalistas y se enfocan más en los intereses y necesidades como pareja, trabajando desde las competencias, comunicación y habilidades emocionales.

Desarrollo teórico

Variable Independiente: Inteligencia Emocional

Conceptos

Concepto de Inteligencia

Ningún ser humano es igual a otro, cada uno es una combinación de factores y elementos, pues, son muchas las características que diferencian a cada persona. Para Ardila (2011) éstas están clasificadas en tres, las características universales, las diferenciales y la de aspectos únicos. La primera hace referencia a las similitudes presentes en todas las etnias, culturas, rangos de edad, etc, o también nombrada naturaleza humana. La segunda hace trata sobre las similitudes compartidas en cierto grupo específico, como, por ejemplo, niños versus adultos, dando significado de identidad a determinada cultura o grupo. Por último, en el tercer grupo se encuentran los aspectos que hacen auténtica a una persona como su comportamiento, aptitud, habilidades, intereses y limitaciones.

En este sentido, la inteligencia es percibida como el conjunto de características que permiten la capacidad para la resolución de conflictos, adaptación y valoración al ambiente y sociedad. Históricamente, la inteligencia ha sido definida desde las investigaciones realizadas por la sociedad griega, Enzensberger (2009), recalca que, para ellos definieron dicho concepto como: “Casi todo lo que se puede encontrar en nuestra cabeza”. Además de ser la unión de dos palabras como son “*logos*” y “*nous*”. La primera hace referencia a juntar, referir, hablar, reunir, elegir, correspondiente en un discurso argumentando en su desarrollo. El segundo termino se refiere a meditar, memorizar, reflexionar y percibir (Martín, 2007).

Con el transcurso de la historia, varios fueron los autores que propusieron sus definiciones a cerca de la inteligencia, entre ellos los más reconocidos son:

Tabla 1. *Definiciones de inteligencia en la historia*

Autor/es	Año	Definición
Galton	1870	Entre los pioneros de la temática realizó sus estudios sobre en la capacidad mental con respecto a las diferencias individuales de cada ser, además de investigación de correlación con métodos de medición de la variable.

Catell	1890	Como primer psicoanalista su enfoque fue hacia pruebas mentales para convertir a la ciencia de la psicología como una ciencia aplicada.
Thorndike	1920	Su postulado apunta hacia la inteligencia social o también conocida como antecesora de la IE. También denominó a la inteligencia mecánica y abstracta.
Leuner	1966	Considera la necesidad del vínculo entre emoción y cognición.
Piaget	1960	Se opuso a corrientes como las de la IE, tenía arraigado el tradicional coeficiente intelectual.
Ribot	1925	Desarrolló la lógica de los sentimientos, en donde define que las emociones surgen del contacto del sujeto con su medio social y el ambiental.
Freud	1971	Los instintos son dominados desde la inteligencia, pues es el único medio que poseemos.
Gardner	1983	Desarrolla la teoría de las "inteligencias múltiples". Dejando de lado el concepto de inteligencia tradicional puesto que entre su clasificación se encuentra la inteligencia interpersonal y la intrapersonal.
Bar-On	1985	Desarrolla su trabajo doctoral en EQ o Emotional Quotient/ cociente emocional.
Sternberg	1997	La inteligencia es la capacidad de adaptación que el ser posee.

Nota: Se tomó en consideración autores relevantes a la temática y relacionados con IE.

En consideración a la temática se agrega la siguiente tabla:

Tabla 2. *Tipos de Inteligencia. Pino (2023).*

Tipos	Inteligencia cognitiva	Inteligencia emocional	Inteligencia Social	Inteligencia espiritual
Centrada en	Habilidades y capacidades mentales	Emociones y sentimientos	Interrelación e interacción	Sentido y significado de

valores y la vida

Resulta en	Habilidades cognitivas, resoluciones lógicas, plantear, comprender, plantear	Comprensión de sentimientos propios, empatía, motivación, autocontrol, compasión y respuestas adecuadas a placeres y penas	Liderazgo, asertividad comunicacional, cooperación, cultura de paz, escucha activa, mutualismo, cognición social, tolerancia.	Sensibilidad intrapersonal, conciencia, sentido existencial, ruta de transcendencia.
Su alcance	Acción en el límite lógico teórico	Limitada por la capacidad instintiva y sensorial de ser.	Delimitado en la capacidad de generar y mantener relaciones interpersonales	Movimiento de límites y ser creativos
Semejanzas	Computadoras: conocen las reglas por lo que funcionan sin errores	Animales: acción-reacción ante eventos	Éticos, oradores: optimizan sus relaciones sociales e interpersonales	Solo el ser humano es capaz de cambiar lo rígido con compasión y entendimiento
Habilitan	Operaciones mentales implícitas en el proceso intelectual y cognitivo.	Conciencia, comprensión y tolerancia hacia emociones	Elevan el control, autoestima y disciplina dentro de los grupos.	Niveles altos de conciencia. Transcenden y afrontan el sufrimiento y dolor.

		positivas y negativas		Inspirado en valores y visiones
En exceso generan:	Estrés	Depresión	Depresión	Ansiedad

Concepto de Emociones

Las emociones son las respuestas subjetivas hacia una situación que implican experiencia consciente de valoración, además de conductas expresivas y la excitación fisiológica. Son acompañadas también por una respuesta hormonal y neuronal que involucra creencias, actitudes y cogniciones que la persona ha aprendido con respecto a su medio (Departamento de psicología, 2007).

Para la Real Academia Española (RAE, 2023) las emociones son alteraciones pasajeras e intensas del ánimo, acompañadas de conmoción somática y que pueden ser apreciadas como penosas o agradables. En este sentido es considerado que las emociones son respuestas espontáneas y subjetivas respecto a determinada situación. Por otro lado, los sentimientos son considerados como interpretaciones autónomas a las emociones experimentadas, razón por la que, los sentimientos son de mayor duración o prolongación o comparación de las emociones.

Si bien los sentimientos y emociones son dos términos que se utilizan sin diferenciarlos son claras sus propias características que las hacen distintas. Conocer sus distinciones y características propias permite a la persona empoderarse de su situación y cambiar comportamientos negativos y nada saludables, con vistas de mejorar la calidad vital. Las emociones están seguidas de cambios endócrinos y fisiológicos. Ayudan al organismo a adaptarse al medio. Son pasajeros, escapan del control, son de mayor intensidad. Las 6 emociones básicas son: tristeza, miedo, alegría, ira, disgusto y sorpresa.

Por su parte, los sentimientos son la sumatoria entre pensamiento y emoción, aparece como resultado de tal. La persona es consciente de sus sentimientos, tienden a ser

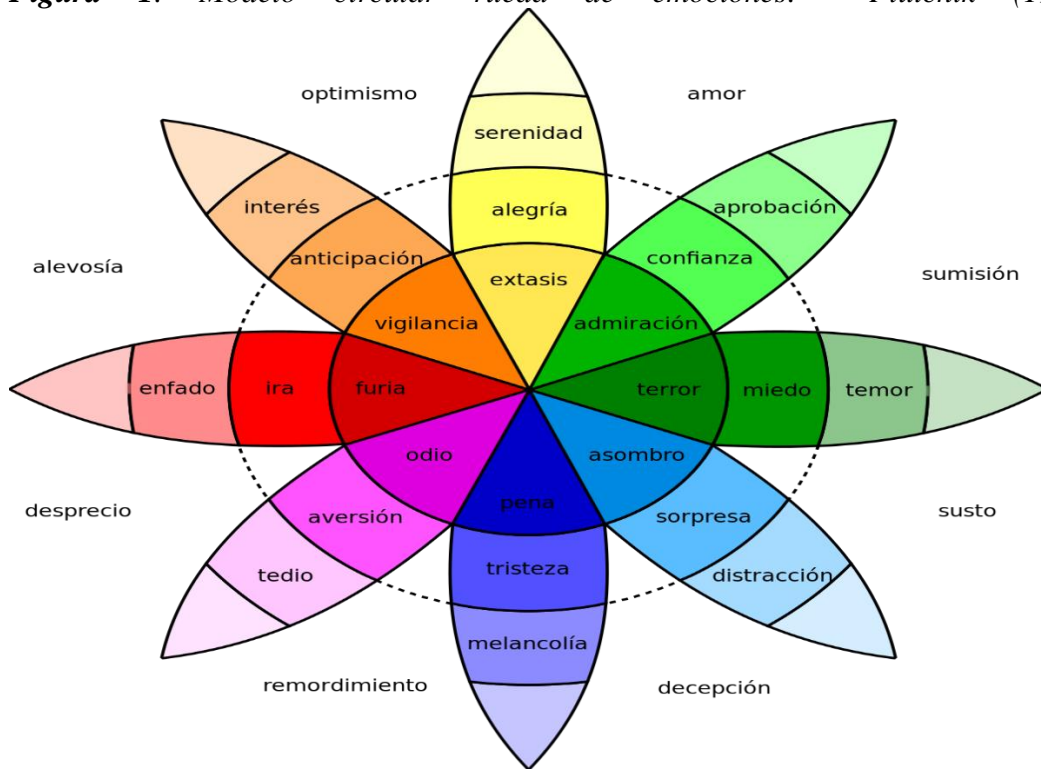
complejos, de menor intensidad y la persona tiene control sobre ellos. Son parte del proceso cerebral, se etiqueta la emoción y aparece como juicio el sentimiento. Adicional se dividen en positivos (esperanza, amor, felicidad, gratitud...), negativos (celos, ira, miedo, culpa, hostilidad...) y neutros (sorpresa, compasión...) (Abellán, 2020).

A continuación, se explicarán cinco de las emociones principales que la persona puede experimentar: (Calderón, 2012).

- *Amor*: Experimentado de una persona hacia un ideal, cosa, persona o animal que tienen a generar satisfacción, calma y relajación preferentemente. Existen tipos de amor que serán detallados más adelante.
- *Miedo*: Es experimentado ante un peligro inminente y real, se activa cuando el bienestar se ve amenazado. La manera de afrontar puede ser la evitación o huida y el cuerpo se prepara física y psíquicamente para una situación fuera de las condiciones normales
- *Felicidad*: Es un estado de bienestar en el que se goza de disfrute, alegría y de estar contento.
- *Tristeza*: Sucede cuando se ha experimentado una pérdida de alto significado, puede estar asociado al llanto y a la pérdida de interés y placer, así como al olvido de actividades, desesperanza y desmotivación.
- *Ira o enojo*: puede ser comprendida como furia, irritación o colera por enojo o indignación ante una situación. Se produce cuando la persona se siente perjudicada y aparece la ira como respuesta inmediata.

En este sentido, Plutchik (1980) resalta su modelo en la que divide las emociones en primarias y secundarias, su esquema es considerado como una estructura del sistema afectivo. Las emociones primarias son ocho agrupadas en cuatro grupos de dos, sus ejes son: “*ira-miedo, disgusto-aceptación, alegría-tristeza y sorpresa-anticipación.*” Considerando esta primera agrupación el autor señala las emociones secundarias de la siguiente manera: “*aceptación+ alegría=amor; ira+ disgusto=desprecio; aceptación+ miedo=sumisión*”. (Citado por Díaz y Flores, 2001). Este sería un modelo base desde el cual el ser humano aprende a reconocer sus emociones y desde este primer paso las trabaja y repara como manifiesta la IE.

Figura 1. Modelo circular rueda de emociones. Plutchik (1980).



Concepto de Inteligencia Emocional

La IE es el conjunto de habilidades y competencias que permiten al ser la capacidad de desarrollarse intra e interpersonalmente en sociedad. La persona con un adecuado nivel de IE es capaz de prestar atención, claridad y reparación en el modo de expresar sus emociones, y reacciones, generando respuestas apropiadas y menos violentas ante cualquier tipo de situación (Cañizares et al., 2015). Se conoce que los pioneros en la terminología y desarrollo de la IE son Mayer y Salovey en 1990, sin embargo, fue Goleman en 1995 quien viralizó la temática, haciéndola popular en diferentes ramas además de generar importancia a las emociones y la manera en la que se las gestiona. A partir de estos son varios los autores que han buscado explicar la IE, por motivos de estudio se procederá a explicar algunos de sus modelos más reconocidos.

Modelo de habilidad /habilidad mental

Este modelo es propuesto por Salovey y Mayer (1990) en donde definen a la IE como aquella capacidad que permite manejar las emociones y los sentimientos de tal manera que sean prudentes y coherentes con sus acciones y pensamientos. Es conocida como

“modelo de habilidad” puesto que se considera como una habilidad mental neta. Es decir que se considera puramente a la inteligencia como habilidad adaptativa del pensamiento y las emociones. En su modelo la IE consta de: percepción emocional, facilitación del pensamiento, comprensión y regulación emocional. Además, conciben a la IE como el conjunto de habilidades que permiten percibir, valorar y expresar con exactitud las emociones, de esta manera se facilita la comprensión racional de las emociones tanto propias como de los demás (Ramos et al., 2012).

En este sentido, a manera de síntesis, en el libro “*Protocolo de Intervención Social mediante la Inteligencia Emocional (PISIEM)*”, Muñoz (2019) manifiesta:

El Modelo de Habilidades se basa en seis principios de la IE:

1. Las emociones son información.
2. Se puede ignorar las emociones, pero no funciona.
3. Se puede tratar de ocultar las emociones, pero no es eficaz.
4. Las decisiones deben incorporar emociones para que puedan ser eficaces.
5. Las emociones siguen patrones lógicos.
6. Las emociones universales existen, pero también hay detalles culturales específicos. (p.62)

O lo que el autor también reduce en cuatro habilidades:

- *Regulación emocional*: Como la habilidad de regular emociones propias y ajenas, adicional se considera que de esta habilidad emana la automotivación.
- *Comprensión emocional*: Para conocer y entender las emociones, así como, comprender los cambios de emociones simples, complejas y contradictorias.
- *Facilitación emocional*: Es considerada como la habilidad de la persona en los que no resulta difícil que los sentimientos sean generados y accesibles, es decir la rapidez y nivel de procesamiento de la información y reacción manifestada para considerar si esta genera una relación positiva o negativa con su entorno.

- *Expresión y percepción emocional:* Al distinguir, expresar y valorar las emociones con precisión tanto propias como del entorno, teniendo en cuenta expresiones faciales y corporales, así como también el tono de voz, o también conocido como lenguaje corporal y sus distintas maneras de comunicación que el ser manifiesta con su cuerpo (Maureira Cid, 2018).

A su vez, luego en la búsqueda de instrumentos para la medición de la IE aparecen diferentes autores, en el caso de Salovey, crean un test de 48 preguntas en total, sin embargo, posterior a esto Extremera y Fernández-Berrocal (2005) realizan modificaciones en el instrumento anterior arrojando otro reducido de 24 ítems, conocido como TMMS-24 que consta de tres dimensiones de ocho preguntas, las dimensiones son:

- Atención emocional: Entendida como la capacidad de percepción de emociones propias, es decir el sentirlas y expresarlas de manera asertiva.
- Claridad emocional: Al reconocer y comprender las emociones, distinguiéndolas y comprendiendo su origen.
- Reparación emocional: Se trata de la regulación y uso de capacidades como la autorregulación en donde no solo mandan las emociones sino más bien se acompañan en la cotidianidad de la racionalidad y la convivencia pacífica y buen vivir (Paztuña, 2022).

Modelos Mixtos

Conjuga las características de la personalidad con la habilidad mental de regular emociones, pues consideran no solo a la inteligencia sino a otros aspectos de la personalidad como son: el asertividad, optimismo o la empatía. En los modelos mixtos, están tres autores: Bar-On que toma como base los factores emocionales; Goleman por su parte trabaja la IE en lo laboral y empresarial; Petrides por su parte considera la IE como un rasgo en la personalidad (Mesa, 2015).

Inteligencia Socioemocional: Bar-On

Bar-On (1997) considera a la IE como un compuesto de competencias, capacidades cognitivas y destrezas con las que el ser afronta las demandas y presiones ambientales

de tal manera que la persona reaccione triunfante con reacciones puntuales (Citado por Ramos et al., 2012). A raíz de su investigación, el autor crea su instrumento nombrado como “*Inventario Bar-On de Cociente Emocional/ CE*”, con cinco escalas y 15 subescalas, como son:

Intrapersonal

- Conciencia propia: Habilidad de conocer los sentimientos propios.
- Asertividad: Como habilidad para expresar de manera no destructiva los sentimientos, pensamientos, creencias e inclusive los derechos.
- Consideración: Como habilidad de aceptarse y respetarse a una/o misma/o.
- Actualización del propio ser: Capacidad del ser en búsqueda de nuevos conocimientos que enriquezcan su existencia y le permita una vida plena.
- Independencia: Habilidad de auto-control y auto-dirigencia de cómo se actúa y piensa desde su libertad y dependencia emocional.

Interpersonal

- Empatía: Para apreciar y entender los sentimientos propios y de los demás.
- Relaciones interpersonales: Habilidad de crear y sostener relaciones satisfactorias caracterizadas por el afecto y la intimidad.
- Responsabilidad social: Habilidad de presentarse como ente contribuyente, cooperador y constructivo dentro de una corporación social.

Orientación cognoscitiva:

- Resolución de problemas: Como habilidad para definir y conocer problemáticas para implementar y generar soluciones efectivas potencialmente.
- Prueba de realidad: Habilidad de reconocer lo que sucede objetivamente y su correspondencia a lo que sucede subjetivamente.
- Flexibilidad: Permite ajustarse a el comportamiento, emociones y pensamientos de tal manera de adquirir condiciones y situaciones que pueden alterar la cotidianidad.

Manejo del estrés:

- Tolerancia: Para resistir ante situaciones adversas y estresando sin reaccionar reactivamente.
- Control de Impulsos: al disminuir o resistir a impulsos de reacciones no adecuadas, además de la tentación de actuar de manera agresiva o poco empática.

Afecto:

- Felicidad: al disfrutarse a sí mismo y estar satisfecho con la propia existencia.
- Optimismo: De mantener una actitud positiva incluso en los momentos de infortunio (Rivera et al., 2008).

Inteligencia Emocional: Daniel Goleman

Difundió de manera significativa el concepto de IE, si bien existieron autores previos que iniciaron con el estudio de esta temática, fue Goleman quién lo popularizó y logro generar relevancia en la sociedad. Para el autor, la IE no es inferior a ningún proceso racional y es parte fundamental de la dinámica cognitiva, puesto que considera que las reacciones que le ser tiene ante cualquier evento, suelen ser más emocionales que cognitivas. De esta manera, desde su teoría la IE consta de dos áreas y cinco competencias (Cañizares, 2015).

Tabla 3. IE para Goleman

Área	Intrapersonal	Intrapersonal	Intrapersonal	Interpersonal	Interpersonal
Competencia	Autoconocimiento	Autorregulación	Automotivación	Conciencia social	Habilidades sociales
Trabaja	Autoconcepto Autoestima Autorrealización	Gestión emocional	Compromiso/ Orientado al logro	Empatía/ Orientado al servicio	Influencia/ Comunicación/ gestión de relaciones

Fuente: (Cañizares, 2015)

Componentes del comportamiento humano. Las actitudes

Dicho modelo es uno de los tantos que intentan explicar a las actitudes como manera de reacción, para esto primero es necesario entender que son las actitudes. En su trabajo del comportamiento humano, las actitudes para Cobo (2003) son reacciones como comportamientos y conductas hacia un estímulo recibido. Estas se componen de tres elementos: conductual, emocional y cognitivo o también conocido como lo que se piensa, se siente y se hace o la conducta.

Un ejemplo, una vecina del barrio en el que se reside, le comenta que a su sobrina la abandonó su pareja estando ella con cinco meses de gestación, ante esto su actitud se dividiría acorde a lo mencionado en: lo que se piensa: qué clase de valores o problemas tenía el chico que terminó por tomar la decisión de abandonar a su pareja en esas condiciones; lo que se siente: siente impotencia, tristeza y pena ante la situación en la que la chica se ha quedado; lo que se hace o la conducta tomada: no acepta que exista personas que opten por abandonar a su pareja con que se supone ha decidido formar una familia y permanecer, además de no tener la empatía suficiente para terminar con la relación dejando de lado a dos seres que esperaban ser protegidos y proveídos por él.

Ante estas actitudes, autores han investigado y brindado teorías que permiten explicar la formación de las actitudes, ante esto se explica dos de ellas:

McGregor en su *“Teoría de la motivación”* considera que en el ser los comportamientos y actitudes son alentados por las necesidades las mismas que cambian dependiendo del espacio- tiempo donde se encuentre la persona y que una vez que una sea satisfecha aparecen nuevas para satisfacer. Además, las ordena en las necesidades vitales que son de salud, alimentación, sexo y abrigo. Luego las de protección, seguida de las sociales como el amor, reconocimiento, amistad, aceptación y afecto. Las de ego: autoconfianza, autoestima, reputación social y autoconocimiento. Como último nivel considera la autorrealización como maximización de deseo y potencialidad propia (Citado por Aiteco Consultores, 2015).

Otro autor reconocido es Maslow (1943) que en su “*Teoría de autoactualización*”, reconoce dos clases de necesidades, en donde las primarias hablan sobre las insuficiencias o deficiencias que la persona tiene en su vida, aquellas cosas que le hacen falta. Por otro lado, las secundarias buscarían llenar el plano más alto del ser en su existencia, son de tipo psíquico o espiritual. Los niveles de necesidades son:

1. Físicas o básicas
2. De seguridad y protección
3. Sociales y pertenencia
4. Estatus y estima
5. Actualización en el propio ser (Citado por Navarro, 2019).

Para Carvajal (2017) considera que las acciones que se desarrollan son los actos, mismos que vienen desde las actitudes y son las obras que se realizan y estas emanan la forma de interacción con el mundo, el desarrollo y la realización. También, considera a las aptitudes como externas y las actitudes como internas. Las aptitudes son aprendidas y de poco o nulo impacto, mientras que las actitudes son enriquecedoras y con vocación al alma. Finalmente consiente la misma idea de los anteriores autores que las dimensiones de actuar del ser son: pensar, sentir y actuar. Además, dice que estos deben complementarse entre el pensamiento y los sentimientos.

Cuerpo, alma y espíritu

En su mayoría, la sociedad se encuentra enfocada en buscar la excelencia, plenitud y productividad en el ámbito laboral, sin embargo, uno de sus pilares fundamentales son las relaciones interpersonales, mismas que son vitales cuando se trata de las personas cercanas y aún más de la persona que se ha elegido para que sea la pareja. En la búsqueda de esta plenitud García (2019) considera que factores como trabajar el cuerpo con deporte y la mente con IE, meditar, comer y dormir bien son influencias directas que permiten dicho objetivo. Dado que, el cerebro es parte del cuerpo y que tanto el cuerpo, espíritu y emociones deben estar equilibradas y sanas.

Desde un enfoque de mundo materialista, Osorio (2011) manifiesta que es más fácil seguir desde lo material y terrenal o desde el aprendizaje “puro” del cerebro como camino sencillo, en lugar de preocuparse por los sentimientos, mente y espiritualidad. Considera, por tanto, lo absurdo de vivir desde esta visión y olvidar la integralidad de estos tres elementos. Cuando no existe dicha integralidad las personas, familias, empresas y demás caen de pronto en estrés, ansiedad y demás trastornos o problemas que invaden al ser logrando que caiga en desesperación y acabando con su aparente estabilidad y en ocasiones con la propia vida.

Así mismo, Carvajal (2017) al hablar de la psicología del alma, abarca el tema de la autorrealización, en donde el ser debe realizarse en la realidad, misma que se crea desde el movimiento y estos movimientos pueden ser tanto internos como externos. Menciona que los movimientos externos son los del **cuerpo** y su entorno, mientras que los internos son los de la mente y los pensamientos que retumban en nuestro cerebro y crean un oleaje que genera acciones y, por tanto, realidades que dejan un rastro y huellas en el cuerpo, la existencia y realidad. Considera que nuestra realización no se crea, sino que se manifiesta ya que habita dentro de cada cuerpo y lo que se necesita es revelarlo. Para esto define tres movimientos que son: el “*contacto, impresión y relación*” para la realización, a continuación, se explicará cada una de ellas:

De contacto

Para reconocer nuestra propia vida. Cuando tenemos tacto con alguien entendemos su existencia por el sentir, el mismo movimiento. Lo mismo sucede al mirarnos y reconocernos e incluso al tener contacto sexual. El contacto sexual lleva al ser a la vibración profunda, no se debe olvidar que este tipo de contacto genera dependencia y si no es de manera consciente y responsable se queda meramente en un contacto genital en donde la emociones y el ser queda lastimado. Es de tipo físico.

De impresión

Todo contacto interno que engloba al ser, que se impregna en la persona. Cuando el contacto es solo de cuerpo y no de vida, solo desde los sentidos y no desde el sentido. Ahí es cuando el contacto es vacío lleva la dependencia que manifiesta egolatría y egoísmo, porque se tiende a creer que el otro debe ser únicamente para nosotros, esto

lleva a querer poseer al otro, como niños que piensan que el mundo es solo para ellos. Es de tipo astral o emocional que tiende a ser el más desconocido y maltratado, además de ser cuna de la enfermedad y los conflictos.

De relación

Reflejo de la impresión, comprende la manifestación del alma desde el centro o el corazón como centro de gravedad. El fuego del corazón es “*calor/amor y luz/sabiduría*”. Cuando la autorrealización ha pasado por el contacto, impresión y relación pasa a un conjunto en donde existe la apertura amorosa con flexibilidad, tolerancia y humildad. Siendo capaz de ser vulnerable y desde la vulnerabilidad conocer las fortalezas.

En una relación, considera que es como tener una carroza que es dirigida por caballos y su jinete, dicho jinete es la libertad desde la que se debe guiar enfocarse al camino correcto. En el camino de la vida, el ser trabaja desde la conducta es decir desde las tareas para realizar sus objetivos. En esta lista de objetivos, el ser se encuentra en constante aprendizaje en donde la sociedad se ha enfocado desde la mera memorización, misma que no permite un aprendizaje encarnado sino uno superficial que no será transmutado y llevado en el momento que el alma encarne. Esto no es términos de reencarnación puesto que se encarna continuamente hasta el último día de la vida. El poder está en el alma en la misma en donde se llega a la realización, esto por medio de un trabajo arduo de implicarse en temas existenciales que nutren a la misma y la incorporan en su totalidad (J. Carvajal, 2017).

En términos del **espíritu** Reich y Wilber consideran que esta se encuentra en el estudio del movimiento de los átomos, moléculas, melanina, luz y demás. Puesto que, así como en el estudio de la luz se investiga la energía electromagnética igual se entiende como una dimensión desde el alma (Citado por Carvajal, 2017). Además, para Parent (2007) el espíritu es de tipo inmortal, mientras que el alma es mortal.

El **alma** vista como la conciencia y entendiendo que todo tiene un nivel de conciencia, ya que se refiere al cambio y evolución de algo o alguien. La conciencia reactiva o gris es automática y primitiva o expresada desde el cerebro reptil. La siguiente es la

conciencia o púrpura que divide al mundo bien o mal, en malo y bueno; además propone olvidar lo conocido y cuestionarse todo. Otra es conciencia roja en donde se distingue a los conservadores, de los liberales, en esta dimensión de la conciencia se reconoce la libertad, pero no completa puesto que aún tenemos un superior que demanda de la poca libertad existente. Finalmente, la conciencia azul en donde se reconoce la libertad y nivel de esta pero no sobrepasa al libertinaje y recuerda que el orden, los valores y la disciplina son necesarios.

Neurociencia social

Esta es una rama nueva en las neurociencias cognitivas que mantiene como objetivo el estudio de la conducta social y sus bases biológicas (neuronal, endocrina e inmunológica). Combina herramientas de la neurociencia como la neuropsicología y la neuroimagen y adicional involucra a las ciencias sociales, políticas, ciencias cognitivas, psicología social y economía. Dicha ciencia se ocupa principalmente de la percepción social: acciones, cuerpos y rostros; teoría de la mente; comprensión de emociones ajenas y propias como la pertenencia, autoconcepto, autorreconocimiento, auto reflexión, prejuicios, actitudes, autorregulación y rechazo social (Grande, 2009).

En su estudio de las neurociencias sociales como una nueva posibilidad en el área psicosocial Pérez (2010), resalta como hallazgo que, en el cerebro no se encuentra la mente y menos en el ser. Considera las redes neuronales que se activan son una red de respuestas motoras y somatosensoriales que se ponen en acción de acuerdo con lo que la interacción social demande y lo previamente aprendido. Es decir, que está en constante actualización ante las distintas demandas que el ser necesite. Luego de su análisis resalta además que, la psicología no debe desentenderse de la neurociencia ni viceversa. Cuando estas dos trabajan y explican los procesos en conjunto estos son singularmente más fáciles de explicar, no se trata solo de reacciones sociales u hormonas y neurotransmisores por separado, sino la sumatoria de ambos que llevan a una interpretación integral ante los eventos de interacción social y personal que el ser puede transitar.

Por su parte, en otra de sus investigaciones Grande (2009) enumera las otras terminologías con las que se conoce a esta ciencia y son: socio fisiología, psicofisiología social, neuropsicología, neurociencia cognitiva o neurobiología interpersonal. Sin importar el nombre con la que se la intente categorizar este es un campo excitante y novedoso de investigación que aporta con grandes conocimientos hacia la realidad socio neurobiológica. Así, reconoce la complejidad existente en los fenómenos sociales y psicológicos que suceden alrededor de la interacción interpersonal y su origen incluso intrapersonal.

Finalmente, al vincular dicha área con la carrera de trabajo social Vargas y Pino (2022), resaltan la importancia de ambas disciplinas para entender el funcionamiento del cerebro ante las eventualidades sociales y personales. El trabajo social principalmente ha buscado ser impulsadora del empoderamiento, autonomía y empatía en las personas para que a su vez se creen y mantengan relaciones equilibradas y saludables mejorando la calidad de vida y sin dejar de lado la relevancia de los lazos sociales. Además, de ser una profesión que busca potencializar las habilidades y capacidades, eliminando barreras sociales y personales que causan necesidades y limitan la igualdad y justicia social. Mediante este cruce de disciplinas el profesional puede además brindar abordajes y acompañamientos de relevancia significativa con mejor sanación e integridad a favor del cliente o clientes que ameriten de dicha intervención.

Emociones y el Cerebro

Se ha tomado el aporte del neurofisiólogo Eduardo Calixto, de la ciudad de México quien se ha destacado en su trabajo e investigación sobre el cerebro. En sus antecedentes investigativos esta que es un científico y jefe del departamento de neurobiología en el Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente”. Durante 15 años se ha dedicado a estudiar la fisiología del cerebro tanto en condiciones normales como en situaciones de adicciones, así como la diferencia entre el cerebro de mujeres y hombres, además de las modulaciones de las hormonas en el cerebro.

Las emociones para Calixto radican en el cerebro y este consta de cien mil millones de neuronas desde el nacimiento del ser, sin embargo, luego de los 35-38 años sufren daños y cambios considerables, además de pérdidas de cinco mil a quince mil neuronas diarias. El cerebro pierde neuronas cuando la persona no duerme lo suficiente, no tiene una buena alimentación, tiene mala hidratación, consume alcohol, tabaco u otras sustancias. Ante esto, el sustrato neuronal se modifica y afecta a las condiciones normales del cerebro y, por tanto, a la vida diaria del ser. Este órgano genera 48 pensamientos por minuto, 2880 pensamientos por hora y al día toma 2160 decisiones. Es capaz de auto estudiarse y marca la diferencia entre el ser humano y los demás seres vivos.

Aquí residen las preocupaciones, la tristeza, miedo, alegría, ira y demás que en la actualidad ya pueden ser medidos y analizados gracias a los avances tecnológicos. Una manera es hacer fotografías en el momento en el que la emoción se suscita, se detectan cuando el cerebro refleja la emoción y modificación con respecto a la acción que se realiza en el momento. Existen seis emociones básicas: asco; la boca y los ojos se arquean, existe una contractura específica y fácil de reconocer al instante; tristeza: es la emoción que el cerebro detecta más rápidamente; sorpresa: cuando sucede un evento no esperado o anticipado y finalmente el miedo e ira (Calixto, 2018).

El humano es capaz de identificar las emociones externas en menos de quinientos milisegundos o la mitad de un segundo, por tanto, se da la retroalimentación hacia la conducta que está generando una reacción positiva o negativa ante su receptor. Dictamina que el ser tiene el período crítico para aprender sobre las emociones es de los 8 a los 12 años.

Con respecto a las emociones mencionadas anteriormente, se desglosa y explica el trasfondo de tres de ellas:

Felicidad: Cuando un acto que haya provocado felicidad es repetido este tiende a desensibilizarse, por tanto, necesita forjar y receptar nuevas manifestaciones y estímulos que generen esta emoción. Los motivos que generan esta emoción no son duraderos. Ante esta situación cuando se es feliz es más sencillo compartir la emoción y hacer feliz al entorno. Su sustancia principal es la

dopamina, que cambia la actividad de la corteza prefrontal considerando que se es menos lógico en momentos de felicidad. Se activa la amígdala, el hipocampo y el giro del cíngulo que inhiben la corteza prefrontal. En el enamoramiento, todo es felicidad y el cerebro mantiene una época de poco raciocinio, por lo que, en ocasiones incluso no se observa objetivamente a la persona que se escoge y son años más tarde cuando se ve realmente al ser. También modula el sistema inmunológico.

Tristeza: Su mayor expresión es el llanto en donde puede liberarse endorfina, el dolor puede liberarla haciendo que la persona busque más para vivir esa experiencia, haciéndose adicto a esta emoción debido a que genera una especie de placer. Es considerada una motivación, también es la más rápida en ser notada y que genere empatía por medio de las neuronas espejo, siempre y cuando el ser tenga una adecuada salud mental. Gasta una cantidad considerable de energía, es fácil notarlo cuando la persona hiperventila y se denota el grado de tristeza. Incrementa la frecuencia respiratoria y la amígdala cerebral izquierda viendo todo como una amenaza y ve el momento como ilógico haciendo necesario que el ser se estabilice.

Enojo: es la emoción que más activa el cerebro y puede generar la pérdida de neuronas, no está mal enojarse, pero es necesario ser consciente y limitar la emoción. El tiempo estimado de esta emoción es de treinta minutos, si sobrepasa este tiempo la salud mental se encuentra fallando y existe patología. Es preferible analizar la situación, si es conveniente o si la reacción es exagerada, ante esta el cerebro ocupa varias áreas cerebrales que luego generan cansancio. Existe el enojo de anticipación y confrontación, el segundo es reactivo y de acciones poco analizadas. Se debe circunscribirlas en periodos cortos. El pH del cerebro sube generando acidez que provoca daños cerebrales y la muerte de neuronas.

El cerebro se enfoca en los ojos ante la reacción puesto que estos son la puerta principal que permiten diferenciar las emociones y reconocerlas y permite visualizar el trasfondo del alma. Científicamente las emociones se detectan desde el primer tercio

de vida y desde los tres meses de esta el ser es capaz de reaccionar en su mayor parte a los estímulos externos. Entonces, como humanos estamos en la completa capacidad de aprender y entrenar el cerebro en la manera que recibe y entrega la información y las reacciones que se producen

Partes del cerebro

- *Amígdala cerebral*: Módulo que genera emociones, permite la aparición de las básicas como las secundarias.

- *Hipocampo*: Sitio del aprendizaje y memoria.

Cuando los dos se juntan se crea la reacción ante las distintas situaciones que la persona se puede afrontar.

- *Giro del cíngulo o cingulado*: Interpreta la información ante emociones externas como una sonrisa, el llanto, sorpresa, entre otras. Además, detecta el dolor significativamente.

- *Corteza prefrontal*: Inhibe las emociones. A mayor corteza prefrontal mayor freno social, abatimiento de emociones, autocontrol, proyección de vida y emociones superiores como el análisis y comprensión social. Evita acciones ilógicas, se considera que ante un cerebro emocionado las acciones no son congruentes ni objetivas. En resonancias magnéticas se ha observado que cuando el cerebro es feliz activa quince áreas mientras que el miedo activa casi todo el órgano. Por tanto, ante diferente emoción diferente activación y reacción que demanda oxígeno, glucosa y sangre al cerebro.

- *Neurotransmisores*: Son sustancias neuroquímicas y medio de comunicación de las neuronas. La dopamina es conocida como el neurotransmisor de la felicidad, activas regiones cerebrales, pero reduce la lógica y congruencia haciendo posible el engaño al ser. Adrenalina y noradrenalina permite la motivación que prepara al cuerpo para la emoción, aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración es profunda además de rápida y que se reduce o cuando la actividad tiende a repetirse o también

conocido como desensibilización o adaptación. Otras como la serotonina permite prestar mayor atención, pero también representa a obsesión; las endorfinas producen placer, disminuyen el dolor; endocannabinoides se presentan al momento de dormir por ejemplo cuando se está abatido y se duerme plácidamente; oxitocina se libera en el intercambio social, apego, genera sentido de pertenencia y es liberada cuando se es socialmente activo (Arellano, 2022).

Neurobiología del amor

Para Calixto (2018), al hablar de la subjetividad del amor la neurociencia observa las emociones positivas y negativas en donde el enamoramiento se da con veinte y nueve áreas cerebrales y depende de diez sustancias neuroquímicas. Se reconoce también la diferencia entre el amor y enamoramiento, en donde el segundo es básico y biológico, mientras el primero mantiene mayor complejidad. El enamoramiento se ve como una proyección de lo que se busca más no de lo que la otra persona realmente es. Cuando una relación termina o pasa por un mal momento el corazón no se rompe, sino que el giro del cíngulo se activa, se odia con la amígdala cerebral y se recuerda con el hipocampo, se es lógico o incongruente con la corteza prefrontal y se disfruta con el área tegmental ventral.

La mujer tiene un mejor cerebro a comparación de los hombres, sus conexiones neuronales, comunicación, empatía y demás de demuestra ágilmente en su ser a diferencia de la naturaleza del hombre. Sin embargo, si bien son distintos estos se complementan, cada uno mantiene sus propias tareas que al final llegan a acoplarse para ser complemento. En la etapa del enamoramiento es importante tomar en consideración la edad en la que esta sucede, ya que entre los 16 a los 21 años es cuando el cerebro más libera dopamina, mientras que de los 22 a los 24 y demás estos niveles disminuyen considerablemente. Esta etapa por naturaleza biofísica y biológica tiende a ser irracional y más emocional.

Las parejas se forman cuando hay un estímulo o situación compartida sea esta de supervivencia, estrés o convivencia. La persona se enamora, superar crisis y años que científicamente se consideran son tres y luego de este tiempo la persona para y se

pregunta si seguir o cambiar de compañero/a. Es allí donde aparece la madurez emocional en donde a pesar de la cantidad de diferencias y problemas suscitados la pareja se elige las veces que sean necesarias, tal vez no siempre, pero luchan por su meta en común. Ante esto, para saber si la pareja escogida es la correcta o llegar al amor maduro, Calixto nombra tres dimensiones: *apreciación*: simetría en su físico, no se trata de la perfección, pero si del sentimiento de gustarse; *inteligencia*: no dejar de admirarse, resolución de problemas y como llevan la vida estando juntos; *reconocimiento social*: como lo ven los demás (Calixto, 2017).

En Suecia, en el Instituto Karolinska (2013), se descubre que la mujer es capaz de percibir el complejo mayor de histocompatibilidad tipo 1, que es una proteína que determina el nivel de complejidad entre seres. En las mujeres en el aparato vomeronasal tienen receptores de dicha proteína, por esto, las féminas ante cierto olor receptado sienten mayor conexión, mientras los genes sean diferentes existe mayor atracción, garantizando diversidad biológica. Por otro lado, los hombres realizan únicamente, en su mayoría, una evaluación visual, los primeros ocho segundos se fija en el rostro, los diez y seis siguientes segundos se va al escote y a partir del segundo veinte y cuatro visualiza cadera y glúteos.

Para Calixto (2017) existen tres factores dinámicos en el amor: biológico, social y psicológico. El enamoramiento como hemos visto es un proceso que no dura mucho tiempo, este desarrollo se da de diferente manera en hombre y mujeres. La mujer se enamora más lentamente a comparación del hombre, su liberación de dopamina es diferente inclusive en su etapa estrogénica, es decir, cerca de la ovulación. Inclusive a mayor atracción con su pareja los orgasmos pueden ser directos.

El hipocampo de la mujer es un 25% más grande que el de los hombres, por eso guarda más información y memoria de acontecimientos pasados. El cuerpo calloso también supera su tamaño si se sigue comparando en un 25- 30%, al momento de procesar la información las mujeres utilizan sus dos hemisferios, mientras que los hombres eligen uno ante una situación determinada. El área tegmental ventral también es un 75% mayor en las mujeres, esta es la que libera dopamina en el cerebro. Sin

embargo, en los hombres la amígdala cerebral es 75-80% mayor, siendo un sensor de testosterona, identificando la agresividad, competitividad, dominio y violencia.

Adicional, otro dato relevante es que la corteza prefrontal termina de formarse a los 22 en mujeres y a los 26 en los hombres, los hombres maduran de manera lenta debido a una menor conectividad neural ya que la testosterona promueve ventilaciones que hace que el árbol dendrítico no crezca mucho y bloquea el deseo de llorar en los hombres, por eso a partir de los 40 años los niveles de esta bajan y tienen a ser más propensos a llorar.

Finalmente, en pocas palabras lo resume en: *“Si te muestro permanentemente tus errores, si VIVO para demostrarte como deberías haber actuado y hacer las cosas...quizá consiga que te sientas un idiota, peor, hacer que te vayas de mi lado, o pero aún...que te quedes para aborrecerme...”* (Calixto, 2017).

Factores que intervienen en la IE

Desde el nacimiento los seres humanos están en constante desarrollo, evolución y aprendizaje, este no es netamente subjetivo ya que existen diferentes factores que intervienen y se manifiestan en el proceso, generando cambios positivos y/o negativos. También es necesario abordar estos factores, que, si bien podrían desglosarse en más, se considera a estos como los más pertinentes debido al caso, para comprender que la IE no es un milagro y que no se manifiesta igual en todos los seres, los factores influyen y afectan en el desarrollo y mantenimiento de este.

Factores Biológicos

Para Porcayo (2013) este factor tiene que ver con la carga genética que se presenta en las conductas de la persona y por tanto en el comportamiento. Al hablar de carga genética se refiere a las diferencias existentes entre hombres y mujeres y como el cerebro trabaja de manera diferente. Esto, no es de corte misógino ni feminista, sino que la propia ciencia ha explicado como vimos en el apartado de la neurociencia que las partes del cerebro tienen distintas dimensiones y diferentes grados de segregación

de hormonas y neurotransmisores que hacen que afecten a la conducta de hombre y mujeres, esto no quiere decir que la persona es lo que es y no tiene cura, sino que el cerebro opera distinto y el partir de esta base permite generar cambios mucho más significativos y duraderos para la persona que así lo esté buscando.

Factores Ambientales

De acuerdo con Romero et al. (2007) son las condiciones externas al ser como su lugar de residencia e interacción, es decir su espacio vital. Son biológicos: virus, hongos, toxinas; químicos inorgánicos y orgánicos: fertilizantes, metales, plaguicidas; no mecánicos físicos: iluminación, ruido, radiaciones, vibraciones; psicosociales: violencia, alcoholismo, adicción, estrés, etc. Son factores que afectan considerablemente al bienestar de la persona, no solo en su salud sino en todas sus áreas de vida como lo es la parte social, cuando el cuerpo no está en condiciones ambientales óptimas se enferma y su capacidad de reacción cambia ya que pueden existir afectaciones vitales en su funcionamiento neurobiológico.

Contexto histórico

La persona nace en una década y generación establecida que mantiene características precisas de tiempo, lugar y espacio para la población en ese tiempo determinado. Dichas condiciones influyen y afectan tanto positiva como negativamente en el desarrollo del ser con respecto a la carga establecida en libertades, influencias, religión, valores, política, conocimientos, economía, conocimientos tecnológicos y científicos que de una u otra manera intervienen en la conducta de la persona (Porcayo, 2013).

Contexto socioeconómico

Desde el punto de vista de Vera y Vera (2013) este contexto es entendido como la combinación de la medida total entre el apartado sociológico y económico que una persona posee o su grupo familiar mantiene. Expone tres aspectos básicos: nivel educativo, ingresos económicos y ocupación o profesión actual. Otros aspectos

considerados son las características y valor de la vivienda, servicios médicos, como disfruta su tiempo libre, servicios básicos y domésticos, entre otros. En síntesis, para este contexto se contempla: el acceso a hospitalización y salud, características de vivienda, comodidades con las que se goza dentro del domicilio y la instrucción de la persona o jefe de familia. Este puede ser visualizado a nivel personal, familiar o grupal e incluso con respecto a su país o lugar de residencia que mantiene características que también afectan dentro del mismo.

Contexto familiar

Independientemente de las personas con las que comparta dentro del hogar, reconociendo los tipos de familia, en su mayoría estos esperan ser apoyados y motivados entre sí. Ante esto, Mesa (2015) declara que en el entorno familiar, los progenitores esperan que sus hijos sean en un futuro personas felices y estables emocionalmente y para esto utilizan materiales que impulsen la IE en su hogar. Sustenta la idea del hogar como núcleo educativo y afectivo para las siguientes relaciones que la persona enfrentará.

Contexto escolar

Para Salovey (1997) manifiesta que ante este contexto los estudiantes diariamente enfrentan situaciones que ameritan el uso de habilidades emocionales y sociales que adapte su comportamiento lo que el entorno demanda. Considera que también es tarea de los docentes trabajar constantemente en la extensión y uso de su IE para guiar con éxito sus emociones y la de sus estudiantes (Citado por Bohórquez & Contreras, 2015). Cuando la persona mantiene una adecuada IE la resolución de conflictos ante problemáticas mejora y el uso de habilidades emocionales resalta su importancia ante cada adversidad, de no ser así las peleas y malentendidos son constantes y poco o nada resueltos generando ambientes hostiles en donde la convivencia escolar se torna inadecuada y poco tolerable.

Contexto cultural

En el ser su contexto cultural determina sus normas y valores, sus emociones también se ven definidas acorde con lo que su cultura dictamine y demande. Razón por la que es preciso identificar cómo funcionan y se desarrollan sus intercambios interculturales y si estos son y se dan de manera perjudicial o beneficiosa (Mesa, 2015). En la misma corriente, Izard (2000) dice que la uniformidad de respuestas emocionales no es posible y la variabilidad de estas son por normas culturales que impactan en el procesamiento de habilidades cognitivas y la expresión de emociones (Citado por Mesa, 2015).

Tipos de habilidades

Habilidades Emocionales

Para Negrete (2006) son disposiciones y capacidades con las que voluntariamente se dan los sentimientos y estados de ánimo a partir de las ideas que surgen como respuesta al contexto vivido. Generan conceptualizaciones emocionales favorables a acciones en relación de las interacciones interpersonales. Ante eventos adversos como lo es la dependencia emocional las habilidades emociones se hacen presentes en búsqueda de desarrollo personas y satisfacción en la interacción.

Es en este apartado en donde Buenaño (2021) sitúa a las tres habilidades del instrumento utilizado que son la claridad (en relación a comprender cada una de las emociones en su momento debido), atención (con respecto a la percepción brindada hacia los sentimientos) y reparación (en cuando a la regulación previa y reparación posterior a desemboque de las emociones). Estas serán medidas y analizadas conforme a los datos recogidos en su capítulo correspondiente.

Por su parte Gallego et al. (2000) concibe en las habilidades emocionales a: estudiar maneras de control de ira, cólera, ansiedad y tristeza; asentir, etiquetar e interpretar los propios sentimientos; evaluar y controlar la intensidad de los sentimientos; aclarar y diagnosticar si un sentimiento impera en una decisión y comprender y controlar emociones y sentimientos (Citado por Rivas, 2014, p.8).

También son entendidas como competencias para lograr objetivos incluso profesionales, facilitan el manejo racional de las emociones y trabajan a la inteligencia emocional. Es decir, analizan e identifican los sentimientos de los demás y los propios para gestionar problemas estresantes o conflictivos de la cotidianidad. Estas son indispensables para el desarrollo de la adaptabilidad, afrontar problemas, autocontrol, trabajo en equipo y autoconciencia. También suelen ser determinadas en tres grandes grupos: influencia, orientación a resultados y empatía (Santander Universidades, 2021).

Es notable entonces que son habilidades que repercuten e impulsan en la reacción de las personas ante situaciones estresantes o complicadas que suceden en la cotidianidad, cabe recordar, que cada persona tiene niveles diferentes de tolerancia de estrés, lo que para alguien puede parecer una situación tensa, para otra puede ser concebida como un momento normal. Sin importar su nivel de tolerancia, el ser pone en uso las habilidades emocionales que posea para afrontar la situación, su reacción, uso de conocimiento, regulación y expresión de sentimientos y emociones generan interacciones satisfactorias o poco satisfactorias que influyen en su desarrollo y red de apoyo vigente.

Habilidades cognitivas

Son aquellas relacionadas con la inteligencia tradicional o intelectual. Para García (2021), en grandes términos son el conjunto de habilidades vinculadas en el procesamiento de información, capacidad de abstracción y lenguaje. De igual manera, Frías et al. (2017) definen que por medio de las habilidades cognitivas el sujeto es capaz de pensar, conocer, organizar y generar nuevos productos, almacenar información y realizar operacionalizaciones para generalizaciones y fomentar relaciones, además de obtener aprendizajes significativos y duraderos.

Así, Gil, Descals y Córdoba (2006), consideran que al mejorar dichas habilidades se favorece en el entendimiento y comprensión de temas de carácter moral, puesto que la manera de racionalizar se ubica desde la objetividad y lógica (Citado por Porcayo, 2013). Es decir, se mantienen desde la objetividad de las acciones o el momento y, por

tanto, son un enlace neutral para la toma de decisiones y manera de reaccionar ante un evento estresante y cualquier otro de la cotidianidad.

Autores como Gardner posicionan en este apartado a las habilidades o tipos de inteligencias y que, además, deben responder a los siguientes apartados para poder ser consideradas como habilidades dentro o simultáneas a la inteligencia:

- Ser considerada como innata del individuo.
- Ubicarse dentro del cerebro (hemisferio izquierdo o derecho, corteza motora o lóbulos frontales)
- Sus conocimientos están documentados o sintetizados
- Generar función social
- Resuelva problemáticas grupales o sociales que generen apreciación en dichas agrupaciones.

Las ocho inteligencias para Gardner se dividen así:

- *Inteligencia lingüística:* En referencia a uso del vocablo eficiente y asertivo de la persona, pero también en el escucha, persuasión, discusión, instrucción e interpretación en la comunicación escrita u oral. Se evidencia mayoritariamente en personas que han utilizado su potencial en estudios y grados de novelistas, poetas, escritores, oradores y periodistas.
- *Inteligencia lógico-matemática:* Uso del pensamiento en razonamientos numéricos y lógicos, contiene a la forma de secuencias, razonar, causa- efecto, probar información experimental y la creación y comprobación de hipótesis. Se observa en personas dedicadas a ser: matemáticos, ingenieros, programadores, economía, finanzas, contaduría, entre otros.
- *Inteligencia espacial:* Facilidad de percepción, ubicación y orientación en el espacio, generando estructuras mentales y posicionan puntos de referencia imaginarios. No solo de forma física sino en el análisis de estructuras para guiarse y orientarse con las mismas sin estar físicamente dentro de tales. Se observa en: dibujantes, guías turísticos, navegantes, exploradores, navegantes, cartógrafos, escultores, etc.
- *Inteligencia kinestésica o corporal:* Involucra una masiva coordinación en la movilidad corporal para la expresión de voluntades e incluso sentimientos, también utilizan elementos externos con buen maniobre de

coordinación corporal o manual. Puede que en un inicio se la relacione principalmente con la danza, sin embargo, está presente en: médicos cirujanos, atletas, artistas, mimos, bailarines, maquinistas y demás.

- *Inteligencia musical:* Es evidente cuando la persona es capaz de expresar, transformar, discriminar y apreciar las formas musicales, posee además sensibilidad al timbre, tono y ritmo. Fácilmente encontrado en compositores, músicos, cantantes y autores musicales.
- *Inteligencia naturalista:* como capacidad de percepción en el medio ambiente para generar a través de estas distinciones, clasificaciones y manipulaciones de animales, plantas, objetos o demás detalles dentro de tal, flora y fauna. Se guarda en el hemisferio derecho. Las personas con altos niveles de esta inteligencia han determinado y entendido la supervivencia desde su espectro evolutivo pues consideran su desarrollo en el entorno natural. Ciencias biológicas, cazadores, biólogos, etc.
- *Inteligencia interpersonal:* Habilidad de percepción, comprensión, escucha y emisión con respecto al estado de ánimo, motivación, temperamento, deseo o intención de las personas. Son capaces de generar vínculos positivos desde la confianza y empatía, son considerados como sociables, extrovertidos, amables o abiertos en sociedad. Comprenden y usan a su favor el lenguaje verbal, no verbal y kinestésico. Aquí se ubican: políticos, docentes, psicólogos, religiosos, relacionistas y terapeutas.
- *Inteligencia intrapersonal:* o la del interior, del ser para su propio ser. Aquí la persona es capaz de reconocer y distinguir sus emociones y sentimientos, poseen autocomprensión, autoconocimiento y autorreflexión. Conocen y han elaborado su camino de vida. Se sienten bien con su propio ser. Se considera en conjunto con la inteligencia interior como las bases para el desarrollo y abordaje de la IE (Citado por Fuentes, 2014).

Habilidades conductuales

Se relacionan con la realización de todo tipo de tarea sea considerada simple o compleja. Es la competencia o atributo del ser en su conducta tienen como particularidad a su comportamiento, desde el que se realiza determinada tarea siendo

fiable y lógica desde la perspectiva de la persona (Ferreira, 2020). Se refiere entonces, de manera puntual a las habilidades conductuales, como se realiza la acción, discriminando si la persona conoce o no el contexto de cómo realizarlas.

Si bien existen diferentes clasificaciones, Lara (2019) desde una perspectiva guiada desde el ámbito laboral, pero sin dejar de lado que sigue siendo inter e intrapersonal, describe lo siguiente:

Tabla 4. Clasificación de Habilidades Conductuales. Lara (2019).

Metahabilidades	Betahabilidades	Habilidades operativas	Habilidades interpersonales	Habilidades directivas
Adaptabilidad	Conocimiento del medio	Sentido de alerta	Trabajo en equipo	Visionario
Resolución	Ambición en la vida profesional	Análisis matemático	Atención a otro	Control
Energía	Intereses amplios	Orientación medio ambiental	Sociabilidad	Sensibilidad
Análisis de problemáticas	Impacto	Atención en los detalles	Negociación	Delegación
Tolerancia a situaciones estresantes	Creatividad e innovación	Participación grupal	Presencia	Organizar y planificar
Integridad	Tenacidad	Autoorganización	Escucha activa	Apoyar y desarrollar
Flexibilidad	Orientado al logro	Comunicación no verbal	Persuasión	Liderazgo
Interpersonal sensibilidad	Tomar riesgos	Comunicación oral	Orientación	Emprendedor
Aprendizaje		Disciplina		Dirección

Juicio	Comunicación escrita	Evaluar
Decisión		
Independencia		

Por su parte Rivas (2014), también considera como habilidades conductuales a:

- La comunicación no verbal como: expresiones faciales, tono de voz y los gestos articulados.
- Resistir a comentarios negativos.
- Madurez de recepción a críticas negativas.
- Escuchar al otro.
- Participación grupal.

Habilidades sociales

Son considerados como los comportamientos adecuados ante las interacciones sociales, es decir, con el mundo y las personas en cada situación. Están orientados al asertividad, logro de objetivos y defensa de derechos desde una adecuada gestión de los deseos y emociones, por medio de la comunicación verbal y no verbal. Por tanto, están direccionados al logro de objetivos individuales o grupales por medio de la adecuada interacción y persuasión social. Su importancia radica en generar éxito, control y poder desde el uso propicio, las personas que lo utilizan son consideradas como asertivas, sociables y persuasivas. Las personas con mejores habilidades sociales tienen la capacidad de anular la inseguridad y evitar emociones de inferioridad, pues con sus habilidades de comunicación y desde la asertividad y empatía superan sus problemáticas (Blanco, 2018).

Para Blanco, se dividen en dos grandes grupos que son:

Tabla 5. *Clasificación de las Habilidades Sociales. Blanco (2018).*

Básicas	De autoafirmación	
Escucha activa	Defensivos ante la crítica	Afrontar hostilidad

De conversación	Hacer peticiones	Comunicación verbal y no verbal
Recibir y expresar refuerzo	Expresar y recibir emociones negativas y positivas	Autoafirmación
Concertar citas	Recibir y expresar críticas	Negociar
De conversación en grupo		

De igual manera, Babarro (2021) nombra a las habilidades sociales como “*HHSS*” y considera que son hábitos y conductas observables de emociones y pensamientos que generan relaciones satisfactorias con la comunicación eficaz y el respeto al otro. Fomentan el bienestar y bien vivir. Siendo entonces fundamentales para la cotidianidad ya que facilitan el mantenimiento y creación de una autoestima sana, ya que, por el contrario, en su ausencia generan malestar, estrés, frustración y rechazo, en consecuencia, se presentan problemas de depresión y ansiedad. Por su parte las divide en: básicas: como empezar, sostener y terminar conversaciones; avanzadas: asertividad, pedir ayuda, seguir indicaciones, disculparse y compartir opiniones; emocionales: empatía, expresar e identificar emociones y sentimientos, respetar; negociadoras: gestión de conflictos, compartir, resolución de problemas, altruismo; organizadoras: capacidades organizativas, capacidad de tomar decisiones, etc.

Competencias emocionales

De acuerdo con, Bisquerra (2003) dichas competencias con el conjunto de actitudes, habilidades, capacidades y conocimientos requeridos para el entendimiento, expresión y regulación propicio de fenómenos emocionales (Citado por Giménez, 2020). Son relevantes para cada área y edad de desarrollo de la persona sin discriminación alguna, de no existir o mantenerse en un nivel inadecuado generan malestar en la interacción y salud mental del ser. También, Bisquerra & Pérez (2007) mencionan que son importantes para formar seres responsables y efectivos en sociedad, capaces de dominar sus emociones y comportamientos potencializando mejor adaptación en su entorno y demostrando mejor afrontamiento en situaciones adversas.

Asertividad

Son parte principal en las habilidades sociales y de las competencias emociones, es el conjunto de pensamientos y actitudes orientados al resguardo de derechos y autoafirmación como individuos con uso del respeto social. La comunicación que es asertiva tiende a ser expresada de manera equilibrada, directa y honesta con el objetivo de comunicar y defender ideas, derechos y pensamientos con el principio “*naeminen ladere*”- “no dañar a otros (Roosevelt, 2020).

Para Roca (2014) cuando la persona adquiere la conducta de asertividad en la comunicación se evidencia de las siguientes maneras:

- Minimiza malinterpretaciones y facilita la comunicación.
- Genera relaciones interpersonales provechosas y satisfactorias.
- Mayor posibilidad de lograr las metas y deseos.
 - Disminuye conflictos y por tanto molestias en la convivencia, incrementando la satisfacción relacional.
- Favorece en las emociones propias y de los otros.
 - Comunicación directa, clara y sin manipulaciones que permite al otro sentirse pervivido, respetado y cómodo al entablar diálogos.

Por el contrario, cuando la persona no actúa desde el asertividad alude a la agresividad y la inhibición, demuestra comportamientos de subordinación, dependencia, pasividad y sometimientos. Es decir, tienen a ser seguidores de las grandes masas o el sistema, adaptándose a reglas y deseos externos incluso dejando de lado los deseos, opiniones, derechos, sentimientos e intereses propios. Por esto, López (2020) declara que es necesario: los niveles y estilos comunicativos, el uso del lenguaje verbal y no verbal, empatía y escucha activa, conversaciones, decir que no, peticiones y quejas, negociación, recepción de críticas y la manera en la que se gestiona el conflicto.

Autoconocimiento

Es considerada como la confianza que ponemos en los demás, pero también en uno mismo, encierra por tanto a: la aceptación, motivación y superación interna y externa. Siendo así que, se tiende a ser un procedimiento reflexivo que arroja como resultado el autoconocimiento ante la noción de características y cualidades propias y de los demás. Suele ser conocido también como autoaceptación o autopercepción (Porcayo, 2013).

No se trata de un proceso de un solo desarrollo, puesto que, las personas son cambiantes en cada instante y eso está bien, sino salen de su zona de confort pueden perderse de nuevas experiencias e ideales que lleven a cuestionarse lo tradicional de sus aprendizajes, conociendo también las fortalezas y debilidades. Llevándolos a conocimientos integrales que se enganchan no solo en su cerebro sino también en su existencia. Entonces, la consciencia se enciende y la percepción se vuelve constante en la recepción de nuevas capacidades, habilidades, actitudes, gustos. etc.

En el camino dirigido al autoconocimiento, Giménez (2020) propone 3 preguntas bases: la primera, reacciones cotidianas emocionales: identificar el estado emocional actual o que se ha activado y que sensaciones percibe en su cuerpo, si pudiera ser distinto que otra reacción emocional sería?; la segunda, reformar emociones negativas: por medio de la distracción o un cambio consciente, enfoque positivo, soluciones realistas al alcance, compartir la situación con alguien de confianza; la tercera, comunicación con el medio: entendimiento fácil, transmisión adecuada de emociones, entender la postura de la otra persona.

Motivación

Para Buenaño (2021) es un estímulo que contribuye en la ejecución de objetivos y propósitos de vida y además está relacionado a la emoción. De igual manera, se considera que son características emocionales que impulsan al logro de objetivos, describe a: motivación de logro: como esfuerzos por satisfacer o mejorar aspectos de excelencia; compromiso: con un equipo o consigo mismo; iniciativa: capacidad de creatividad ante cada situación; optimismo: continuidad sin importar las adversidades para el logro de los objetivos o metas. (Rivas, 2014). También para Gallego et al.

(2000), la motivación conduce y mueve a las acciones por medio de atención y energía, postula cuatro fuentes de esta: la propia persona, colegas, familia o amigos, figura emocional y el entorno. (Citado por Rivas, 2014)

Igualmente, García-Romeral (2013), menciona que la motivación es una energía de activación interna que dirige y conserva cierta conducta de acuerdo su finalidad. Resalta que es un proceso que consta de distintas fases: primero, la persona precede su sentimiento, segundo, luego de activarse realiza las acciones, se realizan retroalimentaciones y finalmente observa el resultado. De esta manera, considera estos aspectos para aumentar la motivación:

- Estructurar un plan de acción: Dividir la meta en pequeños logros, así cada uno que sea alcanzado será digno de festejo y recordatorio de acercarse a la meta final.
- Almacenar energía psíquica y física: No malgastar energías en cosas banales o peor en acciones negativas sino enfocarlas en el cumplimiento de las verdaderas metas.
- No escatimar decisiones y esfuerzos: Cada paso es importante y necesario, entonces cada decisión trae consigo una responsabilidad de la cual hacerse cargo y le acercará más al objetivo.
- Quejarte: es un mal uso de energías y tiempo.
- Actuar: Autocontrol y automotivación así el día y la situación amerite lo contrario, si bien no siempre las energías están recargadas el objetivo se mantiene, la resistencia y perseverancia cobran sentido en el proceso.
- Aprovechar ciertos días: cuanto el día no ha sido el mejor las energías bajan, sin embargo, también hay días extremadamente alegres y positivos, son estos los que deben ser utilizados y potencializados en su totalidad.
- Rodearse de optimistas: El ánimo y energías se contagian y que mejor que sea de un ambiente optimista.
- Disfrutar: Es un proceso y cada meta por más grande o pequeña que sea merece ser disfrutada, así como también agradecer de cada aprendizaje.

Autonomía

Es entendida como la capacidad del ser humano al elegir decisiones que sean informadas y libres acerca de su vida, de tal manera que pueda hacer y ser en función de sus deseos y aspiración en su momento de existencia y pasado, es decir, su contexto histórico (Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2011). Con enfoque en la temática de desarrollo, la autonomía emocional es definida para Bisquerra (2020) como un término con varias características personales como la autogestión, responsabilidad, capacidad de crítica y autoeficacia. Es decir, considera que es ser eficaz y capaz en la percepción de relaciones personales y sociales desde las competencias emocionales.

Desde la etimología, está compuesta por dos términos el primero “*auto*” tiene como definición “por sí mismo”, por otro lado “*nomos*” quiere decir “sistematizar conocimientos, normas y leyes determinadas”. De esta manera, se sintetiza en decidir, sentir y pensar por sí mismo aceptando la responsabilidad de cada acto cometido. Adicional, busca el equilibrio entre la desvinculación y la dependencia emocional. Así, para el desarrollo adecuado de la autonomía López (2022) explica algunos elementos necesarios en este proceso:

- Vivir de manera consciente: Por medio del constante autoanálisis, con retroalimentaciones en miras de mejorar.
- Aceptación propia: Al conectar y sanar con el niño interior, cuando se mira hacia atrás y se pregunta cómo se desarrolló la vida del infante aparecen traumas, falencias, malos tratos, alegrías y tristezas que en la vida de adulto afectan y desequilibran al ser.
- Responsabilidad: Luego de realizar los pasos anteriores, la persona acepta su pasado y su presente convirtiendo su futuro en la responsabilidad de su vida y no solo como algo que sucede y no se puede controlar. La responsabilidad de mejorar y sanar no es fácil, pero es tarea propia al salir de la conformidad y afrontar los demonios internos y no evadirlos ni excusarlos con la resignación y el victimismo.
- Vivir con un propósito: Así cada día cobra sentido y la ansiedad e incertidumbre abandonan en algún nivel la cotidianidad que en ocasiones abrumba.
- Integridad: Al tratar a los demás para ser tratados de igual manera. Se aplica la frase trata como te gustaría que te traten (López, 2022).

Comunicación

Entendida desde la comunicación efectiva y asertiva. En primer lugar, la relevancia de la comunicación en la IE radica en que son aspectos estrechamente relacionados en la interacción social. Por su parte, la comunicación efectiva como habilidad permite comprender características propias y ajena al momento de intercambiar mensajes sea por el lenguaje verbal o no verbal, mantiene canales y mensajes comprensibles y equilibrados. En ocasiones los mensajes llegan a ser malentendidos provocando interpretaciones erróneas e incluso reacciones negativas que pueden terminar en situaciones graves e incluso trágicas. Para evitar este tipo de inconvenientes Álvarez (2017) postula pautas para mantener la comunicación efectiva:

- Gestión de emociones: Desde la razón, con ayuda del autocontrol y autoconocimiento, al analizar las emociones y procesarlas conscientemente los mensajes irracionales serán evitados al igual que una comunicación negativa.
- Desde la empatía: Para ponerse en la realidad de la otra persona y entender su situación actual, de esta manera se adapta el mensaje reconociendo las emociones ajenas. El emisor puede reconocer sus errores y adaptarlas a las circunstancias del receptor para que el mensaje sea acogido favorablemente.
- Sin conclusiones precipitadas: Con uso de la escucha activa en búsqueda de comprender, sin descalificar, juzgar o interrumpir. Actuando desde la cortesía con una postura positiva y amable.

Desde su análisis y con respecto a la efectividad del mensaje, sobre las siete Juárez (2015) menciona que este debe ser:

Claro: El propio emisor debe clarificar su mensaje, puesto que si no lo tiene claro sus receptores complicaran la comprensión de este. Por tanto, antes de emitir el mensaje debe pasar por un análisis y crítica, de ser necesario ajustarlo y generar otro clarificado. En el caso de mensajes escritos este paso es más fácil de realizar, puesto que existe tiempo de por medio para analizarlo y borrarlo en el caso de ser necesario, mientras que en un diálogo presencial esto se complica por la inmediatez

del momento y en ocasiones de las circunstancias como una pelea o euforia, por tanto, se trata de un proceso de pequeñas metas y práctica.

Conciso: No desviarse del tema a la hora de comunicar un mensaje, tratar que sea corto y sencillo para que llegue de manera directa. Las palabras y frases innecesarias o de relleno deben ser eliminadas, con esto se evita confusiones y su comprensión es facilitada. De esta manera, ya no se trata de un desafío por descifrar o que necesita ser entendido entre líneas, sino que se entiende en cualquier contexto.

Concreto: Aludir y pulir los detalles únicamente necesarios, como con quién, cuándo, qué y cómo.

Correcto: En términos de la ortografía y en lenguaje o término técnico de ser necesario. Si bien la ortografía debe estar presente en la comunicación de todo contexto sea formal o informal, es otra realidad con respecto al lenguaje técnico dado que este debe ser ajusto a la realidad y a las personas con las que se está realizando la comunicación, no será lo mismo hablar con un amigo o con un cliente en una visita domiciliaria que en una defensa de proyecto o la redacción de informes.

Coherente: Que cada frase u oración siga de manera natural y que conecta tanto con la oración anterior como con la siguiente, de tal manera que exista lógica y sea coherente no solo en la propia mente, sino que comprensión general y no de unos pocos. Si algo tiene sentido en la propia mente, pero no es comprendida en la visión de los demás, significa que debe ser reformulada y cumplir este objetivo.

Completo: No prescindir de detalles relevantes y que dan forma y razón al tema comunicado.

Cortés: En el sentido de ser asertivo, en ocasiones se tiende a pensar que ser asertivo puede llegar a ser agresivo, pero no es así es la línea entre comunicar con respeto y comunicación, con delicadeza, sin doble sentido. Además, de hacerse escuchar y

defender la causa que se encuentre detrás de nuestro mensaje siempre y cuando sea respetuoso y este no dañe a terceros. (Juárez, 2015)

Pensamiento positivo

Para la IE University, es un activo con el que se enfrenta las diferentes situaciones cotidianas. Por el lado opuesto, se encuentra el pesimismo considerando al descrito como optimismo, cualquiera de estas dos posturas afecta el bienestar personal y de los demás, así como en los resultados. Cuando la persona experimenta en su mayoría emociones positivas, son capaces de solucionar las problemáticas con perseverancia y eficacia con garantía al éxito.

Las personas optimistas al enfrentarse a situaciones negativas recuerdan que es un escenario temporal y que pasará, por otro lado, las personas pesimistas consideran que es una situación permanente que nunca terminará. Los optimistas son observadores y no generalizan el problema, lo desintegran para que resulte sencilla la resolución, los pesimistas por su parte, consideran al problema como un todo o universal, siendo visto como un problema imposible de resolver considerando su magnitud. Los optimistas se externalizan es decir reconocen que no es una situación fácil y eso los anima a solucionarlo, por su parte, los pesimistas internalizan la situación y la consideran parte de sí imposible de cambiar, se juzgan y se culpan de la situación, entendiéndose como uno solo y no como un desafío capaz de resolver (Le Pertel, 2020).

Los beneficios de mantener un pensamiento en positivo aporte en la salud psicológica y física, y son:

-Mayor eficacia, concentración y claridad, además de ilusión por vivir su existencia con ánimos y no por obligación.

-Mayor niveles de relajación, cuando el organismo se encuentra en un estado relajado funciona de mejor manera a comparación de cuando los niveles de estrés están presentes. Cuando el organismo esta relajado sus funciones psicológicas y físicas funcionan de manera adecuada. Factores como el estrés afectan notablemente al

sistema nervioso de la persona que está conectado directamente al sistema digestivo, razón por la que en situaciones de estrés el apetito y los ácidos estomacales se ven afectados.

-Sueños positivos y optimistas, el cuerpo está en armonía y equilibrado lo que provoca sentirse en serenidad y paz interna y externa que se evidencia en las acciones de la persona en todos los aspectos de su vida.

-Movilización y acción, la persona es activa al momento de solucionar conflictos que pudiesen ser complicados, presentan dinamismo y creatividad para afrontar los problemas.

-Respeto a los demás y a su propio templo. (Bastida, 2018)

Entrenar este pensamiento necesita pautas a seguir, es como entrenar una parte del cuerpo más. De acuerdo con Sánchez (2021) estas pautas serían: prestar atención al lenguaje; generar presencia: desde el mindfulness, meditación y consciencia del cuerpo, que permiten desvincular de la depresión del pasado y la ansiedad del futuro; entorno: entender cómo funciona e influye para esto el observar y escuchar permite examinar y analizar las condiciones; y sonreír: es un gesto de retroalimentación que genera emociones positivas.

Resolución de conflictos

Es la capacidad de buscar una salida, es decir, una manera de solucionar una situación que provoque incomodidad o estrés por cualquier motivo a dos o más personas, este se presenta en cualquier espacio de desarrollo del ser. La forma en la que se solucione debe ser pacífica y sin dañar a terceros. Se acostumbra que en una discusión exista un perdedor y un ganador, sin embargo, la resolución de conflictos en su objetivo por ser pacífico busca el *ganar-ganar*. Es decir, que luego de haber realizado consensos cada una de las partes involucradas se sientan satisfechas con la resolución final, porque se ha dado de por medio una mediación. El proceso de negociación en la resolución de

conflictos permite conocer nuevas ideas, afianzar lazos sociales y fortalecer las resoluciones pacíficas (Wolff y Nagy, 2020).

Su importancia radica en que es un impulsador a la innovación y cambio social y personal, estimula la curiosidad e interés, reta a las capacidades innatas, contribuye en la identidad grupal y personal, mejorar la solución de inconvenientes, facilita una comunicación honesta y abierta entre los involucrados y fomenta el autoconocimiento. Por otro lado, si los resultados del proceso son adversos el desarrollo de la comunicación se vuelve insegura, se crean posturas de poder en donde solo existe el ganar o perder, la actitud se vuelve sospechosa y hostil, se producen percepciones y juicios equivocados, reduce las alternativas de resolución y la percepción de llegar a finalidades y reduce diálogos intelectuales convirtiéndose en defensivos y estereotipados (Universidad de San Buenaventura, 2020).

Para llevar a cabo la resolución de conflictos Zurilla y Goldfried (1971), enumeran cinco pasos que son: determinar el problema, brindar la respuesta que comúnmente se genera, enlistar otras soluciones como alternativas, analizar la consecuencia de cada una, analizar los resultados (Citado por Ramón Pineda et al., 2019). El término de resolución de conflictos puede parecer un proceso sencillo, sin embargo, requiere de atención y considerable práctica.

Empatía

Es para Paredes (2023) la capacidad de asemejar los estados emocionales de los demás, de tal manera que entiende y comprende la situación de la otra persona, desde la escucha activa. El equipo Editorial Sanarai (2021) describe tres tipos de empatía: cognitiva, personas y de preocupación. La primera: también es conocida como limitada, adopta puntos de vista de los demás y permite ponerse en la realidad de la otra persona. La segunda: o transmisión emocional, considera situaciones de estrés, en ocasiones también es llamado desgaste empático. La tercera: identifica los estados emociones propios y ajenos para las relaciones afectivas efectivas (Citado por Paredes, 2023).

La empatía contiene dos aspectos uno emocional y otro cognitivo. El primero también es considerado como simpatía y es la capacidad de nivelar las preocupaciones y sentimientos propios con los del otro, por medio de la tristeza y preocupación o el entusiasmo y alegría. El segundo también es conocido como toma de perspectiva, poniéndose en el lugar del otro, recordando situaciones anteriores o imaginarias para identificarse, reflejarse y optar por una postura adecuada ante la situación (Mesa, 2017).

Variable Dependiente: Relaciones de parejas

Concepto de pareja

Es una de las tantas maneras de interacción existente, se trata de un intercambio complejo en donde varios aspectos se ven involucrados como son los culturales, sociales, interaccionales, psicológicos, biológicos y demás, siendo así tiene significantes contextos por abordar y es necesario centrar para delimitarlo con respecto a la temática de la investigación. Su constructo puede ser visto desde ser una estructura hasta un tipo diseñado en donde interactúan dos o más personas, sean del mismo sexo o no, entendiendo la diversidad que existe actualmente y respetándola, en donde se han identificado como parejas homosexuales y heterosexuales (Espínola et al., 2017).

Así, para Campo y Linares (2002) existe gran diversidad en los tipos de parejas, en su mayoría comparten la característica que ser una unión que intercambia sus ideales y tiene de por medio sentimientos en común, así como anhelar la exclusividad. Siendo así la pareja la unidad mínima de colectividad, sus integrantes son individuos completos con sus costumbres e ideas propias, cargados del pasado y sus experiencias. No se construye en el vacío ya que cada quién tiene una familia, amigos, en ocasiones hasta hijos en su existencia, es decir todo un contexto social condicionado que respalda su existencia.

De igual manera, García y Quezada (2020) reconocen que de entre todas las posibles relaciones afectivas que el ser desarrolla, la de pareja es una de las más importante, favorece en la satisfacción de necesidades o afectar a estas. El estar en una relación

crea pautas de comportamiento y desarrollo que pueden ser positivas o negativas, si por su parte, son negativas considera que la relación no es sana y puede arraigar violencia y afecta social, sexual, física, psicológica y emocionalmente en los integrantes de la relación que lo sufren.

También Ruiz (2009) manifiesta que es un vínculo fundamental en el que la pareja se acepta sin esperar cambiarla, no se trata de que sean completamente iguales, sino de mantener metas semejantes y estén dirigidos en la misma dirección, siendo compatibles física, económica, emocional y espiritualmente. Entonces cuando dichas características son contempladas y sus objetivos están alineados, deciden si arriesgar y jugársela por la pareja o no. Depende ,además, del valor y decisión que cada uno le asigne a la relación pues se trata de dos o más personas remando en una misma dirección y en donde muchos factores como el tiempo, la distancia y otras circunstancias pueden afectar significativamente (Citado por Morales, 2016).

Relaciones de noviazgo

Juventud

La juventud para las United Nations (2015), es el grupo de personas que comprenden la edad de 15 a los 24 años. Si bien dejan de considerar a las personas como niños desde los 18 años en adelante, existen diferentes matices del concepto con respecto a dicho grupo, existen factores políticos, económicos, institucionales y socioculturales que influyen en si la personas es considera joven, niño o adulto. En 2015, el porcentaje de jóvenes en el mundo era de 16%, evaluaron el incremento de un 7% para el 2030, fecha final de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible).

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO, 2022) los incorpora como grupo prioritario, puesto que valida su capacidad, innovación y creatividad por cambiar el mundo, siendo socios, líderes y actores importantes en la lucha contra la desigualdad y un entorno sostenible y de cultura de paz. Cada día son más los jóvenes que alzan su voz para hacer escuchar las problemáticas que los aquejan, si bien antes no eran tan escuchados ni reconocidos

como un grupo valiosos, en la actualidad cada vez son más los interesados en entenderlos y ayudarlos por las capacidades y entusiasmo que han demostrado como agentes de cambio y justicia.

También es considerado como un período de cambio en el paso de la dependencia a la autonomía e independencia. Por la edad de este grupo se enfrentan a situaciones de discriminación, donde sus derechos se ven afectados limitando su potencial. Por su parte, ACNUDH reconoce las dificultades en el logro de sus libertades y derechos, afrontan los obstáculos y problemas característicos de su edad. Son un grupo importante en donde la colaboración y entusiasmo son relevantes, sus bases con la capacitación y educación en respeto, igualdad, inclusión, no discriminación y derechos humanos en miras de una sociedad pacífica e integradora (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR, 2018)).

Igualmente, Domínguez (2008) los resalta como edades de tránsito de la niñez a la adultez, dicho proceso es uno de los tantos momentos claves de socialización del ser, como un perfil social, que ayudará tanto en lo laboral, familiar, amigos y pareja. Se enfoca también en que es una edad volátil en donde los jóvenes necesitan regular el comportamiento para lograr y fortalecer competencias convenientes ante los requerimientos de la sociedad. Así también Erikson caracteriza que es una etapa de mayor establecimiento de intimidad sexual y psicológica con los demás y de no ser así se manifiesta la soledad y el aislamiento.

Relaciones de noviazgo

Para Gutiérrez (2013), es una relación de tipo social de dos o más personas en donde sus integrantes comparten actividades sociales y recreativas. También de intimidad en donde manifiestan sus sentimientos e intercambian sus sentimientos y opiniones, tienden a realizar actividades en común, mantienen diálogos sobre sus metas, aspiraciones y sueños. Demuestran su afectividad por medio de caricias y contacto físico. Dentro de estas las parejas trabajan su estilo de relación, acumulan conocimiento sobre sí mismo y la manera en la que expresan su afectividad, así como

la confianza, honestidad, responsabilidad compartida, respeto y resolución de conflictos.

Las relaciones de pareja son un tema de gran atención dentro del grupo de jóvenes en donde pueden ser relaciones pasajeras o buscar una estabilidad en donde la relación sea duradera. Cada persona y pareja comparte su propia historia y anécdotas únicas. Escoger una pareja o una carrera a seguir son temas de gran relevancia en este grupo, ya que, significa un paso más hacia la adultez, con nuevos campos como la autoadministración, independencia económica y autonomía personal que son bases en la construcción de un hogar propio. Entonces, el noviazgo es una preparación para el matrimonio y de relevancia en el área social y afectiva (Romo, 2008).

De esta manera, para Rivera et al. (2008) el noviazgo tiene diferentes posturas teóricas en donde han tomado en cuenta aspectos sociales, conductuales, cognoscitivos y afectivos. Así se ha generado dos enfoques el primero lo ve como una mera interacción estratégica y de estatus que el otro proporciona, el otro enfoque es acerca de los sentimientos y experiencias románticas siendo una noción más romántica del ser.

Por su parte, Morales (2016) declara que las relaciones de pareja pueden guiarse a: desde un encuentro casual, posteriormente a la amistad, tal vez una relación de noviazgo y al final al matrimonio. Allí se manifiestan expresiones de afecto que en ocasiones pueden llegar a situaciones egoístas en donde la persona espera solo recibir y muy poco o nada en dar y demostrar afecto de su parte. Por su parte, esto provoca malestar, culpabilidad, lucha de poder y deseos de cambio. Ante esto, la pareja tiene dos caminos aceptar con humildad su error, cambiarlos y afrontarlo o con egoísmo considerar que no tiene nada que cambiar, a su vez la otra parte puede decidir mantenerse en el camino o dejarlo.

Tipos de amor

Los tipos de amor desglosados a continuación son parte del estudio del psicólogo Sternberg, en donde, si bien anteriores autores fueron estudiando la temática y generando conceptualizaciones, quien llegó a determinarlo de la siguiente manera y

que actualmente es una de las más reconocidas es dicho autor. Así aparece la “*Teoría Triangular del Amor*”, para Sternberg, el amor es un cúmulo de emociones, sentimientos y valores presentes en la relación que a su vez está compuesta por tres componentes: “*pasión, intimidad y compromiso.*”

La *intimidad*, por su parte, es la complicidad, preocupación, apego y cercanía que existe en la pareja y desde la que se acompañan y comprenden, originando el vínculo afectivo y manteniendo como bases de la relación a la amistad y confianza. Es, por tanto, la conexión que se mantiene con dicha persona y que siente que difícilmente llegará a tener con alguien más (Comunicaciones Digitales, 2019).

Pasión, como deseo intenso de unión y estadía con el ser querido, atracción física, antojo, romance y excitación rebasando los impulsos del deseo sexual. Que si bien es importante en la relación no es a lo único a lo que hace referencia el componente. En otras palabras, para Cassepp-Borges (2009) la pasión como dimensión es la intimidad sexual y romanticismo.

El *compromiso* como tercera dimensión, hace referencia a la fidelidad, soporte, devoción, expresión de amor y consideración. Cuando esto existe en la relación la pareja toma la decisión y elección de iniciar y seguir con su unión. Resaltan también los valores y responsabilidad cuando se emiten muestras de afecto de seguir juntos y un futuro y cumplir con lo dicho llevándose a cabo una relación estable y a largo plazo (Ayuso, 2013).

Una vez explicadas las tres dimensiones o la triangulación del amor como lo define Sternberg (1986), se explican a continuación los tipos de amor o relación que existen cuando los componentes existen sea por separado o conjugándose entre sí:

Cariño (*intimidad*)

También conocido como agrado, amor amistad o cariño. Refiere únicamente a la intimidad, siente calidez, unión y proximidad, pero no compromiso, ni pasión. Es el

existente en amigos que han superado diferencias y tienen metas juntos, pero no sienten ansiedad por separación. Es decir, el tipo de cariño que se siente por un amigo cercano con el que se creció o se tiene una amistad larga y estable.

Amor apasionado (*pasión*)

Llamado también encaprichamiento. Se da de manera instantánea y genera excitación psicofisiológica, centrada en el placer, y erección de los genitales, sin embargo, así como aparece puede desaparecer. Está presente en parejas que sienten satisfacción únicamente en sus encuentros sexuales y físicos, no engloban compasión ni sentimientos, ciertas parejas empiezan así, pero al no establecer los demás componentes se trataría de relaciones que tienden a no perdurar.

Amor vacío (*Compromiso*)

Es característico en parejas o matrimonios que se han mantenido durante mucho tiempo y también en uniones arregladas o por conveniencia. En ellos se ha perdido la pasión, atracción física e intimidad, no existe sentimientos de por medio, pero deciden no separarse por la costumbre o compromiso entre sí. Son consideradas como relaciones estancadas e inertes, en donde, las partes realizan su vida cotidianamente con cada uno por su lado e intereses.

Amor romántico (*pasión e intimidad*)

Predomina la atracción emocional y física, se asemeja al cariño, pero con el agregado de atracción física y sexual hacia la pareja. Corresponde también al inicio de los noviazgos en donde la pareja empieza con una amistad y a esto se le suma la atracción y deseo de proximidad a la persona amada, acompañada de sentimientos y cariño mutuo de parte de ambos. Pueden presentarse los primeros meses o años de la relación más que nada, en donde el compromiso y planes a futuro todavía no se han establecido completamente.

Amor y compañerismo (*intimidad y compromiso*)

Conocido también como sociable o compañía. Reconocido como una amistad establecida a largo plazo. Se observa en matrimonios en donde el tiempo ha pasado y la pasión ha disminuido o desaparecido aun así existe la confianza, cariño y compromiso. Tienden a ser parejas que duran sin la necesidad del deseo sexual, pero con el tiempo pueden perder el compromiso e intimidad.

Amor necio (*pasión y compromiso*)

Llamado también fatuo, en donde la pareja se basa su compromiso en la pasión y por tanto su duración es limitada, ya que, es precipitada. Se presenta en situaciones de amantes o situaciones extramaritales en donde las partes escasea de intimidad y conexión emocional consistente. Funcionan desde el “aquí y ahora”, es decir la satisfacción que se da en su momento. Al no existir la intimidad, en el momento que la pasión falle el “amor” posiblemente llegue a su fin.

Amor consumado (*intimidad, pasión y compromiso*)

O pleno en donde se conjugan los tres componentes descritos, esto no significa que sea difícil lograrla, lo complicado es lograr la durabilidad, ya que el amor es una constante de cambio en donde no siempre los tres estarán en un mismo nivel y dependerá de la pareja. Sin embargo, se considera que en esta existe mayor manifestación plena de amor y de satisfacción. En este la persona ha dejado de lado la dependencia afectiva ya que primero a trabajado en sí mismo logrando su autorrealización y desde si se ama y ama a su pareja. Quienes lo han logrado pueden terminar en el amor sociable con el tiempo (Pardo et al., s. f.).

Figura 2. Triángulo del Amor. Sternberg (1989).



Tipos de pareja

El tipo de pareja tradicional de hombre y mujer ha cambiado en tiempos actuales, por un lado, se considera que esta se ha dejado de lado por la necesidad de explorar situaciones nuevas, por el otro, está el sufrimiento y desencanto reflejado en la familia tradicional. Lo que no ha cambiado es la necesidad del ser de sentirse estimado y que le brinden afecto, así como de amar y estimar. Por lo cual, en la modernidad son infinitas los tipos de pareja que se han formado y siguen creándose (Martín, 2020).

A continuación, se describe brevemente trece tipos de pareja mencionadas por Orlandini (2012) de acuerdo a:

- Formalidad del vínculo:

Informal: Carece de compromiso y responsabilidades, por tanto, es fortuita. Escasea de ternura y mayoritariamente es erótica, se evidencia en encuentros sexuales de una noche o como amoríos de poca duración. Se consideran anónimas y promiscuas.

Formal: Tiene de por medio al compromiso evidenciado en un contrato oficial o privado. Pueden perdurar por tiempo prolongados y en ocasiones nunca terminan. En sus variantes está el matrimonio, noviazgo y concubinato.

- Compartir vivienda:

Sin convivencia: Residen en hogares diferentes y por tanto diferente. Puede ser porque se trata de una relación secreta, no están listos para vivir juntos, prefieren su privacidad, aún no tienen su propio hogar, etc. Para algunos, este tipo de relación conserva la autonomía, misterio, libertad y enamoramiento, disminuyendo la explotación doméstica, malhumor, celos, posesividad y aburrimiento.

Con convivencia: los miembros de la relación viven en un mismo hogar por lo que comparten una rutina, la vida doméstica y en el caso de tenerlos atienden a sus hijos. Necesita de adaptación de sus integrantes y es triunfante cuando están motivados superando cada dificultad desde el auténtico amor. En ocasiones puede tornarse aburrida o demasiado cotidiana es en donde la pareja y el hogar en si deberá demostrar la calidad de su amor.

- Estado civil:

Este se da en consideración al estado civil, como son soltero y soltero; soltero y casado; casados; divorciados: viudos y otro tipo de combinaciones entre las opciones mencionadas. Se ha presentado considerables incrementos entre parejas que han establecido uniones de solteros demostrando negatividad a una unión formal como lo es el matrimonio.

- Edad:

Las parejas pueden establecerse con edades dispares o coincidentes, es decir, entre jóvenes, entre adultos, entre adultos mayores. Por otro lado, pueden ser combinaciones mixtas, estas últimas son de las más observadas en la actualidad y si bien han sido constantemente criticadas se encuentran en aumento. Estas uniones pueden ser por mero interés o verdadero amor.

- Sexo:

En este grupo se visualiza o conoce mayoritariamente a la pareja heterosexual. Homosexual y bisexual. La comunidad LGBTIQ+ se encontraría en una división de tipo de pareja según el género que es una construcción social.

- Duración del vínculo:

Se encuentra estructurado como breve, intermitente y duradero. El enamoramiento fugaz es de tipo breve en donde la unión no perdura. Por otro lado, situaciones como un compromiso formalizado e intereses comunes permiten que la unión sea prolongada. Las de tipo intermitente se caracterizan por constantes separaciones, reconciliaciones, encuentro y alejamientos.

- Cohesión del vínculo:

Estable: son parejas fusionadas y unidas por lo que suelen ser resistentes a la adversidad. Al ser estables pueden continuar con duraciones prolongadas gracias al vínculo que mantienen.

Inestable: este tipo de parejas por su parte son desunidas por lo que son turbulentas e inestables, misma razón por la que su duración es limitada o pueden ser de tipo intermitente.

- Femeidad y masculinidad:

Toma en consideración a los rasgos de género en términos de psicología, también es conocido como energía femenina y masculina. La femineidad se basa en recibir, ser intuitivos, receptivos, reflexivos y creativos, por otro lado, la masculinidad provee, da, es racional, impulsivo y competitivo.

-De iguales: en este tipo, de relación sus partes coinciden con caracteres masculinos, femeninos o andróginos. Este último se caracteriza al tener rasgos de personalidad masculina y femenina a la vez.

-Complementarios: En esta uno alude a la masculinidad y otro a la femineidad independientemente si son heterosexuales o *gays*.

- Aspectos románticos y lógicos:

El lógico prepondera su cerebro por encima de las necesidades que el corazón expresa. El romántico alude al corazón y luego posiciona la inteligencia y el cerebro. Las combinaciones de esta son: ambos racionales, un romántico y otro racional y finalmente ambos románticos.

- Intercambio:

En la pareja normalmente se tiende a dar y recibir regalos de todo tipo sin la necesidad de clasificar a los estos como grandes o pequeños, caros o baratos y sin la necesidad de ser una fecha especial sino por el simple hecho de que nace la necesidad de regalarle un presente a la persona querida. La ofrenda y ganancia recíproca se da de manera constante en donde ambos reciben. La relación parasitaria es devoradora e inmadura que solo está dispuesto a recibir y no a dar. La relación simbiótica es de tipo cerrada en donde al parecer no necesitan de nada ni nadie más del exterior.

- Motivaciones:

Que son: la conveniencia social, interés económico, ternura y erotismo. La pareja es simétrica cuando coinciden en motivación sea esta sexual, sentimental o material. Es asimétrica cuando uno desea que sea algo netamente sentimental y el otro busca únicamente satisfacer sus deseos sexuales. Ante esto se describe que lo que les puede unir es únicamente el erotismo, solo por ternura, o meramente el interés material, y en sus combinaciones está: la ternura y erotismo, interés material y erotismo o la combinación de las tres, interés material, ternura y erotismo.

- Vínculo morboso:

Desde la corriente psicoanalítica están:

-Manipulador y manipulado: uno es histérico o narcisista siendo quien manipula, y el otro es sumiso y dependiente siendo el manipulado.

-Inhibición sexual: Con rechazo al otro sexo sea por trastornos debido a experiencias, miedos y traumas previos. Por tanto, se presenta disfunción y aversión sexual.

-Inmaduros: Se comportan como adolescentes o niños, no se separan de sus progenitores a tal punto de no independizarse jamás y llevar a su pareja y familia a convivir en casa de sus padres. Evitan roles adultos, evidenciando poco o nulo compromiso.

-Vive para los hijos: Dependen de sus hijos en medida que acumulan en sus hijos sueños y perspectivas que quieren que cumplan. Generando en ellos el peso de cumplir con sus expectativas, impidiendo que cumplan y visualicen sus propios sueños.

-Excluye a los hijos: los abandonan en medida que no acompañan ni apoyan sus metas, más bien tienden a desautorizarles, envejecerles, exigirles y devaluarles. Los separan de un entorno íntimo entre padres e hijos por eso se considera que los excluyen en materia de que son olvidados.

-Aislada socialmente: consideran a la sociedad, entendiéndose a las personas, como gente mala que pueden hacerles daño o afectar en la relación. Temen a los grupos sociales y los evitan. Al otro extremo esta la pareja que no puede estar sola en intimidad y necesita estar dentro de un grupo para funcionar, si no es así la comunicación escasea y no saben ser en intimidad.

-Fusionada o siamesa: Suprimen sus diferencias, constantemente están en concordancia con todo, sus proyectos son el conjunto y no tienen metas autónomas. Sexualmente son monogámicos y por tanto fieles. Por estas razones la existencia de celos es mínima o nula.

-Polos opuestos: Son seres abiertos al mundo exterior y mantiene sus propios límites. Si bien son diferentes y dispares en intereses se nutren desde el desacuerdo. La sexualidad es esporádica debido a sus diferentes gustos, modos y horarios. Tiene a ser infieles y evitan la intimidad. Construyen sus proyectos por separado y son independientes.

-Enemigos: La desconfianza caracteriza a este tipo y su relación está rodeada de reproches y disputas. No comparten sus sueños ni metas a futuro, son una pareja de odio-amor. Existe constante amenaza de infidelidad a pesar de ser monogámicos. Su sexualidad es deficiente, tiene de por medio el daño y malas intenciones.

-Fría: Se aíslan entre sí por lo que sus proyectos son limitados. Su vida sexual es mecanizada y escasa por temor al contacto e intimidad que genera.

-Hipocondriaca y dependiente: Son personas que sufren de dependencia y no se sienten suficientes para su pareja, se comparan continuamente con otras personas y relaciones, también se cuestionan si su pareja continúa amándolos. Al entrar en un estado de dependencia la ansiedad se hace presente en síntomas hipocondriacos, con episodios de palpitaciones, sudoraciones, males digestivos entre otros.

-Infiel: Son pares que ya no soportan la convivencia entre sí, por lo que al existir un tercero en la relación sienten que aún tiene su autonomía e identidad que según ellos habían perdido con su pareja oficial. Suele existir violencia y la infidelidad es constante.

-Celosa: Uno puede sentirse como el todo para su pareja, pero si esto no se confirma o no se siente de tal manera tiende a considerar que existe alguien más de por medio. Los reclamos son constantes lo que los frustra y llega de angustia, ya que la idealización juega con su mente y daña la relación.

-No se separan: Se presenta cuando uno de ellos ya no se siente amado y el otro lo demuestra. Sin embargo, prefieren no separarse a pesar de que el amor a huido de ellos. Evitan esta situación para no pasar por el proceso de duelo, para no estar en soledad, e incluso por el estatus que mantienen con su pareja, entonces prefieren vivir en el masoquismo y desamor.

Fases en la relación de pareja

Todo tipo de relación tiene fases y etapas que evolucionan y cambian continuamente, poseen funciones, beneficios y necesidades. Al comprender su evolución, función y características las relaciones pueden ser aprovechadas de mejor manera en beneficio de sus integrantes, su bienestar y progreso (Romero, 2019). Así, al reconocer el tipo y fase de relación actual los amantes identifican las características con las que se identifican y en el caso de presentar obstáculos pueden enfrentarlos ágilmente desde el reconocimiento de su situación.

En la creación del vínculo afectivo y de apego en la pareja existen distintas fases acorde a múltiples autores, para Lafuente & Cantero (2010) estas se clasifican en tres: pre-apego, apego formativo, apego definido y de corrección de metas. El primero también conocido como flirteo o atracción hace referencia al primer contacto o atracción generada que provoca seguir continuando con dicha proximidad sentida, se manifiesta como el deseo continuo de tener cerca a esa persona. El segundo también llamado enamoramiento, los sentimientos sentidos en la etapa anterior se intensifican a tal punto de crear cambios cerebrales. El tercero o amor es de vinculación estable, en donde, se han consolidado los sentimientos y el apego establecido es un punto importante en la vida de ambos. Está lejos de las idealizaciones y la persona se convierte en un pilar de acompañamiento y apoyo. Finalmente, el post-romance es de periodicidad estable y en la que se mantienen parejas de larga duración, fuera de suposiciones e imaginarios.

En la misma corriente, Fromm (1982) manifiesta que posterior al enamoramiento comienzan las discusiones y las idealizaciones se desploman y aparecen frases como “si realmente me quisieras, harías tal cosa para mí”. De tal manera, acaba dicha etapa

y pasan al amor maduro o se termina la relación. También considera cuatro elementos que son: preocuparse y cuidar al otro, responsabilidad afectiva a las necesidades del otro, respetarlo y conocerlo.

También para Díaz-Loving (1999) clasifica las fases de pareja acorde a su teoría bio psico social, en donde los amantes analizan e interpretan la información que sucede en su relación con respecto al comportamiento de sus integrantes, llevándolos a un ciclo conocido como *acercamiento-alejamiento* (Citado por Rivera et al., 2011). Dichas etapas son descritas a continuación:

Extraños

Hace parte del primer contacto con otra persona en donde la considera como indiferente y se extraen datos principales superficiales o externos que describen al sujeto desde la perspectiva óptica como su aspecto físico. No tienen de por medio emociones y la idea de generar acercamientos y mucho menos situaciones de intimidad. Presenta temor, desconfianza, incomodidad, timidez, precaución e incluso indiferencia. En el caso de generarse una conversación esta es de tipo trivial con temas superficiales o generales que no incluyan intimidades de por medio.

Conocido

Una vez establecida la primera perspectiva en la fase de desconocidos se genera una pequeña evaluación y categorización desde el que la persona evalúa las posibilidades de establecer un vínculo mayor y pasar a ser conocido o mantenerse en la etapa anterior. Se caracteriza por estar compuesta de alegría, respeto, saludos, amabilidad, simpatía, búsqueda de afinidades, sonrisas, tranquilidad y poca o nula percepción de defectos.

Amistad

Es de las primeras etapas en las que se genera convivencia e intercambios, la interacción se da con gusto al igual que el pasar tiempo juntos que genera recuerdos importantes y significativos. Es de alto valor, dado que, se cultivan amistades y lazos

relevantes en el desarrollo de la persona que lo apoyarán y harán de la vida una situación amena. Inicia el deseo de conocerse más. Las personas que lo experimentan tienden a ser recíprocos, empáticos, incondicionales, leales, solidarios y aceptarse mutuamente. Buscan afinidades y surgen complicidades con sentimientos y emociones como el cariño, seguridad, amor, felicidad, agrado y seguridad.

Las pláticas se dan con mayor intimidad, son abiertos, comprensivos, sinceros y respetuosos. Existe el contacto físico bajo términos de honestidad y amabilidad impulsada por la motivación afectiva de la amistad. Esta es una de las herramientas más fuertes en el mundo social puesto que se considera que los amigos siempre estarán presentes para ayudarse en lo que sea necesario. Saben que se tienen mutuamente sin la necesidad de tener de por medio ideales sexuales, pasionales o románticos.

Atracción

En esta fase la persona presenta una nueva manera de pensar, en donde, demuestra intereses de tipo romántico y la necesidad de afecto y cercanía continua. La curiosidad de conocer más a la otra persona se intensifica y busca mayor convivencia con esta en donde se suscita la interdependencia. También se conoce como la fase de admiración en la que se contempla y reconoce las enseñanzas brindadas. Es conocida también como de las principales etapas del amor en el que existe un gusto intelectual y físico entre sí.

Se presentan idealizaciones con contemplación sexual y emociones intensificadas. Al estar con la persona experimenta placer, pasión, locura, pena y nerviosismo. Busca que la atención sea permanente, usa la seducción y el coqueteo para pretender sus intenciones. Por su parte la comunicación se basa en la cordialidad, respeto, profundidad y enfoque. Genera intenciones de cuidar a la persona y comparten actividades que intensifiquen el vínculo.

Pasión y romance

Reconocida por la aproximación fisiológica presenta desesperación, ternura, entrega y deseos, el nivel de excitación aumenta al igual que la intensidad en cada acercamiento. También la conocen como devoción y romanticismo, está plagada por la ilusión y el afecto que presenta. En esta fase pasan del amor romántico al pasional en donde afianzan por medio de las relaciones sexuales.

La pasión aparece como irracionalidad o desbordamiento de las emociones. Se da el deseo constante en búsqueda de caricias, sensualidad, erotismo, sexo, besos y comunicación. Por su parte, el romance también se caracteriza desde la irracionalidad en la que la ilusión se potencia desde la idealización y presenta el cariño, compromiso, detalles, amor y contacto físico como caricias, abrazos y besos. También incluye compatibilidad, comprensión, fidelidad y entendimiento, sin embargo, al ser una fase de idealización tiende a tener poca durabilidad.

Compromiso

Entendido como el emitido por cada uno de sus integrantes como acuerdo de permanencia a largo plazo. La relación presenta mayor intimidad y decisión de funcionalidad. En mucho de los casos el compromiso establecido se guía en miras del matrimonio de por medio. La fase corresponde a la formalidad, solidez, responsabilidad, ansiedad, seguridad, comunicación y acuerdos constantes.

Si bien la pareja se compromete a durar tiene de por medio responsabilidades, sacrificios y obligaciones que se deben manifestar desde la comunicación efectiva y asertiva con el objetivo común de mantener la relación. Finalmente es el límite del denominado lado claro de las relaciones, en donde se manifiesta apego, fortalecimiento y se consideran como relaciones interpersonales nutritivas.

Mantenimiento

Su base es el compromiso en miras de estabilidad y constante evaluación con resolución de problemáticas cotidianas. Principalmente en el ámbito familiar en el área emocional, económica y de satisfacción. Es la lucha constante y en equipo ante problemas personales y familiares que suscitan en el diario vivir. La pareja debe ser

sustento y apoyo mutuo para resolver problemas de toda índole incluso circunstancias tan triviales como el aburrimiento para evadir la monotonía de la rutina. La comunicación debe ser constante y directa para evitar conflictos. La pareja sigue en constante crecimiento y aceptación lejos de la idealización.

Conflicto

Pone en riesgo el mantenimiento, los problemas son difíciles de resolver y causan tensión, angustia y disgusto puesto que no se resuelven en plazos cortos. Estos pueden presentarse por tensiones previas que no fueron manejadas o su resolución no fue la adecuada para sus integrantes. Los problemas pueden llevar a que la pareja busque ayuda de terceros para resolverlos o puede llevar a la culminación de la relación de no llegar a acuerdos en los que las partes se sientan cómodas y concilien la situación.

Lo indispensable es que recuerden sus roles y obligaciones desde lo que se comprometieron a llevar su relación. El dejar de lado la comunicación inadecuada, discusiones, agresividad y peleas ayudarán a que la angustia, tensión y frustración disminuyan para que la relación no termine por destruirse. El trato, delicadeza y tipo de comunicación con el que se presenten influirá directamente en la reacción de los amantes, por tanto, una posición madura y guiada desde el amor es la precisa para manifestar la culminación de esta etapa de tensión.

Alejamiento

Cuando la fase anterior no fue atendida desde el amor y la empatía la situación se convierte en un tormento donde no existe más que discusión y reproches que lastiman y genera situaciones. En donde, prefieren evitarse y el interés se pierde al igual que el gusto de seguir en pareja. Termina en hostigamiento y desgaste psicológico y físico. Lo que en algún momento los unió ahora parece no existir y se convierte en razones para no estar juntos.

El alejamiento no es solo físico sino también emocional, inundado de incompreensión y desinterés, ya que, cada uno tiene pensamientos negativos de tristeza, dolor, depresión e indiferencia. El dolor que se provocan hiere y se refleja en el malestar y

las lágrimas como resultado del temor al considera que la relación puede encontrar en sus etapas finales y terminar. El compromiso se pierde y sienten que las cosas han dejado de funcionar.

Desamor

En esta fase la pareja se guía desde el desamor, en donde evitar al otro se convierte en la primera opción y poco o nada interés existe por conocer la situación del otro. Todo tipo de interacción que se pueda considerar es entendido como negativa y de disgusto. Esta caracterizada por la soledad, dolor, rencor, enojo y depresión, en situaciones más avanzadas incluso aparecen faltas de respeto. La tracción física se ha perdido completamente, no se sienten correspondidos lo que afecta a la autoestima y la satisfacción de sus integrantes. Su vínculo se ha enfriado, sienten fracaso dentro de su relación y buscan otras maneras en las que puedan cumplir con sus necesidades.

Separación

Cuando los amantes han considerado como inllevable a la relación esta se visualiza como terminada. Priorizan como opción la idea de tener otra pareja. En ocasiones, puede que los dos estén de acuerdo o que solo uno haya tomado la decisión, pero el final es el mismo, dar por culminado el lazo que los unía. Llevan de por medio el duelo entendido como: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Es preciso recalcar que este no se da únicamente ante la muerte de un ser querido, sino que es el proceso que toda persona lleva, a su modo, ante la pérdida o alejamiento de una persona, mascota, puesto laboral, amistad o cualquier tipo de alejamiento que ha sucedido. En conclusión, en esta fase la pareja se separa al considerar que la relación no es sana y estanca sus metas, cada uno tiene su proceso para sobrellevarla.

Olvido

No es lineal y pueden existir deseos de seguir en contacto o volver a estar juntos, se produce por recordar los momentos positivos dentro de la relación. En ocasiones

pueden volver a intentarlo y fallar o sanar lo que en algún momento les hizo daño y comenzar de nuevo construyendo una relación sana y estable. Aceptan la realidad de que la relación ha terminado, sin embargo, son conscientes de que jamás se olvidarán por completo. Aparecen sentimientos encontrados y confusos puesto que se hace presente la tristeza, pero también la tranquilidad de haber culminado con algo que no les causaba bienestar (Rivera et al., 2022).

Aspectos de mantenimiento de la pareja

Es erróneo pensar que basta con sentirse enamorado para que el amor funcione, si bien es una de sus bases no es su totalidad (Rojas, 2001). El amor al igual que el fuego es intenso arde y quema en gran medida, pero no es nada sin estímulos internos y externos como la combustión de sus elementos y constantes avivamientos para que la llama no cese. Caso contrario se deteriora y lo mejor del amor desaparece. También depende del cuidado que la pareja brinda y las decisiones, emociones y acciones con las que cuiden es fuego día por día.

Desde su concepción, Souza y Machorro (1996), definen para determinar el tiempo de mantenimiento de la relación existen factores y se desglosan en los siguientes:

Situacionales

En términos de ubicación y las circunstancias de esta. Tanto del momento y lugar en donde y cuando se formó la pareja como su continuación. Esto dado en que, pueden ser relaciones a distancia en donde no comparten ni el lugar ni el tiempo. Si la pareja no está preparada, se cansa, abruma y teme este tipo de relaciones no duran mucho, ya que, no están listos para ese tipo de circunstancias. No obstante, también existen relaciones que están listas y sobrellevan la carga de no estar cerca físicamente.

Sociales

Ya que el amor involucra estructuras micro y macrosociales, como también estatus y poder. El primero refiere a la capacidad de conseguir admiración, favores, aprecio y

atenciones de terceros. El segundo es la capacidad de hacer y deshacer a su antojo sin importar los intereses de terceros (Rodríguez, 2012). También este aspecto alude al círculo social de los individuos tales como la familia, religión, trabajo, escuela y demás espacios políticos y económicos.

Psicológicos

De los más extensos, comprende la personalidad, procesos emocionales, cognitivos, de comportamiento, afectivos, de aprendizaje y motivación. Se vincula a aspectos socioculturales. En otras palabras, también aborda traumas, trastornos y condiciones psicológicas que afectan al desempeño y decisiones de la persona con su pareja y las vicisitudes cotidianas.

Biológicos

En cuanto a factores genéticos, bioquímicos, fisiológicos y anatómicos. Domínguez (2013) menciona que al vínculo en pareja como elemento integral en la sexualidad del ser humano con manifestaciones relevantes en la salud física y psicológica. Por disposición genética las aves y mamíferos buscar su pareja. Lo que altera su cerebro generando adicción, recompensa y placer.

Transcultural

Para Brik (2011) la pareja es mixta o transcultural cuando sus integrantes tienen diferencias culturales importantes como: la étnica, lengua, religión o nación. La cultura es la agrupación del tipo de conducta adaptativa y visión de la sociedad en todos los contextos. Este tipo de pareja es un reto, dada la diferencia existente en sus ideales lo que puede generar malestar si no es tratado desde una mente abierta y el respeto hacia las diferencias.

Inteligencia emocional y relaciones de pareja

Luego del barrido teórico realizado, es innegable la existencia directa o indirecta de la IE en las relaciones de pareja. Dado que se trata de una manera de interacción y

relación en donde los sujetos deberán utilizar sus habilidades y competencias en el caso que deseen mantener su relación de manera segura y sana. Los integrantes de este vínculo además necesitan demostrar intimidad, pasión y compromiso desde la atención, comprensión y regulación de sus emociones y entendimiento del de la otredad. Con miras en este objetivo, aparecen algunos autores que potencializan la idea.

Desde su libro *“Los límites del amor”*, El psicólogo clínico y especialista en terapia cognitivo conductual, Riso (2006) manifiesta una analogía desde el propio nombre de su libro, ya que, menciona que si bien el amor no contiene límites, decidió nombrar a sí a su trabajo bajo la idea de que *“el amor ya no justifica todo”*. Explicado desde algunos ejemplos Riso menciona: continuar con alguien que ya le ama: la persona se aferra y espera la resurrección del amor de su pareja, sin darse cuenta que el poder en el vínculo lo tiene quien necesite menos al otro; no se genera la autorrealización: la felicidad es el conjunto de 3 vidas, la primera es de emociones-placentera, la segunda es de virtud y gratificación, la tercera es el sentido de vida desde el logro y trascendencia; negociación de principios: existen valores propios arraigados a la persona que si se consideran o limitan por una relación tiende a menospreciarse y caer en baja autoestima y rencor dentro de la interacción.

La desilusión es uno de los efectos cuando la persona deja de lado sus metas por seguir junto a su ser amado. Aparece en un instante y una vez que se ingresa es casi imposible de reparar puesto a todas las fisuras que se presenta dentro de la relación. La manera pausada de ingresar al desamor es desde la indiferencia y el rechazo que se manifiesta y carcome de gota en gota a la pareja, hasta que un día se *“hartan”* y dejan de amar y desear (caso de las mujeres, mientras que el hombre puede seguir deseando a su expareja). El sentimiento del amor puede ser involución y no siempre crecimiento, siendo tanto que al momento de soltarlo puede llegar a ser liberadora. Por tanto, considera que la dignidad personal es la primera lección en el amor.

De igual manera, Bucay (2018) considera que lo contrario al amor no es el odio, sino el miedo. Caracterizándolo como al *“miedo de tener miedo”* que paraliza, vulnera y crea dependencia. En ocasiones las personas prefieren no comprometerse por el miedo

a depender y sufrir. De por si el amor no depende de la persona, pero lo que si depende es cuanto el ser se permite amar y ser amado. Las relaciones implican riesgo, mismo que sazona y da sentido a lo vivido. Caso contrario si la persona interpone una armadura para evitar se lastimado, también evita lo bueno y la felicidad que produce ciertos en una relación, como el contacto físico, el apoyo y el compromiso.

En cuanto a lo que corresponde a compromisos formales como el matrimonio, si bien se considera que en la actualidad han fallado, ya que tres de cada cuatro matrimonios occidentales tienden a separarse. Se debe recordar que este es un formalismo de hace mucho tiempo que si bien existe no siempre funciona. Esto debido a las maneras de interacción que la persona posee y que se ha visto en constante cambio y aún mas fuerte en los nuevos jóvenes y generaciones. Los jóvenes han ido encontrando nuevas relaciones y formas de vincularse, con mayor respeto individual y sacrificio romántico. Menciona además que las personas que realmente sienten amor son las personas libres.

Con respecto a la formalidad de las relaciones, dice que los jóvenes se permitieron realizar matrimonios de prueba, en donde si no funcionaban se separaban, antes esto las siguientes generaciones decidieron no querer un divorcio en ninguna medida, por lo cual ya ni siquiera consideran un matrimonio como opción. Para las mujeres esto sigue siendo un tema conflictivo puesto que en algunos hogares aún se impone el matrimonio y tener hijos como su realización. Sin embargo, tanto las que deciden este camino como las que no deben tener el mismo nivel de respeto, puesto que ninguno de los dos destinos es fácil.

Así también, sobre las relaciones de pareja Rojas (2022) considera que es necesaria la inteligencia si se esta en busca de una pareja, por lo que expone cuatro interrogantes que permitirán mejores vínculos: ¿ Esta persona me conviene?, ¿ Me ayuda a mejorar?, ¿ Logra sacar mi mejor versión?, ¿ Tiene lo que he considero bueno para mí?. Así el ser tiene un mejor autoconocimiento de lo que es y necesita, de esta manera, se intenta prevenir que en un futuro se nuble lo que se busca en una pareja y tienda a generarse elecciones no tan convenientes, que provoca uniones inestables que provoca malestar en sus integrantes.

Además, en la gestión de emociones dice que es necesario sentir, nombrar y expresar a la emoción sin tapujos, caso contrario, estas son mal llamadas y poco conocidas, generando personas con menos autoestima, violentas y con poca IE. Por lo que recomienda educación emocional desde la empatía, la comunicación, delicadeza, confianza y delicadeza para conseguir “personas vitamina” que motivan y apoyan. Ante esto, aparece la actitud como elemento moderador entre lo que la persona decide que le afecte o no y cuál será su acción y reacción ante los eventos que le puedan suceder.

Finalmente, considera a la IE como la capacidad para expresar y entender las propias emociones, el intento de entender las emociones del otro y ponerse en los zapatos del otro. Permite relacionarse emocionalmente mejor con el entorno. Quienes tienen la incapacidad para expresar y tratar mejor las emociones, tienen a enfermar y sufrir considerablemente con su familia, amigos, pareja, compañeros y todo su entorno.

En su obra “*Amor Inteligente*”, Rojas (2022) considera como pilares del amor a la cabeza, corazón y espiritualidad y que la cotidianidad no es vana, sino muy relevante. Llama analfabetos emocionales a quienes confunden, no controlan, se les dificulta la expresión y no pueden nombrar a sus sentimientos y emociones, no significa que sean personas que no sientan, sino que más bien les cuesta un poco más de trabajo y necesitan primero procesarlas y pasarlas por un proceso lógico, de igual manera son capaces de sentir empatía. Puede generar problemas sociales en interacción interpersonal, por lo que puede aparecer la ansiedad y desapego además de sintomatologías psicosomáticas. Tiende a darse mayoritariamente en hombres que en mujeres.

Mediante el medio Unalma (2023) Carvajal trata de las emociones desde cómo pueden manifestarse al somatizarlas en el cuerpo cuando estas no son atendidas adecuadamente. Así también nombra el analfabetismo emocional, haciendo al ser como invasor de los otros reinos como el animal, al no recordar lo que diferencia a la persona de los demás seres de la creación, guiándolo a su propia destrucción. Por lo que fomenta a una cultura de comprensión amorosa, reconociendo la propia ignorancia

y desequilibrio emocional. Para que dicha cultura sea creada desde el amor genuino, justicia, serenidad, paz y libertad.

En el libro *“Inteligencia en pareja, un encuentro entre la razón y el corazón”* López y González (2004) reconocen la necesidad de la experiencia personal de mantener una relación y que esta se lleve desde la IE potencializando sus aportes. Es un trabajo de esfuerzo mutuo tanto de la persona desde su individualidad como desde su trabajo en equipo, con la finalidad de hacer crecer el vínculo afectivo positivamente. La IE permite el reconocimiento de emociones y sentimientos positivos y negativos que facilitan a la persona la identificación de condiciones que provocan estrés, tensión e insatisfacción y la resolución de estas afecciones de forma funcional y positiva para una mejor convivencia. De igual manera, la atención de situaciones que generan orgullo, alegría y bienestar para el disfrute, crecimiento y control de la vida.

Resaltan a las parejas de la actualidad como capaces de rechazar roles estereotipados en mujeres y hombres. La construcción de una relación sana y estable es un completo desafío, difícil pero no imposible de lograr. Las relaciones interpersonales fluyen con aciertos y errores, se afrontan crisis y se celebran logros. Ambos extremos son parte del camino y lo importante es lo que se aprende y como se los afronta. Así resaltan, en pareja el contagio de emociones y como la automotivación, manejo de ideas negativas, el vínculo entre realismo y optimismo, las habilidades interpersonales, el disfrute de la individualidad, el reconocimiento y deconstrucción de mitos del amor, la comunicación y demás aspectos permiten el mantenimiento y refuerzo de la unión de las parejas.

1.2 Objetivos

Objetivo General

- Determinar la influencia de la Inteligencia Emocional en las relaciones de pareja Universitarias.

Objetivos Específicos

- Identificar las dimensiones de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios
- Analizar las características de la estructura del amor en las relaciones de parejas universitarias.
- Describir el nivel de Inteligencia Emocional y la satisfacción en las relaciones de pareja según variables de sexo, edad y tiempo de relación.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Esta investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, para lo cual se hizo necesaria la respectiva investigación para encontrar los instrumentos adecuados que nos ayuden a la obtención de datos informativos importantes y relevantes que permitan que las dos variables sean investigadas acorde a lo planificado. Generando datos y resultados confiables, por medio, de preguntas que se encuentran dentro de un instrumento validado. Para esto, se realizó una investigación para cada una de las variables, la primera es la inteligencia emocional para la cual hay diferentes instrumentos de medición, sin embargo, uno de los más utilizados es el TMMS-24. Mientras que para la segunda variable se utilizó el instrumento TEA (*“Escala Triangular del Amor”*). Adicional se aplicará la respectiva ficha sociodemográfica que permite el análisis de datos relevantes y generales para el análisis de datos y cumplimiento de objetivos.

Escala TMMS-24

De Extremera y Fernández-Berrocal (2005) es un instrumento que nos permite recoger datos con respecto a la inteligencia emocional: entendiéndola a simples rasgos desde la *“atención, claridad y reparación”* de las emociones. El instrumento cuenta con un total de 24 ítems que son puntuados acorde a la escala de Likert 1-5, siendo el 1 su frente inferior o también *“nunca”*; y 5 *“muy frecuente”*.

En este instrumentos los ítems se encuentran agrupados en tres dimensiones respectivamente: 1)Atención, en cuanto a los sentimientos (ítems 1-8) de acuerdo a

como el sujeto atiende y entiende a sus emociones y sentimientos; 2) claridad, (ítems 9-16) en como el sujeto considera que sus emociones han sido percibidas entendiendo la complejidad de la comunicación y subjetividad; 3) reparación emocional, (ítems 17-24) capacidad de ser de regular e interrumpir sus estados negativos y prolongar sus positivos. Su validez radica en que al utilizar la escala de Likert puede analizarse por medio del Alfa de Cronbach.

Figura 3. Características TMMS-24

Nombre	Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)
Autores	Adaptación realizada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) sobre la TMMS-48 de Mayer y Salovey (1990)
Aplicación	Colectiva e individual
Número de ítems	24: 8 para cada una de las dimensiones
Tipo de escala	Likert
Duración	5-10 minutos
Finalidad	Presenta el <i>insight</i> que el sujeto posee sobre la <i>atención</i> , la <i>claridad</i> y la <i>reparación emocional</i> .
Propiedades psicométricas	La fiabilidad para cada componente es: Percepción ($\alpha = .90$); comprensión ($\alpha = .90$) y regulación ($\alpha = .86$). Asimismo, presenta una fiabilidad test-retest adecuada (Percepción = .60; comprensión = .70 y regulación = .83) (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005). Por tanto, se considera que esta escala en su conjunto presenta unos índices de fiabilidad muy satisfactorios.

Nota: Recuperado de (Suárez, 2017)

Escala triangular del amor (ETA)

De Sternberg (1986) se trata de un instrumento de medición validado, con el que se permite por medio de la experiencia en pareja el análisis de la combinación de factores importantes con respecto al amor que son: la pasión, intimidad y compromiso.

De acuerdo con este instrumento estos tres factores dan como resultado también diferentes tipos de amor. Para el desarrollo de este cuestionario se utiliza mediante la escala de Likert 1-9, representando a uno como el inferior extremo en la escala siendo

su significado “nada”, su aparente medio es considerado como “bastante” o 5 y el 9 representa “extremadamente”. En general, esta escala está conformada por 45 ítems que a su vez se agrupan en 3 importantes factores o dimensiones cada una compuesta de 15 ítems a responder. Cabe resaltar que la aplicación de esta ficha puede ser individual o colectiva y su duración de aplicación es de 10 a 15 minutos.

Ficha sociodemográfica

Adicional a los dos instrumentos identificados y descritos anteriormente también se hace el uso y aplicación de una pequeña ficha sociodemográfica en la cual se busca recolectar datos de importantes y de relevancia dentro de la investigación, que permitan un análisis profundo con respecto a las variables principales y factores que se desean también sean considerados. Como son la edad, el sexo, tiempo de relación, estado civil, carrera y semestre que se encuentran cursando actualmente y su semestre.

2.2 Métodos

Enfoque

El enfoque cuantitativo para Mata (2019) Es un tipo de investigación que mantiene su principio el positivismo, de igual manera al hablar de planteamientos estos son considerados como una unidad científica quiere decir que serán utilizados para la metodología basada desde las ciencias exactas y naturales. Siendo así, que los investigadores que se encuentran en el área de las ciencias sociales también toman su partida desde las ciencias naturales y buscan modificar de manera mecánica hacia el área social.

Lo que se busca es que se mantenga un propósito desde la explicación de la regularidad por medio de leyes generales a cierto comportamiento estudiado. Este método valida

su trabajo desde la experiencia, comprobación y observación y se consolide por medio del análisis realizado a la información que ha sido recolectada entendiendo que este será un proceso completo, objetivo y neutral.

Nivel

El nivel descriptivo para Mejía (2020) corresponde a los trámites a realizar con la información obtenida, ordenados según sus características o atributos. Sus datos recolectados se basan en cantidad y no en cualidades. Esta información se extrae de la información observada en relación con los temas planteados en la investigación. El nivel descriptivo asegura que los datos recopilados contengan criterios coherentes y ordenados y cumplan con las expectativas en términos de exposición relacional. Se ocupa de la ubicación, cantidad, circunstancias y tipo de problemas. Esto permite a los investigadores recopilar datos a medida que surgen y presentarlos en los términos necesarios para explicar el problema.

Para Rus (2020) El nivel de correlación determina qué tan bien se asocia una variable con la variación entre factores, su variabilidad y relación. La fuerza y presencia de covariación entre variables se determina mediante procesos estadísticos con los llamados coeficientes de correlación. Cabe recordar que covariación no es igual a causalidad porque los criterios son diferentes. Sus pasos son una revisión anterior, identificar la metodología, calcular la correlación y determinar si existió dicha correlación o no.

La investigación es de nivel descriptivo puesto que describe las características de ambas variables, tanto de la inteligencia emocional como las relaciones de pareja. Además, es considerada de nivel correlacional puesto que la investigación mantiene dos variables y que en sus objetivos mantienen niveles de correlacional.

Métodos

Método analítico-sintético

Este método para Cutipa (2023) El análisis es el procedimiento lógico que permite la descomposición mental del todo en sus partes y propiedades, relaciones, propiedades y constituyentes. Se parte de la idea de la síntesis como un proceso inverso que contiene combinaciones analizadas previamente y que permite descubrir las relaciones y características generales entre los elementos de la realidad. Busca combinar e integrar en un todo la diferente teoría encontrada, además se considera como propia de las ciencias sociales en la necesidad de encontrar un punto común o de discurso.

Por este motivo, esta investigación utiliza el método analítico sintético, puesto que se ha realizado el proceso mencionado anteriormente con cada una de las variables que se presenta en el problema de investigación como son la inteligencia emocional y también las relaciones de parejas universitarias, es decir, cada variable fue descompuesta y analizada para luego llegar a un consenso ,en donde, por medio de discursos y la prueba de hipótesis se argumenta si las variables guardaban síntesis o no.

Método deductivo

Mediante la deducción para Carvajal (2023) pasar del conocimiento general a un nivel general más bajo. Una generalización se utiliza como punto de arranque en el planteamiento de conclusiones lógicas ante ciertos sucesos específicos. Es decir, deducir es brindar características o soluciones específicas a ciertas leyes, principios y definiciones. Se trata de descubrir principios desconocidos, partiendo de lo conocido o descubriendo consecuencias.

Razón por la cual, en esta investigación se utiliza este método para investigar sobre teorías generales acerca de la inteligencia emocional y también acerca de las relaciones

de pareja para llegar a la particularidad de investigar la realidad de una población y muestra en específico como lo es la Universidad Técnica de Ambato.

Método Hipotético-Deductivo

Este método para Díaz et al. (2011) recalcan que, la hipótesis es el punto de partida para posteriores deducciones. Dicha hipótesis se realiza desde leyes o ideas avaladas con el empirismo. La deducción es considerada como predicciones que están dispuestas a ser verificadas por medio de la práctica. Si esta concuerda con lo experimentado tiende a ser verificable es decir verdadera o falsa, nula o no verificable, con respecto a la hipótesis planteada inicialmente.

De esta manera se demuestra que para esta investigación es necesario utilizar este método dado que contamos con dos variables de enfoque cuantitativo, con las que se genera una hipótesis y que al final generarán conclusiones de acuerdo con el problema planteado inicialmente. Dicha hipótesis será aceptada y rechazada por medio de pruebas de hipótesis.

Población

La investigación realizada dentro de la universidad técnica de Ambato considerando que son jóvenes universitarios interesados en la salud mental y sus relaciones de pareja, se toma en cuenta que son mayores de 18 años y que mantienen o han tenido relaciones afectivas de pareja. Todos constan como estudiantes legalmente matriculados dentro de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales entendiendo que dentro de esta existe la carrera de Comunicación Social, Derecho y Trabajo Social. Con respecto al tiempo de relación se agruparon en 4 grupos: menos de 6 meses, de 6 meses a 1 año, de 2 a 4 años, de 4 años en adelante.

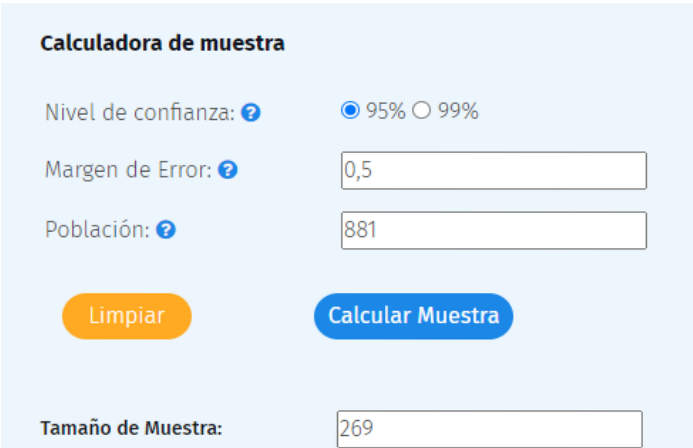
Para Lalangui (2017) la población es la totalidad de entidades, individuos o elementos de similares características que son utilizadas como unidades para el muestreo y de

intervención dentro de la investigación. Así, luego del correspondiente proceso administrativo, por medio de oficios se determinó una población de 881 estudiantes dentro de la facultad.

Muestra

De acuerdo con Soto (2018) la muestra se entiende como una subunidad o micro conjunto que representa a la población. Por esto, una vez comprendida nuestra población y que esta constará de más de 100 individuos, se procedió a elegir un subconjunto esto por medio de una fórmula y tipo de muestreo que se aplica a muestras finitas, siendo un total de personas de acuerdo con el procedimiento realizado y valiéndonos de la estadística considerando su valor dentro de la investigación. Se determinó que se trataría de una población finita y que se utilizaría el muestreo probabilístico al ser datos cuantitativos. Por medio de la calculadora de muestra, se propuso un 95% de nivel de confianza y un margen de error de 5, teniendo así un tamaño de muestra de 269 participantes.

Figura 4. Muestra calculada



The image shows a web-based sample size calculator interface. It has a light blue background and is titled "Calculadora de muestra". The interface includes the following elements:

- Nivel de confianza:** A radio button selection with "95%" selected and "99%" as an alternative option.
- Margen de Error:** A text input field containing the value "0,5".
- Población:** A text input field containing the value "881".
- Buttons:** An orange "Limpiar" button and a blue "Calcular Muestra" button.
- Tamaño de Muestra:** A text input field at the bottom containing the calculated value "269".

Adicional para demostrar una fórmula que se respalde la para extracción de la muestra se presenta:

- *Población: 881*
- *Seguridad: 95%*

- N (tamaño de la población): 881
- z (nivel de confianza): 1,96
- p (proporción esperada o probabilidad de éxito): 0,5
- q (probabilidad de que no suceda el evento): 0,5
- d (error de estimación máximo a aceptar): 0.05

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{d^2(N - 1) + z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{881 * (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}{(0,5)^2(881 - 1) + (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{845,76}{3.16}$$

$$n = 267.64$$

$$n = 268$$

Una vez obtenida la muestra se procedió a elegir a los estudiantes que serán de cuarto a octavo semestre de las tres carreras mencionadas en la facultad. Para esto se tuvo contacto con los presidentes de cada curso y paralelo. Una vez conseguidos estos resultados, se decidió aplicar el “muestreo aleatorio estratificado”, que consiste en dividir a la población por estratos o clases aleatorios, los individuos son número proporcional al componente de cada estrato. Funciona cuando la población o muestra necesita ser dividida por subgrupos que se encuentran claramente identificados (Bastis Consultores, 2021).

Se utilizó la siguiente formula, de fracciones equivalentes:

- N (población):881
- n (muestra): 269
- N_i (estrato): dependerá de cada carrera
- X : dato de muestra a identificar

$$\frac{n}{N} = \frac{x}{Ni}$$

Trabajo Social:

$$\frac{269}{881} = \frac{x}{347}; \frac{269 * 347}{881}; \frac{93,34}{881}; 105,95 \approx \mathbf{106}$$

Derecho:

$$\frac{269}{881} = \frac{x}{298}; \frac{269 * 298}{881}; \frac{80,16}{881}; 90,9 \approx \mathbf{91}$$

Comunicación Social:

$$\frac{269}{881} = \frac{x}{235}; \frac{269 * 235}{881}; \frac{63,21}{881}; 71,75 \approx \mathbf{72}$$

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

Descripción del grupo de estudio

Para la investigación se encuestó a 269 personas, que es la muestra de la población inicial que era de 881 estudiantes, los participantes son miembros legalmente matriculados de la Universidad Técnica de Ambato, en específico, de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales y sus tres carreras afines: Trabajo Social, Comunicación Social y Derecho. Por tanto, se aplicaron 2 instrumentos, para la inteligencia emocional se utilizó el TMMS-24 de 24 preguntas respectivamente, con 0.890 de fiabilidad (Taramuel y Zapata, 2017). Mientras que para la variable de las relaciones de pareja se aplicó la Escala Triangular del Amor (ETA) de 45 preguntas, con el 0.90 de fiabilidad (Suárez, 2017). Adicional, con seis preguntas sociodemográficas. Siendo un total de 75 ítems a responder.

Para la aplicación de estas se solicitó por medio de oficio el número exacto de estudiantes. Luego de conocer la población se procedió a determinar la muestra. Se considero de cuarto a octavo semestre de la cada carrera considerando que ya han tenido una larga trayectoria en la vida universitaria, con lo cual se analiza si ha existido influencia en sus relaciones de pareja, es decir, como se han llevado. Posterior a esto, se recolecto el número de todos los presidentes del grupo de estudio, se solicitó como primera instancia el primer acercamiento para difundir las encuestas aplicar. Después de acuerdo con la apertura y colaboración recibida se optó por acercarse a los cursos y solicitar permiso a los docentes, los cuales accedieron sin distinción alguna. La encuesta tomó un total de 8 a 10 minutos para ser respondida a totalidad. Luego de la

colaboración de 269 estudiantes al responder las encuestas, se obtuvo los siguientes resultados:

Las carreras dentro de dicha facultad son Comunicación Social (72), Trabajo Social (106) y Derecho (91). Se aplicó de cuarto a octavo semestre respectivamente de cada carrera, con una quinta parte perteneciente a cuarto y la otra cuarta parte de quinto semestre, el 25% y 26% corresponde a sexto y séptimo semestre respectivamente y su restante refiere a octavo nivel. El rango de edad fue de mínimo 19 y máximo de 41 años. En donde casi la mitad tiene un promedio de 21 años. g

El 65% del grupo de estudio corresponde a mujeres y el restante a hombres con 93 participantes. En cuanto al estado civil más de la mitad se identificó con la etiqueta de soltero (69.9%), y ninguno con viudo. En el tiempo de relación más del cuarto respondió en estar o haber estado en una relación de menos de 6 meses, siguiendo con de 2 a 4 años en un 24.5% y el restante para “de 6 meses a 1 año” y finalmente de “4 años en adelante”. En este ítem es importante recordar que para su aplicación se recordó a los participantes tomar en cuenta su relación de pareja actual y de no ser el caso recordar su última relación y en ultimas instancias el supuesto de relación deseada.

Tabla 6. Datos sociodemográficos

Variables	Opción	Frecuencia	Porcentaje
Edad	19	3	1.1%
	20	37	13.8%
	21	62	23.0%
	22	60	22.3%
	23	63	23.4%
	24	23	8.6%
	25	7	2.6%
	26	4	1.5%
	27	3	1.1%
	29	1	0.4%
	30	2	0.7%
	34	2	0.7%

		39	1	0.4%
		41	1	0.4%
Sexo	Hombre	93		34.6%
	Mujer	176		65.4%
Estado Civil	Soltero	188		69.9%
	Casado	3		1.1% %
	Divorciado	1		0.4%
	Unión Libre	6		2.2%
	En una relación	71		26.4%
Tiempo de relación	Menos de 6 meses	99		36.8%
	De 6 meses a 1 año	62		23.0%
	De 2 a 4 años	66		24.5%
	4 años en adelante	42		15.6%
Carrera	Trabajo Social	106		39.4%
	Derecho	91		33.8%
	Comunicación Social	72		26.8%
Semestre	Cuarto	40		14.9%
	Quinto	43		16.0%
	Sexto	68		25.3%
	Séptimo	69		25.7%
	Octavo	49		18.2%

Aplicación del TMMS-24

Inteligencia Emocional

Luego de entender a este concepto como la capacidad de atención, comprensión y reparación de emociones y sentimientos, Cañizares et al. (2015), la comprenden como dejarse guiar por una “brújula interna” y no por el “reloj” de la sociedad, priorizar a las relaciones y la gente en lugar de los “deberes”, se convierte en una “siembra” con la que se cosecha una vida equilibrada y feliz. En otras palabras, se traduce en el constante entrenamiento de las competencias emocionales para formar y fortalecer la

inteligencia emocional, la consecuencia de ésta es sentir felicidad y comodidad consigo mismo y con el entorno.

De acuerdo con el instrumento la inteligencia emocional es medida por medio de tres dimensiones: Atención: adecuada a los sentimientos; Claridad: Comprensión en los estados emocionales; y Reparación: en términos de regular adecuadamente los estados emocionales. El instrumento aplicado para esta variable tiene un total de 24 preguntas divididas secuencialmente en 1-8 para atención, ítems del 9- 16 para claridad y las restantes para reparación.

TMMS-24 cuenta con puntajes distintos para cada una de sus tres dimensiones, pero también es diferente para hombres como para mujeres. Por fines prácticos este análisis de desarrollo dentro de la aplicación EXCEL por medio de la condición "SI". En donde se sumaron las puntuaciones por dimensión y luego se comparó con las tablas para obtener los resultados de mejorar, adecuada y demasiada o excelente conforme corresponde. Posteriormente se ingresó la columna con los resultados obtenidos de nuevo a SPSS, sin embargo, las gráficas se desarrollaron dentro de Excel por la practicidad de su funcionamiento. A continuación, se presenta las tablas con los puntajes correspondientes a dimensiones y sexos:

Primera Dimensión: Atención

Tabla 7. Puntajes IE Atención

Atención emocional			
Puntajes			
Hombres	Poca atención: mejorar atención >21	Adecuada atención 22-32	Demasiada atención: mejorar atención >33
Mujeres	Poca atención: mejorar atención >24	Adecuada atención 25-35	Demasiada atención: mejorar atención >36

Segunda dimensión: Claridad

Tabla 8. Puntajes IE Claridad

Claridad emocional			
Puntajes			
Hombres	Poca atención: mejorar atención <25	Adecuada atención 26-35	Demasiada atención: mejorar atención >36
Mujeres	Poca atención: mejorar atención <23	Adecuada atención 24-34	Demasiada atención: mejorar atención >35

Tercera Dimensión: Reparación

Tabla 9. Puntajes IE Reparación

Reparación emocional			
Puntajes			
Hombres	Poca atención: mejorar atención <23	Adecuada atención 24-35	Demasiada atención: mejorar atención >36
Mujeres	Poca atención: mejorar atención <23	Adecuada atención 24-34	Demasiada atención: mejorar atención >35

Para mayor fiabilidad en el instrumento se generó análisis del Alfa de Cronbach, con los 24 elementos en totalidad de la encuesta, también se realizó la estadística de cada elemento o pregunta y adicional por cada dimensión, como se demuestra a continuación:

Fiabilidad Escala: TMMS-24

Tabla 10. Fiabilidad TMMS-24

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach		
Alfa de Cronbach	basada en elementos estandarizados	N de elementos
,941	,942	24

La fiabilidad del instrumento arrojó como resultado $\alpha=0.94$ en el Alfa de Cronbach luego de analizar 24 elementos, demostrando consistencia interna apta para su aplicación y posterior análisis. SPSS procesó además los 269 casos que es la cantidad de estudiantes con la que se laboró. De igual manera, Suárez (2017) en una de sus aplicaciones también encontró resultados superiores a $\alpha=0.87$ en la generalidad del instrumento y devoluciones parecidas en sus tres dimensiones.

Tabla 11. Fiabilidad por dimensiones

Dimensiones	Estadísticas de fiabilidad	
	Alfa de Cronbach	N de elementos
Atención emocional	,881	8
Claridad emocional	,920	8
Reparación emocional	,902	8

Análisis e interpretación TMMS-24

Tabla 12. Dimensión atención emocional- Hombres y Mujeres

Eje	Opciones	Percepción					
		Poca atención	Porcentaje %	Adecuada atención	Porcentaje %	Demasiada atención	Porcentaje %
Sexo	Hombres	24	26%	32	34%	37	40%
	Mujeres	49	28%	66	37%	61	35%
Total		73	45%	98	71%	98	75%

Gráfico 1. Porcentajes atención emocional hombres- mujeres



En hombres casi la mitad presta demasiada atención a sus sentimientos y emociones, solo el 34% se encuentra en la posición adecuada de atención, mientras que el restante siendo una cantidad menor se identifica con prestar poca atención. En el caso de las mujeres las divisiones son bastante comunes divididas en tercios. El primer casi tercio con 28% presta poca atención, mientras que casi un cuarto de la población femenina demostró un puntaje adecuado, no obstante el porcentaje restante se identificó con altos niveles de atención emocional.

En esta dimensión de acuerdo con Extremera & Fernández-Berrocal (2005), el puntaje para hombres es de menor que el de mujeres, sin embargo, se percibe en mayor porcentaje la adecuada atención en mujeres, siendo también la opción predominante a comparación de sus demás puntajes dentro de la dimensión. Por otro lado, en los hombres predomina la atención emocional en demasía lo que genera cansancio y fatiga emocional y si bien no siempre se demuestra esta presente en su sexo.

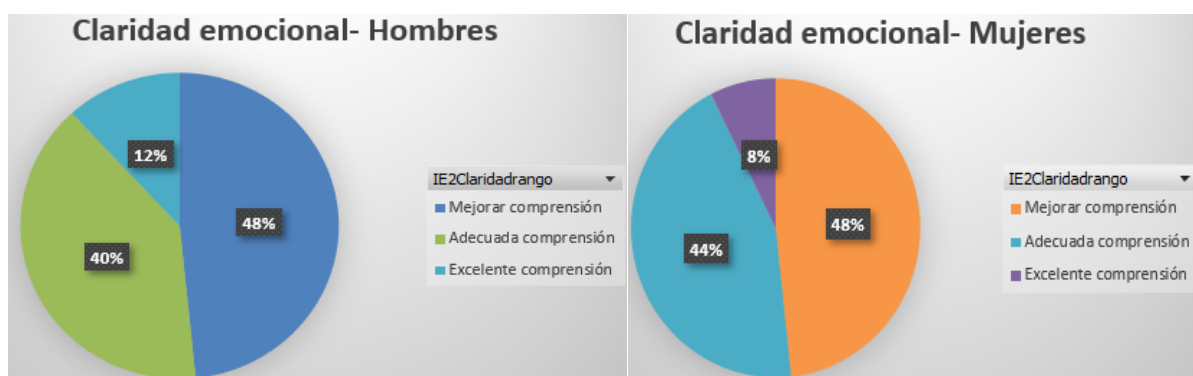
En palabras de Castillero (2019) dicho fenómeno se explicaría desde los hemisferios cerebrales, en donde se considera al hemisferio izquierdo como racional y metódico, es decir del hombre, y el derecho de la mujer ya se actúa desde la creatividad y la emoción. El hemisferio izquierdo desde el “área de Broca” procesa la comprensión y lenguaje, así también el “área de Wernicke” se especifica en la recepción y comprensión del lenguaje. Cabe resaltar la importancia de las “neuronas espejo” en esta zona del cerebro ya que son las responsables de habilidades como la empatía. Por su parte, el hemisferio derecho con mejor orientación y percepción espacial también

se caracteriza por una mejor comunicación verbal y no verbal, como la comprensión de expresiones faciales, así como también la expresión y captación de emociones.

Tabla 13. Dimensión claridad emocional- Hombres y mujeres

Eje	Opciones	Percepción					
		Mejorar comprensión	Porcentaje %	Adecuada comprensión	Porcentaje %	Excelente comprensión	Porcentaje %
Sexo	Hombres	45	48%	37	40%	11	12%
	Mujeres	85	48%	78	44%	13	8%
Total		130	96%	115	84%	24	20%

Gráfico 2. Porcentajes claridad emocional hombres y mujeres



Tanto en hombres como en mujeres se evidenció la necesidad de mejorar la comprensión o claridad emocional puesto que cerca de la mitad con el 48% en ambos sexos, se identificaron con dicha opción. Por su parte, los hombres tomaron la delantera con un 4% superior en cuanto a una excelente comprensión. También es notorio que más del 40% para ambos sexos se vio identificado por el nivel medio con una adecuada comprensión emocional respectivamente de acuerdo con su realidad.

De acuerdo con lo mencionado se evidencia una aparente comprensión excelente sobre las emociones por parte de los hombres. Sin embargo, discrepa con respecto a la igualdad de ambos sexos con respecto a mejorar dicha dimensión. Por su parte, Sáez (2017), resalta que las mujeres recuerdan con mayor facilidad cuando ha habido contratiempos en la relación y que si los hombres bien expresan sorpresa ante el asunto, comprenden en menor medida sus emociones. Ante esto, la mujer presenta mayores signos de ansiedad y el hombre problemas con adicciones y conductas

antisociales. Lo que si queda claro es la necesidad en ambos sexos de mejorar la comprensión emocional para una vida plena y mejores relaciones interpersonales y, por tanto, sociales.

Tabla 14. Dimensión reparación emocional- Hombres y Mujeres

Eje	Opciones	Percepción					
		Mejorar regulación	Porcentaje %	Adecuada regulación	Porcentaje %	Excelente Regulación	Porcentaje %
Sexo	Hombres	22	24%	55	59%	16	17%
	Mujeres	88	50%	76	43%	12	7%
Total		110	74%	131	102%	28	29%

Gráfico 3. Porcentajes reparación emocional hombres -mujeres



Luego del respectivo análisis con las puntuaciones acorde al instrumento, se evidencia en la última dimensión que los hombres presentan un mejor nivel de regulación emocional con el 59% dentro de dicha categoría, en las dos siguientes se observa divisiones casi parecidas en donde, casi un 25% necesita mejorar su reparación y su restante se encuentra en una excelente regulación. Por el lado de las mujeres, la mitad de ellas necesitan mejorar su regulación, en un nivel más bajo pero muy significativo se ha evidenciado que tiene una adecuada reparación mientras se un bajo restante tendría una excelente regulación.

Si bien a las mujeres se les ha atribuido las características de un género emocional, esto no se trata más que de estereotipos dentro de la sociedad. Ya que, así como hay hombres bastante emocionales también existe mujeres muy metódicas y lógicas, dentro del buen sentido del término. Así, Fernández-Berrocal (2013) considera, con

base en sus estudios, que las mujeres presentan mayores índices en empatía y atención emocional, sin embargo, en regulación serían los hombres quienes consiguen mejores resultados como se evidenció con las respuestas obtenidas. Manifiesta también que las diferencias con respecto al género y la inteligencia emocional radica más bien en el estilo de socialización emocional y por tanto de la educación emocional que hayan recibido.

Análisis e interpretación TMMS-24 y Edad

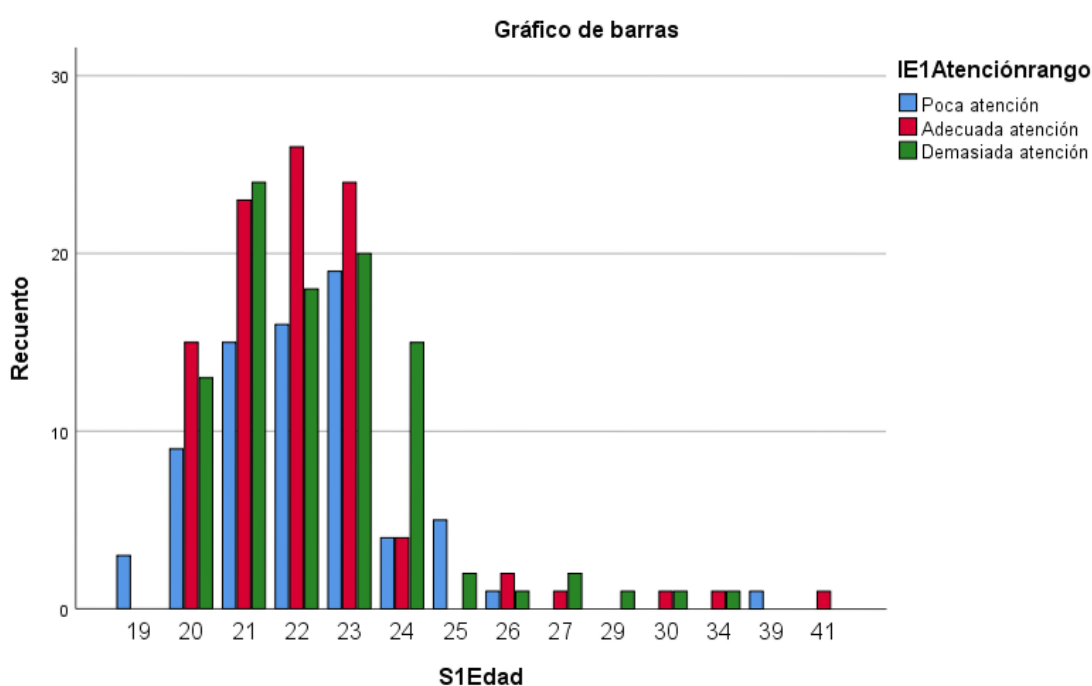
Tabla 15. Tabla cruzada S1Edad*IE1Atenciónrango

		IE1Atenciónrango				
		Poca atención	Adecuada atención	Demasiada atención	Total	
S1Edad	19	Recuento	3	0	0	3
		% dentro de S1Edad	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de IE1Atenciónrango	4,1%	0,0%	0,0%	1,1%
		% del total	1,1%	0,0%	0,0%	1,1%
20		Recuento	9	15	13	37
		% dentro de S1Edad	24,3%	40,5%	35,1%	100,0%
		% dentro de IE1Atenciónrango	12,3%	15,3%	13,3%	13,8%
		% del total	3,3%	5,6%	4,8%	13,8%
21		Recuento	15	23	24	62
		% dentro de S1Edad	24,2%	37,1%	38,7%	100,0%
		% dentro de IE1Atenciónrango	20,5%	23,5%	24,5%	23,0%
		% del total	5,6%	8,6%	8,9%	23,0%
22		Recuento	16	26	18	60
		% dentro de S1Edad	26,7%	43,3%	30,0%	100,0%
		% dentro de IE1Atenciónrango	21,9%	26,5%	18,4%	22,3%
		% del total	5,9%	9,7%	6,7%	22,3%
23		Recuento	19	24	20	63
		% dentro de S1Edad	30,2%	38,1%	31,7%	100,0%
		% dentro de IE1Atenciónrango	26,0%	24,5%	20,4%	23,4%
		% del total	7,1%	8,9%	7,4%	23,4%
24		Recuento	4	4	15	23

	% dentro de S1Edad	17,4%	17,4%	65,2%	100,0%
	% dentro de	5,5%	4,1%	15,3%	8,6%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	1,5%	1,5%	5,6%	8,6%
25	Recuento	5	0	2	7
	% dentro de S1Edad	71,4%	0,0%	28,6%	100,0%
	% dentro de	6,8%	0,0%	2,0%	2,6%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	1,9%	0,0%	0,7%	2,6%
26	Recuento	1	2	1	4
	% dentro de S1Edad	25,0%	50,0%	25,0%	100,0%
	% dentro de	1,4%	2,0%	1,0%	1,5%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	0,4%	0,7%	0,4%	1,5%
27	Recuento	0	1	2	3
	% dentro de S1Edad	0,0%	33,3%	66,7%	100,0%
	% dentro de	0,0%	1,0%	2,0%	1,1%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	0,0%	0,4%	0,7%	1,1%
29	Recuento	0	0	1	1
	% dentro de S1Edad	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	% dentro de	0,0%	0,0%	1,0%	0,4%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	0,0%	0,0%	0,4%	0,4%
30	Recuento	0	1	1	2
	% dentro de S1Edad	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	% dentro de	0,0%	1,0%	1,0%	0,7%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	0,0%	0,4%	0,4%	0,7%
34	Recuento	0	1	1	2
	% dentro de S1Edad	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	% dentro de	0,0%	1,0%	1,0%	0,7%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	0,0%	0,4%	0,4%	0,7%
39	Recuento	1	0	0	1
	% dentro de S1Edad	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de	1,4%	0,0%	0,0%	0,4%
	IE1Atenciónrango				
	% del total	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%
41	Recuento	0	1	0	1
	% dentro de S1Edad	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%

	% dentro de IE1Atenciónrango	0,0%	1,0%	0,0%	0,4%
	% del total	0,0%	0,4%	0,0%	0,4%
Total	Recuento	73	98	98	269
	% dentro de S1Edad	27,1%	36,4%	36,4%	100,0%
	% dentro de IE1Atenciónrango	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	27,1%	36,4%	36,4%	100,0%

Gráfico 4. Gráfico de barras Edad*Atención



Las respuestas de los participantes demuestran un mayor número de sujetos dentro de los 20 a los 24 años, entre ellos quienes más resaltan son los estudiantes de 23 años con un total de 63 personas. Dentro de los 19 años todos se encuentran con poca atención emocional. Para los 20 años el 40,5% tiene adecuada atención. En la siguiente edad de 21 años, los sujetos se encuentran parejos entre adecuada y demasiada atención emocional, sin embargo, por 1% supera la segunda opción. En los 22 años con 60 participantes el 43.3% está dentro de una adecuada atención y rangos menores para las demás opciones. En los 23 años con la mayor frecuencia, el 38.1% está dentro de la adecuada atención emocional, en este segmento las tres opciones se encuentran divididas por tercios bastante similares. Para los 24 años, más de la mitad presta demasiada atención.

En los 25, más del 70% tiene poca atención con los sentimientos. Los 26 y 41 son predominadas por una adecuada atención, mientras que la edad de 27,29 demostró demasiada atención. Luego en la edad de 30 y 34 años tienen posiciones divididas en el 50% con respecto a adecuada y demasiada atención. Finalmente, en los 39 el único participante demostró poca atención emocional.

Si bien para desarrollar la inteligencia emocional es necesario una educación emocional que nacería desde educadores mental y socialmente estables, con una crianza respetuosa y estilos de crianza. Esta capacidad se ve fortalecida por la edad y factores inter e intrapersonales. De acuerdo con los resultados obtenidos dentro de los 21 a 24 años que son la mayor frecuencia demuestran mayor afinidad en mantener una adecuada y demasiada atención emocional. Martínez y Martínez (2021), encontraron que la IE mejora con la edad, en los adultos jóvenes que registró mayor atención emocional, mientras que un grupo de edad media resalta en claridad y regulación emocional.

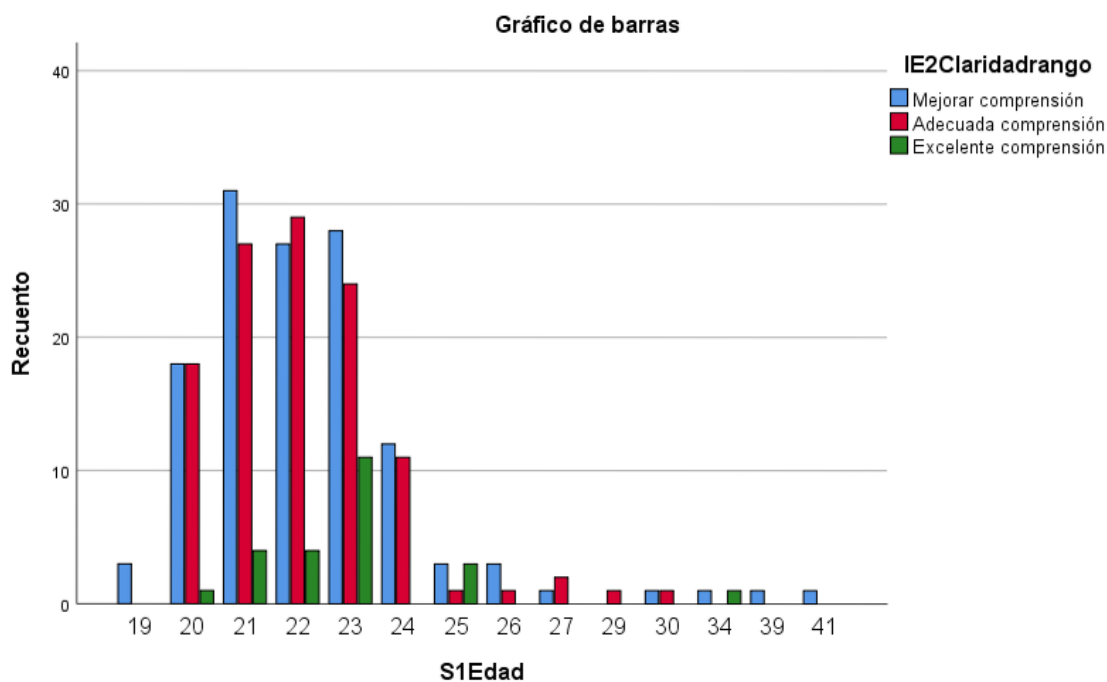
Tabla 16. Tabla cruzada S1Edad*IE2Claridadrango

		IE2Claridadrango				
		Mejorar	Adecuada	Excelente	Total	
		comprensión	comprensión	comprensión		
S1Edad	19	Recuento	3	0	0	3
		% dentro de S1Edad	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de	2,3%	0,0%	0,0%	1,1%
		IE2Claridadrango				
		% del total	1,1%	0,0%	0,0%	1,1%
20		Recuento	18	18	1	37
		% dentro de S1Edad	48,6%	48,6%	2,7%	100,0%
		% dentro de	13,8%	15,7%	4,2%	13,8%
		IE2Claridadrango				
		% del total	6,7%	6,7%	0,4%	13,8%
21		Recuento	31	27	4	62
		% dentro de S1Edad	50,0%	43,5%	6,5%	100,0%
		% dentro de	23,8%	23,5%	16,7%	23,0%
		IE2Claridadrango				
		% del total	11,5%	10,0%	1,5%	23,0%
22		Recuento	27	29	4	60
		% dentro de S1Edad	45,0%	48,3%	6,7%	100,0%

	% dentro de	20,8%	25,2%	16,7%	22,3%
	IE2Claridadrango				
	% del total	10,0%	10,8%	1,5%	22,3%
23	Recuento	28	24	11	63
	% dentro de S1Edad	44,4%	38,1%	17,5%	100,0%
	% dentro de	21,5%	20,9%	45,8%	23,4%
	IE2Claridadrango				
	% del total	10,4%	8,9%	4,1%	23,4%
24	Recuento	12	11	0	23
	% dentro de S1Edad	52,2%	47,8%	0,0%	100,0%
	% dentro de	9,2%	9,6%	0,0%	8,6%
	IE2Claridadrango				
	% del total	4,5%	4,1%	0,0%	8,6%
25	Recuento	3	1	3	7
	% dentro de S1Edad	42,9%	14,3%	42,9%	100,0%
	% dentro de	2,3%	0,9%	12,5%	2,6%
	IE2Claridadrango				
	% del total	1,1%	0,4%	1,1%	2,6%
26	Recuento	3	1	0	4
	% dentro de S1Edad	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de	2,3%	0,9%	0,0%	1,5%
	IE2Claridadrango				
	% del total	1,1%	0,4%	0,0%	1,5%
27	Recuento	1	2	0	3
	% dentro de S1Edad	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
	% dentro de	0,8%	1,7%	0,0%	1,1%
	IE2Claridadrango				
	% del total	0,4%	0,7%	0,0%	1,1%
29	Recuento	0	1	0	1
	% dentro de S1Edad	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de	0,0%	0,9%	0,0%	0,4%
	IE2Claridadrango				
	% del total	0,0%	0,4%	0,0%	0,4%
30	Recuento	1	1	0	2
	% dentro de S1Edad	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de	0,8%	0,9%	0,0%	0,7%
	IE2Claridadrango				
	% del total	0,4%	0,4%	0,0%	0,7%
34	Recuento	1	0	1	2
	% dentro de S1Edad	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%

	% dentro de IE2Claridadrango	0,8%	0,0%	4,2%	0,7%
	% del total	0,4%	0,0%	0,4%	0,7%
39	Recuento	1	0	0	1
	% dentro de S1Edad	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE2Claridadrango	0,8%	0,0%	0,0%	0,4%
	% del total	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%
41	Recuento	1	0	0	1
	% dentro de S1Edad	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE2Claridadrango	0,8%	0,0%	0,0%	0,4%
	% del total	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%
Total	Recuento	130	115	24	269
	% dentro de S1Edad	48,3%	42,8%	8,9%	100,0%
	% dentro de IE2Claridadrango	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	48,3%	42,8%	8,9%	100,0%

Gráfico 5. Gráfico de barras Edad* Claridad



De acuerdo con los puntajes obtenidos, los estudiantes en la edad de 19, 21, 23, 24, 26, 39 y 41 se ubican en la necesidad de mejorar la comprensión siendo el 48,3% del grupo objetivo. Por su parte, los 22, 27 y 29 años se encuentran dentro de la adecuada

comprensión con un superior del 40%. Finalmente en la escala de excelente comprensión se ubican las edades restantes, representando apenas el 8.9% con 24 participantes dentro de este.

Se interpreta que casi la mitad del grupo de estudio tiene niveles bajos de comprensión emocional lo que significa que deben mejorarla. Desde su estudio, Palomera (2005), identifica que la claridad emocional es mayor en jóvenes a comparación de adultos. Los niveles de comprensión son medios y posteriormente bajos. De igual manera para Capdevila (2022), resalta la importancia de comprender los sentimientos para validarlos y utilizar herramientas de la gestión emocional, así mismo como ser identificadas y expresadas adecuadamente. Siendo esta una capacidad capaz de ser desarrollada incluso desde los 7 años.

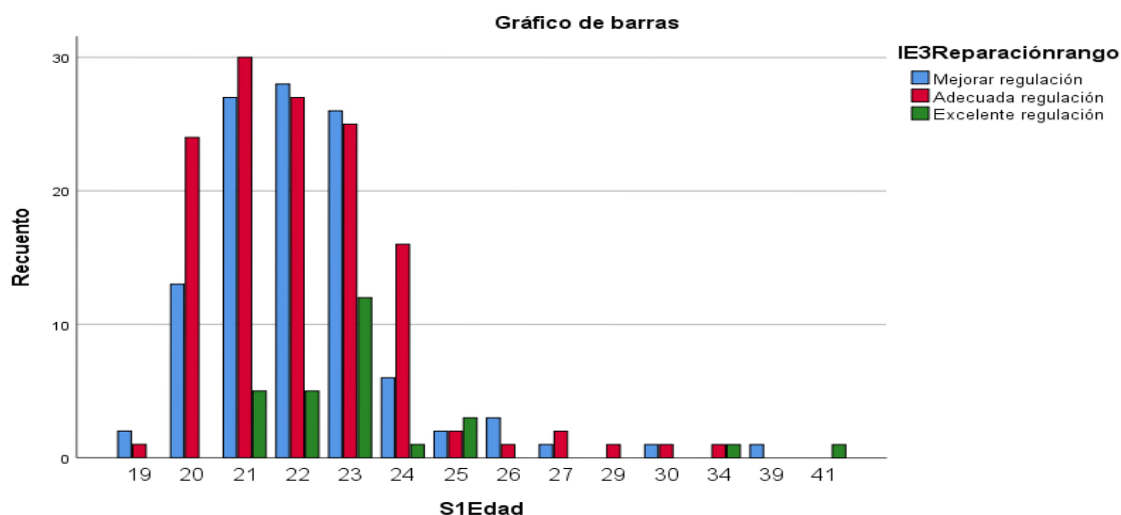
Tabla 17. Tabla cruzada S1Edad*IE3Reparaciónrango

		IE3Reparaciónrango				
		Mejorar regulación	Adecuada regulación	Excelente regulación	Total	
S1Edad	19	Recuento	2	1	0	3
		% dentro de S1Edad	66,7%	33,3%	0,0%	100,0%
		% dentro de IE3Reparaciónrango	1,8%	0,8%	0,0%	1,1%
		% del total	0,7%	0,4%	0,0%	1,1%
	20	Recuento	13	24	0	37
	% dentro de S1Edad	35,1%	64,9%	0,0%	100,0%	
	% dentro de IE3Reparaciónrango	11,8%	18,3%	0,0%	13,8%	
	% del total	4,8%	8,9%	0,0%	13,8%	
21		Recuento	27	30	5	62
		% dentro de S1Edad	43,5%	48,4%	8,1%	100,0%
		% dentro de IE3Reparaciónrango	24,5%	22,9%	17,9%	23,0%
		% del total	10,0%	11,2%	1,9%	23,0%
	22	Recuento	28	27	5	60
	% dentro de S1Edad	46,7%	45,0%	8,3%	100,0%	
	% dentro de IE3Reparaciónrango	25,5%	20,6%	17,9%	22,3%	
	% del total	10,4%	10,0%	1,9%	22,3%	

23	Recuento	26	25	12	63
	% dentro de S1Edad	41,3%	39,7%	19,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	23,6%	19,1%	42,9%	23,4%
	% del total	9,7%	9,3%	4,5%	23,4%
24	Recuento	6	16	1	23
	% dentro de S1Edad	26,1%	69,6%	4,3%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	5,5%	12,2%	3,6%	8,6%
	% del total	2,2%	5,9%	0,4%	8,6%
25	Recuento	2	2	3	7
	% dentro de S1Edad	28,6%	28,6%	42,9%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	1,8%	1,5%	10,7%	2,6%
	% del total	0,7%	0,7%	1,1%	2,6%
26	Recuento	3	1	0	4
	% dentro de S1Edad	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	2,7%	0,8%	0,0%	1,5%
	% del total	1,1%	0,4%	0,0%	1,5%
27	Recuento	1	2	0	3
	% dentro de S1Edad	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	0,9%	1,5%	0,0%	1,1%
	% del total	0,4%	0,7%	0,0%	1,1%
29	Recuento	0	1	0	1
	% dentro de S1Edad	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	0,0%	0,8%	0,0%	0,4%
	% del total	0,0%	0,4%	0,0%	0,4%
30	Recuento	1	1	0	2
	% dentro de S1Edad	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	0,9%	0,8%	0,0%	0,7%
	% del total	0,4%	0,4%	0,0%	0,7%
34	Recuento	0	1	1	2
	% dentro de S1Edad	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	0,0%	0,8%	3,6%	0,7%
	% del total	0,0%	0,4%	0,4%	0,7%
39	Recuento	1	0	0	1

	% dentro de S1Edad	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	0,9%	0,0%	0,0%	0,4%
	% del total	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%
41	Recuento	0	0	1	1
	% dentro de S1Edad	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	0,0%	0,0%	3,6%	0,4%
	% del total	0,0%	0,0%	0,4%	0,4%
Total	Recuento	110	131	28	269
	% dentro de S1Edad	40,9%	48,7%	10,4%	100,0%
	% dentro de IE3Reparaciónrango	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	40,9%	48,7%	10,4%	100,0%

Gráfico 6. Gráfico de barras Edad*Reparación



En la dimensión de reparación o regulación emocional las edades de 19,22,23,26 y 39 han obtenido mayores puntajes en mejorar la regulación, representando exactamente el 40.9% con 110 personas. Por otro lado, con casi la mitad de la población es decir 131 estudiantes se ubicaron la adecuada regulación emocional, con las edades de 20,21,24,27,29. Finalmente las edades restantes corresponden a menos 30 personas siendo el 10.4% del grupo que se identificó con una excelente regulación.

Como se observó hay buenos niveles del adecuado nivel de regulación emocional con respecto a las edades predominantes en el grupo. En el artículo científico de Mesa (2019), arrojó como resultado que conforme a la edad la capacidad de reparación y

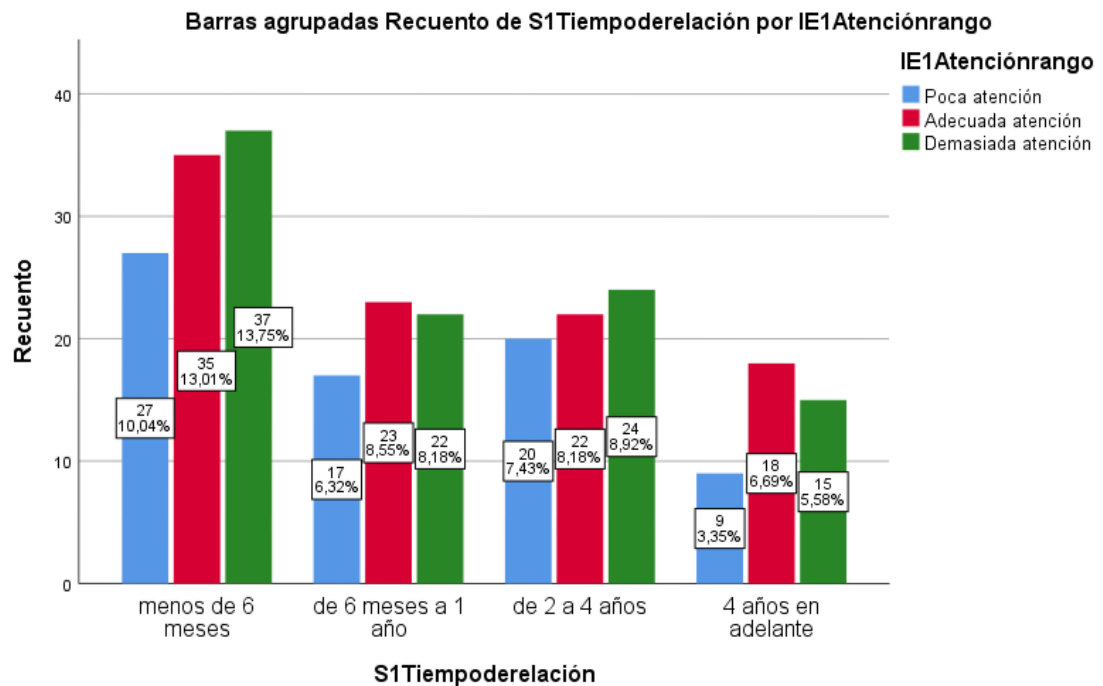
claridad emocional aumentan considerablemente disminuyendo problemas psicológicos como la ansiedad y en estrés. Si bien cabe recalcar además que la inteligencia emocional en general es un conjunto de capacidad que práctica diaria en donde no siempre se obtiene la perfección y mucho menos el equilibrio de las tres dimensiones, sino de un ajuste con respecto a las condiciones y necesidades que el medio exija.

Análisis e interpretación TMMS-24 y Tiempo de relación

Tabla 18. Tabla cruzada IE1Atenciónrango*S1Tiempoderelación

		S1Tiempoderelación				Total		
		menos de 6 meses	de 6 meses a 1 año	de 2 a 4 años	4 años en adelante			
IE1Atenciónrango	Poca atención	Recuento	27	17	20	9	73	
		% dentro de	37,0%	23,3%	27,4%	12,3%	100,0%	
	IE1Atenciónrango							
	% dentro de	27,3%	27,4%	30,3%	21,4%	27,1%		
	S1Tiempoderelación							
	% del total	10,0%	6,3%	7,4%	3,3%	27,1%		
	Adecuada atención	Recuento	35	23	22	18	98	
		% dentro de	35,7%	23,5%	22,4%	18,4%	100,0%	
		IE1Atenciónrango						
		% dentro de	35,4%	37,1%	33,3%	42,9%	36,4%	
S1Tiempoderelación								
% del total	13,0%	8,6%	8,2%	6,7%	36,4%			
Demasiada atención	Recuento	37	22	24	15	98		
	% dentro de	37,8%	22,4%	24,5%	15,3%	100,0%		
	IE1Atenciónrango							
	% dentro de	37,4%	35,5%	36,4%	35,7%	36,4%		
	S1Tiempoderelación							
% del total	13,8%	8,2%	8,9%	5,6%	36,4%			
Total	Recuento	99	62	66	42	269		
	% dentro de	36,8%	23,0%	24,5%	15,6%	100,0%		
	IE1Atenciónrango							
	% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
	S1Tiempoderelación							
% del total	36,8%	23,0%	24,5%	15,6%	100,0%			

Gráfico 7. Gráfico Tiempo de relación* Atención



Entre la variable de la IE y el tiempo de relación se encontró los siguientes resultados, existiendo 4 grupos que reflejan el tiempo de relación distribuido el cuatro ítems respectivamente como se observa en la tabla y gráfico. En todas las opciones de tiempo de relación la respuesta “poca atención” tiene menores índices a comparación de las otras respuestas. Para “adecuada atención” los índices son superiores en de 6 meses a 1 año con el 8.55% y en los 4 años en adelante con 6.69%, mientras que en menos de los 6 meses y de 2 a 4 años el índice es menor en comparación a la respuesta de “demasiada atención”. De igual manera se evidencia que la opción de demasiada atención es superior en de 6 meses a un año y en 2 a 4 años, mientras que en sus restantes ocupa un porcentaje menor con el 37% respectivamente.

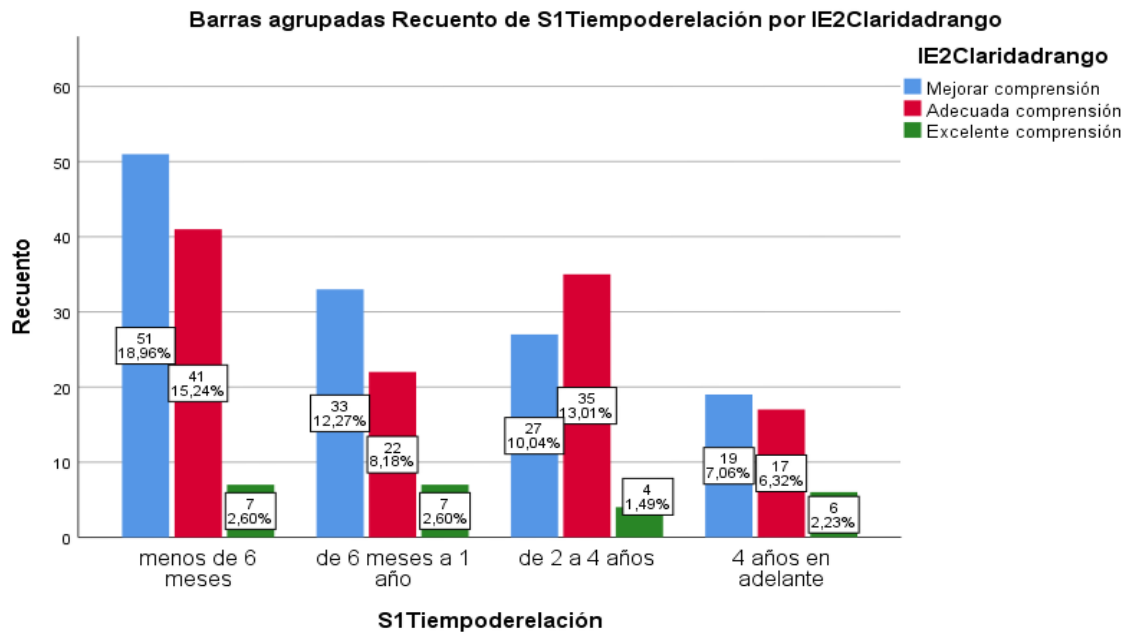
Luego del análisis, se interpreta rangos similares entre la primera y tercera opción de tiempo de relación siendo un ascendente, mientras que la segunda y cuarta opción se asemejan, debido al pico intermedio que presentan de acuerdo con sus resultados. En las opciones 1 y 3 se observa índices elevados en demasiada atención, mientras que en la 2 y 4 opción los datos son superiores para la adecuada atención. Haciéndose presenta la simultaneidad y paralelismo de resultados. Al respecto, Montagud (2020) en su post comenta que muchas de las relaciones se caracterizan por ser apasionadas y fogosas

pero cuando aparecen las quejas, discusiones y malentendidos generan desbordamiento emocional que puede terminar con la relación. Razón por la que la atención a las emociones provoca espacios de comunicación y empatía para mejorar y seguir con la relación.

Tabla 19. Tabla cruzada IE2Claridadrango*S1Tiempoderelación

		S1Tiempoderelación				Total	
		menos de 6 meses	de 6 meses a 1 año	de 2 a 4 años	4 años en adelante		
IE2Claridadrango	Mejorar comprensión	Recuento	51	33	27	19	130
		% dentro de IE2Claridadrango	39,2%	25,4%	20,8%	14,6%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	51,5%	53,2%	40,9%	45,2%	48,3%
		% del total	19,0%	12,3%	10,0%	7,1%	48,3%
	Adecuada comprensión	Recuento	41	22	35	17	115
		% dentro de IE2Claridadrango	35,7%	19,1%	30,4%	14,8%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	41,4%	35,5%	53,0%	40,5%	42,8%
		% del total	15,2%	8,2%	13,0%	6,3%	42,8%
	Excelente comprensión	Recuento	7	7	4	6	24
		% dentro de IE2Claridadrango	29,2%	29,2%	16,7%	25,0%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	7,1%	11,3%	6,1%	14,3%	8,9%
		% del total	2,6%	2,6%	1,5%	2,2%	8,9%
Total	Recuento	99	62	66	42	269	
	% dentro de IE2Claridadrango	36,8%	23,0%	24,5%	15,6%	100,0%	
	% dentro de S1Tiempoderelación	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	36,8%	23,0%	24,5%	15,6%	100,0%	

Gráfico 8. Barras agrupadas Tiempo de relación* Claridad



En términos de claridad emocional se evidencia para todas las opciones de temporalidad niveles mínimos de excelente comprensión con frecuencias del 4 al 7 aproximadamente. Para la poca atención los resultados arrojaron casi la mitad de la población con el 48,3%, siendo superior en los primeros 6 meses y menor de los 4 años en adelante. Con respecto a la adecuada comprensión fue superior con respecto a las otras nivelaciones en de los 2 a 4 años con casi un cuarto, siendo 13.01%, sin embargo, el mayor porcentaje es observado en menos de 6 meses con el 15.24% no obstante no es el superior en su rango.

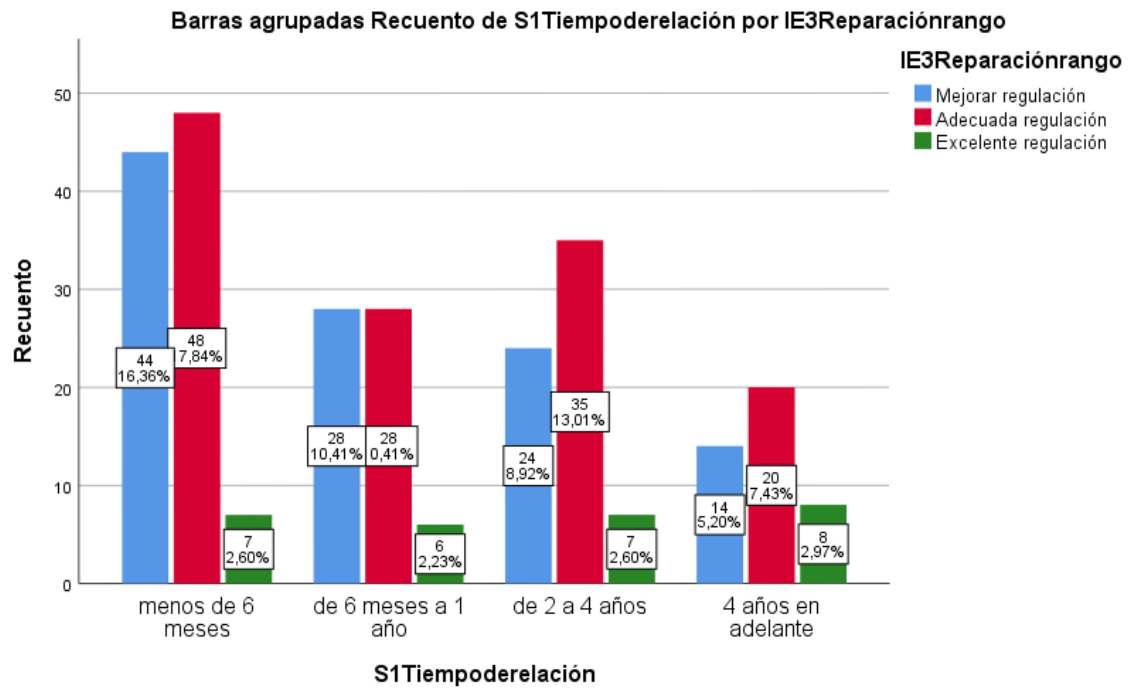
En ninguna de las opciones del tiempo de relación se ha obtenido índices considerables en la excelente comprensión. La opción que si se encontró superior es la de mejorar la comprensión esto debido a que son muchas las parejas que no han aprendido a clarificar sus propias emociones y sentimientos y si esta no empieza de manera intrapersonal no se podrá extender el plano interpersonal. La adecuada comprensión con un porcentaje menor al anterior se destaca principalmente en los 2 a 4 años considerando a este rango como un momento de mayor compromiso, estabilidad y replanteamiento de la relación. En este sentido, Guerri (2021) destaca el valor de los noviazgo como la etapa en donde se evalúan los grados de complementariedad entre los miembros de la relación. Para clarificar los sentimientos sigue siendo relevante la

comunicación. Recalca la importancia de encontrar la pareja correcta, más no la perfección para consolidar un futuro ameno.

Tabla 20. Tabla cruzada IE3Reparaciónrango*S1Tiempoderelación

		S1Tiempoderelación				Total	
		menos de 6 meses	de 6 a 1 año	de 2 a 4 años	4 años en adelante		
IE3Reparaciónrango	Mejorar regulación	Recuento	44	28	24	14	110
		% dentro de IE3Reparaciónrango	40,0%	25,5%	21,8%	12,7%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	44,4%	45,2%	36,4%	33,3%	40,9%
		% del total	16,4%	10,4%	8,9%	5,2%	40,9%
	Adecuada regulación	Recuento	48	28	35	20	131
		% dentro de IE3Reparaciónrango	36,6%	21,4%	26,7%	15,3%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	48,5%	45,2%	53,0%	47,6%	48,7%
		% del total	17,8%	10,4%	13,0%	7,4%	48,7%
	Excelente regulación	Recuento	7	6	7	8	28
		% dentro de IE3Reparaciónrango	25,0%	21,4%	25,0%	28,6%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	7,1%	9,7%	10,6%	19,0%	10,4%
		% del total	2,6%	2,2%	2,6%	3,0%	10,4%
Total		Recuento	99	62	66	42	269
		% dentro de IE3Reparaciónrango	36,8%	23,0%	24,5%	15,6%	100,0%
		% dentro de S1Tiempoderelación	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	36,8%	23,0%	24,5%	15,6%	100,0%
							%

Gráfico 9. Barras agrupadas Tiempo de relación*Reparación



De acuerdo con los resultados obtenidos en todas las opciones se evidenció nuevamente porcentajes mínimos, inferiores al 3% para una excelente regulación. Con respecto a la adecuada regulación los porcentajes fueron de menos del 20% siendo el superior de 17.8% en menos de 6 meses de relación y el mínimo de 7.4% en de 4 años en adelante. En opción de mejorar la regulación la frecuencia total fue de 110 estudiantes, siendo el 40.9% de los participantes.

Si bien se consideraría mejores niveles de regulación a mayor tiempo de relación, se evidenció este hecho dentro de los primeros 6 meses y de 2 a 4 años, posterior la segunda opción y finalmente la cuarta en orden. Gabinet Psicologic (2019) identifica algunas maneras consideradas como remedios emocionales que hablan de la comprensión, comunicación, escucha activa, aceptación, pactos mutuos y claridad, tiempos de relajación y responsabilidad en mantener la relación.

Aplicación de la Escala Triangular del Amor ETA

“Escala triangular del amor” (relaciones de pareja)

Para Cassepp-Borges (2009), el instrumento ETA es el trabajo práctico para evidenciar la teoría triangular del amor en donde sus componentes son la intimidad, pasión y compromiso”. Este instrumento cuenta con 45 afirmaciones y tres dimensiones de 15 componentes no simultáneos cada uno. La dimensión intimidad está compuesta por los Ítems: 1, 2, 9, 10, 14, 21, 22, 24, 25, 29, 30, 32, 36, 38, 41. La dimensión pasión corresponde a los ítems: 3, 4, 8, 11, 13, 17, 18, 23, 28, 34, 35, 37, 39, 44, 45. Finalmente para la dimensión compromiso los Ítems: 5, 6, 7, 12, 15, 16, 19, 20, 26, 27,31, 33, 40, 42, 43.

Para el análisis se realizó en SPSS, la sumatoria de las preguntas, recordando que se mantiene con una escala de Likert del 1 al 9 de nada a extremadamente. Una vez realizada la sumatoria se obtiene los siguientes resultados por dimensión: nada 15-30, algo 31-59, moderadamente 60-90, bastante 91-119 y extremadamente 120-135.(B. Bohórquez, 2017).

Tabla 21. Puntajes y rangos ETA

Puntajes por rangos para las dimensiones				
Nada	Algo	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
15-30	31-59	60-90	91-119	120-135

Adicional se refleja para mayor fiabilidad en el instrumento se generó análisis del Alfa de Cronbach, con los 24 elementos en totalidad de la encuesta, también se realizó la estadística de cada elemento o pregunta y adicional por cada dimensión, como se demuestra a continuación:

Tabla 22. Fiabilidad: Escala completa ETA

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,982	45

Tabla 23. Fiabilidad por dimensiones ETA

Estadísticas de fiabilidad		
Dimensiones	Alfa de Cronbach	N de elementos
Intimidad	,955	15
Pasión	,947	15

Compromiso	,954	15
-------------------	------	----

Análisis e interpretación Escala Triangular del Amor (ETA)

Tabla 24. Prueba T para muestras independientes: Comparación de medias Sexo*ETA dimensiones

Estadísticas de grupo					
	S1Sexo	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
ETA1Intimidad	Hombre	93	84,0215	28,37136	2,94197
	Mujer	176	84,6761	26,24201	1,97807
ETA2Pasión	Hombre	93	81,0538	27,98733	2,90215
	Mujer	176	77,7955	25,83515	1,94740
ETA3Compromiso	Hombre	93	81,3871	30,34620	3,14675
	Mujer	176	79,0057	26,22529	1,97681

En los datos obtenido con respecto al instrumento y el sexo se analiza lo siguiente: en la dimensión de la intimidad ambos han obtenido medias de 84 puntos que equivale a intimidad moderada, con un leve aumento del 0.60 en mujeres. En la pasión, los dos grupos se mantienen en el nivel de moderadamente, sin embargo, la media es más alta para hombres con el 81.05 y dejando a las mujeres por debajo con alrededor de 4 puntos. En la dimensión del compromiso en moderadamente en las mujeres con 79.00 de media y 2 puntos más para los hombres.

Se evidencia que en dos de las tres dimensiones los hombres llevan la delantera y las mujeres obtuvieron un mayor puntaje en la intimidad. Se hace notorio que los nombres mantienen mayor interés por la pasión y el compromiso, mientras que las mujeres se enfocan mayoritariamente en la intimidad, definiendo a esta dimensión para Ventura y Caycho (2016), como el nivel de confianza, cercanía y apoyo en las adversidades. Responde también a la necesidad biológica del hombre ante el apego y compromiso al ser proveedores.

Tabla 25. Análisis de medias ANOVA de un factor: Edad*ETA dimensiones

Descriptivos

	N	Media	Desv. Desviació n	Desv. Error	95% del intervalo de confianza para la media		Mínim o	Máxim o	
					Límite inferior	Límite superior			
					ETA1Intimidad	19			3
			3		1		0		
	20	37	81,756	30,05958	4,94176	71,7344	91,7791	21,00	129,00
			8						
	21	62	93,403	23,40972	2,97304	87,4583	99,3482	27,00	134,00
			2						
	22	60	76,733	25,54681	3,29808	70,1339	83,3328	15,00	133,00
			3						
	23	63	88,650	28,15004	3,54657	81,5613	95,7403	31,00	135,00
			8						
	24	23	84,043	23,13690	4,82438	74,0383	94,0486	23,00	125,00
			5						
	25	7	88,714	31,46805	11,8938	59,6112	117,817	45,00	122,00
			3		0		4		
	26	4	57,250	33,64892	16,8244	3,7071	110,792	15,00	93,00
			0		6		9		
	27	3	74,333	27,30079	15,7621	6,5144	142,152	45,00	99,00
			3		2		3		
	29	1	81,000	81,00	81,00
			0						
	30	2	66,000	16,97056	12,0000	-86,4745	218,474	54,00	78,00
			0		0		5		
	34	2	77,500	38,89087	27,5000	-	426,920	50,00	105,00
			0		0	271,920	6		
						6			
	39	1	70,000	70,00	70,00
			0						
	41	1	63,000	63,00	63,00
			0						
Tota	26	84,449	26,94609	1,64293	81,2151	87,6845	15,00	135,00	
l	9	8							
ETA2Pasión	19	3	63,000	15,62050	9,01850	24,1965	101,803	45,00	73,00
			0				5		
	20	37	75,378	24,72555	4,06486	67,1345	83,6223	17,00	115,00
			4						
	21	62	86,887	23,38215	2,96954	80,9491	92,8251	21,00	131,00
			1						

	22	60	72,833	25,13433	3,24483	66,3404	79,3262	19,00	126,00
			3						
	23	63	84,650	28,72009	3,61839	77,4177	91,8839	24,00	135,00
			8						
	24	23	76,565	27,22269	5,67632	64,7932	88,3372	15,00	133,00
			2						
	25	7	77,714	32,42794	12,2566	47,7234	107,705	45,00	123,00
			3		1		1		
	26	4	61,250	34,75989	17,3799	5,9393	116,560	15,00	99,00
			0		5		7		
	27	3	69,666	27,93445	16,1279	,2737	139,059	45,00	100,00
			7		6		7		
	29	1	27,000	27,00	27,00
			0						
	30	2	51,000	12,72792	9,00000	-63,3558	165,355	42,00	60,00
			0				8		
	34	2	75,500	36,06245	25,5000	-	399,508	50,00	101,00
			0		0	248,508	2		
						2			
	39	1	64,000	64,00	64,00
			0						
	41	1	59,000	59,00	59,00
			0						
	Tota	26	78,921	26,59209	1,62135	75,7297	82,1141	15,00	135,00
	l	9	9						
ETA3Compromis	19	3	62,333	17,50238	10,1050	18,8550	105,811	45,00	80,00
o			3		0		7		
	20	37	76,135	26,62096	4,37646	67,2593	85,0110	15,00	121,00
			1						
	21	62	86,548	23,78778	3,02105	80,5074	92,5894	15,00	135,00
			4						
	22	60	71,800	27,02340	3,48871	64,8191	78,7809	17,00	127,00
			0						
	23	63	87,888	29,74196	3,74713	80,3985	95,3793	27,00	135,00
			9						
	24	23	77,000	26,39904	5,50458	65,5842	88,4158	15,00	133,00
			0						
	25	7	83,571	37,38920	14,1317	48,9922	118,150	45,00	127,00
			4		9		7		
	26	4	58,750	35,19825	17,5991	2,7417	114,758	15,00	100,00
			0		2		3		

27	3	70,666	26,53928	15,3224	4,7394	136,593	45,00	98,00
		7		6		9		
29	1	51,000	51,00	51,00
		0						
30	2	60,000	9,89949	7,00000	-28,9434	148,943	53,00	67,00
		0				4		
34	2	79,500	33,23402	23,5000	-	378,095	56,00	103,00
		0		0	219,095	8		
					8			
39	1	71,000	71,00	71,00
		0						
41	1	55,000	55,00	55,00
		0						
Tota	26	79,829	27,68601	1,68805	76,5055	83,1525	15,00	135,00
l	9	0						

En este caso con respecto a la intimidad la puntuación más baja encontrada fue de 57.25 en los 26 años con una frecuencia de 4 participantes, ubicándose en el segundo nivel de “algo”, mientras que la puntuación más alta fue de 93.40, en los 21 años con más de 60 participantes, recordando que la frecuencia más alta fue de 63, ubicándose en el nivel de “bastante” intimidad en la relación. Siendo así que las demás edades fluctúan dentro de este rango de medias se analiza que se encuentran en los niveles de algo, moderadamente y bastante respectivamente.

En la pasión, la media superior fue de 86.88 en los 21 años, es decir, moderadamente, mientras que la media inferior fue de 27.00 en los 29 años considerándose como “nada”. Es decir que los participantes en esta dimensión se ubicaron en el rango de “nada, algo y moderadamente”. En la dimensión de compromiso, el puntaje más bajo fue de 51.00 en la edad de 29 considerándose como “algo”, la más alta fue de 87.88 a los 23 años en donde además se obtuvo la mayor cantidad de participantes.

Luego de dichos resultados se observa la concentración de resultados sean altos o bajo en las edades de 21 a 29 años en las tres dimensiones, independientemente de las frecuencias que cada edad haya logrado. Siendo así, se reconoce que es un grupo relevante y de mejor identificación dentro de la vida universitaria, razón por la que fuera de ubicarlos dentro de un rango por la edad, se comenta sobre el amor en el tiempo posmoderno en donde se interesan por el aquí y ahora siendo relaciones más

fugaces y efímeras y donde por la celeridad de los eventos se considera que es apta para el compromiso sin embargo se consumen y desaparecen a comparación de adecuados niveles de razonamiento con los hecho sen donde se considera los pros y contras como repercusiones en el futuro de la relación y en ocasiones produce preocupación y desentendimiento para el compromiso (Carrizo, 2011).

Tabla 26. Análisis Anova tiempo de relación*ETA dimensiones

		Descriptivos							
		N	Media	Desv.	Desv.	95% del intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
				Desviación	Error	Límite inferior	Límite superior		
ETA1Intimidación	menos de 6 meses	99	75,414	27,5014	2,7640	69,929	80,899	15,0	135,0
	de 6 meses a 1 año	62	92,113	22,4996	2,8575	86,399	97,827	42,0	135,0
	de 2 a 4 años	66	87,500	27,0147	3,3253	80,859	94,141	23,0	135,0
	4 años en adelante	42	89,643	26,4509	4,0815	81,400	97,886	31,0	135,0
	Total	269	84,450	26,9461	1,6429	81,215	87,685	15,0	135,0
ETA2Pasión	menos de 6 meses	99	72,525	27,1693	2,7306	67,106	77,944	15,0	135,0
	de 6 meses a 1 año	62	84,887	22,8560	2,9027	79,083	90,691	26,0	126,0
	de 2 a 4 años	66	80,091	25,9750	3,1973	73,705	86,476	15,0	135,0
	4 años en adelante	42	83,357	28,9144	4,4616	74,347	92,367	24,0	135,0
	Total	269	78,922	26,5921	1,6213	75,730	82,114	15,0	135,0

ETA3Compromiso	menos de 6 meses	99	71,586	28,1120	2,8254	65,979	77,193	15,0	135,0
	de 6 meses a 1 año	62	88,097	22,9638	2,9164	82,265	93,928	27,0	131,0
	de 2 a 4 años	66	79,985	27,1710	3,3445	73,305	86,664	15,0	135,0
	4 años en adelante	42	86,810	29,1382	4,4961	77,729	95,890	19,0	135,0
	Total	269	79,829	27,6860	1,6880	76,505	83,153	15,0	135,0

Los participantes en la dimensión de intimidad obtuvieron una media menor de 75.4 en el tiempo de relación de menos de 6 meses y la media superior fue de 92.11 en de 6 meses a 1 año. Siendo el primero parte del rango de “moderadamente” y el otro de “bastante” respectivamente. En la dimensión de la pasión la media de menor medida fue de 72.52, “moderadamente”, en la opción de menos de 6 meses, mientras que la media más alta fue de 84.88 “moderadamente” también en el rango de 6 meses a 1 año de relación. Finalmente, en la dimensión del compromiso la media inferior fue de 71.58 en menos de 6 meses y el superior en 88.09 ende 6 meses a 1 año de relación, ubicándose ambos en “moderadamente”.

Como se ha observado con respecto al tiempo de relación las dimensiones del ETA toman mayor relevancia en el nivel de su media en menos de seis meses y de 6 meses a un año, lo que para Ramírez (2022) se conoce como “luna de miel”, enamoramiento o limerencia, en donde la persona puede parecer borracha dada la inundación química de hormonas cerebrales y que dura hasta dos años, pero es significativa en los primeros 6 meses y luego disminuye. Dicho término fue acuñado por Dorothy Tennov, psicóloga investigadora del enamoramiento. Esta etapa se encuentra caracterizada por la euforia, pero también por el estrés que produce, razón por la que no es recomendable tomar decisiones profundas en dicho tiempo de la relación, puesto que son vulnerables de sus emociones y poco objetivos.

3.2 Discusión

La investigación mantiene como razón general determinar la influencia de la Inteligencia Emocional en las relaciones de pareja universitarias, en estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, en las carreras de Derecho, Trabajo Social y Comunicación social, de cuarto a octavo semestre de las tres carreras. Se aplicaron dos instrumentos TMMS-24 y ETA.

Como principales hallazgos se encontró niveles similares de atención y claridad emocional en hombres y mujeres, pero en regulación fue mejor para los hombres. Con respecto a la edad se observó niveles significativos de inteligencia emocional de los 20 a 24 años. En cuanto al tiempo de relación y la atención se han obtenido buenos niveles en menos de 6 meses. En la claridad y reparación emocional son mínimas las personas que han obtenido el puntaje de excelente, la claridad se intensificó en los 2 a 4 años y en la reparación se obtuvo puntajes favorables en todas las opciones de tiempo de relación. Con respecto al ETA ambos sexos obtuvieron similares medias en la intimidad, los hombres obtuvieron mejores medias en la intimidad y el compromiso. La intimidad y pasión fue superior en los 21 años y el compromiso en los 23. También la intimidad, pasión y compromiso fue superior en de los 6 meses a 1 año. Por tanto, las dos investigaciones concuerdan en las diferencias significativas de las dos variables con respecto al sexo, edad y tiempo de relación.

Con respecto a la búsqueda de investigaciones dentro de la temática desarrollada para la discusión, se encontró principalmente trabajos enfocados en género, estrés, satisfacción, violencia, infidelidad y aspectos de mantenimiento en pareja.

De esta manera, de acuerdo con los resultados de García y Quezada (2020), la satisfacción en pareja se vincula con las habilidades interpersonales, así como en el uso de recursos de la IE que promueven calidad y bienestar en la pareja, en donde existe respeto y reconocimiento de los derechos propios y de los demás. Encontraron, además, mayores niveles de comprensión en mujeres, lo que se liga a su capacidad de negociar y dialogar. Los hombres, por su parte, tuvieron mejores niveles en el manejo de estrés asociado a una crianza enfocada en el control y competitividad en las situaciones. Las dos investigaciones concuerdan en los resultados de atención emocional encabezado por mujeres y de manejo o regulación emocional por los hombres. Resaltando la importancia de esta dentro de la relación como mecanismos predictores de satisfacción en pareja y mantenimiento de la relación.

Para Mónaco et al. (2020) indicaron la calidad, ajuste y satisfacción de la relación en las competencias emocionales y personales de sus integrantes como la atención, claridad y regulación emocional pero también el compromiso, interés, energía e intensidad de los amantes al expresarse en la relación, siendo factores significativos para las relaciones sentimentales. Lo cual, coincide en las dimensiones estudiadas en esta investigación con respecto a sus dos variables e implementación de instrumentos.

Por su parte con respecto a la edad, García (2021) encontró niveles adecuados en las tres dimensiones de inteligencia emocional en más del 50% de su población, sugiriendo que su población presta adecuados niveles en cuanto a sus sentimientos y emociones. A diferencia del presente estudio en donde se observa niveles variados de acuerdo con las dimensiones y la edad, en específico en la dimensión de claridad en donde prevalece “mejorar comprensión”, no obstante, los resultados si son similares con respecto a la atención y regulación en donde si resaltan niveles adecuados.

En cuanto a la intimidad, pasión y compromiso se detectó en hombres y mujeres valores similares en la primera dimensión, mientras que en los dos siguientes los hombres obtuvieron mayores puntajes. Ante esto, Merlyn et al. (2020) indican a la pasión como factor de arranque en la relación, más no de permanencia. También los participantes demostraron afinidad por ideas románticas como no guardar secretos en la relación y que el amor puede lograr cambios importantes en la pareja. Dichos ideales y otros sustentan la violencia y dependencia en pareja.

Adicional, Milozzi y Marmo (2022) sugieren analizar este tipo de temáticas también desde la correlación con el tipo de apego que la persona mantiene como evitativo, inseguro, ansioso y desorganizado, además de indagar en la existencia o no de padecimientos psicológicos como TOC, somatización, depresión, ansiedad y trastornos de personalidad. Mismos que deben ser considerados para el adecuado análisis de las situaciones en pareja y para el mejoramiento de estas.

Así también, al hablar de parejas se han enfocado en intervenciones de prevención de violencia puesto los altos índices de agresiones económicas, físicas y psicológicas que

pueden darse dentro de este vínculo y que afectan en la creación de relaciones satisfactorias y sanas. Razón por la que enfatiza en elementos como la atracción, validación, respeto, resolución de conflictos, confianza y entretenimiento para llevar a cabo el objetivo de parejas sanas y consolidadas de manera segura. Además, no deja de lado el miedo por evitar conversaciones difíciles ya que se ha pintado a este vínculo como lleno de felicidad y nulos inconvenientes, dejando de lado que los conflictos, siempre que sean tratados desde el respeto, permiten que la pareja comparta y articule intereses a fin del bienestar personal y común (Ribes, 2022).

Como toda investigación, hubo ciertos aspectos que de una u otra manera se considera que limitaron el trabajo y que son importantes de recalcar para tenerlas presente en futuras investigaciones encaminadas en esta temática. La primera es en términos de los instrumentos utilizados los que, si bien en estas investigaciones fueron los recomendados, al momento de su aplicación, existieron personas que no se encontraron de acuerdo con la cantidad de ítems que se proporcionó y dieron a conocer su negativa, a pesar de tratarse de instrumentos previamente validados.

Otro aspecto, fue sobre la población al tratarse de un grupo disperso en el que se evidenció diferentes datos con respecto a la edad principalmente, en donde se encontró mayor frecuencia en un grupo etario exacto como fue de 20 a 24 años, y hubo pocos participantes con edades de por ejemplo 41 años, lo cual a nivel investigativo puede generar discusiones y además impide que el análisis sea equilibrado. Al igual que la cuestión de sexo en donde más del 65% fue representado por mujeres y su restante fueron hombres. Por lo que en futuras investigaciones se espera puedan ser grupos similares en sus características.

El trabajo fue realizado en una sola facultad dentro de la Universidad, lo cual puede ser un factor limitante en la recolección de información y el grupo de estudio, por lo que, en futuro, este tipo de investigaciones pueden ser comparativos con respecto a diferentes facultades o incluso de manera institucional. Adicional, se podrían realizar futuras investigaciones con hijos de padres monoparentales, para identificar como una relación que ha llegado a su fin, puede afectar en la IE de los hijos y su concepción sobre los vínculos afectivos. Estas limitaciones son aspectos que en nuevas

investigaciones pueden actuar como potencializadores con los que se refuercen los resultados obtenidos.

Si bien en los objetivos del trabajo no se mencionó una propuesta a desarrollar, luego de la investigación se ha optado por enunciar una, que podría funcionar ante la problemática presentada dada la realidad estudiada en torno a la IE y las relaciones de pareja universitarias. Consiste en considerar primeramente una política de estado, enfocada en salud mental, en donde se priorice al amor o las relaciones de pareja como una realidad compleja y digna de atención por parte de profesionales. Posteriormente se podría desarrollar por medio de un proyecto de creación de Escuela de Parejas.

Bajo el objetivo de fomentar lazos sanos y seguros a nivel de pareja desde la IE, nace la propuesta que contaría de: investigación, creación, gestionar, ejecución y respectivo seguimiento de las actividades en la Escuela de Parejas. Si bien se conoce la idea de Escuela para padres, al generar una perspectiva holística, existen etapas previas a considerar, como el hecho que antes de ser padres, fueron esposos y anteriormente fueron una relación de pareja, es decir novios o enamorados, bajo este enfoque se espera conformar mejores relaciones con bienestar inter e intrapersonal. Desde el enfoque de importancia del rol de la familia, Herrera (2000) menciona los roles de género desde la complementariedad desde la individualidad para el afianzamiento en la crianza de los hijos y mantenimiento de la relación. Esto, por medio de derivaciones y redes de profesionales como Trabajadores Sociales y Psicólogos especializados en familia, jóvenes y terapia de pareja.

En palabras de Marina (2012) va dirigido a todos quienes quieran mantener la convivencia desde el amor, en donde a pesar de existir el juego de poderes busca conjugar las fuerzas. Atendiendo las creencias, pensamientos y el carácter y transformarlos en elementos que aporten en la relación. Se presenta de manera rápida las etapas del proyecto:

Figura 5. Etapas propuestas

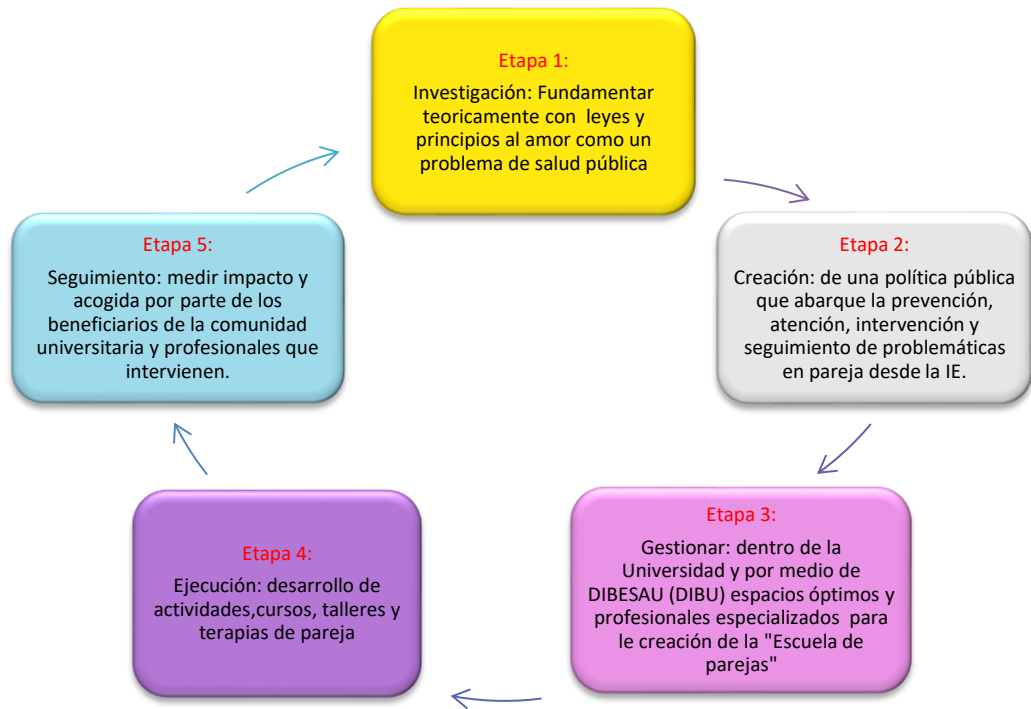
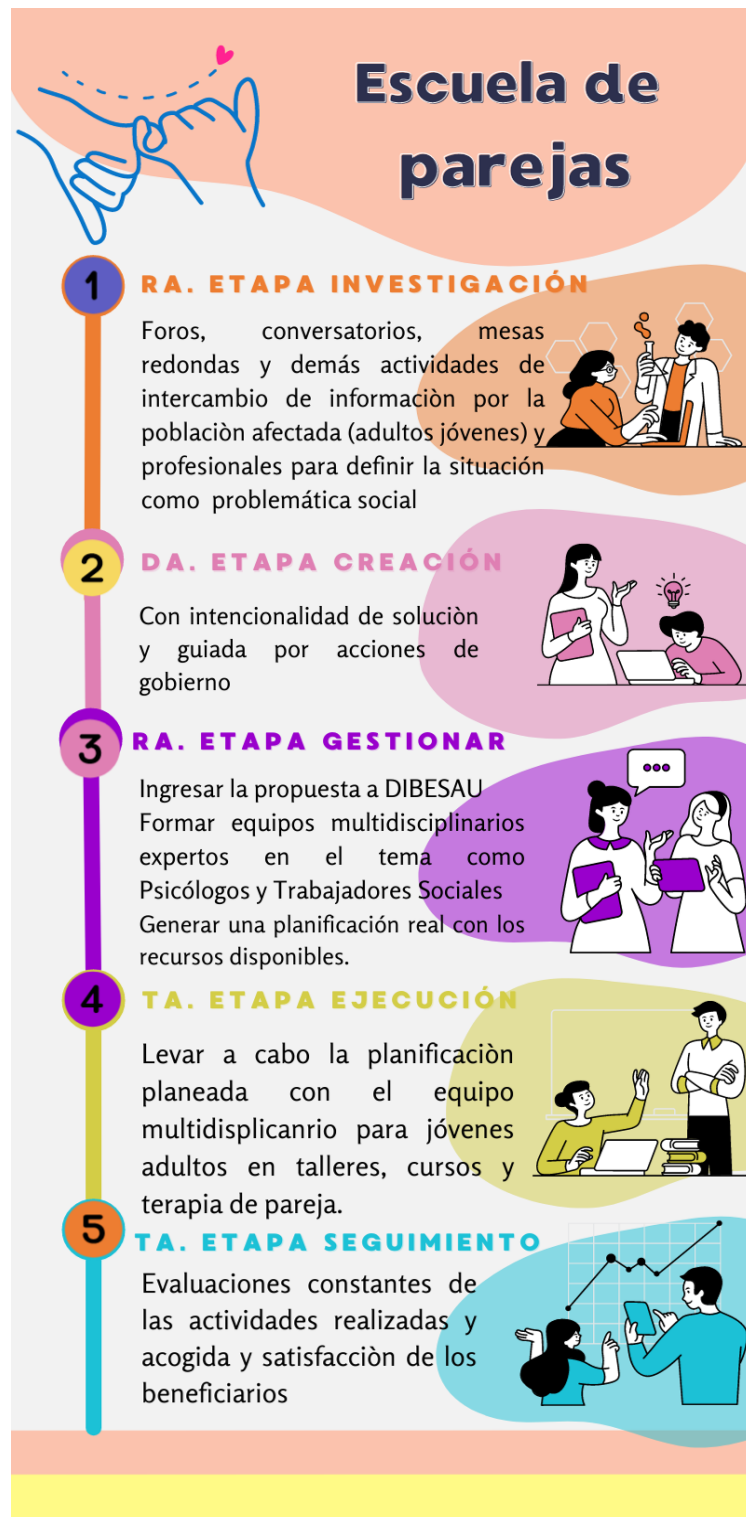


Figura 6. Propuesta "Escuela para Parejas"



Descripción de etapas:

Primera etapa:

Consta de realizar todo el proceso de investigación en torno a la problemática, tanto en la teoría, es decir, la constitución como en demás normas y leyes que amparen la situación como es la salud mental, bienestar integral y desarrollo de la persona, para guiarlo a la IE y las relaciones de pareja universitarias. También es necesario que al tener como objetivo la creación de una política pública, esta sea primero considerada como una problemática social, razón por la que, se invitaría a los jóvenes adultos a ser partícipes de grupos focales, para realizar el intercambio de información con el fin de constatar la verdad y conocer sus necesidades y requerimientos. Como apoyo para la actividad que consideraría también a profesionales en el tema para consagrar la formalidad de la situación.

Segunda etapa:

Es de creación, es decir, una vez analizada y constatada la problemática social, además de haber recopilado información de posibles soluciones y requerimientos enunciados desde el grupo objetivo, se procedería a establecer la Política Pública de Salud Mental. Reconociendo además que en Ecuador se consta con el Ministerio de Salud y con el Plan Nacional Estratégico de Salud Mental. Apoyada en dichas instancias que generaría la hoja de ruta correspondiente para la metodología en la creación de la política pública (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2023).

En alusión a lo mencionado en la Constitución Nacional del Ecuador, capítulo II, se encuentran los derechos del Buen Vivir, en su sección séptima se encuentra el derecho a la salud en el Art. 32.- en donde de manera resumida, declara que la salud es un derecho más a garantizarse y que está vinculado a otros derechos como la educación y ambientes sanos. Por tanto, debe ser garantizado por medio de servicios, acciones y programas educativos, regidos por la solidaridad, universalidad, equidad, calidad, enfoque de género, eficacia y eficiencia (Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador, 2008). Adicional, en las Política Nacional en Salud Mental, se tiene

contemplado a las problemáticas en relaciones de pareja, aunque este mantenga un porcentaje del 6%, es parte de la realidad y está reconocido dentro de un documento oficial del Gobierno.

Con la brevedad del asunto se procede a generar una idea de política pública en salud mental con respecto a la IE y las relaciones de pareja: El Estado y sus entes facilitadores garantizaran por medio de planes, programas y proyectos relaciones de pareja basadas en parámetros y fundamentos de la Inteligencia Emocional con la finalidad de formar y mantener relaciones inter e intrapersonales estables, sanas y seguras que fomenten al desarrollo integral de la persona y su entorno. Así como también, familias unidas y potenciadoras en el desarrollo de sus integrantes.

Tercera etapa:

Consta de gestionar, con la información encontrada y con ayuda de DIBU, programas permanentes que atiendan a las necesidades de los universitarios en sus relaciones de pareja desde la Inteligencia emocional. Llegar a acuerdos y convenios pertinentes con los recursos ya existentes dentro del departamento y así generar cursos, talleres y terapia de pareja en donde los jóvenes puedan acercarse sea de manera individual o pareja para atender sus dudas, malestares y necesidades. De ser posible, dicho servicio podría brindarse en los tres campus de la universidad y formar redes interdisciplinarias con profesionales externos interesados en la causa.

Cuarta etapa:

La ejecución constaría de llevar a cabo la planificación anterior, los cursos, talleres y terapia de pareja, deberían ser llevados a cabo de manera, didáctica, práctica, con flexibilidad de horarios y enfocados desde la empatía y profesionalismo. Entre las temáticas a tratar dentro del proyecto estaría:

- Autoconocimiento y conocer a la pareja que son y que desean llegar a ser.
- Técnicas y herramientas de diálogo para mejorar la comunicación.
- Motivación, creatividad y diversión para encender y mantener la chispa en la construcción del futuro en común (Fernández, 2016).

- Implicaciones sistémicas de las relaciones de pareja.
- Sexualidad, amor y eros
- Elementos básicos para el mantenimiento de la pareja: resolución de conflictos, autoestima y comunicación (Aguirre, 2023).

Quinta etapa:

De seguimiento y evaluación, se refiere a evaluaciones semestrales tanto a los beneficiarios como a los profesionales con los que se trabaja para saber el impacto del proyecto y sugerencias dentro del mismo para continuar, cambiar, eliminar o incrementar las actividades. Se evidenciaría también el progreso de los universitarios que hayan hecho uso de los servicios prestados por medio del proyecto. Como se mencionó también se debería aplicar a los profesionales para complementar la información y constatar la satisfacción al trabajar en el proyecto para evitar intervenciones limitadas y forzadas con los estudiantes.

3.3 Verificación de hipótesis

La hipótesis que se trabaja en la investigación es “La inteligencia emocional influye en las relaciones de parejas universitarias”, para llevar a cabo la verificación, primero se deben seguir una serie de pasos para que el procedimiento y resultados sean los adecuados. Se recuerda que se trabajó con dos instrumentos, para la variable independiente el TMMS-24 y para la dependiente se utilizó la ETA (Escala Triangular del Amor), ambos instrumentos fueron analizados en torno al sexo, edad y tiempo de relación con sus respectivas dimensiones.

Paso 1: verificar la normalidad de los datos

Se realiza en variables cuantitativas, para esto se generó variables totales en las que constan la sumatoria de todas las preguntas de cada instrumento, siendo así se creó Total_IE y Total_ETA, teniendo las variables cuantitativas se procedió a llevar a cabo las pruebas de normalidad como pueden ser: métodos analíticos de curtosis y asimetría, métodos gráficos y prueba de hipótesis sea por Kolmogorov-Smirnov o Shapiro Wilk.

Por datos analíticos

Se analiza la media, moda, mediana, curtosis y asimetría. La media, moda y mediana necesitan mantener valores cercanos para considerar normalidad en los datos. Por su parte, la curtosis y asimetría deben ser valores próximos a cero.

Tabla 27. Comprobación de normalidad por datos analíticos

Estadísticos			
		Total_IE	Total_ETA
N	Válido	269	269
	Perdidos	0	0
Media		75,71	243,20
Mediana		75,00	242,00
Moda		72 ^a	225
Asimetría		,108	-,227
Error estándar de asimetría		,149	,149
Curtosis		-,228	-,307
Error estándar de curtosis		,296	,296

Pruebas de hipótesis Kolmogorov-Smirnov o Shapiro Wilk.

Se basa en generar dos hipótesis en donde H_0 es $p > 0.05$ igual a datos de distribución normal, mientras que H_1 o alterna es $p < 0.05$ que correspondería a datos no provenientes de distribución normal, con lo que se espera aceptar la hipótesis nula. Para esto, se utilizó la prueba de Kolmogorov- Smirnov puesto que es la recomendada cuando la muestra es superior a 50, sin embargo, cuando la misma es menor a 50 se utiliza la prueba de Shapiro-Wilk.

Tabla 28. Pruebas de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Total IE	,038	269	,200*	,994	269	,334
Total ETA	,040	269	,200*	,989	269	,038

Método gráfico

La imagen de lado izquierdo representa a los gráficos P-P en donde la normalidad de los datos se basan en la cercanía de las puntuaciones con respecto la línea hipotética. Los gráficos de lado derecho, se basan en la campana de Gauss o la distribución Gaussiana que también alude a la distribución considerada normal en las variables, siempre y cuando sigan la campana Gaussiana ideal.

Figura 7. Gráfico P-P IE

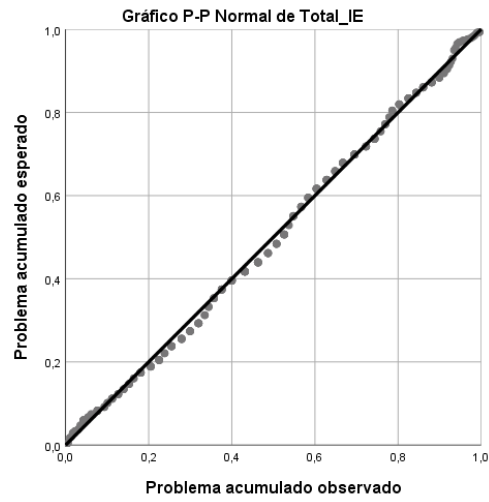


Figura 8. Campana de Gauss IE

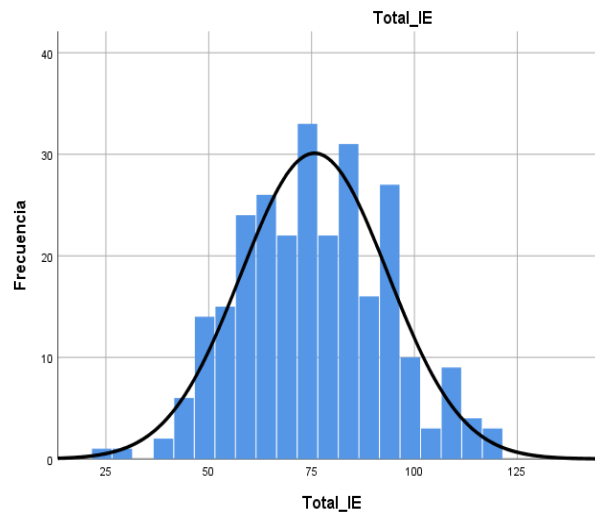


Figura 9. Gráfico P-P ETA

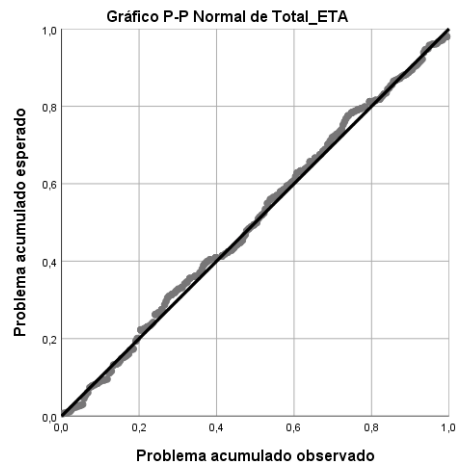
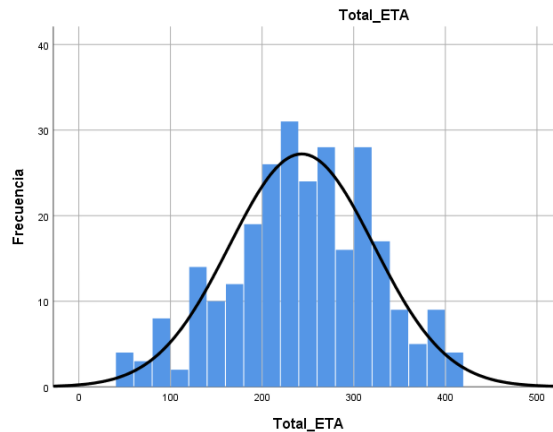


Figura 10. Campana de Gauss ETA



Paso 2: Plantear hipótesis:

H1: La inteligencia emocional influye en las relaciones de parejas Universitarias

H0: La inteligencia emocional no influye en las relaciones de parejas Universitarias

Regla de decisión: Siempre que $p \leq 0.05$ se rechaza **H0**.

Paso 3: Escoger prueba de hipótesis

Luego de haber realizado las 3 pruebas de normalidad, se comprobó que estas corresponden a datos de distribución normal y que por tanto se puede utilizar estadística paramétrica para la comprobación de la hipótesis. Comprobando en la siguiente tabla, se comprende que se utiliza dos variables numéricas paramétrica, razón por la que se procede a utilizar la prueba de Pearson para la comprobación de hipótesis, además de tratarse de una investigación de alcance o nivel correlacional:

Figura 11. Clasificación pruebas de hipótesis

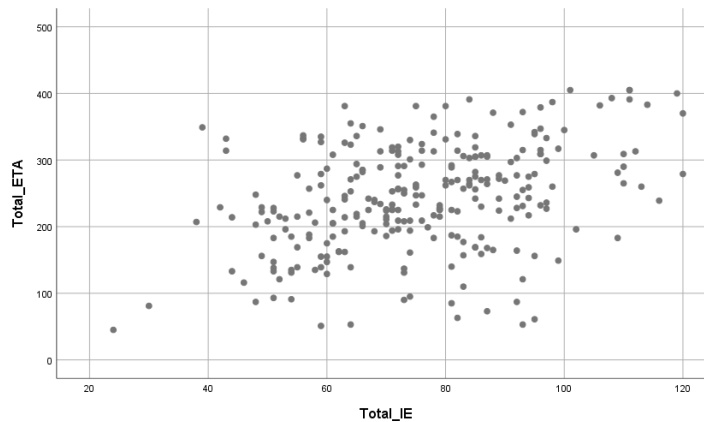
	EXISTE NORMALIDAD	NO EXISTE NORMALIDAD
DESCRIPCION	PARAMÉTRICAS	NO PARAMÉTRICAS
2 MEDIAS INDEPENDIENTES (NUMERICA VS CATEGORICA)	T DE STUDENT P/MUESTRAS INDEPENDIENTES	U MANN WHITNEY
2 MEDIAS RELACIONADAS (ANTES - DESPUES)	T DE STUDENT P/MUESTRAS PAREADAS	T DE WILCOXON
NUMERICA VS NUMERICA	PEARSON	SPEARMAN
> 2 MEDIAS (NUMERICA VS CATEGORICA)	ANOVA	KRUSKALL WALLIS
2 VARIABLES (CATEGORICA VS CATEGORICAS)	NO EXISTE	CHI CUADRADO
2 PROPORCIONES	NO EXISTE	Mc NEMAR

Nota: Recuperado de INCADEM (2020).

Tabla 29. Correlación de Pearson IE y ETA.

Correlaciones			
		Total IE	Total ETA
Total_IE	Correlación de Pearson	1	,376**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	269	269
Total_ETA	Correlación de Pearson	,376**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	269	269

Figura 12. Dispersión de datos



Paso 4: Interpretación

El nivel de significancia o sig. Bilateral se interpreta como una medida cabal que define la no existencia o existencia de correlación entre las variables. Se encuentra en

valores de 0-1. La regla dispone que si el resultado es mayor a 0.05 la correlación es inexistente, si es menor o igual a 0.05 la relación es significativa, finalmente si es menor o igual a 0.01 la correlación es muy significativa.

Tabla 30. Interpretación significancia bilateral

Sig. (bilateral)		
Nivel de significancia	Tipo de Relación	Nivel de confianza
Mayor a 0.05	No existe relación	---
Menor o igual a 0.05	Relación significativa	95% es significativo
Menor o igual a 0.01	Relación muy significativa	99% es muy significativo

Una vez determinado que las variables han presentado una relación muy significativa con la sig.(bilateral) de ,000 se procede a definir el grado cuantitativo de relación entre estas con el p-valor. Se observa un p-valor positivo siendo una relación directa, que se interpreta de -1 a 1 en donde -1 es una relación perfectamente negativa o inversa, 0 es una relación nula y 1 es una relación perfectamente positiva o directa (Yachay, 2021).

Tabla 31. Grado de Correlación

R	Grado de Correlación
1	Correlación Perfecta
0.80-0.99	Correlación Muy alta
0.60- 0.79	Correlación Alta
0.40-0.59	Correlación Moderada
0.20-0.39	Correlación Baja
0.01-0.20	Correlación Muy baja
0	Correlación Nula

Fuente: Yachay, (2021)

Por lo tanto, al haber obtenido ,376** en la r de Pearson, indica correlación muy significativa. Que adicional implica con un 99% de confianza que existe una “correlación positiva baja” entre la variable Inteligencia emocional y las relaciones de parejas universitarias (definida con la Teoría triangular del amor), puesto que Sig. (bilateral) es de ,000, ubicándose por debajo de 0.01 inicial.

Paso 5: Aceptación o rechazo de hipótesis:

Valor de Pearson calculado: ,376

Valor de sig. Bilateral: p= ,000

Por tanto, si $p < 0.05$ se rechaza H_0 y se procede a aceptar H_1 , por tanto:

H_1 : La inteligencia emocional influye en las relaciones de parejas Universitarias.

CAPÍTULO IV

4.1 Conclusiones

Una vez realizada la investigación acerca de la Inteligencia Emocional y las relaciones de parejas universitarias, se generan las siguientes conclusiones:

- Por medio de la prueba estadística R de Pearson se determinó que la Inteligencia Emocional sí influye en las relaciones de parejas universitarias. El procedimiento arrojó el resultado de $,000 < 0.05$ en Sig. (bilateral), considerándose como una relación muy significativa. Adicional, se determinó una correlación positiva directa baja con un coeficiente de $,376$ en la correlación de Pearson. Razón por la que, se rechazó la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.
- Las dimensiones de la IE identificadas en los estudiantes universitarios son la atención, claridad- comprensión y reparación-regulación emocional. En donde la primera dimensión es la capacidad de atender de forma adecuada a los sentimientos, la segunda refiere a la comprensión de estados emocionales y la tercera está enfocada en la regulación del estado emocional de la persona. Dichas dimensiones identificadas teóricamente y medidas por medio del instrumento TMMS-24.
- Las características o dimensiones que presenta la estructura triangular del amor son la intimidad, pasión y compromiso. Que fueron medidas mediante el instrumento ETA que es una escala basada en las investigaciones de Sternberg, por lo que cada característica fue analizada por medio de 15 ítems. Mediante el programa SPSS se obtuvo una media de 84.45 en intimidad, 78.92 en pasión y 79.82 en compromiso. Ubicándose dentro del rango de 60-90 puntos, identificando que los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel moderado de las tres dimensiones. Esto se justifica puesto que los participantes estuvieron dentro de la media de edad de 22 años y un tiempo de

relación medio de 2 años, conocido como “luna de miel”, razón por la que las características se encuentran dentro del rango moderado.

Con respecto a la Inteligencia Emocional se identificó la atención, claridad y reparación emocional.

- En cuanto al sexo se describe que en atención emocional, los hombres presentaron en un 40% “demasiada atención”, mientras que la mujeres con un 37% se identificaron con adecuada atención. En claridad, los hombres y mujeres con un 48% deben “mejorar su comprensión”. En la reparación, con un 59% los hombres demostraron “adecuada regulación”, por otro lado las mujeres con un 50% deben “mejorar su regulación.
- En la edad, los años con adecuada atención emocional fueron: 20,22,23,26 y 41. En claridad emocional el 48,3% se ubicó dentro de “poca comprensión”. En la regulación el 48.7% de los participantes se encontraron en el nivel de “adecuada regulación”, en específico en las edades de 20,21,24,27 y 29 años.
- El tiempo de relación fue dividido en cuatro grupos: menos de 6 meses, de 6 meses a 1 año, de 2 a 4 años y de 4 años en adelante. En la dimensión de atención, esta fue adecuada en la opción de “menos de 6 meses”. La claridad emocional fue excelente en “menos de 6 meses y de 6 meses a 1 año, con un porcentaje de casi el 30%. La reparación fue excelente en “ de 4 años en adelante” con el 28.6%, sin embargo esto representa solo el 10% de los participantes, puesto que el 48.7% obtuvo una “adecuada regulación”.

En cuanto a las relaciones de pareja, mediadas por medio de la Teoría Triangular del Amor y su instrumento ETA, se obtuvieron las siguientes datos:

- En relación con el sexo, en la dimensión intimidad las mujeres obtuvieron una media mínimamente más alto con el 84.67. Por otro lado en la pasión, los hombres obtuvieron una media superior de 81.05, al igual que en el compromiso en donde su puntaje fue de 81.38.
- Acerca de la edad, en la intimidad puntaje mínimo de media fue de 57,25 en los 26 años (algo) y la media superior de 93,40 (bastante) en los 21 años. La pasión, por su parte obtuvo el puntaje más bajo de 27,00 (nada) en los

29 años de edad, mientras que el superior fue de 86,88 (moderado) en la edad de 21. Finalmente, el compromiso en la edad de 29 obtuvo el puntaje de 51(algo), mientras que a los 23 el puntaje fue de 87,88 (moderado).

- En lo que refiere al tiempo de relación, los resultados fueron los siguientes. En intimidad, el ítem de menos de 6 meses obtuvo una media de 75,41 (moderado), el siguiente de 92,11 (bastante), luego de 87,50 (moderado) y 89,64 (moderado), respectivamente en los intervalos explicados anteriormente. En la pasión los puntajes fueron de 72,52 (moderado), 84,88 (moderado), 80,09 (moderado) y 83,35 (moderado). Mientras que en el compromiso los resultados fueron 71,58 (moderado), 88,09 (moderado), 79,98 (moderado) y 86,81 (moderado).

Dichos resultados se complementan con la comprobación de prueba de hipótesis en donde la IE sí influye en las relaciones de pareja en donde, se encontró una correlación positiva que quiere decir que ambas variables funcionan en la misma dirección. En otras palabras, a mejores niveles de IE, mejores relaciones de pareja (satisfacción). A bajos niveles de IE, relaciones de pareja insatisfechas.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda analizar la propuesta descrita para su implementación dentro del Departamento de Bienestar Universitario de la institución. Generar espacios de intercambio de información y dudas por parte de la población estudiada para atender sus necesidades por medio de proyectos guiados desde el respeto, inclusión y con miras en la eficacia y eficiencia.
- Afianzar con estilos de crianza las dimensiones de la IE, de tal manera que se apoye desde la educación emocional en edades plenas de recepción de información. No obstante, también cabe recalcar que, de no haber sido posible desde la infancia, esta puede desarrollarse desde cualquier edad de la persona. Por tanto, no se cataloga como restricción, ya que el proceso de conocimiento es continuo mientras el individuo tenga el interés y disponibilidad.

- Vincular este tipo de temáticas desde el trabajo social con la neurociencia, puesto que es una herramienta que permite comprender a la persona como un ser social que necesita de habilidades y capacidades para relacionarse con el entorno y en donde influyen también patrones cognitivos. Adicional la neurociencia ha ayudado en la disminución y enfrentamiento de trastornos y enfermedades neuropsiquiátricos. Por lo que es importante confabular el Trabajo Social con la neurociencia social en dirección a abordajes integrales de relaciones equilibradas y saludables desde la potencialización de las propias capacidades del ser.
- Mantener charlas con profesionales a estudiantes para difundir información enfocada en IE y características importantes dentro de las relaciones de pareja como la intimidad, pasión y compromiso. Con la finalidad de expandir la importancia de la situación en la formación de parejas sanas, satisfechas y equilibradas, que influye directamente en la consolidación a futuro de posibles familias funcionales. Enfocado al bienestar personal y común.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Abellán, I. (2020). *Emociones y Sentimientos*. Tu Psicóloga de confianza en Vigo. <https://www.psicologovigoabellan.com/blog/emociones-y-sentimientos/>
2. Aguirre, I. (2023). *El orden en la pareja y en la sexualidad—Escuela Sistemica*. <http://www.escuelasistemica.com/formacion/curso-pareja>
3. Aiteco Consultores. (2015). *Teoría X y Teoría Y de McGregor. Las Personas ante el Trabajo* -. Aiteco.com. <https://www.aiteco.com/teoria-x-y-teoria-y-de-mcgregor/>
4. Alarcón, M., Balsalobre, L., y Fernández, G. (2017). *RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN EN PAREJA EN ADULTOS*. 11. <https://psiquiatria.com/trabajos/1COMU5PSICO2017.pdf>
5. Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). (2018). ¿Qué es la educación emocional? | eACNUR. ACNUR. https://eacnur.org/blog/educacion-emocional-una-habilidad-basica-para-la-vida-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/
6. Alvarez, J. (2017, marzo 27). Comunicación e inteligencia emocional. *Stratego*. <https://strategocyc.com/inteligencia-emocional/>
7. Ardila, R. (2011). *INTELIGENCIA. ¿QUÉ SABEMOS Y QUÉ NOS FALTA POR INVESTIGAR?* <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7OBOPShP0G4J:www.scielo.org.co/pdf/racefn/v35n134/v35n134a09.pdf&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
8. Arellano, G. (Director). (2022, septiembre 20). *Emociones y Cerebro con Eduardo Calixto González*. <https://www.youtube.com/watch?v=ZuMYONCDx0U>
9. Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Lexis.
10. Ayuso, M. (2013, agosto 25). *¿Vacío o consumado? Las siete clases diferentes de amor, al descubierto*. [elconfidencial.com. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-08-25/vacio-o-consumado-las-siete-clases-diferentes-de-amor-al-descubierto_19075/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-08-25/vacio-o-consumado-las-siete-clases-diferentes-de-amor-al-descubierto_19075/)

11. Babarro, N. (2021). *HABILIDADES SOCIALES: Qué son, Tipos, Listado y Ejemplos*. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html>
12. Bastida, A. (2018). *Pensamiento Positivo, Emociones, Comportamiento Y Salud*. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/pensamiento-positivo-emociones-comportamiento-y-salud-2355.html>
13. Bastis Consultores. (2021, septiembre 12). *Muestreo Aleatorio Estratificado. Online Tesis*. <https://online-tesis.com/muestreo-aleatorio-estratificado/>
14. Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., y Sánchez, A. (2003). *ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO*.
15. Bisquerra, R. (2020). *Autonomía emocional – Rafael Bisquerra. Educación emocional*. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/autonomia-emocional/>
16. Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 19*. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
17. Blanco, E. (2018). *¿Qué son las habilidades sociales? | Persum Psicólogos Oviedo Asturias*. Psicologosoviedo.com. <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>
18. Bohórquez, B. (2017). *Parejas virtuales y la teoría triangular del amor en jóvenes de lima metropoliltana* [Pontificia Universidad Católica de Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9293/BOHORQUEZ_SAMANAMU_PAREJAS_VIRTUALES_Y_LA_TEORIA_TRIANGULAR_DEL_AMOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Bohórquez, L., y Contreras, Y. (2015). *Relaciones de pareja: Inteligencia emocional, comunicación y resolución de conflictos, dos estudios de caso* [Universidad de Pamplona]. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/496/1/Bohorquez_Contreras_2015_TG.pdf

20. Brik, E. (2011, junio 14). *Transculturalidad y Cultura en Terapia de Pareja*. Eduardo Brik. <https://eduardobrik.com/cultura-y-transculturalidad-en-terapia-de-pareja/>
21. Bucay, J. (Director). (2018, enero 15). *El amor verdadero y el miedo a sufrir*. <https://www.youtube.com/watch?v=a3x1BLLAjVc>
22. Buenaño, A. (2021). *Inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de nivelación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato durante la emergencia sanitaria* [Universidad Técnica de Ambato]. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:-97bRYcR5bQJ:https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33622&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
23. Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:nS5eFPeeVgkJ:https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
24. Calixto, E. (Director). (2017, febrero 27). *LA NEUROBIOLOGÍA DEL AMOR, DR. EDUARDO CALIXTO GONZÁLEZ UAMX*. <https://www.youtube.com/watch?v=mKiVe7Hb-Hc>
25. Calixto, E. (2018). *Emociones en el cerebro | Eduardo Calixto*. Revista de la Universidad de México. <https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/d6dac5c4-cfeb-425b-8bf3-4c6fd0c0bd98/emociones-en-el-cerebro>
26. Campo, C., y Linares, J. (2002). *QUÉ SIGNIFICA SER UNA PAREJA*. Ed. Planeta S.A. <https://etfsantpau.com/wp-content/uploads/2019/11/Campo-Linares-QU%C3%A9-significa-tener-una-pareja.pdf>
27. Cañizares, O. et al. (2015). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Desclée De Brouwer. <https://www.digitaliapublishing.com/viewepub/?id=84211>
28. Capdevila, N. (2022, julio 14). *Cómo trabajar la inteligencia emocional de los niños según su edad*. [Guiainfantil.com](https://www.guiainfantil.com).

<https://www.guiainfantil.com/educacion/aprendizaje/trabajar-la-inteligencia-emocional-de-los-ninos-por-edades-emociones/>

29. Cobo, C. (2003). *El comportamiento humano. Cuadernos de administración*, 29. file:///C:/Users/jmile/Downloads/Dialnet-ElComportamientoHumano-5006394.pdf
30. Carrizo, S. (2011). *Adolescencia y estilos de amor* [Universidad Abierta Interamericana]. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc104098.pdf>
31. Carvajal, J. (2017). *PSICOLOGIA DEL ALMA*. https://kupdf.net/download/psicologia-del-alma-jorge-carvajal-posadaspdf_597baff1dc0d60562a2bb17f_pdf
32. Carvajal, L. (2023). *El método deductivo de investigación*. <https://www.lizardo-carvajal.com/el-metodo-deductivo-de-investigacion/>
33. Cassepp-Borges, V. (2009). *Versión reducida de la escala triangular del amor: Características del sentimiento en Brasil. Periódicos Eletrónicos em Psicologia*, 43(1). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902009000100004
34. Castellero, M. E. M. (2019, julio 30). *Hemisferios cerebrales: Neuronas espejo y empatía*. Dental Tribune Latin America. <https://la.dental-tribune.com/news/hemisferios-cerebrales-neuronas-espejo-y-empatia/?time=1564444343>
35. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2011). *Interrelación de las autonomías* [Text]. Observatorio de Igualdad de Género. <https://oig.cepal.org/es/autonomias/interrelacion-autonomias>
36. Comunicaciones Digitales. (2019, abril 4). *TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR. Universidad Sergio Arboleda*. <https://www.usergioarboleda.edu.co/noticias/teoria-triangular-del-amor/>
37. Cutipa, G. (2023). *Tipos de métodos de investigación: Diferencias y ejemplos – Investigación Científica*. Investigación Científica. <https://guidocutipa.blog.bo/investigacion/tipos-de-metodos-de-investigacion-diferencias-y-ejemplos/>

38. Departamento de psicología. (2007). *Psicología básica. La emoción*. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA%208.La%20emoci%C3%B3n.pdf>
39. Díaz, J. L., y Flores, E. (2001). *La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242403>
40. Díaz Novás, J., Gallego Machado, B. R., y Calles Calviño, A. (2011). Bases y aplicación del método hipotético-deductivo en el diagnóstico. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 27(3), 378-387. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252011000300008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
41. Domínguez, A. (2013). *Bases biológicas del amor | ¿Por qué nos enamoramos?* <https://www.blancajorge.com/bases-biologicas-del-amor/>
42. Domínguez, L. (2008). *LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD COMO ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD*. http://www.robertexto.com/archivo/adolesc_juventud.htm
43. El Diario, E. D. (2019, septiembre 21). *El valor de tu inteligencia emocional*. El Diario Ecuador. <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/510542-el-valor-de-tu-inteligencia-emocional/>
44. Espínola, I. S. et al. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29, 7-22. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
45. Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2005). *TMMS-24*. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qc0LdkQVK9oJ:https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf&cd=3&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
46. Fernández, P. (Director). (2016, marzo 15). *Como mejorar la relación de pareja—Talleres y cursos para parejas Live it!* <https://www.youtube.com/watch?v=hc2uleTSLI0>
47. Fernández-Berrocal, P. (2013, abril 7). *Inteligencia emocional en mujeres. ¿Un estereotipo? Tu psicóloga en Madrid*. <https://www.psicologiaenfemenino.com/inteligencia-emocional-en-mujeres/>

48. Ferreira, R. (2020, noviembre 18). Entrenamiento en Habilidades Conductuales (Behavioral Skills Training – BST). *CeABA.org*. <https://ceaba.org/2020/11/18/entrenamiento-en-habilidades-conductuales-behavioral-skills-training-bst/>
49. Freire, M. P. (2019). *La inteligencia emocional y su relación con la violencia de género en parejas*. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/3502>
50. Frías, et al. (2017). *Las habilidades cognitivas en el profesional de la Información desde la perspectiva de proyectos y asociaciones internacionales*. *Investigación bibliotecológica*, 31(71), 201-218. <https://doi.org/10.22201/iibi.0187358xp.2017.71.57816>
51. Fromm, E. (1982). *El arte de amar*. Iberlibro. <https://www.iberlibro.com/buscar-libro/titulo/arte-amar/autor/fromm-erich/>
52. Fuentes, Y. (2014). *El manejo de la inteligencia emocional como factor determinante para lograr un alto nivel de desarrollo social en los niños* [Universidad de Sotavento A.C]. <http://132.248.9.195/ptd2014/marzo/0711480/0711480.pdf>
53. Fundación Ismael Cala. (2020). *Inteligencia emocional, un camino para la paz y la educación de calidad*. Latino Impact Summit. <https://www.alianzadeimpactolatino.org/single-post/2020/07/03/inteligencia-emocional-un-camino-para-la-paz-y-la-educación-de-calidad>
54. Gabinet Psicologic. (2019, marzo 22). Inteligencia emocional en la pareja. *Gabinet Psicològic Mataró*. <https://gabinetpsicologicmataro.com/inteligencia-emocional-en-la-pareja/>
55. García, B., y Quezada, L. (2020). Inteligencia emocional como predictora de la satisfacción en la relación entre jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en el noviazgo | Summa Psicológica. *Suma Psicológica*, 17. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/459>
56. García Córdova, L. (2021). *Inteligencia emocional y dependencia emocional en jóvenes universitarios en Lima Metropolitana* [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/10097>

57. García, I. (2019). *Conexión crítica: Mente, cuerpo y espíritu - Isra Garcia*. Isra García: blog de marketing de impacto, desarrollo del potencial humano y estilo de vida experimental - cómo hackear y maximizar el potencial humano y conectar con tu maestro interior - Autodisciplina, Alto Rendimiento Holístico, Ultraproductividad, Actitud Imparable, Estoicismo Moderno, Self-Mastery (Autodominio y Autocontrol), Mentalidad Cinturón Blanco, Emprendimiento y vida Zen. <https://isragarcia.es/mente-cuerpo-y-espiritu-emociones-conexion/>
58. García-Romeral, E. G. (2013, octubre 18). *Qué es la motivación y qué podemos hacer para aumentarla todos los días*. *elconfidencial.com*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/
59. Giménez, M. (2020). *Competencias emocionales esenciales ¡Entrénalas!* / *Área Humana* [Áreahumana.es]. <https://www.areahumana.es/competencias-emocionales/>
60. Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Le Libros. <https://www.pdfdrive.com/la-inteligencia-emocional-e95251444.html>
61. González, N. I.-C. V., y Pérez, G. D. (2023). La importancia de las emociones en los conflictos de pareja. *MSC Métodos de Solución de Conflictos*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.29105/msc3.4-43>
62. Grande, I. (2009). Neurociencia social: El maridaje entre psicología social y las neurociencias cognitivas. Revisión e introducción a una nueva disciplina. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 25(1), 20. https://www.um.es/analesps/v25/v25_1/01-25_1.pdf
63. Guerri, M. (2021, noviembre 7). *Inteligencia Emocional en Parejas*. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional-en-la-pareja/>
64. Gutiérrez, X. (2013). *El noviazgo*. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/EI%20Noviazgo_1.pdf
65. Herrera Santi, P. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 568-573. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252000000600008&lng=es&nrm=iso&tlng=es

66. INCADEM (Director). (2020, julio 21). *Pruebas Paramétricas y No Paramétricas*. <https://www.youtube.com/watch?v=vDm81Coibgk>
67. Isabel Suárez, & Mendoza, B. (2008). Desarrollo De La Inteligencia Emocional Y De La Capacidad Para Establecer Relaciones Interpersonales E Intrapersonales. *Laurus*, 14(27), 76-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892005>
68. Grande, I. (2009). Neurociencia social: Una breve introducción al estudio de las bases neurobiológicas de la conducta social. *Psicología y Ciencia Social*, 11(1 y 2), 11. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/048_neuro1/material/orientativa/garcia_grande_2009_neurociencia_social.pdf
69. Joaquín Muñoz. (2019). *Sabiduría emocional y social: Protocolo de Intervención Social mediante la Inteligencia Emocional (PISIEM) (2 ed.)*. Bosch Editor. <https://www.digitaliapublishing.com/viewepub/?id=59648>
70. Juárez, E. (2015, octubre 7). Comunicación efectiva e inteligencia emocional. *AprenderCompartiendo*. <https://aprendercompartiendo.com/comunicacion-inteligencia-emocional/>
71. Lafuente, M., y Cantero, M. (2010). *VINCULACIONES AFECTIVAS: APEGO, AMISTAD Y AMOR (1.ª ed.)*. Pirámide. <https://www.casadellibro.com/libro-vinculaciones-afectivas-apego-amistad-y-amor/9788436824179/1804742>
72. Lalangui, D. (2017, mayo 30). Población y muestra para Tesis. *Emprendimiento Contable Perú*. <https://www.emprendimientocontperu.com/poblacion-y-muestra-de-tesis/>
73. Lara, E. (2019). *Competencias Conductuales*. https://www.academia.edu/32056513/Competencias_Conductuales
74. Le Pertel, N. (2020, febrero 26). Pensando en positivo. *IE Insights*. <https://www.ie.edu/insights/es/infografias/pensando-en-positivo/>
75. López, A. (2020, diciembre 1). *Inteligencia emocional y asertividad*. Grupo Crece. <http://www.grupocrece.es/inteligencia-emocional-y-asertividad>

76. López, B. (2022, abril 28). *La autonomía emocional*. doctorcarloschiclana. <https://www.doctorcarloschiclana.com/post/la-autonomia-emocional>
77. Lopez, M. E., y González, M. F. (2004). *Inteligencia en pareja: Un encuentro entre la razón y la emoción*. Grupo Editorial Norma.
78. Manrique Solana, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(128), 801-814. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000400008>
79. Mantilla, L., Mogollón, M., y Maya, J. (2021). Lazos maritales e inteligencia emocional en las PPLs, un estudio de caso en el Ecuador. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(Extra 5-1), 68-81. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8143659>
80. Marina, J. (2012). *Escuela de parejas*. Ariel, Barcelona. <https://www.joseantoniomarina.net/libros/escuela-de-parejas/>
81. Martín, C. (2020). *Tipos de relaciones de pareja*. Psonríe. <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/tipos-de-relaciones-de-pareja>
82. Martín, M. L. (2007). *ANÁLISIS HISTÓRICO Y CONCEPTUAL DE LAS RELACIONES ENTRE LA INTELIGENCIA Y LA RAZÓN*. Universidad de Málaga.
83. Martínez Marín, M. D., y Martínez Martínez, C. (2021). ¿Cómo evoluciona la inteligencia emocional con la edad en hombres y mujeres? *Inteligencia Emocional y Bienestar IV: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones, 2021, ISBN 978-84-09-32613-6, págs. 309-314*, 309-314. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166505>
84. Mata, L. (2019, mayo 21). El enfoque cuantitativo de investigación. *Investigalia*. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/>
85. Maureira Cid, F. (2018). *¿Qué es la inteligencia?* Bubok Publishing S.L. <https://elibro.net/es/ereader/uta/51359>
86. Medina, E. (2020). *¿Hay diferencia en la Inteligencia Emocional de Hombres y Mujeres? Un estudio empírico en la Comunidad Valenciana* [Estudio de caso, Universitat Jaume I]. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/192064/TFG_2020_Me

dina%20Herreros_Estela.pdf?sequence=1#:~:text=Los%20resultados%20de%20este%20estudio,g%C3%A9nero%2C%20edad%20y%20diferencias%20culturales.

87. Mejía, T. (2020, agosto 27). *Investigación descriptiva: Características, técnicas, ejemplos*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>

88. Merlyn Sacoto, M.-F., Jayo, L., y Moreta, R. (2020). Percepciones sobre amor, compromiso, fidelidad y pareja en jóvenes universitarios de Quito. *Revista de Psicología (UNLP)*, 2(3), 21. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/111424/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

89. Mesa, J. (2017). *¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y la empatía?* https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KpD182IcEcsJ:https://www.psiara.cat/view_article.asp%3Fid%3D4727&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec

90. Mesa Jacobo, J. R. (2015). *Inteligencia emocional, rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes* [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de Murcia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=100223>

91. Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Ene*, 13(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2019000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

92. Milozzi, S., y Marmo, J. (2022). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), Article 11. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>

93. Ministerio de Educación. (2016). *Escuela para todos, juntos nos levantamos*. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:s2CZ_N-odrIJ:https://educacion.gob.ec/wp-

content/uploads/downloads/2020/09/Seccion-

5_Socioemocional.pdf&cd=10&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec

94. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2023). *INFORME DE REPORTE DE AVANCES*.

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Jn9XRaksbfcJ:https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2023/02/162.->

[Mesa_tecnica_para_proponer_la_politica_de_la_salud_mental_con_la_participacion_de_organizaciones_de.pdf&cd=15&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Jn9XRaksbfcJ:https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2023/02/162.-Mesa_tecnica_para_proponer_la_politica_de_la_salud_mental_con_la_participacion_de_organizaciones_de.pdf&cd=15&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec)

95. Mónaco, E., Tamarit, A., y Montoya-Castilla. (2020). Competencias emocionales y bienestar: Un estudio en parejas sentimentales. *Universitat de València. Revista de Psicología de la Salud*, 8(1), 16.

96. Montagud, N. (2020, junio 15). *Inteligencia emocional en las relaciones de pareja: ¿cómo nos afecta?*

<https://psicologiaymente.com/pareja/inteligencia-emocional-relaciones-pareja>

97. Morales, D. (2016). *AFECTO Y RELACIÓN DE PAREJA (Estudio realizado en la escuela de padres de la iglesia La Merced, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)* [Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>

98. Naciones Unidas. (2023). *Desbloquemos nuestras emociones para lograr los ODS: La Inteligencia Emocional | Naciones Unidas*. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/desbloquemos-nuestras-emociones-para-lograr-los-ods-la-inteligencia-emocional>

99. Navarro, J. (2019). *La pirámide de Maslow*. MHeducation. <https://www.mheducation.es/blog/la-piramide-de-maslow>

100. Negrete, M. (2006). *DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES AFECTIVAS PRODUCTIVAS* [Universidad Nacional Autónoma de México]. <http://132.248.9.195/pd2006/0603832/0603832.pdf>

101. Nieves, Á. (2020). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: Análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 17-33. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>

102. Oñate, B., y Quishpe, J. (2019). Inteligencia emocional. *Atlante*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/12/inteligencia-emocional.html>
103. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO). (2022). *Juventud / UNESCO*. <https://www.unesco.org/es/youth>
104. Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
105. Orlandini, A. (2012). *El enamoramiento y el mal de amores*. Fondo de Cultura Económica. <https://www.digitaliapublishing.com/a/43195/el-enamoramiento-y-el-mal-de-amores>
106. Ortega, N., Dávalos, M., Rivera, A., y Guajardo, J. (2019). *Inteligencia Emocional, Felicidad y Enojo, en Relación a la Violencia Psicológica en el Noviazgo de Jóvenes Universitarios*. *European Scientific Journal ESJ*, 15(28). <https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n28p166>
107. Osorio, P. (2011). *Educación del espíritu, mente y cuerpo – Educación para la vida y el amor*. Blog PUCP. <http://blog.pucp.edu.pe/blog/educamor/2011/05/01/educar-el-espiritu-mente-y-cuerpo/>
108. Palomera, R. (2005). DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA. DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN FUNCIÓN DEL GÉNERO Y EDAD. *Redalyc.org*, 01(01), 17. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486033.pdf>
109. Pardo, M. L., Ortiz, D., Gómez, E., y Martínez, S. (s. f.). *Escala de la Teoría Triangular de Sternberg*.
110. Paredes, L. (2023). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUAMBALÓ DEL CANTÓN PELILEO*. [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37296/1/Informe%20final%20del%20Trabajo%20de%20Integraci%3b3n%20Curricular.%20Luc%3%ada%20Paredes-signed.pdf>

111. Parent, J. (2007). *Cuerpo, alma, espíritu. La Colmena.* <http://web.uaemex.mx/plin/colmena/Colmena%2053/Aguijon/JuanP.html>
112. Paz Irigoin, C. I. (2023). *Empatía, inteligencia emocional y violencia en la relación de pareja en jóvenes de Lima Metropolitana, 2022. Repositorio Institucional* - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/109288>
113. Paztuña Tonato, E. R. (2022). *El riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional en adultos con diagnóstico oncológico* [BachelorThesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/36762>
114. Pérez, R. (2010). Neurociencias sociales: Nuevas posibilidades para la investigación psicosocial. *Reflexiones*, 89(1), 16. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72917905002.pdf>
115. Porcayo Domínguez, B. (2013). *INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS* [Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49546>
116. RAE- ASALE, y RAE. (2023). *Emoción.* «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/emoción>
117. Ramírez, L. (2022). *La fase de «luna de miel» y su efecto en las parejas.* La Estrella de Panamá. <https://www.laestrella.com.pa/cafe-estrella/cultura/220908/fase-luna-miel-efecto-parejas>
118. Ramón Pineda, M. Á., García Longoria Serrano, M. P., Olalde Altarejos, A. J., Ramón Pineda, M. Á., García Longoria Serrano, M. P., & Olalde Altarejos, A. J. (2019). Algunas consideraciones sobre la resolución de los conflictos escolares. *Conrado*, 15(67), 135-142. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000200135&lng=es&nrm=iso&tlng=es
119. Ramos Cuellar, S., Bernal Wittar, Y. L., Espinosa Navarro, S., Cañizares Espinosa, Y., Hernández Álvarez, L. B., y de Rojas Gómez, M. C. (2019). La inteligencia emocional en la formación de profesionales de Trabajo Social en salud. *Edumecentro*, 204-221.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000400204

120. Ramos, N., Héctor Enríquez, y Olivia Recondo. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Editorial Kairós. <https://www.digitaliapublishing.com/viewepub/?id=85015>
121. Ribes Ramos, C. A. (2022). *¡Cuida tu salud mental!: Diseño de una intervención psicoeducativa enfocada en las relaciones de pareja*. <https://doi.org/10.7764/tesisUC/PSI/66009>
122. Riso, W. (2006). *Los límites del amor*. Editorial Zenith.
123. Rivas Molina, V. D. (2014). *La inteligencia emocional como herramienta predictiva en la selección de personal en relación con el desempeño laboral en la empresa Proasetel S.A.* [BachelorThesis, Quito: UCE]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/3690>
124. Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., Villanueva Orozco, G. B. T., & Montero Santamaria, N. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 298-315. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-48322011000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
125. Rivera Aragón, S., Villanueva Orozco, G. B. T., Jaen Cortes, C. I., Velasco Matus, P. W., Villanueva Ramírez, R. I., Rivera Aragón, S., Villanueva Orozco, G. B. T., Jaen Cortes, C. I., Velasco Matus, P. W., & Villanueva Ramírez, R. I. (2022). El Mantenimiento en las Relaciones de Pareja: Una Forma de Medirlo. *Acta de investigación psicológica*, 12(1), 117-138. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.1.431>
126. Rivera, E., Pons, J. I., Rosario-Hernández, E., y Ortiz, N. (2008). Traducción y adaptación para la población puertorriqueña del Inventario Bar-On de Cociente Emocional (Bar-On EQ-i): Análisis de propiedades psicométricas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 19, 148-182. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1946-20262008000100007&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
127. Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional* (Cuarta edición revisada).

<https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>

128. Rodríguez, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.27754>

129. Rodríguez Salazar, T. (2012). *El amor en las ciencias sociales: Cuatro visiones teóricas. Culturales*, 8(15), 155-180. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1870-11912012000100007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

130. Rojas, E. (2001). *El amor inteligente*. Editorial Espasa. <https://www.planetadelibros.com/libro-el-amor-inteligente/10470>

131. Rojas, M. (Director). (2022). *La neurociencia de las emociones*. <https://www.youtube.com/watch?v=TjqruaxgkI>

132. Romero, A. (2019). “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN LA PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE LA RELACIÓN DE PAREJA DE LOS FUNCIONARIOS DEL GAD MUNICIPAL DEL CANTÓN SANTA ROSA DE LA PROVINCIA DEL ORO” [Universidad Tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1379/1/TESIS%20FINAL%20AMBAR%20ROMERO.pdf>

133. Romero Placeres, M., Álvarez Toste, M., y Álvarez Pérez, A. (2007). Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 45(2), 0-0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-30032007000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

134. Romo Martínez, J. M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: De sus experiencias y proyectos de vida. *Revista mexicana de investigación educativa*, 13(38), 801-823. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1405-66662008000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

135. Roosevelt, E. (2020). *La inteligencia emocional, el asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional* (p. 34). <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/05.pdf>

136. Rus, E. (2020). *Investigación correlacional*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
137. Sáez, E. (2017, diciembre 11). *¿Pensamos y sufrimos igual las mujeres y los hombres?* enfemenino. <https://www.enfemenino.com/testimonios/diferencias-emocionales-mujeres-y-hombres-s2448510.html>
138. Saldaña Bernal, C. K. (2020). *Dependencia emocional y violencia en las relaciones de noviazgo en universitarios -Trujillo 2019*.
139. Sánchez, L. (2021, febrero 1). *Pensamiento positivo | Inteligencia emocional*. <https://blogs.eitb.eus/inteligenciaemocional/2021/02/01/pensamiento-positivo/>
140. Santander Universidades. (2021). *Habilidades emocionales: Necesario para alcanzar el éxito profesional*. <https://www.becas-santander.com/es/blog/habilidades-emocionales.html>
141. Silva Cruz, S. J. (2020). Codependencia e inteligencia emocional en estudiantes mujeres de una universidad privada de Lima. *Avances en Psicología*, 28(1), Article 1. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2114>
142. Soto, S. (2018, agosto 29). Muestreo y tamaño de muestra para una tesis. *Tesisciencia*. <https://tesisciencia.com/2018/08/29/muestreo-muestra-tesis/>
143. Souza y Machorro, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja* (1a. ed). : Editorial El Manual Moderno.
144. Sternberg, R. (1989). *El Triangulo Del Amor* (1ra edición). Paidós. <https://es.scribd.com/doc/268866488/Sternberg-Robert-El-Triangulo-Del-Amor-PDF#>
145. Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*, 93, 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
146. Suárez, V. (2017). *Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia* [DoctoralThesis, Universida de Vigo]. <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/808>

147. Taramuel, J., & Zapata, V. (2017). *Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo*. *Revista Publicando*, 4(11). <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/518>
148. Unalma (Director). (2023, abril 16). *Cómo expresar los sentimientos*. <https://www.youtube.com/watch?v=Ujt3XUy3-bc>
149. United Nations. (2015). *Juventud | Naciones Unidas*. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
150. Universidad de San Buenaventura. (2020). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Universidad de San Buenaventura. <https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>
151. Vargas, K., y Pino, E. (2022). La neurociencia social como herramienta del trabajo social: Una nueva perspectiva. *Polo del conocimiento*, 7(7), 22. <file:///C:/Users/jmile/Downloads/4343-22891-1-PB.pdf>
152. Ventura León, J. L., y Caycho Rodríguez, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *Acta de investigación psicológica*, 6(2), 2430-2439. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2016.06.006>
153. Vera, O., y Vera, F. (2013). Evaluación del nivel socioeconómico: Presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. *Rev. cuerpo med.*, 5. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:rE26ZwQbWMwJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4262712.pdf&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
154. Wolff, R., y Nagy, J. (2020). *Capítulo 20. Proporcionar información y mejorar destrezas | Sección 6. Capacitar para la resolución de conflictos | Sección Principal | Community Tool Box*. <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar-habilidades/resolucion-de-conflicto/principal>

155. Yachay (Director). (2021, mayo 21). *CORRELACIÓN de PEARSON #1: Interpretación Coeficiente de correlacion r de Pearson*. <https://www.youtube.com/watch?v=l-GrZ7BcmyM>
156. Zysberg, L., Kelmer, G., & Mattar, L. (2019). Emotional Intelligence, Attachment and Satisfaction with Romantic Relationships among Young Adults: A Brief Report. *Psychology*, *10*(5), Article 5. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.105044>

ANEXOS

Anexo 1. Carta Compromiso

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 08 de febrero de 2023

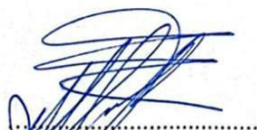
Doc. Borman Vargas
Presidente Unidad de Integración Curricular
Carrera de Trabajo Social
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales

Doc. Patricio Poaquiza en mi calidad de Decano de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: "Inteligencia emocional y relaciones de parejas universitarias" propuesto por el/la estudiante Johanna Milena Chicaiza Catupamba, portador/a de la Cédula de Ciudadanía 1600687527, estudiante de la Carrera de Trabajo Social, Facultad de Jurisprudencia Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,



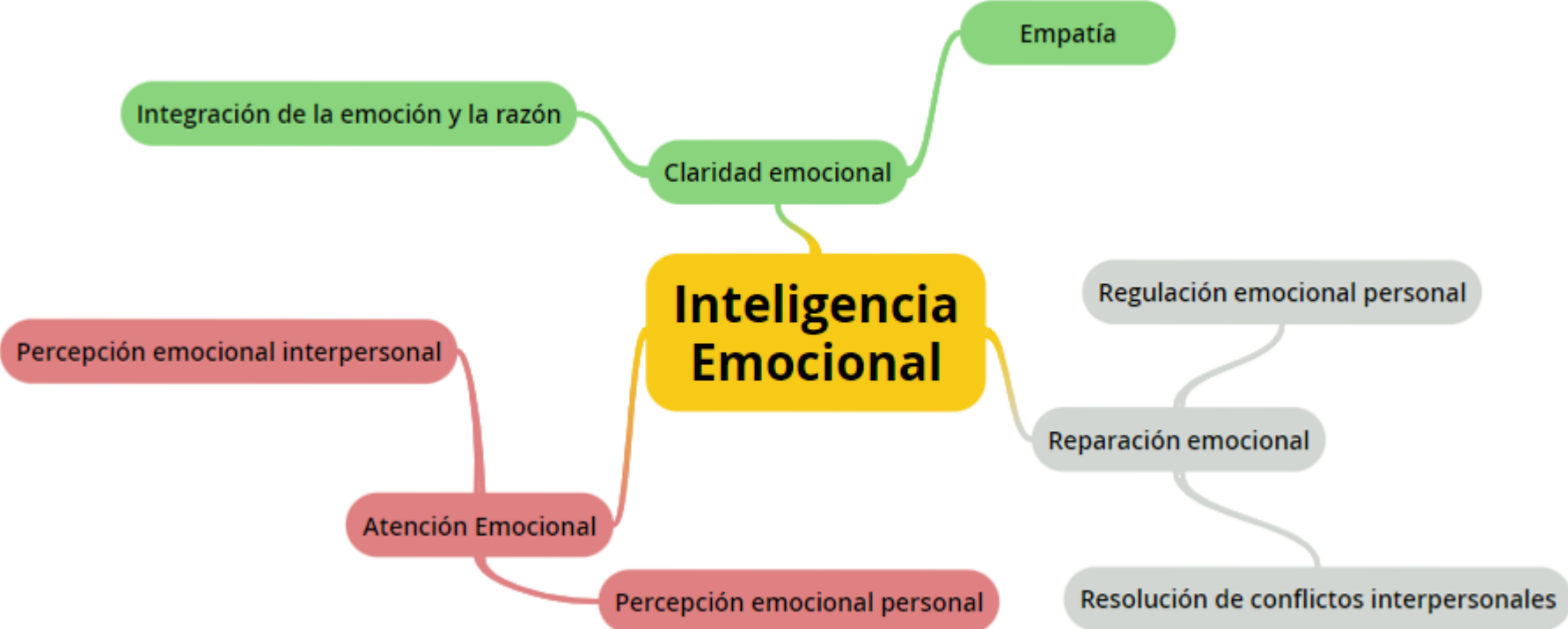
Doc. Patricio Poaquiza
1802605665
032-418926 ext. 107
angelppoaquizapq@uta.edu.ec



Anexo 2. Operacionalización variable independiente: Inteligencia emocional

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica/Instrumento
La IE es el conjunto de habilidades y competencias que permiten al ser la capacidad de desarrollarse intra e interpersonalmente en sociedad. La persona con un adecuado nivel de IE es capaz de prestar atención, claridad y reparación en el modo de expresar sus emociones, y reacciones, generando respuestas apropiadas y menos violentas ante cualquier tipo de situación.	Atención Emocional	Percepción emocional personal Percepción emocional interpersonal	1. Presto mucha atención a los sentimientos. 2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. 3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. 4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. 5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. 6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente. 7. A menudo pienso en mis sentimientos. 8. Presto mucha atención a cómo me siento.	Técnica: encuesta dirigida a los estudiantes de la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales Instrumento: Cuestionario TMMS-24 (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995)
	Claridad emocional	Integración de la emoción y la razón Empatía	9. Tengo claros mis sentimientos. 10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. 11. Casi siempre sé cómo me siento. 12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. 13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. 14. Siempre puedo decir cómo me siento. 15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones. 16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	
	Reparación emocional	Regulación emocional personal Resolución de conflictos interpersonales	17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. 18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. 19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. 20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal. 21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. 22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. 23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz. 24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	

Anexo 3. Constelación de ideas variable independiente



Anexo 4. Operacionalización variable dependiente: Relaciones de parejas

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica/Instrumento
Las relaciones de pareja son consideradas como una de las maneras más complejas de interacción ya que varios aspectos se ven involucrados como los psicológicos, sociales, interaccionales, biológicos y culturales de dos o mas personas que deben conjugarse en tres dimensiones importantes como son la intimidad, pasión y compromiso para que se convierta en una relación duradera y sana para sus miembros.	Intimidad	Conexión Vínculo Acercamiento	Ítems: 1, 2, 9, 10, 14, 21, 22, 24, 25, 29, 30, 32, 36, 38, 41.	Técnica: encuesta dirigida a los estudiantes de la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales Instrumento: Cuestionario ETA (Escala triangular del amor) (Sternberg,1986)
	Pasión	Intensa unión Deseos Necesidades	Ítems: 3, 4, 8, 11, 13, 17, 18, 23, 28, 34, 35, 37, 39, 44, 45	
	Compromiso	Decisión Lealtad Mantener el amor	Ítems: 5, 6, 7, 12, 15, 16, 19, 20, 26, 27,31, 33, 40, 42, 43.	

Anexo 5. Constelación de ideas: Variable dependiente



Anexo 6. Instrumentos



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales
Trabajo Social



TEMA: Inteligencia emocional y relaciones de parejas universitarias

POR: Milena Chicaiza C.

OBJETIVO: Determinar la influencia de la Inteligencia Emocional en las relaciones de pareja Universitarias

Dirigido a: Estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentará un cuestionario de tres secciones el primero de datos sociodemográficos, la segunda sobre la inteligencia emocional y la tercera de la escala triangular del amor para las relaciones de parejas. Para responder, seleccione su respuesta de acuerdo con las siguientes alternativas, conforme a su realidad:

Toda la información recogida en esta encuesta será utilizada únicamente para fines académicos y será totalmente confidencial

Gracias

PRIMERA SECCIÓN

1) DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad

Sexo: Hombre Mujer

Estado civil:

- Soltero
- Casado
- Viudo
- Divorciado
- Unión Libre
- En una relación

Tiempo de relación:

- Menos de 6 meses
- De 6 meses a 1 año
- De 2 a 4 años
- 4 años en adelante

Carrera:

- Trabajo social
- Derecho
- Comunicación social

Semestre:

- Cuarto
- Quinto
- Sexto
- Séptimo
- Octavo

SEGUNDA SECCIÓN

2) INTELIGENCIA EMOCIONAL

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales
Trabajo Social



		1. Nada de acuerdo	2. Algo de acuerdo	3. Bastante de acuerdo	4. Muy de acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.					
2	Normalmente me preocupu mucho por lo que siento.					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claros mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11	Casi siempre sé cómo me siento.					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					



TERCERA SECCIÓN

3) RELACIONES DE PAREJA

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presentan 45 afirmaciones, el espacio en blanco (---) representa a la persona con quien mantienes una relación de intimidad (si no lo está en la actualidad, piense en una relación anterior). Al lado de cada afirmación hay nueve espacios en blanco que corresponden a una escala de 1 a 9, en la cual el **1 corresponde a “nada”, 5 a “bastante” y 9 a “extremadamente”**. Las puntuaciones intermedias indican niveles intermedios de sentimientos. **Marca** con una X la opción de respuesta elegida con el que te **identificas**. No dejes ninguna pregunta sin contestar. Por favor, sé **sincero/a**.

	1. Nada	2. poco	3. Algo	4. Más o menos	5. Moderadamente	6. A menudo	7. Bastante	8. demasiado	9. Extremadamente
1. Apoyo activamente el bienestar de ---.									
2. Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo/a con ---.									
3. Fantaseo con ---.									
4. El sólo hecho de ver a --- me emociona.									
5. Yo sé que me preocupo por ---.									
6. Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia---.									
7. Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con --- permanezco comprometido con nuestra relación.									
8. Encuentro a ---muy atractivo/a.									
9. --- puede contar conmigo en momentos de necesidad.									
10. Me siento próximo a ---.									
11. No puedo imaginarme la vida sin ---.									
12. Estoy seguro de mi amor por ---.									
13. Prefiero estar con --- antes que con ninguna otra persona.									
14. Doy considerable apoyo emocional a ---.									
15. Estoy comprometido/a en mantener mi relación con ---.									
16. Considero mi relación con --- una buena decisión.									
17. Disfruto especialmente del contacto físico con ---.									
18. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como ---.									
19. No dejaría que nada se interpusiera en mi compromiso con ---.									
20. Siento responsabilidad hacia ---.									
21. Tengo una cálida relación con ---.									
22. Recibo considerable apoyo emocional por parte de ---.									
23. Existe algo casi “mágico” en mi relación con ---.									
24. Siento que realmente comprendo a ---.									
25. Siento que realmente puedo confiar en ---.									

