

Manifestación de los celos en veinticinco personas poliamorosas de la ciudad de Medellín,  
Antioquia en el año 2020

Presentado por:

Manuela Castañeda Builes

Jennyfer Jalil Barrera

Carolina Ramírez Zuluaga

Asesor:

Alexander Ospina Ospina

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Psicología

Bello, Colombia

2020

## Tabla de Contenido

### ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>7</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>22</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>23</b> <a href="#">_heading=h.1pxezwc</a>
<b>MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>31</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>69</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>83</b>
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>108-132</b> <a href="#">_heading=h.23ckvvd</a>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>133</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>139</b>

## **Resumen**

El presente estudio tiene como fin describir cómo se manifiestan los celos en veinticinco personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia en el año 2020. Empleando un método de enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, y en el que se utilizó un procedimiento de recolección de datos tanto presencial (por medio de una entrevista semiestructurada), como virtual (por medio de un cuestionario). La investigación permitió hallar que: las personas poliamorosas tienen ciertas concepciones sobre las características que los enmarcan y a sus vínculos, como lo son la honestidad, comprensión, comunicación, ética, responsabilidad, libertad, compromiso, confianza, auto valía, consentimiento, y respeto. Así mismo conciben los celos como algo que se encuentra presente en sus relaciones, sin embargo, su expresión y gestión es lo que lo diferencia de otro tipo de relaciones amorosas. En las situaciones que suscitan los celos, se experimenta una serie de pensamientos en las personas poliamorosas, que generan emociones relacionadas y comportamientos atribuidos a estos. Estos comportamientos se basan en el diálogo, la buena comunicación y negociación de los acuerdos establecidos en sus vínculos.

**Palabras clave:** Emoción, vínculos afectivos, creencia, comportamiento, celos, y poliamor.

### **Abstract**

The purpose of this study is to describe how jealousy manifests itself in twenty five polyamorous people from the city of Medellín, Antioquia in 2020. Using a qualitative approach method with a phenomenological design, and in which a collection of data used both face-to-face (through a semi-structured interview), and virtual (through a questionnaire). The research allowed to find that: polyamorous people have certain conceptions about the characteristics that frame them and their ties, such as honesty, understanding, communication, ethics, responsibility, freedom, commitment, confidence, self-worth, consent, and respect. Likewise, they conceive jealousy as something that is present in their relationships, however, its expression and management is what differentiates it from other types of love relationships. In situations that cause jealousy, a series of thoughts are experienced in polyamorous people, which generate related emotions and behaviors attributed to them. These behaviors are based on dialogue, good communication and negotiation of the agreements established in their links.

**Key words:** Emotion, affective bonds, belief, behavior, jealousy, and polyamory.

## **Introducción**

Esta investigación tuvo como fin describir la manifestación de los celos que se presentan en veinticinco personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia. De modo que se lograra comprender cómo los conciben, experimentan y manejan, esto a través de las categorías: emoción, creencia y comportamiento.

La metodología empleada es de enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, mediante la entrevista semi estructurada de forma presencial, y un cuestionario para la forma virtual. Se considera necesario indagar este tema en el campo psicológico ya que es labor de la disciplina obtener conocimiento sobre los diversos tipos de relacionamientos afectivos que existen en la actualidad, y lo que enmarcan, en este caso en la dimensión de las emociones; particularmente los celos. En esta investigación se permite obtener significaciones más profundas de los participantes en torno al tema, debido al enfoque empleado. Sin embargo, uno de los límites es que no se puede llegar a una generalización de los datos para toda la población poliamor, lo que será tarea para futuras investigaciones.

Por otro lado, las personas estamos sujetas a lo social y cultural, allí se menciona a un tipo de relacionamiento convencional que es la monogamia, ya que está supeditado como una manera de organizar la sociedad, llamándolo familia. El poliamor es uno de los diversos tipos de relacionamiento alternativo a la monogamia; es una forma de vinculación afectiva con más de dos personas, y no debe confundirse con otras formas de relacionamiento donde se vinculan a más de dos personas, como lo son; el libertinaje, las relaciones extraconyugales, entre otras., ni ser definida como infidelidad, ya que tiene

principios y características tales como la honestidad, la libertad, comunicación, ética, responsabilidad y confianza.

## **Manifestación de los celos en veinticinco personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia en el año 2020**

### **Planteamiento del problema**

Las relaciones de pareja constituyen un aspecto central dentro de nuestra sociedad y vida cotidiana, puesto que a partir de estas se conforman las familias y éstas a su vez constituyen a la sociedad; siendo el grupo de pertenencia del sujeto dentro de dicho entorno. Como menciona Espinoza, Correa y García (2014) “Las relaciones de pareja son inherentes a la vida del ser humano para su desarrollo individual y social.” (p.136). Por ende, en nuestra sociedad existen y han ido surgiendo diversos tipos de relaciones de pareja, alguno de ellos cuestionados y criticados. Autores como Bauman (citado en Espinoza, Correa y García, 2014) se refiere,

al denominado “amor líquido”, nombre que se desprende de la analogía del líquido como un elemento que cambia de manera constante y que difícilmente mantiene su forma. En la actualidad es posible observar este tipo de cambios, especialmente en las relaciones interpersonales; es decir, de acuerdo con el citado autor, la sociedad contemporánea tiene una orientación encaminada al individualismo y el hedonismo, en donde la mayor importancia radica en la satisfacción casi inmediata de las necesidades, una visión orientada en el aquí y el ahora, en la que resaltan las relaciones con un escaso nivel de compromiso. (p. 136)

En la investigación de Soriano y García (2019), exponen: “Este estudio confirma que se está asistiendo a cambios en la forma de entender el amor y las relaciones de pareja”

(p.7). Y Vitela (2012) afirma que nuestra sociedad se ha ido modificando y sus condiciones de vida, por lo que no se puede pensar que el modelo tradicional (monogamia) es el único existente para relacionarse. En cuanto al contexto latinoamericano existen relaciones de pareja entre ellas la monogamia. Por su parte Samuels (2011),

menciona que las personas, las acciones y discursos se mueven en un marco normativo, impuesto por la hegemonía sociocultural, privilegiando el amor romántico y apasionado entre dos personas, monógamas y heterosexuales sobre otras formas de relación; por esto, las relaciones alternativas o que manejen cualquier variación a la normalidad sufren de estigmatización por mitos y/o suposiciones en torno a ellas. (como se cita en Jaubert et al., 2016, p.93)

Entre las formas no tradicionales que se han manifestado en cuanto a la relación interpersonal se encuentra el poliamor. No es tradicional ya que como lo mencionó Samuels anteriormente, y como se resume en el siguiente supuesto, “una relación heterosexual con una persona y en monogamia como contrato de exclusividad, este es el patrón aceptado socialmente y que de manifiesto se plasma como ocurre en esta investigación.” (Jaubert et al., 2016, p. 107). Y lo que respecta del poliamor:

"rompen con la idea de que el amor y las necesidades que podemos encontrar en una relación no las da una sola persona", afirma Barrios. "La monogamia sostiene que una persona te va a dar todo, y con eso tienes que estar bien. "El poliamor es la aceptación de que una persona no puede cubrir todas mis necesidades. "Es un planteamiento muy honesto: 'Amo a esta

persona; sin embargo, ésta no puede satisfacer todas mis necesidades y todo lo que voy requiriendo en mi vida cotidiana” (citado en Vitela, 2012, p. 1)

Siguiendo este punto,

Hoy día es cada vez más común que las relaciones de pareja, en especial el matrimonio, se disuelvan en un número considerable de casos por motivos referentes al quebrantamiento de las reglas implícitas y explícitas de exclusividad que la cultura y la sociedad imponen a las parejas. (...) conocido como infidelidad. (Espinoza, Correa y García, 2014, p.136)

Igualmente, como veremos más adelante el poliamor tiene en sus principios: la confianza, la libertad, el compromiso y la lealtad. Y entre los argumentos que mantienen algunos de los que defienden este tipo de relación, plantean el aumento de divorcios, como afirma Thalmann (citado en Nistal, 2019) “El 70% de los matrimonios celebrados acaban en separación o divorcio lo que reflejaría, entre otros aspectos, “la agonía de la monogamia”” (p.103). Y es que precisamente en nuestra sociedad y cultura se da ese modelo de relación de pareja bajo el cual la mayoría de las personas se deben regir y quien no se encuentre dentro de estos parámetros, se estigmatiza.

Como se mencionó, entre las diversas tipologías de formar pareja se encuentra el poliamor, este término es “construido a partir de la raíz griega poly, que significa ‘muchos’, traduce la idea de los amores múltiples, es decir, con muchas personas y muchas formas al mismo tiempo” (Thalmann, citado en Nistal, 2019, p. 105). Como se pudo conceptualizar este tipo de relación se caracteriza por poder amar a más de dos personas sin que por ello exista algún conflicto con sus múltiples parejas. En esta investigación entendemos como

poliamor, lo mencionado por Villa, Ramirez y Zapata (citados en Bernal, Ospina y Rincón, 2019):

“es una construcción de relacionamiento erótico afectivo no monógamo, en donde convergen de manera simultánea, consentida y consensuada los miembros que la practican, independientemente de su orientación sexual y de las múltiples formas de convivencia o no convivencia que se dan entre sus integrantes” (p.16).

Como refiere estos autores, el poliamor se basa en un relacionamiento afectivo en el cual sus múltiples participantes están de acuerdo y de manera consensuada deciden estar en dicha relación. Teniendo en cuenta que aquí es fundamental la convergencia, donde debe haber un común acuerdo entre todas sus partes, como también esa parte afectiva. Es importante entonces diferenciar este tipo de relación con las que se hacen llamar “relaciones abiertas”, como lo expresa Araújo (citado en Bernal, Ospina y Rincón, 2019):

“las parejas abiertas cubren una franja del diverso mundo de eso que se llama amor y que no contempla relaciones cerradas, ni la monogamia sucesiva (...)” (p.2). (...) tienen la posibilidad de tener relaciones sexuales con externos, siendo este un asunto consensuado desde el comienzo de la relación en el que le dan primacía a la libertad y la sinceridad. (pp. 16-17)

Para entender también cómo funciona la dinámica de la relación poliamorosa hay que destacar su jerarquía para comprender acerca de sus tipologías; como lo afirma Nistal (2019), “puede existir una relación central; entre las que haya más contacto, frecuencia o continuidad, y una tercera que es menor.” (p.107). Y hay que tener en cuenta que puede existir una relación central, por medio de la cual se van agregando las otras personas

(Bernal, Ospina y Rincón, 2019). Por otra parte, la sexóloga y terapeuta Karla Barrios (citada en Vitela, 2012) “explica que "trieja" se refiere a una relación en la que hay tres personas involucradas y pueden relacionarse al mismo tiempo o una persona puede ser el punto de encuentro entre los otros dos miembros del vínculo” (p.1).

Las relaciones poliamorosas también tienen ciertas características en donde “el concepto de poliamor va unido a los de confianza, información, transparencia, pluralidad afectiva, relaciones con consentimiento mutuo, ética y honestidad.” (Nistal, 2019, p. 105).

Y relacionado a lo anterior,

parece que los celos y la inseguridad pueden parecer lo más difícil de gestionar en el poliamor, pero tal vez sean la lealtad y el compromiso los aspectos más complejos de la relación, según algunos de los debates planteados por sus practicantes. (Nistal, 2019, p. 105).

El poliamor parte también de que “nadie es propiedad de nadie” (Estrada y Montero, 2011 p. 97), y dónde se debe tener presente la honestidad y la comunicación abierta y directa todo el tiempo: “Las relaciones poliamorosas se caracterizan por no esconder nada, lo que implica que quienes se vinculan pueden tener varias parejas amorosas y eróticas y todas las partes involucradas están enteradas” (Vitela, 2012, p. 1). Además, debe de existir

la aceptación para saber que tu pareja puede amar e involucrarse con otras personas además de ti; humildad para entender que no eres el único o única que tu pareja puede amar y madurez para sentirse contento porque tu pareja es amado por alguien más (Estrada y Montero, 2011, p. 97)

Estas parejas deben manejarse con “absoluta confianza y libertad” (Estrada y Montero, 2011, p. 96). Y si en algún momento uno de los miembros “decidiera no informar a los miembros de su trío alguna relación o rompe algún acuerdo, podría decirse que comete infidelidad” (Estrada y Montero, 2011, p. 97). Por lo tanto, en el poliamor “la sinceridad, la libertad de pensamiento, los celos, la madurez y la apertura sexual, se convierten en estándares indispensables para la configuración del vínculo, conformando así una identidad que los diferencia respecto a las demás relaciones de pareja.” (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, p.23). Continuando con sus características,

En el poliamor el que las diferentes relaciones sean conocidas por todos los participantes no significa una convivencia múltiple, pero no se excluye.

También pueden ser conocidas o consentidas en diversos grados, no significa conocerlo todo, ni informar de cada paso o actividad. Consentir no significa comunicar aspectos que pertenecen a la intimidad de cada persona (Nistal, 2019, p.106)

Por ello es fundamental que en el poliamor exista confianza, lealtad, respeto y comunicación, ya que esto es lo que soporta estas relaciones (Nistal, 2019). Todo esto gira en torno a los acuerdos preestablecidos en la relación y sus reglas explícitas como implícitas. Para empezar, hay que plantearse:

'cómo voy a negociar con las personas que me estoy involucrando', 'cómo vamos a manejar los celos'. No es algo que se construya de la noche a la mañana y no es un camino fácil. Comenta que hay quienes deciden abrirlo y transparentar sus relaciones amorosas con los núcleos más inmediatos, pero

muchos no lo hacen porque saben que hay mucha agresión por parte del contexto social. (Vitela, 2012, p. 2)

Otra parte importante para mencionar es:

De la definición teórica y de la práctica concreta del poliamor, también deducimos que “el poliamor va de la mano del feminismo, inseparablemente” (Roldán, 2018). No se entiende uno sin el otro, ya que asume radicalmente y como punto de partida la igualdad de derechos entre todas las personas. Desde esta perspectiva el planteamiento del poliamor es feminista, pero esto no supone que el feminismo sea poliamoroso. (citado en Nistal, 2019, p. 106)

Sin embargo, las diferencias de género todavía están muy arraigadas a nuestra sociedad, y el rechazo hacia la mujer que está en una relación poliamorosa y no hacia el hombre, es un aspecto de nuestro diario vivir (Nistal, 2019).

Otro punto es que “el amor romántico ha estado relacionado con el patriarcado, en el cual el hombre asume la posición de poder y la mujer de entrega, abnegación y sumisión” (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, p. 20). Es por ello por lo que el poliamor se relaciona con el feminismo, donde tanto mujer como hombre tiene derecho a estar con otras personas afectiva y sexualmente, sin embargo, no deja de estar estigmatizado socialmente. Otro autor manifiesta la importancia de que este nuevo tipo de relaciones se encuentren reconocidas, apoyadas y con igualdad de derechos en nuestra sociedad:

en un contexto cultural que combate incansablemente la estratificación patriarcal y el machismo en todas sus formas institucionales y culturales, una

ley que permita el registro y reconocimiento de RC [relaciones de cuidado] poliamorosas no sería una fuente de desigualdad de género (Vaca, 2015, p. 26)

Ya que, una relación poliamorosa se encuentra dentro de las relaciones de cuidado, estas implican:

una serie de vínculos de parcialidad y afecto que fomentan el bienestar entre personas. Usualmente, las RC [relaciones de cuidado] proveen apoyo material y emocional para las aspiraciones y proyectos del otro, contribuyen a la resolución de problemas, ansiedades, obstáculos o miedos y, más en general, son una base de apoyo para la experiencia global de la vida del otro. (Vaca, 2015, pp. 5-6)

En este caso es necesario hablar en específico de la ciudad de Medellín, esta es una ciudad que es caracterizada por su conservadurismo,

la familia antioqueña es una de las más conservadoras, comparada con los complejos culturales de otras regiones colombianas mencionados por Virginia Gutiérrez de Pineda: el complejo cultural andino o americano, santandereano y el litoral, fluvio minero o negroide, situación que se ve reflejada cuando se habla del tema religioso, las imágenes culturales femeninas y la tipología familiar. La religión en Antioquia constituye un fuerte marcador de identidad (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, p.16)

Por lo que el tipo de relaciones poliamorosas no se pueden hacer mucho de notar, ya que hay una connotación cultural y conservadora que no permite abrirse a nuevas

posibilidades de relación y menos que estas se encuentren aceptadas pública y socialmente.

En su investigación Bernal, Ospina y Rincón (2019) encontraron que, en la ciudad de Medellín, Colombia, quien practica estas relaciones las ven y practican como; la conformación de una familia, estable y duradera. Bajo postulados como el respeto, honestidad confianza y equidad. Mientras que, en la ciudad de Pereira, Colombia, se ve más como una forma de experimentación y algo momentáneo. También refieren que en cuanto al concepto de pareja y sus aspectos, en el poliamor existe una resignificación:

Teniendo en cuenta los vínculos como libres, menos controlados y yendo más a allá de la fidelidad. Se exalta la libertad, independencia, autosatisfacción, vida lúdica, y el disfrute novedoso. Aparece un cambio en la mirada de la fidelidad, entendiéndola como la lealtad y el cumplimiento y respeto de los compromisos preestablecidos. (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, p. 21)

Por lo tanto, se cree en una infidelidad cuando hay una ruptura referente con la confianza de la pareja. También, en estas relaciones se quiere escapar de la posesividad y control, se deja de ver al otro como una pertenencia, centrándose en la libertad y los acuerdos preestablecidos (Bernal, Ospina y Rincón, 2019). Como esclarece lo siguiente:

La clave de la relación es la comunicación. "Somos camaradas, y expresamos nuestros deseos", agrega la joven. "No entendemos al otro como una propiedad, como lo hace la monogamia. Al querer vivir una relación poliamorosa, una relación de distinta manera, sin propiedad privada, sin sujeción del otro, sin oprimir al otro, tenemos que construirnos diferente. (Vitela, 2012, p.2)

Continuando con el tema de la infidelidad-fidelidad, Jaubert et. al. (2016) en su estudio manifiesta que “la infidelidad y el poliamor no son compatibles, pues en el poliamor no hay fidelidad y en la fidelidad no hay poliamor” (p.110). Siguiendo este punto, otros autores que describen la fidelidad en el poliamor no concuerdan con lo anterior, ya que, si suponen una existencia de ella, solo que expresan que es hacer parte a todos de las decisiones, respetar los acuerdos y tener una comunicación continua (Bernal, Ospina y Rincón, 2019), no se refieren a ella como la exclusividad sexual o afectiva. También se puede entender la fidelidad como lo siguiente:

En las relaciones poliamorosas, la fidelidad radica en el orden de no incluir a nadie más en la relación (fuera de las personas que ya la conforman); sin embargo, para otros participantes la fidelidad está en contar que alguien llega y en contemplar, entre todos, la posibilidad de ser incluido en la relación (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, pp.22-23)

En conclusión, tener una experiencia poliamorosa se dará

cuando la capacidad de la persona le permite: amar a más de una persona a la vez, en lugar de que provoque dolor, inseguridad, violencia o trauma emocional; optando por las ventajas como: compartir amor, tener experiencias diversas, aumentar la autoestima, y permitirlo en la misma medida al otro(s) con comunicación y ética (Jaubert et al., 2016, p. 93)

En cuanto a los celos, esta es una emoción que se caracteriza por el miedo a perder a la persona amada, “nacidos del amor, pero impulsados por la furia, los celos son una experiencia relacional compleja. Son un miedo visceral a la pérdida, un conjunto de

sentimientos y pensamientos paradójicos, una acción y una reacción.” (Scheinkman y Werneck, 2010, p.486).

Sin embargo, hay que diferenciar entre los celos que puede aparecer en cualquier relación, a los celos de pareja que se denominan celos románticos. Entendemos por esto lo siguiente:

Los celos románticos son una emoción (...) que activa de manera cognitiva, fisiológica y conductual, generando un malestar ya sea por la certeza o sospecha de una amenaza en la relación de pareja que se considera como valiosa, y el miedo ante la pérdida de lo que ya se ha construido con la otra persona (Echeburúa & Montalvo, 2001; García, Gómez, & Canto, 2001; Harris & Darby, 2013; Martínez & Rodríguez, 1996. Citado en Martínez et al., 2016, p.114)

Sin embargo estos celos se pueden volver patológicos cuando hay una presencia constante de ideas irracionales (Edalati & Redzuan, 2010), se pierde la capacidad de manejarlos y resolverlos (Echeburúa & Montalvo 2001), hay una sospecha infundada de la posible infidelidad de la pareja en donde se modifican pensamientos, sentimientos y comportamientos, y además el nivel de posesión supera lo que se considera norma dentro de una cultura o sociedad, lo cual puede terminar en situaciones de violencia verbal, psicológica y física, limitando la autonomía de la persona y puede desembocar en un intento de suicidio o de homicidio (Ecker, 2012; Lorenada, Sophia, Sanches, Tavares, & Zilberman, 2014; Marazziti, et al., 2003, citado en Martínez et al., 2016, p. 114).

Esta emoción, aunque puede ser un aspecto que no denote algo severo en el accionar de la persona, cuando hay un impulso exagerado y una incapacidad para manejarlos y solucionarlos puede desembocar en acciones perjudiciales e incluso terminales para la otra persona. Teniendo en cuenta esto es relevante mencionar el ciberacoso (entendido como el uso de las TIC para realizar comportamientos abusivos y controladores frente a la pareja o expareja), como manifiesta Rodríguez, Durán y Martínez (2018), esto es un tipo de violencia psicológica y relacional; ya que incluye actos que pueden causar daño emocional o que crean el temor ante la presencia de un daño mayor (insultos, amenaza, seguimiento). En la literatura se ha señalado diferentes variables que puede explicar el ciberacoso, entre estas se encuentran los celos. Y en su investigación encontraron que a un nivel mayor de creencias sexistas hostiles, celos y niveles de violencia psicológica se dan mayores niveles de comportamientos ciber agresivos, informados hacia las chicas. Es por ello por lo que el tema celos, es importante abordarlo ya que sus manifestaciones pueden ser múltiples e incluso perjudiciales en la sociedad actual.

Es importante entonces describir los celos en cuanto a sus causas psicológicas, culturales y sociales en las relaciones de pareja, además cómo se dan en los diversos tipos de relacionamiento. Para tener un marco conceptual y de referencia desde la psicología, plantear estrategias de intervención frente a ello teniendo en cuenta las diversas formas de relacionarse en la contemporaneidad; y tratar de comprender cada una de estas. Además “la pareja sigue siendo un elemento promotor de salud o una fuente de conflicto y patología” (Fuentes y Kiskeri, 2018, p.51).

En la actualidad el tratamiento para los celos obsesivos (referidos a los pensamientos intrusivos y recurrentes por la posible infidelidad de la pareja) se derivan

principalmente de técnicas cognitivas y conductuales (Fuentes y Kiskeri, 2018), en la investigación realizada por Martínez et.al., (2016) se obtuvo una disminución considerable de los celos a través de un tratamiento cognitivo-conductual, midiendo todo ello a través de un pre y pos-test de la Escala Interpersonal de Celos, dónde posteriormente al tratamiento los evaluados pasaron de celos patológicos a celos románticos.

Como refiere Carmona (Citado en Nistal, 2019), cuando plasma la relación entre los celos y el poliamor:

“Los que practicamos el poliamor proponemos precisamente que los celos se traten, entre las personas que se quieren, como un sentimiento natural, que requiere atención, paciencia, autocontrol y el perfeccionamiento del propio carácter”. Entre sus conclusiones indica que “El poliamor es amor libre precisamente porque se acepta que existe aquella parte de la persona que a veces pueda producirnos inseguridad” (p.108)

Aunque es importante profundizar en este tema y poder describir cómo es la presencia de los celos en las relaciones de poliamor, ya que, si estas se fundamentan en la libertad, en la falta de control por parte de la pareja, la confianza, honestidad, lealtad y buena comunicación, es relevante poder especificar de qué manera se suele manifestar esta emoción, en este tipo de relación. Como afirma Estrada y Montero (2011) en estas relaciones tarde o temprano los celos suelen aparecer. Aunque hay que destacar que “los celos se presentan en relaciones donde se ejerce la violencia y el poder” (Jaubert et al., 2016, p. 111), y se supondría que uno de los principios del poliamor es la falta de control por parte de la pareja, el respeto y comunicación. Por ende, es importante ahondar más en esta cuestión.

Nistal (2019) menciona que en uno de los talleres que se dieron sobre el poliamor en la ciudad de Madrid, emplearon propuestas de Reid Mihalko (2008), donde explica 8 razones por las que se generan los celos: El primero de ellos es la posesión y el control, formulando preguntas como ¿qué tan posesivo se es con otras personas? ¿si no controla la situación como se siente? ¿si cree que su pareja pasa poco tiempo con él o ella?. El segundo es la inseguridad preguntado ¿qué tan segura se siente de la relación? ¿cree que la relaciones se estancará o romperá? ¿cuál es la frecuencia en que se piensa una posible ruptura?. La tercera es la pérdida sobre la sensación que se siente constantemente de abandono. ¿siento miedo al cambio?. El cuarto brazo del pulpo es el rechazo con cuestionamientos como ¿hasta dónde siente el rechazo como un ataque a la autoestima? ¿si se termina tu relación porque la otra persona te deja que siente, que significa?. El quinto es la soledad, ¿tienes algún problema si en algún momento no estas con otra persona, se debe de tener en cuenta que el poliamor sólo puede adjudicarse a personas con gran seguridad en sí mismas y que al mismo tiempo gozan de la soledad. El sexto ¿en qué medidas valoras los conceptos de justicia y equidad?. El séptimo la baja autoestima causa experiencias negativas generando sentimientos de abandono y finalmente el octavo es la envidia donde se pregunta ¿en qué grado deseas cosas que no puedes tener?.

Aunque es cuestión abierta todavía ya que, en las investigaciones recientes, no han planteado en el idioma español, sobre todo, cuál es la experiencia de estas parejas referente a los celos que se presentan en su relación. Por esto es muy importante las investigaciones que tengan que ver con dichas relaciones, para entender más acerca de cómo es esa dinámica, en este caso desde una perspectiva psicológica entendiendo los procesos que se encuentran en ellas como la emoción de los celos. Y como anteriormente se planteó, existen

autores cuyos postulados sostienen que los celos hacen parte de este tipo de relacionamiento. Sin embargo, es importante ahondar más en el tema.

El manejo de emociones en los temas de amor, fidelidad o celos están reguladas socialmente (Oatley y Johnson-Laird, 2011) pues, las personas en relaciones abiertas sienten celos, pero las acepciones se conceptualizan en sus propios términos; la fidelidad es cumplir con el acuerdo cualquiera que este sea y sea además consensuado, el amor deja de caracterizarse por apropiación y exclusividad y los indicadores de éxito radican en comunicación, cercanía y proyecto en común para el desarrollo de la relación (citado en Jaubert et al., 2016, p. 93)

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo se manifiestan los celos en veinticinco personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia, en el año 2020?

### **Objetivos**

#### **General.**

Describir cómo se manifiestan los celos en veinticinco personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia, en el año 2020.

#### **Específicos.**

Identificar las emociones que se experimentan ante los celos, en veinticinco personas poliamorosas.

Analizar las creencias que tienen veinticinco personas poliamorosas sobre los celos.

Detallar los comportamientos que se evidencian ante la experiencia de los celos, en veinticinco personas poliamorosas.

## **Justificación**

Las relaciones poliamorosas están encaminadas a tener un vínculo afectivo extenso donde participan varias personas (tres o más), de manera que exista la igualdad entre hombres y mujeres y se tenga presente ciertos valores y acuerdos dentro de dicha relación.

Poliamor es un término general que sirve para integrar la tradicional relación multipareja, pero con un mayor sentido igualitario. Al mismo tiempo, el poliamor abraza la igualdad sexual y todas las orientaciones sexuales hacia un círculo ampliado de la intimidad conyugal y el amor. Aunque el amor mismo es un concepto bastante ambiguo, la mayoría de los poliamorosos parecen definirlo como un vínculo serio, íntimo, romántico y cariñoso que una persona tiene con otra o con un grupo de personas. Esta unión, por lo general (aunque no necesariamente siempre), implica sexo. Sexuallove o eromance [palabras en inglés] son otras palabras que se han acuñado para describir este tipo de amor (Martínez, 2017, p.78)

El poliamor tuvo sus inicios en Norteamérica, ya que en este contexto se fueron desarrollando nuevas maneras de organización familiar y el poliamor es otra forma más de vivir en familia, dejando de lado los modelos tradicionales que se han establecido en la sociedad, acerca de cómo debe estar conformado el núcleo familiar.

El poliamor surge en los Estados Unidos en la década de los sesenta como nueva forma de vida familiar. Desde entonces, se ha extendido a diferentes países, a pesar de las numerosas críticas que ha recibido por parte de los sectores conservadores de la sociedad. Sin duda, estos nuevos modelos de

organización familiar rompen con un modelo tradicional que ha perdurado durante siglos (Martínez, 2017, p.76)

Teniendo en cuenta el contexto Colombiano en relación con el poliamor, se puede evidenciar que en varias Constituciones Políticas de Colombia se han establecido artículos dirigidos a la bigamia y que incluyen al poliamor, ya que este tipo de relaciones en este tiempo eran inadmisibles. Como se puede observar en el artículo 260 del código penal en el año 2000, donde las relaciones que involucran a más de dos personas eran consideradas como infidelidad, un prejuicio para la familia y que traían consecuencias en la sociedad, por lo tanto, esto era un delito que tenía una condena en la prisión.

Tales coordenadas políticas se encuentran desarrolladas en el acto amoroso que se ha pretendido y en algunos casos, se [ha] institucionalizado: Y hablo de la heteronormatividad, los juegos del activo/pasivo, del matrimonio, la monogamia, los roles del penetrador/penetrado, los caminos del patriarcado, la familia como “núcleo social” etc. En fin, el juego binario del opresor/oprimido, roles que se resignifican y cambian a cada momento, y en donde ya hay una moral “valorada”, un establecimiento del nexo de conexión de “unos sobre los otros” y “los otros sobre los unos” (Neri, s.f., p.4)

Tres años después este artículo fue eliminado del código penal, lo cual generó en las personas desaprobación respecto a esta medida, ya que estamos en un país tradicional, donde estamos muy influenciados por la religión y la monogamia, por lo tanto, esto es visto como “promiscuidad” y una manera de acabar con la organización familiar. “En la actualidad, nuevas formas de vida familiar se abren paso ante un modelo tradicional

fuertemente influenciado por la Iglesia católica, pero que ya no se presenta como la única alternativa posible.” (Martínez, 2017, p.77), por su parte Neri (s.f.) expresa que:

La pareja como base del matrimonio, tiene razones históricas ligadas a cuestiones económicas como el carácter hereditario de la propiedad privada. Así, el Estado se ha encargado de darle forma jurídica y junto con el catolicismo y otras creencias religiosas defienden su constitución como única forma de organización de la familia. (p.5)

Actualmente en Colombia se han ido transformando políticamente las ideologías acerca de las relaciones que incluyen a más de dos personas, y en lugar de considerar esto como un delito, ha pasado a ser respetado e incluso protegido. Las personas que conforman parte de relaciones poliamorosas están empezando a tener derechos en nuestro contexto colombiano.

Las sociedades en su conjunto han estado sujetas, desde su origen, a un proceso de evolución constante, en ocasiones más radical, en ocasiones más pausado, pero siempre latente. La familia, como forma básica de organización, tampoco ha estado exenta de cambios. (Martínez, 2017, p.76)

El tema de los celos es un asunto de importancia que debe ser investigado ya que en nuestro contexto es un motivo generador de conflicto dentro las relaciones afectivas monógamas, porque desencadena violencia tanto hacia el hombre como hacia la mujer.

Siguiendo a Isidro y Marcos, (2019) expresan que:

El hecho de tener una relación afectiva de violencia hace que ésta se normalice y, por tanto, no se alcancen a comprender y defender los valores

de respeto e igualdad en las relaciones que tengan a posteriori, viendo todas las relaciones desde la misma perspectiva (p.413)

Estos autores afirman que los celos son uno de los motivos por los cuales existen violencia dentro de las relaciones y que esta violencia la normalizan, haciendo de esto un patrón de conducta que seguirá existiendo en todas relaciones que tengan después de ese vínculo de agresión, “desde el noviazgo se perpetúan problemas de celos, desconfianza, mala comunicación, falta de habilidades sociales, etc.” (Isidro y Marcos, 2019, p.413), “Se plantea que la violencia en la pareja es el resultado de un estado emocional intenso que interactúa con actitudes de hostilidad, un repertorio conductual pobre en cuanto a habilidades de comunicación y de solución de problemas y factores precipitantes tales como el estrés, el consumo de alcohol y drogas y los celos.” (Blázquez y Moreno, 2008, citado en Perles, García, Ortiz, y Moreno, 2011, p.26). Y estos problemas se intensifican e incrementan al añadir los que surgen en el seno de la relación marital y la convivencia. Por otra parte, los celos y la exclusividad que se da en las relaciones surgen como preventivo ante la infidelidad y la pérdida de la persona querida (Soriano y García, 2019).

Por lo tanto, las razones por las que las relaciones de pareja se dan en un ambiente hostil, de agresión y violencia son la falta de control de impulsos que genera todos los problemas antes expuestos, además de esto también se desencadenan problemas por el registro que desean tener sobre los teléfonos móviles de sus parejas, generando desconfianza y produciéndose exabruptos.

El hombre siente desconfianza hacia la mujer y viceversa por el hecho de acusar sobre supuestas infidelidades o coquetería y esto se genera por los celos y las inseguridades, en esta sociedad colombiana se denota aún el machismo y esto refuerza la

ignorancia ya que no se tiene conciencia de los diferentes significados de violencia. Para reforzar el concepto de machismo que anteriormente se mencionó, Espinoza, Correa, y García (2014) exponen lo siguiente:

son las mujeres quienes perciben más actos infieles, lo que puede deberse a factores culturales, como estereotipos y roles de género, según los cuales es más “esperado” que un hombre cometa actos de infidelidad. Por el contrario, de acuerdo a la cultura, de una mujer no se espera que sea infiel; entonces, dicha conducta ambigua puede ser justificada hasta cierto punto. (pp.145-146)

Los celos están marcados dentro de la violencia psicológica como coacción, donde se limita a la persona o se obliga a hacer algo que no quiere hacer, comúnmente son conocidas como conductas de manipulación por lo que es más difícil darse cuenta cuando se es víctima de violencia psicológica. Se espera que esta investigación sirva a la psicología ya que en esta se abordan temas sobre las emociones como lo son los celos dentro de los vínculos convencionales o bien sea poco convencionales tales como las relaciones poliamorosas, también es importante dar cuenta de estas relaciones ya que hace parte de la dinámica de cómo nuestra sociedad se está transformando y cambiando, en este caso en la forma de relacionarse interpersonalmente; “se está asistiendo a cambios en la forma de entender el amor y las relaciones de pareja” (Soriano y García, 2019, p.7).

Las emociones hacen parte de nuestro diario vivir, en cuanto a los celos se pueden convertir en un problema y se suele desembocar cuando no existe un control sobre estos, hiriendo a personas cercanas, convirtiéndose en violencia y agresión. Por lo que este tema es de suma importancia para la psicología ya que la disciplina debe de disponer de

herramientas para su intervención y acompañamiento a las parejas, en este caso de relaciones monógamas como no monógamas, sobre el tema de los celos tanto adaptativos como no adaptativos. Ya que como refiere Estrada y Montero (2011), afirmando que la presencia de los celos que se caracterizan por la respuesta emocional, cognitiva y conductual que se presentan ante la amenaza de perder el afecto del ser amado, en estas relaciones tarde o temprano aparecen, por lo tanto, es importante conocer desde una perspectiva psicológica cómo es su manifestación dentro de dichas relaciones.

Este tema es importante abordarlo ya que sus manifestaciones pueden ser múltiples e incluso perjudiciales en la sociedad actual, teniendo en cuenta que, esto se ha convertido en un problema de salud pública que está afectando a la sociedad. Por ende, es importante comprender cómo se da esta emoción dentro de las nuevas formas de relacionamiento que están surgiendo ya que sus dinámicas son diferentes, y es importante saber si es diferente la manifestación y/o expresión frente a los celos; así se tendría un marco de comprensión acerca de todo ello. Y con respecto a lo anterior sobre los celos en el contexto Colombiano, las manifestaciones de los celos patológicos son relacionados como muestras de violencia, que conllevan diferentes tipos como lo son las agresiones físicas, la violencia intrafamiliar o de pareja. Por ende, los celos hacen parte de un problema de salud pública ya en muchos países, por su factor determinante en la violencia de pareja (Martínez et al., 2016); y lo cual está afectando la sociedad. Según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2018), en sus datos estadísticos, en Colombia:

En 2018 se realizaron 49.669 peritaciones en el contexto de la violencia de pareja, cuya tasa es de 120,57 casos por cada cien mil habitantes, siendo el hombre, el principal presunto agresor.

Del total de valoraciones realizadas, el 86,08 %, 42.753, se practicaron a mujeres. En nuestro país por cada hombre que denuncia ser víctima de violencia por parte de su pareja, seis mujeres lo hacen. (...)

Respecto al estado civil, el 45,65 % estaba en unión libre; el mecanismo causal más utilizado fue el contundente 61,71 % y las razones de la violencia con más prevalencia fueron la intolerancia con 21.942 casos; los celos, desconfianza y la infidelidad con 16.419 y el alcoholismo con 6.162. (p. 199)

En conclusión, se debe considerar la presencia de la psicología, ya que este es un tema que corresponde explorar por ser deber del psicólogo conocer y explicar los fenómenos sociales que van surgiendo y transformándose en nuestro contexto actual; en este caso los tipos relacionales que existen entre los seres humanos, teniendo en cuenta que como menciona Espinoza, Correa y García (2014) “Las relaciones de pareja son inherentes a la vida del ser humano para su desarrollo individual y social.” (p.136).

Este tipo de investigación sobre los celos en las relaciones poliamorosas no ha sido profundizado en Colombia anteriormente, los estudios y hallazgos desarrollados sobre este tipo de relaciones se pueden encontrar con mayor facilidad en los Estados Unidos y en países Europeos donde desde la década de los sesenta se ha venido desarrollando en la cultura esta manera de amar, por consiguiente el material acerca de este tema se presenta principalmente en el idioma inglés, y muy poco contenido en español, de lo anterior también se puede evidenciar escasos estudios en el contexto Latinoamericano, por lo tanto se puede hacer un gran aporte con esta investigación, con el fin de analizar cómo se manifiestan los celos en el poliamor en nuestro contexto social y cultural, ya que nuestro

entorno presenta diferentes características. En este mismo sentido se pretende contribuir en la psicología con conocimientos sobre las relaciones y organizaciones familiares que se están conformando actualmente como lo es el poliamor, y cómo inciden los celos dentro de dichas relaciones, dado que como profesionales nos compete desarrollar a profundidad sobre esto, como lo mencionan estos autores, “Para nuestra sorpresa, la palabra ‘celos’ está ausente en el índice de importantes textos de terapia de pareja.” (Scheinkman y Werneck, 2010, p.487), en este mismo sentido Dijkstra (citado en Fernández, Pavez y Dufey, 2014) explica:

el estudio de las situaciones que evocan celos dentro de una díada romántica se torna relevante por varias razones como, por ejemplo, el hecho que la infidelidad y los sentimientos de celos derivados de esta son difíciles de tratar y los profesionales a menudo no se sienten preparados para este tipo de intervención. (p.47)

Es viable realizar esta investigación ya que es posible tener acceso a la muestra, la cual está conformada por personas poliamorosas, también se cuentan con los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación como lo son los espacios de encuentro para las entrevistas y el material necesario para el desarrollo de esta.

## **Marco Conceptual**

### **El poliamor.**

En las sociedades siempre han ocurrido transformaciones conforme va pasando el tiempo, las organizaciones familiares y las relaciones interpersonales también han presentado cambios. El poliamor ha estado presente en algunas culturas, sin embargo, no se le había nombrado o establecido como una manera de amar.

Ya desde tiempos inmemoriales ha existido, con diferentes variantes, esta forma de relación amorosa entre más de dos personas. Sin embargo, no ha sido hasta hace unos años que ha vuelto a cobrar importancia en las sociedades occidentales, en las que ha surgido además una nueva palabra para designarla, nada menos que en la década de 1990: el poliamor o polyamory, en su versión original anglosajona. (Martínez, 2017, p.77)

Se han podido concluir algunas definiciones del poliamor a partir de su origen, expresando que:

Etimológicamente, esta palabra proviene de los términos poly («varios») y amory («amor»), aunque, como ya se ha mencionado, la práctica del poliamor es bastante anterior al nacimiento de esta palabra, pues en las décadas de los sesenta y los setenta el movimiento hippy resultó en una revolución sexual en la que los valores tradicionales fueron cuestionados por aquellos que creían en otras formas de amor. (Martínez, 2017, p.77)

“El poliamor surgió de los variados debates sobre la no monogamia en diferentes movimientos sociales y subculturas” (Haritaworn et al., citado en García y Sabido, 2014, p. 132). Y dicho concepto,

describe una concepción de la relación en la cual es posible mantener relaciones románticas y/o sexuales con varias parejas simultáneamente (...) da como resultado un sentido de ‘amar a muchos’ o ‘más de un amor’ (...). Un criterio central es que todos los involucrados en una relación [poliamorosa] estén enterados del carácter no monógamo de la relación. (García y Sabido, 2014, p. 132).

También es relevante mencionar que, como argumenta Millán (citado en Estrada y Montero, 2011),

Este modelo de relacionarse (...) podría tener sus orígenes en el hippismo de la década de los 60, con aquellas llamadas "comunidades" en las que vivían varias parejas que incluso compartían paternidad además de espacios, amor y sexo. (...) Pero en el siglo XXI el poliamor y todas sus expresiones adaptan las circunstancias a sus necesidades personales, no tanto a manifestaciones o mensajes sociales, es más realidad y menos psicodelia argumenta Millán. (p.96)

Gallegos (2018), también explica el concepto de poliamor:

[Es] el régimen familiar y social donde se permite y se acepta que diferentes personas independientemente de su cantidad, su género, su orientación y/o

preferencia sexual convivan íntima y coitalmente, entre sí, al mismo tiempo, bajo una relación informal de ius pero formal de facto (p.143)

En síntesis, entendemos por este concepto lo mencionado por Villa, Ramirez y Zapata (citados en Bernal, Ospina y Rincón, 2019):

“es una construcción de relacionamiento erótico afectivo no monógamo, en donde convergen de manera simultánea, consentida y consensuada los miembros que la practican, independientemente de su orientación sexual y de las múltiples formas de convivencia o no convivencia que se dan entre sus integrantes” (p.16)

De este mismo modo Neri (s.f.), expone y explica el concepto del poliamor:

Es sinónimo del poliamor la no monogamia responsable, ética e intencional. El poliamor es una nueva manera de mirar y estar con el otro/ otra, una nueva forma de entender la convivencia, es decir, el desarrollo de comprender en un primer momento, nuestra capacidad de amar y compartir con más de una persona a la vez, y posteriormente de vivir estas relaciones amorosas en un plano de honestidad, autonomía, equidad y libertad, premisas básicas de vivir estas extremaduras en el amor. Este concepto toma forma en las relaciones que conocemos como parejas o matrimonios abiertos, redes íntimas, polifidelidad, triadas, entre otros. (p.7)

De aquí, el poliamor presenta varias características y a su vez establece principios que permiten generar un mejor vínculo afectivo, donde las personas que hagan parte de este relacionamiento se sientan a gusto con la relación.

Según la página web de la Sociedad Poliamor, la Polyamory Society, establecida en junio de 1996 en Washington, el poliamor es la filosofía y la práctica de amar a varias personas simultáneamente de forma no posesiva, honesta, responsable y ética. Asimismo, enfatiza en elegir conscientemente con cuantas personas se quiere estar involucrado en lugar de aceptar las normas sociales que dictan amar a una sola persona a la vez. (Martínez, 2017, p.78)

De otra manera se debe de tener en cuenta que a pesar de que la relación poliamorosa integre a varias personas, debe existir lealtad y fidelidad, no hacía un solo individuo como en la monogamia, sino a todos los que integran el vínculo afectivo.

es importante en toda relación poliamorosa la lealtad y fidelidad hacia el resto de compañeros sentimentales. Sin embargo, se trata de una fidelidad distinta a como es entendida en una relación monógama, pues no se debe a una sola persona, sino al conjunto de personas que integran la relación. (Martínez, 2017, p.79)

Se presentan diversas formas de amar en diferentes culturas y sociedades, que pueden compartir similitudes con el poliamor, sin embargo, es pertinente hacer las diferencias de estas otras organizaciones familiares para no confundir sus principios ni prácticas. Por lo tanto, es oportuno mencionar otros tipos de relaciones para identificar sus características y realizar una comparación con el poliamor.

Según este autor, explica la poligamia como: “el régimen familiar y social donde se permite y se acepta que un hombre conviva íntima y coitalmente con varias mujeres al mismo tiempo bajo una relación formal de matrimonio o concubinato” (Gallegos, 2018,

p.143), a su vez establece el concepto de poliandria, “el régimen familiar y social donde se permite y se acepta que una mujer conviva íntima y coitalmente con varios hombres al mismo tiempo bajo una relación formal de matrimonio o concubinato” (Gallegos, 2018, p.143), de este mismo modo determina el concepto de matrimonio plural:

el régimen familiar y social donde se permite y se acepta que diferentes personas independientemente de su cantidad, su género, su orientación y/o preferencia sexual convivan íntima y coitalmente, entre sí, al mismo tiempo, bajo una relación informal reconocida por el Estado. (Gallegos, 2018, p.143)

En este mismo sentido podemos concluir que el poliamor no se puede relacionar con la poligamia, ya que esta se presenta en la cultura de una manera de desigualdad, dado que no todas las personas presentan los mismos derechos en este tipo de relaciones. El género masculino predomina en la poliginia, el hombre tiene permitido contraer matrimonio con varias mujeres, del mismo modo se puede observar en la poliandria donde la mujer es la que tiene el derecho de casarse con varios hombres, por consiguiente, se puede evidenciar que estos aspectos no son propios del poliamor, ya que la igualdad es un elemento fundamental que lo caracteriza, dado que tanto la mujer como el hombre presentan los mismos derechos. De otra manera también se presentan las relaciones extraconyugales o comúnmente denominadas como infidelidades, donde persisten sentimientos de dolor, traición, culpabilidad y engaño; esto también se puede comparar con el poliamor, ya que en él es importante el respeto y el conocimiento de todos sobre las personas que se integran a la relación.

De otro modo se puede establecer la diferencia entre el poliamor y el libertinaje, dado que el libertinaje busca extender su vida sexual con más personas, sin involucrar

afectos o relaciones sentimentales, y su estructura es basada en el “intercambio”, lo cual para los poliamorosos no está permitido, ya que consideran que las demás personas no son objetos, no son de su propiedad y además tienen presente los sentimientos (Martínez, 2017). Siguiendo a esta otra autora manifiesta que:

El amor como elemento vital de la cultura, brota –desde este contexto- a partir de la idea de posesión, propiedad privada y de “un tener a un otro” para ser y estar; este es el triste modo en que nos han enseñado amar. (Neri, s.f, p.5)

Hay diferentes culturas y sociedad que han formulado y conservado la idea de que las personas deben amar de cierta manera, estableciendo un orden de cómo deberían de ser las relaciones, y en la mayoría de los casos posicionando a la persona que se ama como un objeto, como parte de su propiedad y que por lo tanto tiene derecho a dominarlo y tener control sobre él, como lo expresa From (citado en Neri, s.f.):

“vivir el amor posesivamente, de la forma del “Tener” (contraria a la forma empática de “Ser”), tal y como nos lo han enseñado, implica “encerrar, aprisionar y dominar el objeto ‘amado’, que es así cosificado (vuelto cosa, sujeto de posesión). Esta forma anti-libre convierte el supuesto ‘amor’ en algo “sofocante, debilitador, mortal, no dador de vida” (p.5)

El poliamor se distingue de la “cultura dominante de la praxis no monógama, que se basa en una aceptación oficial de la monogamia y una práctica institucionalizada de la infidelidad.” (Mint, 2004; Emens, 2004; Rambukkana 2004, citados en García y Sabido, 2014, p. 134). Además, algunas de las personas que se consideran poliamorosas temen

exponerse o declararse como tal, ya que es precisamente el miedo al estigma y rechazo social lo que se los impide, como refiere

Samuels (2011), menciona que las personas, las acciones y discursos se mueven en un marco normativo, impuesto por la hegemonía sociocultural, privilegiando el amor romántico y apasionado entre dos personas, monógamas y heterosexuales sobre otras formas de relación; por esto, las relaciones alternativas o que manejen cualquier variación a la normalidad sufren de estigmatización por mitos y/o suposiciones en torno a ellas. (como se cita en Jaubert et al., 2016, p.93).

Lo tradicional socialmente, en esta parte occidental es la relación monógama “una relación heterosexual con una persona y en monogamia como contrato de exclusividad, este es el patrón aceptado socialmente” (Jaubert et al., 2016, p. 107). Y “el poliamor es un espejo del concepto del amor que experimentó transformaciones en los decenios en torno al cambio de siglo” (Schroedter y Vetter, 2010; Klesse 2011, citado en García y Sabido, 2014, p. 135).

El poliamor como se ha mencionado antes proviene de poder amar a muchas personas, y puede definirse como una forma de vinculación afectiva de más de dos personas al mismo tiempo, donde existe amor y compromiso, teniendo en cuenta que las personas que están dentro de estas relaciones tiene conocimiento y están de acuerdo con esta vinculación. El poliamor se destaca por la confianza, la transparencia, la honestidad y el amor libre como parte de los rasgos de las relaciones poliamorosas (Nistal, 2019). De acuerdo con ALA (Asociación Amor Libre Argentina) el amor libre es entendido como una forma de relacionarse sexo-afectivamente de manera “honesta” y “consensuada” en la que

no se presupone la propiedad de las personas con quienes se establecen vínculos, ni de sus sentimientos, acciones o pensamientos. Se debe tener presente la honestidad y la comunicación abierta y directa todo el tiempo. “Las relaciones poliamorosas se caracterizan por no esconder nada, lo que implica que quienes se vinculan pueden tener varias parejas amorosas y eróticas y todas las partes involucradas están enteradas” (Vitela, 2012, p. 1).

Como menciona Ferrario (2018) refiriéndose acerca del amor libre:

el amor libre sea honesto y consensuado implicaría que debe basarse en un acuerdo mutuo, en un contrato donde se establezcan las condiciones sobre las que se llevará a cabo el vínculo, por ejemplo, si esa va a ser una relación monógama, si va a ser un vínculo basado en una pareja central pero abierto a encuentros ocasionales con terceros, si será una relación poliamorosa, entre otros. También, se puede acordar con quienes estará permitido relacionarse, en qué momentos, en que lugares y la mayoría de las veces, se tendría que consensuar si serán relaciones puramente afectivas, sexuales, fusionadas (afectivas y sexuales) anárquicas, o de otro tipo. (p.2)

El amor libre en las relaciones poliamorosas hace énfasis en los acuerdos que se establecen dentro de estos idilios, son condiciones pactadas basadas en la comunicación asertiva, donde se generan consensos sobre las particularidades de la relación sin esconder ninguna información, esto evita que exista la consideración de tratar al otro como una posesión, dejando de lado los celos, el control y el abuso. Esto permite que los vínculos afectivos estén basados en equidad y respeto mutuo (Ferrario,2018). Las relaciones poliamorosas parten de la unión de más de dos personas, creando un nexo afectivo con cada una de las partes involucradas, pudiendo ser éstas sexuales o no, “la sinceridad, la libertad

de pensamiento, los celos, la madurez y la apertura sexual, se convierten en estándares indispensables para la configuración del vínculo, conformando así una identidad que los diferencia respecto a las demás relaciones de pareja.” (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, p.23).

En estos vínculos puede existir una convivencia múltiple, aunque esto no implica que, en todas estas relaciones, porque se dé un consentimiento y todas sus partes estén enteradas sea requisito que se de dicha convivencia. Y como fundamento del poliamor se encuentra la comunicación, lealtad, respeto y confianza (Nistal, 2019). Por consiguiente, se tienen

en cuenta los vínculos como libres, menos controlados y yendo más a allá de la fidelidad. Se exalta la libertad, independencia, autosatisfacción, vida lúdica, y el disfrute novedoso. Aparece un cambio en la mirada de la fidelidad, entendiéndola como la lealtad y el cumplimiento y respeto de los compromisos preestablecidos. (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, p. 21)

El poliamor se fundamenta en un principio ético que sostiene este tipo de relaciones, “La pretensión ética del poliamor consiste en comunicar necesidades y realidades de las relaciones, en negociar respecto a ellas, (...) en encontrar un consenso entre todas las parejas.” (García y Sabido, 2014, p. 135), estas “relaciones se caracterizan por la confianza, sinceridad y respeto, es decir, una serie de principios éticos que garantizan la igualdad en la pareja.” (Soriano y García, 2019, p.3). Teniendo en cuenta que estos vínculos se sustentan también en el no control o posesión de la pareja, los celos son un tema que es importante mencionar ya que

Respecto de ellas, lo más difícil parece ser controlar los celos. El poliamor supone dejar de lado este sentimiento para pasar a lo que denominan comprensión, es decir, un alegrarse por la felicidad de la pareja al estar con otra persona, un metamor. Como ya he mencionado, tal gestión de las emociones usualmente se realiza mediante la escritura, identificando el sentimiento y la situación que lo produjo, las expectativas de la relación, etc., y tiene como fin evitar daños emocionales y actuar de acuerdo con cierta “fidelidad consigo mismo”. Respecto al cuidado de los otros, el poliamor propone la creación de ciertos acuerdos, límites y reglas de las relaciones. Estos suponen respetar determinadas dinámicas que no funcionan de manera universal, por lo que varían de relación a relación. Además, en el poliamor se parte de que cada persona es diferente, por lo que es necesario conocer al otro y de acuerdo con esto practicar ciertos cuidados. (Aldana, 2018, p.194)

Como manifiesta Estrada y Montero (2011) en estas relaciones tarde o temprano los celos suelen aparecer. Cabría tener en cuenta entonces, lo mencionado por Aldana al referirse que los celos en el poliamor deben dejarse a un lado, para pasar a una fase más trascendental de estos.

Siguiendo este punto, quienes describen la fidelidad en el poliamor expresan que es hacer parte a todos de las decisiones, respetar los acuerdos y tener una comunicación continua (Bernal, Ospina y Rincón, 2019). También se puede entender la fidelidad como lo siguiente:

En las relaciones poliamorosas, la fidelidad radica en el orden de no incluir a nadie más en la relación (fuera de las personas que ya la conforman); sin embargo, para otros participantes la fidelidad está en contar que alguien llega y en contemplar, entre todos, la posibilidad de ser incluido en la relación (Bernal, Ospina y Rincón, 2019, pp.22-23)

El poliamor tiene diferentes prácticas y valores que son vistas como filosofía [y cultura] de vida de las personas que tienen este tipo de relaciones, existe el poliamor autónomo que consiste en la libertad de elegir sus relaciones y el poliamor jerárquico que trata sobre la existencia de unas relaciones primarias y otras secundarias que coexisten simultáneamente, pero se diferencian en la dedicación de tiempo, energía y proyectos en común (Ferrario, 2018). Lo expuesto anteriormente no se menciona para generar etiquetas ni para teorizar esta clase de vínculos si no para categorizar y diferenciar las diferentes maneras en las que se dan estas relaciones. Continuando con lo anterior, como lo afirma Nistal (2019) “Puede existir una relación central; entre las que haya más contacto, frecuencia o continuidad, y una tercera que es menor.” (p.107). Y hay que tener en cuenta que puede existir una relación central, por medio de la cual se van agregando las otras personas (Bernal, Ospina y Rincón, 2019). Por otra parte, la sexóloga y terapeuta Karla Barrios (citada en Vitela, 2012) “explica que [la] trijeja se refiere a una relación en la que hay tres personas involucradas y pueden relacionarse al mismo tiempo o una persona puede ser el punto de encuentro entre los otros dos miembros del vínculo” (p.1).

Por lo que se refiere a la exclusividad:

El poliamor de un grupo en convivencia puede ser una relación consentida cerrada, en la que no se admite que sus participantes puedan tener relaciones

con otras personas fuera del grupo (se consideraría una infidelidad si no se advierte), o puede ser abierta, en la que no se excluyen otras relaciones externas, de diferente tipo. (Nistal, 2019, p. 107)

Jaubert et. al. (2016) afirma que,

Existen múltiples formas segregadas como relaciones no monogámicas denominadas poliamor (no monogamia consensuada), se basa en relaciones múltiples (poligamia, matrimonio con más de una mujer u hombre) tanto en la pareja o en grupos; una relación de pareja puede estar basada en una relación abierta y hay cuatro subtipos: abiertas (libertad para tener otras relaciones esporádicas), swinging (sexo casual con otras parejas), las relaciones ojos que no ven (no hay problema pero no te enamores), Soft swing (sexo en público, pero entre dos personas); en cuanto a las relaciones grupales (más de dos personas a la vez y/o simultáneas), existen cinco subtipos, como: los grupos (más de dos personas en una relación), polifidelidad (con cualquiera del grupo), cuarteto, trío, unicornio (bisexual saliendo con una pareja); marcan relaciones de pareja o relaciones grupales, entre otras. (p.92)

Todas estas formas de relacionarse parten de que las partes involucradas estén de acuerdo con los consensos, sin existir la necesidad de tener que etiquetar o nombrar de alguna manera su relación, sencillamente esta se basa en el respeto de los participantes, a diferencia de la monogamia que hace parte de unas normas socioculturales impuestas.

Continuando con esta descripción también se refiere que el poliamor va de la mano del feminismo por existir igualdad de condiciones en dicho vínculo; tanto de hombre como mujer:

De la definición teórica y de la práctica concreta del poliamor, también deducimos que “el poliamor va de la mano del feminismo, inseparablemente” (Roldán, 2018). No se entiende uno sin el otro, ya que asume radicalmente y como punto de partida la igualdad de derechos entre todas las personas. Desde esta perspectiva el planteamiento del poliamor es feminista, pero esto no supone que el feminismo sea poliamoroso. (citado en Nistal, 2019, p. 106)

El feminismo se creó por las mujeres subyugadas al hombre, donde existían unos derechos que sólo podían gozar el hombre, y las mujeres cansadas de esta dictadura patriarcal comenzaron a agruparse y a formar en diferentes partes del mundo organizaciones contra estos estamentos impuestos para ellas, el feminismo es una lucha significativa para conseguir derechos para la mujer. Para Valcárcel (2016):

El feminismo es aquella tradición política de la modernidad, igualitaria y democrática, que mantiene que ningún individuo de la especie humana, debe ser excluido de cualquier bien y de ningún derecho a causa de su sexo sea masculino o femenino. (...) El feminismo es pensar normativamente como si el sexo no existiera (p.123)

Por las coacciones a la sexualidad femenina que han existido a lo largo de la historia el feminismo es un punto importante para abordar dentro de las relaciones poliamorosas ya que la construcción de estas relaciones está basada en la equidad tanto para el hombre como

para la mujer dentro de la relación. El poliamor es una manera de entender la vida y no se necesitan creencias para ser parte de este tipo de vínculos, puesto que no hacen parte de un construccionismo social. Como manifiesta Aldana (2018)

[Con] la práctica del poliamor se reconfiguran las relaciones de poder y empiezan a enunciarse diferentes saberes. El feminismo logra fundamentar finalmente el poliamor. El tipo de feminismo que surge de estas relaciones está basado ante todo en un saber táctico y experiencial y el deseo de reivindicar la libertad de las mujeres tanto sexual como emocionalmente. Es un feminismo que además reconoce la diversidad sexual y de género, y lucha abiertamente contra el capitalismo y todo tipo de discriminaciones (p.191)

En la anterior cita demuestra la importancia del feminismo dentro de las relaciones poliamorosas ya que estas relaciones están basadas en el amor libre, por lo que no tiene discriminación entre sexo, orientación sexual, edad, género, raza etc.

Las mujeres han sido oprimidas en muchos aspectos; en la parte sexual, relacional, en la parte de decisión como en el voto, en la subyugación al hogar, entre otros, por el simple hecho de ser mujeres, y es a partir del feminismo que se le han brindado diferentes derechos y libertades, y estos derechos han sido vulnerados por la construcción social patriarcal. Refiriendo a Alabao (2018) donde menciona que:

Pocos obstáculos hay tan grandes para la igualdad de la mujer como el modelo tradicional de romance, donde los celos, la necesidad de posesión y el ser a través de la vinculación con el otro están relacionados con la reproducción de la violencia machista. (p.210)

Dentro de las ideas feministas en los vínculos poliamorosos está el cuidado y la responsabilidad emocional, puesto que para la construcción de estas relaciones se necesita el consenso sobre la parte emocional, para que su práctica sea certera. Por lo tanto, las relaciones poliamorosas se encuentran dentro de las relaciones de cuidado,

estas implican una serie de vínculos de parcialidad y afecto que fomentan el bienestar entre personas. Usualmente, las RC [relaciones de cuidado] proveen apoyo material y emocional para las aspiraciones y proyectos del otro, contribuyen a la resolución de problemas, ansiedades, obstáculos o miedos y, más en general, son una base de apoyo para la experiencia global de la vida del otro. (Vaca, 2015, pp. 5-6)

“El poliamor se presenta como una crítica vivida de los ideales ya superados de las relaciones y de un orden represivo de los sexos y sexualidad.” (García y Sabido, 2014, p. 133). Y es que precisamente se encuentra también la libertad de expresar que las necesidades no pueden ser satisfechas por una sola persona, allí,

“rompen con la idea de que el amor y las necesidades que podemos encontrar en una relación no las da una sola persona”, afirma Barrios. “La monogamia sostiene que una persona te va a dar todo, y con eso tienes que estar bien. “El poliamor es la aceptación de que una persona no puede cubrir todas mis necesidades. “Es un planteamiento muy honesto: ‘Amo a esta persona; sin embargo, ésta no puede satisfacer todas mis necesidades y todo lo que voy requiriendo en mi vida cotidiana” (citado en Vitela, 2012, p. 1)

El poliamor “es más un movimiento cultural que un movimiento social con una ideología definida.” (Nistal, 2019, p.107). Precisamente se encarga de promover ciertos

comportamientos y conductas dentro de dichas relaciones, es una forma de adquirir cierta ética y principios en cuanto al vínculo amoroso respectivo.

### **Celos.**

Muchos autores han abordado el tema de los celos y han desarrollado definiciones desde diversas perspectivas, sin embargo, la mayoría concluye que los celos son una reacción emocional que aparece ante una amenaza por perder una relación o a una persona amada, según Pines (citado en Canto, García y Gómez, 2009) explica:

“los celos como una respuesta a lo que se percibe como una amenaza que se cierne sobre una relación considerada valiosa o sobre su calidad. Entendidos como una emoción, los celos son una respuesta que nos alerta de que una relación que queremos mantener está siendo amenazada.” (p. 41)

Por su parte Buero (2011) afirma que:

Celos, del griego zélus y del latín zélosus, es definido por el diccionario como la “sospecha, inquietud, y recelo, de que el ser amado haya puesto o ponga su cariño en otro”. Los celos tienen mala prensa, pese a ser uno de los sentimientos que nos acompañan desde que iniciamos nuestros primeros pasos en la Tierra. (p. 36)

De otro modo, DeSteno y Salovey (citados en Portilla, Henao y Isaza, 2010) explican el concepto de los celos de manera similar, expresan: “los celos son un estado de ánimo desviado que se experimenta cuando una relación se considera importante y es destruida o se encuentra en peligro, y está caracterizada por sentimientos de ira.” (p.55).

Los celos hacen parte de las emociones y en estas “son necesarios dos factores para constatar la existencia de una emoción; en primer lugar, una activación fisiológica indiferenciada, y, en segundo lugar, unos factores cognitivos relacionados con la atribución causal de dicho estado de activación a determinadas condiciones ambientales” (Barriga, 1996, p. 34). También es importante realizar una distinción: “De forma que se llega a distinguir entre una emoción de origen psíquico (situación percibida como emocional - activación fisiológica - emoción psíquica) y otra visceral (activación fisiológica - situación percibida como emocional - emoción visceral)” (cfr. Marañón, 1950, citado en Barriga, 1996, p. 34).

En cuanto al comportamiento celoso en las relaciones de pareja:

es la expresión del miedo a perder la pareja frente a un rival. Cuando este comportamiento se da ante una falsa amenaza de infidelidad, genera malestar emocional y provoca conductas desadaptativas, se convierte en patológico. (Fuentes y Kiskeri, 2018, p.51)

Y los celos patológicos se caracterizan por la existencia de una

presencia constante de ideas irracionales (Edalati & Redzuan, 2010), se pierde la capacidad de manejarlos y resolverlos (Echeburúa & Montalvo 2001), hay una sospecha infundada de la posible infidelidad de la pareja en donde se modifican pensamientos, sentimientos y comportamientos, y además el nivel de posesión supera lo que se considera norma dentro de una cultura o sociedad, lo cual puede terminar en situaciones de violencia verbal, psicológica y física, limitando la autonomía de la persona y puede desembocar en un intento de suicidio o de homicidio (Ecker, 2012;Lorenada,

Sophia, Sanches, Tavares, &; Zilberman, 2014; Marazziti, et al., 2003, citado en Martínez et al., 2016, p. 114)

Los celos se enmarcan en la afectividad y ésta por su parte:

es el conjunto de reacciones psíquicas de la persona que se desencadenan ante los acontecimientos con el mundo exterior o ante estímulos internos (los recuerdos, por ejemplo) y que generan un tono emocional global de agrado o desagrado. (...) La afectividad se expresa de una forma global por medio del *estado de ánimo* (o humor dominante en un momento determinado) y de una forma más específica por medio de los afectos, constituidos, a su vez, por las emociones, los sentimientos y las pasiones. (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001, p. 19)

Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), refieren:

Los celos constituyen un sentimiento de malestar causado por la certeza, la sospecha o el temor de que la persona querida, a quien se desea en exclusiva, prefiera y vuelque su afecto en una tercera persona. Dentro de ciertos límites, pueden constituir una muestra de preocupación y de interés hacia la pareja y ser un reflejo de amor experimentado. Es decir, los celos en sí no son anormales, ni tampoco son necesariamente un resultado de la inmadurez emocional. En último término, ser celoso es una cualidad que permite cuidar aquello que más quiere y desea una persona para que nadie se lo arrebate. (...)

En cierta medida, los celos, como el resto de emociones o de los sentimientos, desempeñan una función adaptativa: actúan al servicio de una adaptación evolutiva que asegura la estabilidad del hogar y crean un ambiente propicio para el cuidado de los niños al prevenir, hasta cierto punto, la promiscuidad. (p. 29)

Las relaciones interpersonales son fundamentales para el bienestar psicológico de las personas, por lo tanto, se puede considerar que sea natural en el ser humano tener emociones que contribuyan a la protección de dichas relaciones, y que busque competir con los “rivales”, que intervienen en esto, según Salovey (citado en Canto, García y Gómez, 2009) afirma:

“En buena medida el bienestar psicológico de las personas depende de que éstas sean de calidad. De hecho, las relaciones sociales proporcionan importantes beneficios, por lo que es muy frecuente que los seres humanos compitan entre ellos para obtenerlas. Por ello es normal que existan emociones específicas que tienen como finalidad proteger tales relaciones de las acciones de los rivales (en el ámbito familiar, de pareja, laboral etc.)” (p. 53)

A su vez los celos conllevan a las comparaciones, entre la persona que está experimentando esta emoción en relación con la persona que considera como rival, Dijkstra y Buunk (citados en Fernández, Pavez y Dufey, 2014) explican: “Los individuos que experimentan celos comparan sus características con las del rival y cuando observan que este supera sus propias cualidades, pueden percibirlo como una amenaza para la relación y, en consecuencia, evocar sentimientos de celos.” (p. 46).

La cultura y el contexto tiene gran influencia en las construcciones de las emociones y, por lo tanto, contribuye al desarrollo de significados sobre las relaciones interpersonales.

“El contexto cultural influye en las emociones, forma parte de ellas, de tal modo que adquieren su significado real en situaciones interpersonales hasta el punto que son construidas socialmente” (Canto, García y Gómez, 2009, p. 41). La cultura produce significados y establece las emociones de acuerdo con las situaciones que consideran amenazantes, por lo tanto, los celos están determinados en gran medida por lo que se establece en el contexto cultural. Hupka (citado en Canto, García y Gómez, 2009) analiza:

“es el contexto cultural el que determina qué situación es amenazante para el hombre y para la mujer ya que las emociones no se pueden comprender sin considerar el contexto social y cultural en el que tiene lugar; es más, la experiencia misma emotiva transcurre en un contexto que se constituye en parte de la experiencia. Los celos son un tipo de relación social que se da entre personas que conviven en una cultura y en un momento histórico determinado, por lo que cualquier manifestación de celos nos dice mucho de la relación, de las características de esas personas (persona celosa, pareja y rival), así como de la cultura y momento histórico en la que se desencadena. Ponerse en alerta ante la percepción de una posible amenaza sería una respuesta adaptativa, pero la intensidad de la reacción, la conducta percibida como amenazante, las respuestas permitidas y las emociones asociadas serían prescritas socialmente.” (p. 52)

De lo anterior Fisher, Freud, y Pines (citados en Scheinkman y Werneck, 2010) expresan: “Los celos son una experiencia universal. Sin embargo, lo que se vivencia como

“amenaza,” y las formas en que se manifiestan, varían de acuerdo al género, la cultura y las subculturas.” (p.489).

Buera (2011) afirma que

Debemos considerar los componentes de tipo cultural, ya que determinadas etnias, culturas o idiosincrasias regionales determinan celos más intensos e insidiosos que, por el contrario, sociedades más liberales y respetuosas de la intimidad de las personas. Así, en nuestra cultura latina de fusión, fuertemente influenciada por los italianos del sur y por los campesinos de la “España profunda”, sumados a descendientes de árabes, judíos, latinoamericanos, los celos son vistos como “una muestra de amor”, como algo simpático o como algo natural e inevitable en la relación de pareja. (p. 96)

Esta “muestra de amor” mediante los celos, muchas veces conlleva a que estos sean justificados y lo que se haga en nombre de ellos se vuelve menos “crónico”, sin importar si estas muestras sean conductas violentas y agresivas contra la pareja. Y la forma de manifestar los celos mediante la violencia, ha sido introyectada incluso por los adolescentes y jóvenes, como lo expresa de la Peña, Ramos, Luzón y Recio (citados en Rodríguez y Alonso, 2015):

“también observan que la interiorización de la creencia de que los celos son una muestra de amor, incluso un requisito indispensable de un verdadero amor, es muy elevada entre la juventud. Esta tendencia es preocupante puesto que dicha falacia sobre los celos suele usarse habitualmente para

justificar en las parejas comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.” (p.3)

Y como lo refuerza lo siguiente:

Cuando la violencia es justificada por los celos no es percibida de una forma tan negativa como cuando no existe dicha justificación (Puente y Cohen, 2003). Según los mencionados autores, esto puede ser debido al hecho de que se perciba que la violencia que está mediada por los celos es, si no un acto de amor, al menos relativamente comprensible; por lo que, al considerar que los celos pueden ser entendidos como una expresión de amor, se puede negar el significado violento de un acto. (citado en Perles, García, Ortiz, y Moreno, 2011, p.36)

Continuando con este tema, por su parte la infidelidad se encuentra presente en todas las culturas, y también ha persistido durante todos los tiempos, por lo tanto la infidelidad puede ser un aspecto que hace parte de las personas, y esto puede ser un motivo de rupturas amorosas, de este modo los celos se han manifestado con el fin de percibir las amenazas de perder o destruir las relaciones, de esta manera Buss y Shackerford (citados en Canto, García y Gómez, 2009) expresan:

“Al ser muy frecuente la infidelidad entre los seres humanos, los celos actuarían como una señal de alarma ante una posible amenaza; de hecho la infidelidad tiene lugar en todas las culturas y en todas las épocas y suele ser la principal causa de divorcio y maltrato conyugal” (p. 41)

De lo anterior se puede evidenciar la importancia de la cultura en los celos, sin embargo cada cultura presenta diferentes formas de percibir situaciones amenazantes y por lo tanto también se pueden considerar los celos de diversas maneras, según estos autores “algunas culturas interpretan los celos como una fuerza destructiva que es necesario contener, mientras otras los conciben como compañeros del amor y guardianes de la monogamia, esenciales para proteger la unión de una pareja” (Scheinkman y Werneck, 2010, p.487), en este sentido para algunas culturas los celos son algo destructivo que debe evitarse, mientras que en otras culturas puede ser algo beneficioso que contribuye a la preservación de la relación. Así lo indican estos autores:

Dependiendo de la cultura, los celos pueden reprimirse o expresarse.

Mientras los anglosajones a menudo connotan los celos como una emoción peligrosa y de mal gusto que hay que contener, las culturas latinas por lo general los legitiman como expresión del amor. (Scheinkman y Werneck, 2010, p.489)

En este mismo modo se puede evidenciar como los celos se pueden argumentar de manera saludable o de manera patológica, como lo explican Buss, Dunbar y Fisher desde la perspectiva evolucionaria (citados en Fernández, Pavez y Dufey, 2014) expresando: “los celos son una respuesta esperable y no necesariamente ajena a las relaciones de pareja saludables.” (p.47), en este mismo sentido los celos también pueden entenderse como afirma Buunk y Dijkstra (citados en Fernández, Pavez y Dufey, 2014):

Igualmente, los celos son a menudo entendidos como una conducta patológica de parte de una pareja que podría tener baja autoestima, cogniciones irracionales o algún tipo de trastorno de personalidad, aunque

también estos pueden ser causados por una pareja que constantemente evoca y fortalece involuntariamente la conducta de celos del otro. (p.47)

En este sentido hay varios autores que describen los celos y explican diferentes grados en las reacciones que se presentan en esta emoción, donde puede ir desde lo normal hasta lo patológico, así lo explican Freud, Crowe, Pasini, Todd y Dewhurst (citados en Scheinkman y Werneck, 2010):

El primer grado, o lo que se ha llamado “celos normales,” se refiere a sentirse momentáneamente amenazado por una relación paralela reconocida públicamente. El segundo grado supone una sensación previa de vulnerabilidad que incluye miedos anticipatorios y obsesiones. El tercer grado es lo que se ha descrito como “síndrome de Otelo”, una enfermedad basada en distorsiones, ideas sobrevaloradas, paranoia e incluso delirio. En estas formas extremas la persona está segura de sus percepciones de traición, sin importar qué evidencia exista de lo contrario. Puede haber factores neurobiológicos que contribuyan a la persistencia de estas ideas (p.490)

Por otra parte, es necesario comprender si las situaciones que evocan los celos son reales o imaginarias, ya que muchas veces las personas celosas no pueden diferenciar acerca de esto ni tener el control completo de los sucesos, ni de lo que ocurre con la mente de la persona amada.

La experiencia emocional, fundamentalmente anticipatoria, se basa en un miedo profundo a perder a la persona amada ante un(a) rival. Habitualmente hay incertidumbres que los mantienen: la persona celosa no tiene claro quién saldría ganando si se la compara con una tercera persona, no sabe qué está

pasando realmente en la vida o en la mente de la persona amada, y tampoco si sus propias reacciones son puramente subjetivas o se basan en una situación de traición real. (Scheinkman y Werneck, 2010, p.487)

En este mismo sentido, hay diversos motivos por los cuales emergen los celos, puede ser por el temor de ser traicionado a causa de experiencias pasadas, por observar experiencias de infidelidad en la familia, por sentir que algo no está funcionando bien con la pareja o porque la persona celosa es infiel y cree que la otra persona está haciendo lo mismo, así lo indican estos autores:

En muchas situaciones la persona celosa es vulnerable a raíz de traiciones en sus relaciones anteriores. O puede existir un legado de traiciones percibidas en la familia de origen. A veces no hay evidencia de una traición real pero la pareja está distraída u olvidadiza, y la persona celosa siente que algo no encaja. También puede ser que la persona celosa sea la que está traicionando a la otra. Preocupado(a) por sus propias fantasías y su culpabilidad, él o ella proyecta sus sentimientos, acciones y deseos en el otro miembro de la pareja y reacciona a sus proyecciones como si fueran reales. (Scheinkman y Werneck, 2010, p.490).

“Los teóricos de los celos románticos indican que esta conducta implica una compleja mezcla de emociones, pensamientos y comportamientos como, por ejemplo, sentimientos de ansiedad, insatisfacción y problemas de relación, y en algunos casos esto conlleva al abuso físico y/o verbal” (Elphinston, Feeney y Noller, 2011, citado en Fernández, Pavez y Dufey, 2014, p.46). Isidro y Marcos (2019) afirman que los celos son uno de los motivos por los cuales existen violencia dentro de las relaciones y que esta

violencia la normalizan, haciendo de esto un patrón de conducta que seguirá existiendo en todas relaciones que tengan después de ese vínculo de agresión. “Desde el noviazgo se perpetúan problemas de celos, desconfianza, mala comunicación, falta de habilidades sociales, etc.” (Isidro y Marcos, 2019, p.413).

Se plantea que la violencia en la pareja es el resultado de un estado emocional intenso que interactúa con actitudes de hostilidad, un repertorio conductual pobre en cuanto a habilidades de comunicación y de solución de problemas y factores precipitantes tales como el estrés, el consumo de alcohol y drogas y los celos. (Blázquez y Moreno, 2008, citado en Perles, García, Ortiz, y Moreno, 2011, p.26)

Por otra parte, en su investigación Perles, San Martín y Canto (citados en Perles, García, Ortiz, y Moreno, 2011) refieren que

Los celos correlacionan con la utilización de estrategias violentas de resolución de conflicto en la pareja, tanto en hombres como en mujeres, y que existen diferencias en dichas estrategias de resolución de conflicto violentas en grupos de comparación donde existen diferentes niveles de celos; de manera que a mayor nivel de celos más tendencia hay a utilizar estrategias violentas. (p.36)

También se refiere a los celos como algo que previene la pérdida de la pareja “Los celos y la exclusividad, como respuesta que previene la infidelidad y la posible pérdida de la pareja” (Yela, 2003; Pascual, 2016, citado en Soriano y García, 2019 p.3). “En ocasiones, los celos desempeñan un papel adaptativo, como por ejemplo asegurar la

estabilidad de una relación y la de prevenir la promiscuidad” (Fernández, 2001, citado en Fuentes y Kiskeri, 2018, p.51).

según la perspectiva de la psicología evolucionaria, los celos dentro de una relación de pareja son una emoción esperable, que motiva la protección de la relación, lo cual resulta adaptativo al buscar mantener una relación potencialmente reproductiva (Fernández, 2009). Similarmente, Buss (2013b) ha explicitado la idea que los celos románticos serían una emoción básica fundamental para la evolución de la especie humana, argumento desarrollado en el trabajo experimental con respuestas emocionales ante la imaginería de infidelidad de Fernández (2012), en nuestro contexto nacional. (citado en Fernández, Pavez y Dufey, 2014, p.47)

Por otra parte, se puede observar esta teoría de la psicología evolucionista que explica acerca de unos módulos que conforman parte de la mente del ser humano, los cuales contribuyen a la resolución de problemas, y así mismo se vinculan con la experiencia subjetiva de los celos tanto en hombres como en mujeres, como lo indican estos autores:

Para la Psicología Evolucionista, la mente humana está constituida por módulos creados por la selección natural para solucionar un problema adaptativo que ha perdurado en el tiempo. Uno de estos módulos innatos es de naturaleza dismórfica. Esta naturaleza se relaciona con la experiencia subjetiva de celos en hombres y en mujeres, siendo responsable de las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales presentes en situaciones de infidelidad. (Portilla, Henao y Isaza, 2010, p.55)

En sus resultados de investigación Portilla, Henao y Izasa (2010) desde una perspectiva evolucionista encontraron que los hombres y mujeres difieren en la causa de celos presentados, relacionados a la amenaza de la pérdida de la exclusividad de su pareja y por consiguiente de la relación. Los hombres por su parte se encuentran más sensibles referente a la infidelidad sexual ya que se relaciona con su función reproductora, mientras que las mujeres se encuentran sensibles frente a la infidelidad emocional ya que esto tiene que ver con su rol de garantizar protección y sustento a sus descendientes referente al vínculo con su pareja.

Por añadidura, “los celos se presentan en relaciones donde se ejerce la violencia y el poder” (Jaubert et al., 2016, p. 111), según esto si hay presencia de celos quiere decir que la causa es una relación basada en un ejercicio de control, posesión y violencia. Lo que es importante señalar y en relación con el poliamor que se diferencia de esto, por presentar principios como el respeto, la libertad y el cuidado del otro.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede concluir, que los celos son una emoción, y estas a su vez se caracterizan porque:

- Son de manifestación breve e intensa.
- Son respuestas a estímulos internos o externos, significativos para la persona.
- Poseen carácter dual; son vividas como positivas o negativas.
- Muestran patrones de respuesta diferenciados en los planos fisiológico, expresivo y conductual.

- Su función primordial es adaptativa o de ajuste al medio, pero según su frecuencia e intensidad pueden tener un efecto desorganizador sobre el funcionamiento psíquico.
- Implican una relación bilateral con la cognición, en tanto la evaluación de la situación o estímulo desencadenante es parte de la respuesta emocional.

(...)

Se propone, por tanto, referirse al término de emociones centrándose, en esencia, en el aspecto vivencial de la experiencia afectiva, y llamar sentimientos a la manifestación más estable, que es expresión de la elaboración y consolidación de aquéllas. (Sánchez, Pelayo y Trápaga, 2018, pp. 109-110)

En conclusión, una emoción es algo que se experimenta directamente en el momento, mientras que el sentimiento sería la interpretación o consciencia que la persona realiza de dicha emoción experimentada, se piensa acerca de ella y se siente subjetivamente.

La teoría de los esquemas como afirma cf. Ruiz Vargas, 1994 (citado en Fernández, 2013), “apela al concepto de que las personas con un esquema predominantemente negativo (de sí mismas) tienden a codificar mejor y, por lo tanto, a recuperar mejor los aspectos negativos de la información estimular.” (p. 129). Por lo que personas con este tipo de esquemas, pueden distorsionar más fácilmente situaciones como, por ejemplo, la amenaza de perder el vínculo afectivo con su pareja.

Beck (1995) afirma que el principal objetivo de la terapia cognitiva es la modificación del pensamiento disfuncional, por su parte, “las emociones negativas intensas son muy dolorosas y pueden ser disfuncionales cuando interfieren con la capacidad para pensar con claridad, resolver problemas, actuar de manera eficaz y lograr satisfacción. Los pacientes que padecen un trastorno psiquiátrico a menudo experimentan una intensidad excesiva o inadecuada en sus emociones.” (Beck, 1995, p. 125). En consecuencia “las emociones negativas “normales” forman, junto con las positivas, parte de la riqueza de la vida y tienen una función importante” (Beck, 1995, pp. 125-126). También,

Las percepciones de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas. (...) Cada uno tendrá respuestas emocionales diferentes, según lo que pase por su mente (...). Los sentimientos de las personas están asociados con su forma de pensar e interpretar una situación. *No es la situación misma la que determina en forma directa lo que siente.* La respuesta emocional está condicionada por la percepción de la situación. (Beck, 1995, pp. 32-33)

En este sentido Ellis (citado en Caro, 2009), realiza una aclaración en cuanto a lo racional e irracional del pensamiento. Entendido por racional a

aquello que es verdadero, lógico, pragmático, basado en la realidad, por tanto, y que facilita que la gente logre sus metas y propósitos.

Fundamentalmente, se refiere, pues a dos cuestiones (Ellis, 1979a):

1) Establecer o elegir ciertos ideales, metas, valores y propósitos básicos.

2) Utilizar una forma eficiente, científica, lógico-empírica, de lograr esas metas y valores, evitando consecuencias contradictorias.

Por otro lado lo irracional va a ser aquello que es falso, ilógico, que no está basado en la realidad y que dificulta o impide que la gente logre sus metas y propósitos más básicos. Lo irracional es aquello que interfiere con nuestra supervivencia y felicidad (Ellis, 1976). La conducta irracional tendría, pues, los siguientes aspectos (Ellis, 1976):

- 1) El individuo cree, la mayoría de las veces de forma muy firme, que está ajustado a lo que es real o no.
- 2) Las personas que presentan una conducta irracional suelen rebajarse o no aceptarse a ellas mismas.
- 3) Interfiere con nuestro funcionamiento satisfactorio dentro de nuestros grupos de referencia.
- 4) Bloquea, de forma muy clara, lograr el tipo de relaciones interpersonales que nos gustaría tener.
- 5) Impide que trabajemos de forma madura y productiva. 6) Interfiere con nuestros mejores intereses en muchos campos. (p. 95)

Ellis también se refiere al concepto A B C relacionado con el pensamiento irracional o racional. En este sentido

A se refiere a los hechos activadores mientras que B correspondería al bloque de pensamientos, creencias o evaluaciones de los pacientes y

finalmente el bloque C serían las consecuencias emocionales y conductuales que tiene para nosotros pensar como lo hacemos ante determinados hechos activadores.

(...)

Ellis (1985b) amplió el nivel B, de creencias, para que este incluyera, fundamentalmente:

- 1) Observaciones y percepciones no evaluadoras (cogniciones frías).
- 2) Evaluaciones positivas y negativas preferenciales (cogniciones cálidas).
- 3) Exigencias y evaluaciones positivas y negativas de tipo absolutista (cogniciones calientes). (como se cita en Caro, 2009, pp. 96-97)

[Además] En un principio, debemos partir de que el paciente comprende que en su vida hay hechos desagradables o activadores tanto en el pasado, como en el presente, o que estos pueden darse en el futuro. Estos hechos (que corresponderían al nivel A) pueden contemplarse de dos maneras: de forma racional o de forma irracional que corresponderían (...), al apartado B. Cada una de estas dos formas racionales o irracionales de entender o interpretar un hecho activador va a tener dos tipos de consecuencias. Estas consecuencias pueden ser emocionales y conductuales, como ya se ha dicho, y pueden ser negativas apropiadas o ligeras. (Caro, 2009, p. 98)

Algunos autores caracterizan los celos como una combinación de emociones:

Gesell, quien los describió como una combinación de dolor, enojo y lástima dirigida hacia sí mismo; o una mezcla de enojo y miedo.

(...) Los celos son miedo y rabia. Se puede sentir hostilidad tanto hacia la pareja como hacia el rival, y como señaló Spinoza, los celos consisten en odio hacia la pareja u objeto amado, y envidia hacia el rival. Son miedo, enojo y amor; agresión, depresión y envidia; odio y agresión; se conforman por aprehensión, angustia, sospecha y desconfianza; son una combinación de enojo y miedo.

(...) La amenaza de pérdida produce ansiedad, y la pérdida real puede producir dolor emocional. Estas respuestas emocionales primarias pueden ser seguidas por reacciones internas como duelo, desesperación o culpa, o por reacciones externas como son enojo, rabia y odio. Todo esto constituye los celos. (como se cita en Reidl, 2005, p. 114)

### **Emoción, creencia y comportamiento.**

#### ***Emoción.***

Las emociones son procesos en los cuales están implícitos factores fisiológicos, cognitivos, conductuales y de conciencia, ésta respuesta multidimensional tiene varios sistemas de respuesta como lo son: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. “cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada” (Linares, Rodriguez, Gonzalez, Guadalupe,2009. p.228).

“Las emociones son respuestas inmediatas del organismo que le informan de lo favorable o desfavorable de una situación o estímulo concretos”. (Linares, Rodriguez, Gonzalez, Guadalupe, 2009. p.233). Por lo tanto, si existe una situación que favorezca a la supervivencia la emoción sería positiva, experimentando alegría, pero si por el contrario la emoción experimentada es negativa se sentiría, tristeza, miedo, enojo; según el apartado anterior los seres humanos están constantemente buscando sentir experiencias positivas y alejándose de las experiencias que pone en riesgo su supervivencia.

La interpretación cognitiva de alguna reacción fisiológica determina que la emoción surge como consecuencia de dos factores, la activación e interpretación cognitiva y la magnitud de la reacción fisiológica determinaría la intensidad de la reacción emocional, mientras que los procesos cognitivos da razón de la cualidad de la misma, por consiguiente la emoción surge de una evaluación cognitiva del entorno y de nuestro interior (Linares, Rodriguez, Gonzalez, Guadalupe, 2009).

### ***Creencia y pensamiento.***

“El modelo cognitivo sostiene que la interpretación de una situación (más que la situación misma), a menudo expresada en forma de pensamientos automáticos, influye sobre las emociones, el comportamiento y la respuesta fisiológica subsiguiente.” (Beck, 1995, p. 103). Por su parte los pensamientos automáticos “constituyen un flujo de pensamiento más manifiesto (Beck, 1964). Estos pensamientos no son patrimonio sólo de las personas con trastornos psicológicos, sino que son una experiencia común a todos.” (Beck, 1995, p. 103). Las características de los pensamientos automáticos es que son de manifestación breve, suelen aparecer en forma simple, y de manera verbal, visual (imágenes) o de ambas maneras, y estos se dan mediante la interpretación de una situación

(Beck, 1995). Es decir que los pensamientos automáticos son las palabras o imágenes que pasan por la mente de la persona al interpretar una situación (Beck, 1995).

Las creencias por su parte son

ideas o conceptos más profundos, a menudo no expresados, que los pacientes tienen respecto de ellos, los demás y el mundo, y que dan lugar a los pensamientos automáticos específicos. (...) esas creencias se pueden clasificar en dos categorías: las creencias intermedias (compuestas por reglas, actitudes y presunciones) y las creencias centrales (ideas globales rígidas y absolutas acerca de uno mismo y/o los demás). (Beck, 1995, p. 173)

Desde la perspectiva de Ellis y Dryden (1989) “las personas tienen innumerables Creencias (B) -cogniciones, pensamientos, o ideas - sobre sus acontecimientos Activadores (A); y estas Creencias ejercen una fuerte influencia en sus Consecuencias (C) cognitivas, emocionales y comportamentales” (p. 20).

### ***Comportamiento.***

El modelo cognitivo explica que el comportamiento y las respuestas fisiológicas se ven influenciados a partir de los pensamientos automáticos, “En un paso ulterior, los pensamientos automáticos también influyen sobre la conducta y a menudo llevan a respuestas fisiológicas” (Beck, 1995, p.36), en este sentido el comportamiento se constituye por medio de procesos cognitivos, como lo expresa este autor:

Si lo que viene a decirse es que lo cognitivo es tan importante como para constituir la causa del comportamiento, esto es aceptable sólo cuando haya

datos que señalen que lo que precede a determinado comportamiento es un determinado pensamiento o actividad cognitiva concreta. (Vallejo, 2015, p.30).

así mismo el comportamiento es una respuesta que surge en relación con el medio ambiente y contexto, así lo explica este autor:

Forma parte del comportamiento como elemento de respuesta y del medio ambiente, como antecedente y/o consecuencia, de la conducta, incluso desde el conductismo mediacional como constructo que media (esquemas) la relación concreta entre un determinado contexto (medio ambiente) y la respuesta. (Vallejo, 2015, p.30).

De lo anterior, para que se lleve a cabo un comportamiento es indispensable los procesos cognitivos que lo anteceden como los pensamientos, pero a su vez también es importante el contexto para realizar un comportamiento, modificarlo o predecirlo, “se asume que el comportamiento no puede ser explicado fuera de contexto, y son precisamente, como se ha señalado, los patrones de covariación con el contexto, lo que permite predecir y modificar la conducta.” (Vallejo, 2015, p.35), en este sentido, las personas que presentan una adecuada interacción entre sus comportamientos y el contexto, pueden tener una mejor vida y más amena.

Es preciso hacer notar que el único medio con que cuenta una persona para procurarse una vida mejor y más satisfactoria, de acuerdo con sus valores, es a través de su comportamiento, en interacción con el medio en que se encuentra inmerso. (Vallejo, 2015, p.39).



## Metodología

### Enfoque.

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo, este “busca principalmente la “dispersión o expansión” de los datos e información” (Sampieri, 2014, p. 10). Este tipo de estudio se utiliza para que el investigador “se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado, como lo sería un grupo de personas únicas o un proceso particular.” (Sampieri, 2014, p. 10). Los procesos cualitativos “pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.” (Sampieri, 2014, p. 2).

Por añadidura,

En la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría y luego “voltar” al mundo empírico para confirmar si ésta es apoyada por los datos y resultados, el investigador comienza examinando los hechos en sí y en el proceso desarrolla una teoría coherente para representar lo que observa (Esterberg, 2002). Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general. Por ejemplo, en un estudio cualitativo típico, el investigador entrevista a una persona, analiza los datos que obtuvo y saca conclusiones; posteriormente, entrevista a otra persona, analiza esta nueva información y revisa sus resultados y conclusiones; del mismo modo, efectúa y analiza más entrevistas para comprender el fenómeno que estudia. Es decir, procede caso

por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general.

(Sampieri, 2014, p. 8)

En las investigaciones de corte cualitativo no existe la generalización de los datos, ya que esta no es su intención, se encuentra más bien “fundamentado en la realidad, orientado a los descubrimientos, exploratorio, expansista, descriptivo e inductivo” (Porta, 2000, p. 831).

En esta investigación el enfoque cualitativo resulta más pertinente, ya que se busca indagar por las experiencias particulares en cuanto a los celos, no interesa aquí su medición sino su particularidad en las relaciones o personas poliamorosas. También debido a que la muestra es más pequeña en cantidad, se puede acceder más fácilmente a ella.

### **Diseño.**

El diseño de esta investigación es fenomenológico, aquí

se explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias con un determinado fenómeno (...). De esta manera, en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias (Sampieri, 2014, p. 493)

“En ocasiones el objetivo específico es descubrir el significado de un fenómeno para varias personas.” (Sampieri, 2014, p. 493). Es decir, indagar sobre sus perspectivas particulares en cuanto a un tema o fenómeno.

En la fenomenología se puede encontrar dos tipos de enfoque, sin embargo, en este trabajo se guiará por la fenomenología empírica enfocada en “descubrir las experiencias de los participantes” (Sampieri, 2014, p. 494). Ya que el otro enfoque es fenomenología hermenéutica que “se concentra en la interpretación de la experiencia humana y los “textos” de la vida” (Sampieri, 2014, p. 494), y en el que no nos basaremos.

## **Método.**

### ***Participantes.***

Los criterios de inclusión y exclusión son criterios con los que la población de estudio debe cumplir para el objetivo de la investigación. Por su parte los criterios de inclusión

son todas las características particulares que debe tener un sujeto u objeto de estudio para que sea parte de la investigación. Estas características, entre otras, pueden ser: la edad, sexo, grado escolar, nivel socioeconómico, tipo específico de enfermedad, estadio de la enfermedad y estado civil. (Arias-Gómez, Villasís-Keever y Miranda, 2016, p. 204)

Mientras que los criterios de exclusión

se refiere a las condiciones o características que presentan los participantes y que pueden alterar o modificar los resultados, que en consecuencia los hacen no elegibles para el estudio. Típicamente estos criterios de exclusión se relacionan con la edad, etnicidad, por la presencia de co-morbilidades, gravedad de la enfermedad, presencia de embarazo, o las preferencias de los pacientes. (Arias-Gómez, Villasís-Keever y Miranda, 2016, p. 204)

*Criterios de inclusión.*

Encontrarse o haberse encontrado en una relación poliamorosa.

Tener de 20 a 40 años.

Tener un nivel académico como mínimo de bachillerato académico.

*Criterios de exclusión.*

Tener menos de 20 años o tener más de 40 años.

No saber que es una relación poliamorosa o sus nociones básicas.

No haber estado en una relación poliamorosa.

*Muestreo.*

En la investigación cualitativa se debe de tener en cuenta la decisión sobre cómo se recolectarán los datos y sobre qué población. Toda la información que se va obteniendo en el campo es lo que nos va dirigiendo y guiando al muestreo. El muestreo evoluciona a lo largo de la investigación ya que permite reflejar la realidad y los diferentes puntos de vista de los participantes (Martín-Crespo y Salamanca, 2007).

El muestreo que se utilizara para esta investigación es no probabilístico específicamente en “el estilo bola de nieve que se basa en la idea de red social y consiste en ampliar progresivamente los sujetos de nuestro campo partiendo de los contactos facilitados por otros sujetos” (Martín-Crespo y Salamanca, 2007, p.2).

Este es un muestreo de avalancha también denominado muestreo nominado, en bola de nieve o muestreo en cadena ya que se les pide a informantes que recomienden a posibles

participantes. “resulta más fácil establecer una relación de confianza con los nuevos participantes, también permite acceder a personas difíciles de identificar. Por último, el investigador tiene menos problemas para especificar las características que desea de los nuevos participantes.” (Martín-Crespo y Salamanca, 2007, p.2).

### ***Procedimiento.***

#### *Técnica de recolección de datos.*

Se utilizaron dos métodos como medio de recolección de datos, primeramente, se tomó la técnica de la entrevista semiestructurada y también se utilizó la técnica de observación y participación que nos permitió recolectar información por medio de un cuestionario por vía virtual, esto permitió que las personas que no disponían de tiempo para realizar la entrevista semiestructurada, la pudieran hacer de manera virtual.

Se tuvo en cuenta varios aspectos para poder convocar a las personas, se utilizó para el muestreo la técnica de la bola de nieve, convocando a las personas por medio de conocidos, también se tuvo en cuenta a los grupos de las redes sociales y las colectivas de poliamor en la ciudad de Medellín; tanto para las personas que se les aplicó la técnica de observación y participación o la entrevista semiestructurada.

La entrevista semiestructurada se realizó en la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, por medio de grabaciones para constatar completamente la información sin perder ninguna parte del discurso de los entrevistados, dando así respuesta a cada una de las preguntas de la entrevista.

En la técnica de observación y participación se procedió enviando a los participantes el instrumento; cuestionario de preguntas abiertas y el consentimiento informado.

Se pudo contar con una cantidad de participantes que no permiten una generalización global en la que se totalice como son los celos en todas las personas poliamorosas, pero si es una gran representación que brinda la posibilidad de dar a conocer este fenómeno de manera singular, partiendo de las experiencias y realidades de cada caso, y eso se ajusta o lo que se pretende en la investigación.

Para este trabajo como se menciona anteriormente, la investigación cualitativa permite encontrar a profundidad la subjetividad del grupo de personas poliamorosas. Por ello es pertinente utilizar la entrevista que Savin-Baden, Major, King, Horrocks, y Janesick (citados en Sampieri, 2014) explican:

La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta que la cuantitativa. Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia o un equipo de manufactura. En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema. (p.403)

También se elaboró una matriz donde se enmarcan las categorías centrales que son el poliamor y los celos brindando claridad sobre sus significados, seguidamente a esto se estipulan los objetivos generales y específicos, dando pie a las preguntas del instrumento, donde se denotan en el cuestionario preguntas sobre las categorías: emoción, creencia y comportamiento.

En este mismo sentido es pertinente emplear en la investigación una entrevista semiestructurada, dado que nos permite tener una base con preguntas para indagar acerca

del tema, y a su vez se tiene la flexibilidad de inducir y profundizar más sobre esto, generando más preguntas durante la entrevista para obtener más información, Ryan, Grinnell y Unrau (citados en Sampieri, 2014) afirman:

Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas o abiertas. En las primeras, el entrevistador realiza su labor siguiendo una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a ésta (el instrumento prescribe qué cuestiones se preguntarán y en qué orden). Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información. Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla. (p.403)

De lo anterior, es oportuno utilizar la entrevista semiestructurada, ya que posibilita indagar y obtener información de una manera en la que se permite interactuar con los participantes, y a su vez tener la libertad de adicionar preguntas y profundizar más acerca de los celos en las personas poliamorosas y de esta manera conocer más ampliamente sobre sus experiencias en estas relaciones.

El segundo método mencionado, es la técnica de observación y participación la cual nos permitió obtener información por medio de un cuestionario virtual, con las personas poliamorosas que no pudieron tener un encuentro de manera presencial para realizar la entrevista, no obstante gracias a los usos de las tecnologías en la actualidad es posible tener un acercamiento a los participantes e indagar sobre sus experiencias, y de esta manera

responder los interrogantes de la investigación, según estas autoras, expresan sobre la técnica de observación y participación:

En los entornos virtuales la participación y observación del investigador se desarrolla de forma similar, potencialmente con mayor dinamismo e interacción; indudablemente la participación constituye implícitamente la observación del investigador. Es de importancia anotar que con los entornos virtuales las situaciones a observar se amplían, en el sentido de que además de observar las situaciones sociales tradicionales de interés con la ayuda de las nuevas tecnologías, se suman nuevas situaciones de interés social por ejemplo las intervenciones (interacciones sociales). (Orellana y Sánchez, 2006, p.11)

Para el análisis de los datos se debe manejar la información a partir de la recogida de datos, con el fin de realizar una lectura en base a las entrevistas semiestructuradas que se aplicaron, y conforme a la información obtenida mediante los cuestionarios con preguntas abiertas desarrollados por los poliamorosos, según Sampieri (2014):

las técnicas de recolección de los datos pueden ser múltiples. Por ejemplo, en la investigación cuantitativa: cuestionarios cerrados, registros de datos estadísticos, pruebas estandarizadas, sistemas de mediciones fisiológicas, aparatos de precisión, etc. En los estudios cualitativos: entrevistas exhaustivas, pruebas proyectivas, cuestionarios abiertos, sesiones de grupos, biografías, revisión de archivos, observación, entre otros. (p.14)

De lo anterior, tanto en la investigación cuantitativa como cualitativa se pueden realizar cuestionarios para la recolección de datos, la diferencia radica en sus preguntas,

dado que en esta investigación es de gran importancia conocer las experiencias de los participantes y las preguntas deben ser abiertas, “En fenómenos sociales, tal vez el instrumento más utilizado para recolectar los datos es el cuestionario. Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (Sampieri, 2014, p.217). También es posible realizar los cuestionarios en diversos contextos: “Generalmente utilizan cuestionarios que se aplican en diferentes contextos (entrevistas en persona, por medios electrónicos como correos o páginas web, en grupo, etc.)” (Sampieri, 2014, p.159).

### *Análisis.*

Una vez se hayan aplicado la entrevista de manera presencial y el cuestionario virtual, se procede a realizar el análisis de los datos por medio de la información obtenida, como refiere Spradley (citado en Rodríguez, Lorenzo y Herrera, 2005):

Por análisis de datos cualitativos se entiende el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones (...) El análisis de datos cualitativos se caracteriza, pues, por su forma cíclica y circular, frente a la posición lineal que adopta el análisis de datos cuantitativos (p.135)

En este mismo sentido, se presenta el análisis en tres factores fundamentales que contribuyen a un proceso riguroso, que proponen Rodríguez, Gil y García (citados en Rodríguez, Lorenzo y Herrera, 2005):

a partir de los supuestos dados por Miles y Huberman, explican: Este proceso quedaría configurado en torno a tres aspectos clave: reducción de datos, disposición y transformación de éstos y, por último, obtención de resultados y verificación de conclusiones. (p. 136)

Por consiguiente, se puede desarrollar un proceso de análisis basándonos en esta propuesta ya que permite hacer una construcción adecuada conforme a la recolección de datos de la entrevista semiestructurada y los cuestionarios virtuales.

### ***Instrumento.***

A continuación, se presentará el instrumento.

### ***Preguntas guía para la entrevista semiestructurada y el cuestionario virtual.***

1. ¿Qué concepto tiene acerca de las emociones?
2. ¿Qué emoción le genera al ver a un miembro de su vínculo amoroso involucrándose sentimental o sexualmente con otras personas?
3. ¿En qué situaciones siente que su relación está siendo amenazada y qué emociones ha experimentado en ese momento?
4. ¿Qué emociones sientes que prevalecen luego de la situación que han suscitado celos?
5. ¿Cuáles son las características que deben tener las personas poliamorosas?

6. ¿Qué creencia tienes acerca de los celos dentro de su relación poliamorosa?
7. ¿Qué pensamientos cruzan por su mente cuando experimenta celos?
8. ¿Cuáles son los acuerdos que se pactan dentro de su relación poliamorosa?
9. ¿Cómo se han manejado los celos dentro de sus relaciones poliamorosas?
10. ¿Qué comportamientos tienes cuando sientes celos?
11. ¿Cuáles han sido las consecuencias ante los comportamientos que han suscitado celos?
12. ¿Qué estrategias utilizas para manejar los celos dentro de su relación poliamorosas?

### ***Consideraciones éticas.***

El ejercicio de la investigación en este caso cualitativa conlleva un conocimiento de la ciencias sociales y humanas. Al ser estas actividades de práctica social y humana se debe de tener ciertas consideraciones éticas ya que pueden afectar la vida cotidiana a los individuos involucrados en el proceso de la investigación.

Para el estudio de una investigación cualitativa se debe tener en cuenta que la participación de los individuos es voluntaria, las relaciones entre el investigador y los participantes está mediada por el consentimiento informado, donde en este está descrito, que recibirá a cambio, las conclusiones y resultados del trabajo y que está consciente de los

acuerdos. Esto se hace para que no se vulneren los derechos ni se lacere la dignidad de los participantes que hacen parte de la investigación.

Teniendo como base el código deontológico y bioético del psicólogo- Ley 1090 de 2006-, se tiene en cuenta las siguientes consideraciones para la investigación en el capítulo VII.

ARTÍCULO 2o. DE LOS PRINCIPIOS GENERALES. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se registrarán por los siguientes principios universales:

(...) 5. Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

ARTÍCULO 16. En la prestación de sus servicios, el profesional no hará ninguna discriminación de personas por razón de nacimiento, edad, raza, sexo, credo, ideología, nacionalidad, clase social, o cualquier otra diferencia, fundamentado en el respeto a la vida y dignidad de los seres humanos.

ARTÍCULO 23. El profesional está obligado a guardar el secreto profesional en todo aquello que por razones del ejercicio de su profesión haya recibido información.

ARTÍCULO 25. La información obtenida por el profesional no puede ser revelada a otros, cuando conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos de la persona, su familia o la sociedad, excepto en los siguientes casos:

a) Cuando dicha evaluación o intervención ha sido solicitada por autoridad competente, entes judiciales, profesionales de la enseñanza, padres, empleadores, o

cualquier otro solicitante diferente del sujeto evaluado. Este último, sus padres o tutores tendrán derecho a ser informados del hecho de la evaluación o intervención y del destinatario del informe psicológico consiguiente. El sujeto de un informe psicológico tiene derecho a conocer el contenido del mismo, siempre que de ello no se derive un grave perjuicio para el sujeto, y aunque la solicitud de su realización haya sido hecha por otras personas o entidades;

b) Cuando las autoridades legales lo soliciten, sólo en aquellos casos previstos por la ley, la información que se suministre será estrictamente la necesaria;

c) Cuando el cliente se encuentre en incapacidad física o mental demostrada que le imposibilite para recibir sus resultados o dar su consentimiento informado. En tal caso, se tomarán los cuidados necesarios para proteger los derechos de estos últimos. La información solo se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma;

d) Cuando se trata de niños pequeños que no pueden dar su consentimiento informado. La información solo se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

ARTÍCULO 29. La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, debe hacerse de modo que no sea posible la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito.

ARTÍCULO 30. Los registros de datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas en medios escritos, electromagnéticos o de cualquier otro medio de almacenamiento digital o electrónico, si son conservados durante cierto tiempo, lo serán

bajo la responsabilidad personal del psicólogo en condiciones de seguridad y secreto que impidan que personas ajenas puedan tener acceso a ellos.

ARTÍCULO 36. DEBERES DEL PSICÓLOGO CON LAS PERSONAS OBJETO DE SU EJERCICIO PROFESIONAL.

(...)

i) No practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente.

ARTÍCULO 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

## **Resultados**

### **Análisis de la información**

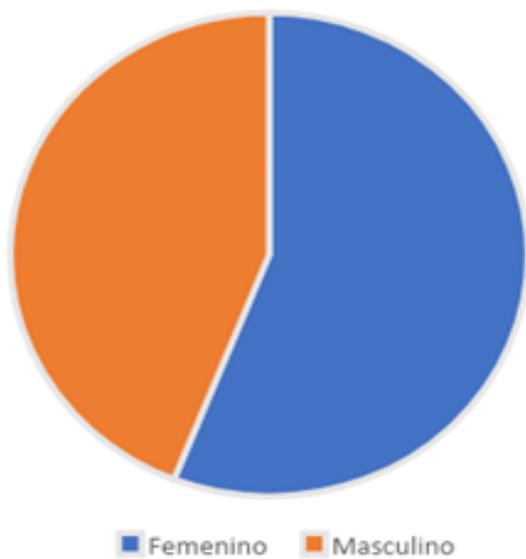
#### **Hallazgos.**

Para la presente investigación se obtuvo la participación de veinticinco (25) personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia y su respectiva Área Metropolitana. Solo dos de estos participantes realizó la entrevista presencial, el resto lo hizo mediante el cuestionario virtual y por ende con su respectivo consentimiento virtual. Para la síntesis de la información, se elaboró una matriz donde se organizó todas las respuestas, para así poder analizar los datos de una manera más sistematizada. A través de ella se realizó una caracterización de los participantes lo cual nos brindó información acerca de su género, edad, estado civil y nivel académico, a continuación, se mostrarán los resultados a través de gráficos:

Figura 1.

**Género de los entrevistados:**

## GENERO DE LOS ENTREVISTADOS

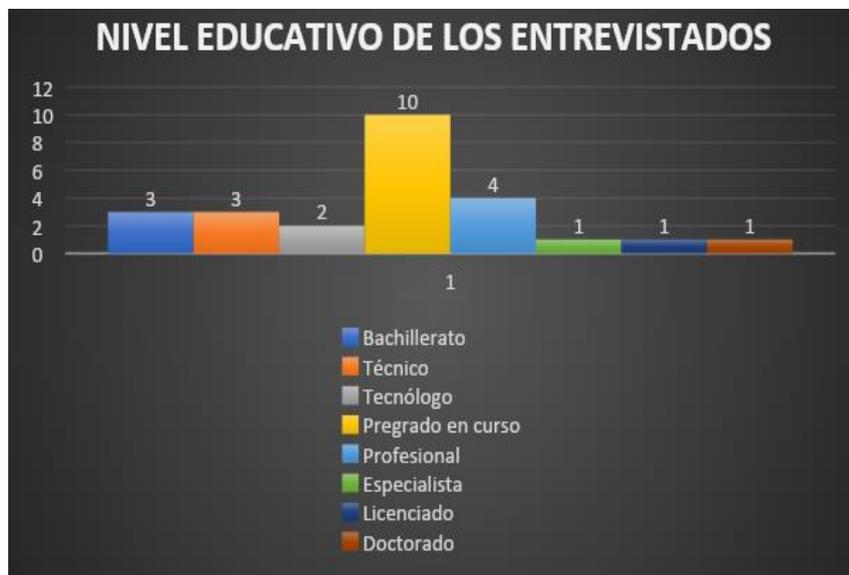


Género de los Entrevistados	
Femenino	14
Masculino	11

Figura 2.

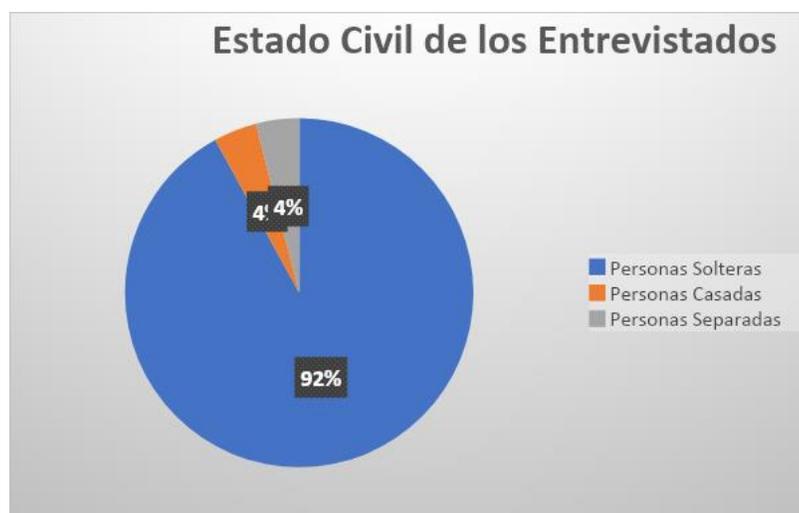
**Edades de los entrevistados:**

Figura 3.

**Nivel académico de los entrevistados:**

Nivel educativo	
Bachillerato	3
Técnico	3
Tecnólogo	2
Pregrado en curso	10
Profesional	4
Especialista	1
Licenciado	1
Doctorado	1

Figura 4.

**Estado civil de los entrevistados:**

<b>Total, de personas Entrevistadas</b>	25
Personas Solteras	23
Personas Casadas	1
Personas Divorciadas	1

Los hallazgos que se encontraron en la recolección de los datos se mostrarán por medio de una síntesis, que denota con claridad la descripción de los resultados teniendo en cuenta tres categorías: emoción, creencia y comportamiento. Las primeras cuatro preguntas del instrumento indagan en torno a la emoción, de la pregunta cinco a la ocho por la creencia, y de la nueve a la doce por el comportamiento (revisar las pp. 72-73, donde se denota el instrumento). Para poder plasmar y describir de una mejor manera los resultados de estas categorías, se hará uso de algunas narraciones de los participantes.

Como anotación, las respuestas de las personas casadas y divorciadas con las de las personas solteras no presentaron diferencias significativas.

Como aclaración final, se colocó entre comillas las respuestas literales de los participantes, con el fin de diferenciar lo que se encuentra en común en sus respuestas; es decir lo general, y las respuestas particulares de estos.

### ***Categoría emoción.***

Los participantes poliamorosos en las respuestas de la pregunta número uno, concuerdan en varios aspectos sobre lo que significa las emociones nombrándolas como:

“Un sentir, una expresión del cuerpo, como algo que se quiere decir, manifestaciones físicas, emocionales y mentales, un estado mental que es activado por una acción externa, como manifestaciones del cerebro creado por experiencias vivenciales, fantasmas o rezagos de nuestro inconsciente. Y, a partir de esas experiencias sensoriales nos vamos embarcando en un proceso adaptativo, así mismo lo mencionan como reacciones a situaciones que se sienten en la realidad, además como experiencias sensoriales de un

proceso adaptativo, también lo nombra como reacciones psicofisiológicas que se presentan a manera de adaptaciones que un individuo presenta en una situación generada, y además como sensaciones básicas”.

Los participantes concuerdan en que las emociones son un sentir de las experiencias vividas en la realidad que pueden ser positivas o negativas, y que por tanto las emociones provienen de un sentir y que son activadas por una situación. Igualmente, los encuestados manifiestan que las emociones pueden ser “positivas” y que cuando:

“Están equilibradas nos ayudan a expresar las situaciones cotidianas y subjetivas. Son como una válvula de escape necesaria para estar bien y comunicar lo que sentimos. Se convierten en desviaciones o patologías cuando estas se desequilibran, se exageran y se perciben al extremo afectando la cotidianidad e interfiriendo con el equilibrio emocional y mental”.

Consecuentemente para los participantes las emociones también son:

“Estados internos, mediados por nuestros pensamientos, que generan determinados estados fisiológicos, son situaciones el cual genera una sensación de tristeza, dolor o alegría lo cual puede ocasionar cambios de ánimo en la persona que desarrolla este sentimiento”; mencionando también que “hay desde emociones densas hasta emociones gratificantes, y su intensidad puede ser subjetiva para cada persona” seguidamente nos mencionan los participantes que las emociones suscita en ocasiones que “por el solo hecho de sentir algo, es una verdad absoluta, pero las emociones están atravesadas por una estructura que es patriarcal, por eso es importante cuestionar las emociones y acompañarlas como un acto político”. Igualmente se menciona dentro de las entrevistas que las emociones son: “El efecto que

causan las diferentes cosas que nos pasan en la vida, pero existe la posibilidad de cambiar dicho efecto”.

En la segunda pregunta las emociones que a los participantes más les evoca cuando ven a sus vínculos afectivos con otras personas son:

” incomodidad, inseguridad, celos, molestia, angustia, temor, enfado, tristeza, miedo, impotencia, rabia, frustración”. Pero también mencionan:

“comodidad y felicidad porque la otra persona está pasando un rato agradable con alguien más, lo nombran como empatía, alegría porque la otra persona tiene otro vínculo afectivo, emoción y curiosidad por la situación, igualmente exigencia de transparencia, honestidad y picardía”.

Los participantes concuerdan en que lo que puede desencadenar una emoción negativa en cuanto a que la otra persona tenga otro vínculo afectivo son: “el engaño y la mentira, produciendo, desengaño, desilusión, miedo, rabia, penumbra”.

En las respuestas de los participantes se denota tanto emociones negativas como positivas en cuanto al compartir el vínculo relacional.

Los participantes manifiestan que “depende del contexto. En general se siente felicidad. Pero no creo que siempre experimentamos lo mismo. A Veces si veo a mi vínculo ansioso ante una salida o ante ciertas situaciones con un otro, me preocupo”. También existen otros participantes donde mencionan que “como a cualquier ser humano, en mi concepto, siento celos, que he aprendido a controlar, aunque sólo me ha pasado cuando mi novia se involucra sentimentalmente con alguien, sexualmente no me causa nada”. Los integrantes encuestados también aluden sobre que:

“Depende de muchos factores por ejemplo si es alguien que siento que de cierta manera no le está generando bienestar, de alguna manera me

molestaría un poco que se acerque a esa persona, aunque todo depende mucho del contexto, si es algo sorprendente, me podría generar decepción, rabia o tristeza, en cambio si es un contexto mucho más planeado o acordado podría llegar a ser excitante incluso”

En consiguiente la mayoría de los participantes sienten placer, curiosidad, felicidad o gusto cuando sus vínculos tienen otros encuentros sexuales, pero se sienten inseguros o temerosos cuando su pareja se llegan a involucrar sentimentalmente con otra persona, generando en ellos miedos recurrentes sobre que pueden llegar a la culminación de la relación, temiendo que les guste más la otra persona con la que existe algo más amplio que un gusto, sintiendo angustia porque pueda existir enamoramiento con otro individuo y ya no quieran seguir involucrándose más con ellos sentimentalmente, dejándolos de lado, pero inmediatamente reconocen su angustia y la median con pensamientos positivos por lo tanto genera un cambio en las emociones siendo estas también positivas.

En la tercera pregunta las situaciones en que los participantes han sentido amenazada su relación y que estas a su vez les han producido emociones negativas, son por ejemplo “el hecho de que la otra persona no tenga disponibilidad de tiempo para compartir y para fructificar la relación”.

Los pensamientos son una de las mayores amenazas cuando la otra persona no está disponible o no contesta o no se reporta, otras situaciones de amenaza a la relación son:

“la mentira, el engaño, el irrespeto por los acuerdos, cuando toman distancia porque tienen otros vínculos afectivos, el aburrimiento del vínculo, que ya la otra persona no se sienta cómoda en la relación, cuando no existe un acuerdo en cuanto a las perspectivas de la vida, planes a futuro y metas a mediano y largo plazo”.

En otras respuestas de los participantes se menciona que sienten amenazada su relación cuando existe:

“maltrato físico, verbal, o psicológico, cuando falta comunicación, cuando el vínculo cambia inesperadamente su conducta y forma de expresarse, Cuando hay distancia, poco interés, postergaciones de planes, reducción en el nivel de comunicación y fluidez en las conversaciones. O cuando existen discusiones o dificultades para compartir cosas juntos”

Igualmente, los encuestados relatan que sienten una vulneración en su relación cuando “otra persona dice amar a su pareja y expresan seriedad en sus intenciones, por lo general las personas son territoriales con eso”.

Existen diferentes amenazas que nombran los encuestados donde mencionan que sienten frágil su relación cuando “existe otra persona y hay más química entre ellos, también el hecho de que la familia se meta en la relación que llevan”. Otra situación es que:

“lleguen los exnovios o exnovias a querer intentar nuevamente un vínculo, cuando no existe apoyo moral o emocional con su pareja actual, cuando existe falta de responsabilidad afectiva, cuando el vínculo no es congruente o no respeta los pactos que ambos han creado, cuando uno de los vínculos no quiere cuidar la relación, cuando es no es honesto, cuando existen jerarquías y preferencias”

Las emociones que la mayoría de los participantes tienen en común al sentir su relación amenazada son: “desgarramiento, melancolía, decepción, tristeza, sentimientos de fracaso, desconsuelo e incertidumbre, inseguridad, insatisfacción afectiva, desconfianza, celos, rabia, decepción, frustración, desilusión, miedo, ansiedad”.

En la cuarta pregunta, en general las emociones que se quedan luego de una situación que les genera celos son: “decepcion, tristeza, envidia, confusión, anhelo de

cortejo, angustia”, “la no competencia” es una de las respuestas que comparten muchos de nuestros participantes, “duda al darse comparaciones insanas”.

Existe una respuesta en particular de uno de los participantes que responde el por qué se da la emoción de los celos dentro de las relaciones poliamorosas, y en la cual cada uno de los participantes de alguna manera concuerdan con esta respuesta.

“Si lo hablamos desde la teoría del poliamor, resultan inconcebibles pues se supone que una relación poliamorosa debe prevalecer por encima de esa inseguridad que son los celos, pues para eso se da la oportunidad de amar libremente. Pero si lo determinamos en las relaciones reales, es normal, pues no resulta fácil para ninguna persona deconstruir aquella noción de individuo que le fue implantada socialmente y aprender nuevos estilos de relacionarse o amar; sin embargo, no significa que deban prevalecer, por el contrario, son un obstáculo a superar por lo tanto es la buena gestión de las emociones negativas que puede generar que los celos no sean un impedimento para tener este tipo de relacionamiento.”

Otras respuestas de los encuestados son “sacando en comunicación con los vínculos a modo de humor y se han generado risas de la situación o a mimosear, tranquilidad, autonomía, dolor, vergüenza por haber sentido celos”.

Los participantes lo dicen tácitamente en sus respuestas, la solución para gestionar los celos en la relación es el control emocional, ya que ellos no niegan la existencia de los celos en la relación pero llegan inmediatamente a mediar para no llegar a extremos, pero se puede inferir que las emociones que quedan después de haber sentido celos son tanto negativas como positivas, donde estas a su vez se regulan para no generar daños a los vínculos afectivos.

***Categoría Creencia.***

La quinta pregunta, que corresponde al inicio de esta categoría y que se indaga en torno a las características que deben tener las personas poliamorosas, se encontró lo siguiente: como refiere uno de los participantes,

“tener una buena gestión emocional, que sea capaz de reconocer cuando está sintiendo algo, que sea capaz de reconocerlo y expresarlo de una manera asertiva, sin transgredir al otro, sin hacerlo sentir amenazado, afectado, agredido, sin hacerlo molestar. Buscar la forma de comunicar eso y también de trabajarlo en sí mismo, porque no depende completamente del otro.”

Es decir, tener la capacidad de responsabilizarse afectivamente y asumir de una manera madura dichas emociones. Manifestando así su sentir frente a diversas situaciones, tanto en pensamiento como en emoción. La responsabilidad a parte de la afectiva manifiesta un partícipe, se vincula “también [con] la salud sexual [que] es vital y el uso de los tiempos con los vínculos, pues varias relaciones al tiempo implica una inversión de energía que puede ser desgastante si no se gestionan de mejor manera los conflictos y tensiones”, implicando como se manifiesta en algunos discursos; un "autocuidado" y un "autoconocimiento".

Se encuentra muy común en las respuestas de los participantes frente a dicha pregunta, la palabra honestidad y sinceridad, tanto consigo mismo, como con los demás; respecto de lo que es la persona y lo que desea o necesita. Así lo plasman en los siguientes dos discursos: "reflexionar y establecer de manera literal sus deseos y todo aquello que les genera placer y bienestar, como también aquello que no les gusta y no les genera placer-bienestar.". "usted tiene que comunicarle de una vez; yo me considero poliamorosa y salgo con otra persona al mismo tiempo. Y si la persona le surgen dudas o preguntas, o

inmediatamente una respuesta de rechazo, saber lidiar con eso, porque para mi es mejor hacerlo directamente, ser honesto de una, como quien dice “brutalmente honesto”, para que esa persona no vaya crearse una falsa expectativa, de pronto de que me ves como potencial pareja pero en el sentido monógamo". Y a parte de lo anterior, que exista un consentimiento de las partes implicadas para estar en la relación.

Siguiendo en este orden de ideas los consensos son fundamentales para las personas poliamorosas, así lo deja explícito una respuesta de un partícipe: “deben hacer un listado de demandas o necesidades vitales para sí, cosas que son negociables y cosas que no. Luego de esto deben comunicarlo claramente a los vínculos con los que compartan y empezar a acordar y poner normas/límites a sus diferencias”. Es relevante también por su parte, la libertad para el espacio personal de la otra persona; no traspasar su límite ni su intimidad. La libertad de sus acciones, expresiones y pensamientos. Y libertad para amar de manera diferente, como refiere otro partícipe: "fuimos capaces de desligarnos de esas expectativas de otros y fuimos valientes para escoger formas diferentes de relacionarnos."

Continuando con las características: la igualdad de condiciones en cuanto a los derechos que cada uno tiene dentro del vínculo, es decir que no hay una relación de poder asimétrico, dejándolo claro un participante: "que hayan abandonado la noción de poseer a su pareja y capaces de entender que el amor va en múltiples vías". Y otro refuerza esto último: "reconocer que todos los seres humanos estamos vinculados con diferentes personas, a diferentes niveles de profundidad, es decir, nosotros nos conectamos con nuestros padres, con nuestros hermanos, con nuestros amigos, de diferentes años, de diferentes niveles de confianza. Y al igual con las parejas, entonces si tu no puedes recurrir a uno de tus vínculos sexo-afectivos para buscar un consejo sobre lo que está sucediendo, buscarlo en las otras esferas de tu vida."

Comunicación del propio sentir y en general de los temas de la relación, y capacidad para escuchar, empatía, y comprensión. Un participante manifiesta: "ser una persona que haga un esfuerzo por comprender los sentimientos negativos que puedan surgir en la pareja, aunque esto no puede obligarla a "arreglar" o hacerse 100% responsable de las dificultades que surjan, es un trabajo compartido.", haciendo alusión al postulado sobre la comprensión que se menciona en este párrafo.

Por último, a lo que respecta a la quinta pregunta, tenemos varios argumentos de los participantes: Apertura mental en cuanto a las diferentes experiencias relacionales, y vivir el amor de una forma distinta, aceptando que se puede amar a más de una persona: "Y realmente a lo que invita el poliamor es que usted no tiene por qué vivirlo de esa forma" (la forma tradicional). También debe de estar presente, el respeto; de "la intimidad del otro", "la personalidad", "la individualidad", las emociones y las acciones de las personas del vínculo y de los consensos. Confianza (en sí mismo y los demás), paciencia, tolerancia, "amor propio", "afectividad" y "el desapego".

En la sexta pregunta frente a ¿Qué creencia tienes acerca de los celos dentro de su relación poliamorosa?, se encontró lo siguiente:

Es recurrente en la mayoría de las respuestas de los participantes, referir que es común el sentir celos dentro de la relación, como lo explicita dos de ellos: "Dentro de mis propias experiencias poliamorosas he podido aprender que los celos van a emerger en algún momento o instancia y que de mi propia gestión emocional sobre ellos puedo expandir mi autoconocimiento y puedo abrirle nuevas puertas a mi propia identidad". "Lo ideal en una relación poliamorosa y en cualquier relación sería que no hubiese celos, sin embargo, estos son naturales y hacen parte de nuestro crecimiento como personas".

Y, por lo tanto, la solución no es dejarlos de experimentar, sino, como lo presentan varios participantes: “saber que los genera, hablar al respecto, gestionar emociones y afrontarlos de la manera más sana para todas las partes incluso si esto genera el fin de una relación”. Lo que implica tanto al individuo, como al vínculo en general. Refiere otro que, " estar dentro del poliamor significa una confianza y una seguridad, que se debe conversar con los vínculos que se tengan en el momento, porque son los acuerdos, la honestidad y la comunicación asertiva lo que permite que este tipo de vinculación funcione”. Los celos hacen parte del por qué “las cosas no resultan bien. Pero no por el hecho de que surjan, eso será inevitable, a mi parecer. Más bien por el hecho de no manejarlos de una buena forma, o de tratar de manejarlos solo. El resto es que la pareja debe estar dispuesta a entender y ayudar a trabajar en lo que causa esos celos, librarse de ellos es un trabajo interno, personal, pero sí debería existir un acompañamiento”. Otro plantea que hay que "deconstruir" y "dialogar" sobre los celos, y otra respuesta complementa lo anterior, manifestando que es dialogar "respecto de dudas e inseguridades”.

Los celos, al respecto menciona otro participante:

"No son una manifestación de amor como se piensa tal vez desde el amor romántico, que en algunas relaciones monógamas es lo que impera. Porque considero que no es una manifestación de amor sino de inseguridad, es una inseguridad que usted tiene, unas ideas que usted se crea entorno a una situación que hace que usted empiece a sentirse como amenazado. Yo reconozco que al no ser una manifestación de amor, depende de usted trabajarlo”.

También se debe reconocer que los celos hacen parte de una construcción social como lo ilustra una respuesta de un partícipe: “Los celos son una sensación visceral que

pareciera ser muy biológica. Cuando los animales marcan territorio como expresión de supervivencia, creería que los seres humanos al buscar protección, seguridad y afecto, se dispara este mecanismo de defensa a través de los celos. Pero no me quedaría en esta noción tan naturalista. También creo en mayor medida que los celos son una construcción cultural arraigada al patriarcado como sistema estructurante simbólico y material. Un sistema capitalista que se mete a la cama de las personas también tiene que ver. Los celos se afianzan y son avalados colectivamente de manera inconsciente a través de las narrativas de los medios de comunicación con la idealización del amor romántico pensado como aquel que todo lo trasciende”. Otro refuerza lo anterior con la siguiente respuesta: “Si lo hablamos desde la teoría del poliamor, resultan inconcebibles [(los celos)] pues se supone que una relación poliamorosa debe prevalecer por encima de esa inseguridad que son los celos, pues para eso se da la oportunidad de amar libremente. Pero si lo determinamos en las relaciones reales, es normal, pues no resulta fácil para ninguna persona deconstruir aquella noción de individuo que le fue implantada socialmente y aprender nuevos estilos de relacionarse o amar; sin embargo, no significa que deban prevalecer, por el contrario, son un obstáculo a superar”.

Los celos son complejos de censurar completamente, y se experimentan de una manera subjetiva, esto se ve reflejado en las respuestas siguientes:

Algunos participantes mencionan a los celos como posesión e inseguridad: “percibo los celos en todos los casos como posesión.”. “Los celos constantemente están revelando problemas de inseguridad o posesión, ser conscientes de ellos nos permite emprender rutas para cambiar y mejorar”. “Los celos sin importar el tipo de relación que lleves, siempre van a causar inseguridad, e incluso un poco de insatisfacción afectiva”.

Otro dos se refieren a esto como una respuesta frente a una amenaza de pérdida o invasión frente a la persona amada. Como algo que se "se instaura en una amenaza frente al objeto querido, por ende, he tenido muy claro que las personas no son de nadie, y que son libres de elegir con quien estar y compartir su existencia.". "Los celos es una reacción cuando se tiene miedo a perder algo, o cuando te invaden algo de tu propiedad. En las relaciones poliamorosas nadie es propiedad de nadie, respetan ese ser íntegro e individual. Percibo que los celos al ser algo que todo ser humano puede sentir, en este tipo de relaciones si debería ser un tema de flexibilidad y adaptabilidad a las circunstancias en cómo están llevando la relación".

Para gestionar los celos los participantes manifiestan en sus discursos: "La diferencia de llevar los celos en el poliamor es que se aceptan, no se ocultan; se gestionan por medio del diálogo". "Aceptar los celos, transmitirlos de manera sana y no violentas"; "no es para nada sencillo". "Desnaturalizar los celos para ganar en autoconfianza, autonomía y autoestima". "Hay que separar la experiencia de una emoción con la conducta que luego tenemos al experimentar determinada emoción. Podes experimentar celos y tener una conducta sumamente funcional y saludable (reírte de eso) o puedes tener conductas sumamente disfuncionales que dañen a vos y a tus vínculos". "Es algo que se va a ir minimizando con el tiempo". Y "Se trata de mermar esa desconfianza".

Por último, de esta pregunta es relevante hacer mención, al hecho de que aunque la mayoría concurrió a los celos como un aspecto o experiencia que no se omite o deja de sentir en este tipo de relación, cuatro de los 25 participantes, tuvieron una perspectiva diferente al subrayar que los celos en la relación poliamorosa no deben de existir, ya que se relaciona con la posesión o sentirse con algún tipo de derecho sobre la persona. Y que estos son términos que no son congruentes con el poliamor.

La séptima pregunta indaga por los pensamientos que se tienen cuando se experimenta celos, en los participantes surgen pensamientos entorno a lo descrito a continuación:

Frente a la afectividad o el deseo, como lo refiere las respuestas de algunos participantes: "me van a dejar de querer". "será que ya no me desea como elección".

Pensamientos referentes a sí mismo con devaluaciones negativas que suponen un defecto o una falla, que suscitan al "doblegar mi autoestima" y creer que "no soy suficiente para otra persona" como lo aclaran estos dos participantes. También referentes a la comparación entorno a las cualidades físicas y/o personales con los de otra persona, como lo plantean los argumentos de los participantes: "que la otra persona es mejor en algún aspecto que yo, o sea digámoslo; es más entretenida, propone planes más bacanos, o yo que sé, conversa mejor. Cualquier cosa que trate de devaluarme y hacerme sentir triste con esa situación, de hacerme sentir molesta". "La otra relación es más importante que la que mi vínculo tiene conmigo, y que he sido engañada.". "Pensamientos sobre las cualidades personales, qué se ha hecho mal en el marco de la relación y aparecen razonamientos comparativos con las demás personas".

En cuanto al abandono o ruptura aparece las siguientes respuestas: "Me van a abandonar". "Pienso que mi pareja es muy valiosa y no me gustaría perderla, es decir que prefiera estar en una relación monógama con otra persona y dejarme por fuera.". "Este vínculo es muy importante y no lo quiero perder". "Me van a dejar".

Pensamientos que suponen un cambio o pérdida del interés en la pareja. Otros relacionados a la honestidad, reforzando un participante a esto último: "Por qué no me fue sincera si es lo que hemos acordado, será que ya no me desea como elección y no me ha manifestado eso, todos son en base a la honestidad". También surgen pensamientos

relacionados a los consensos: “Le voy a hablar de todo esto que siento, que esto me duele y que lo que hizo no fue de la mejor manera porque me hirió y no lo habíamos acordado así”.

Otros pensamientos son entorno a la desconfianza, la confusión y dudas referente a la otra persona o a lo que la propia persona está sintiendo en el momento.

Por último, se encuentra los pensamientos relacionados respecto a la situación como lo manifiestan dos participantes: “todo esto depende del momento o la situación que se presente”. “Depende de la situación, si estoy con mi pareja y siento celos por cómo la miran, la observan, le coquetean, generalmente pienso en cuidarla, abrazarla... Si me siento celosa por como mi pareja actúa con otra persona, pienso en decírselo no para discutir sino para que eso mejore”.

La pregunta octava se refiere a los acuerdos que los participantes pactan dentro sus relaciones poliamorosas:

A pesar de que muchos concuerdan en que cada tipo de relación es diferente y por lo tanto sus consensos también, si hay congruencia en algunos discursos respecto a los acuerdos que tienen en sus respectivas relaciones, como los son los siguientes:

Concurren en la sinceridad, honestidad y comunicación efectiva como aspectos fundamentales, como lo dicen los participantes en sus discursos: "Resaltar la buena comunicación". "Las mentiras no son válidas. "No existen unos acuerdos fijos que se deban pactar, cada pareja debe ir formulando los suyos de acuerdo a las peculiaridades, miedos o inseguridades del otro, para brindarle la oportunidad de sentirse incluido, amado y con la certeza de que si algo pasará, él (ella) lo sabrá. Por eso creo que lo que no debe faltar en ninguna es la sinceridad sobre todo lo demás". "Hay acuerdos de índole corpóreo-sexual y otros de índole emocional-sentimental: (...) El índole emocional-sentimental tiene que ver enteramente con la transparencia: qué momento vital se está viviendo, si hay un vínculo

jerárquico y anárquico, qué temores rondan, prejuicios, molestias, dejar el lugar del diálogo en una posición altísima." "La ética y la honestidad, siempre serán la mayor fortaleza para poder sostener la relación dentro de un ambiente sano de acuerdo al tipo de relación".

"Evitar apresurarse porque uno en medio de la ansiedad en el momento trata de hacer como una lectura de pensamiento como "está callado, no eso es que está pensando en otra cosa", no, sino simplemente si crees que está pensando en tal cosa, entonces preguntarle "estás pensando en tal cosa", trata de no hacer lectura de pensamiento porque eso a veces lleva a malentendidos con la otra persona".

También se concuerda con el respeto, así lo refieren los siguientes partícipes:

"Respeto por las posiciones y posturas de lxs vínculos". "Respetar los espacios que se tienen con otros vínculos". "No invadir el espacio que se comparte con otras personas y respetar los detalles íntimos, no exigir explicaciones". Y acuerdos, respecto de la intimidad personal, la convivencia y comunicación frente a otra persona del vínculo; es decir qué manejo se le va dar a los vínculos en general y sus formas de interacción o no, también sobre la gestión emocional, etc.

A saber, también, un participante menciona a la empatía: "con el otro cuando su relación con otros vínculos genere incomodidad", y otro se refiere a la "comprensión". Otro participante hace alusión a la "confianza en las demás personas que componga la relación". Y también se refieren al consentimiento de las partes implicadas para estar en el vínculo.

Por último, los participantes plasman al "autocuidado" y "cuidados", como lo explican ellos mismos en los siguientes relatos:

"Ser responsable sexualmente". "También nos comprometimos a hacer las pruebas de detección de ETS una vez al año". "Hay acuerdos de índole corpóreo-sexual y otros de índole emocional-sentimental: los primeros tienen que ver con la protección y el cuidado de

la salud sexual, usar condón o realizarse exámenes de sangre para descartar enfermedades de transmisión sexual delicadas. Preguntar por medios de anticoncepción, etc. Hablarle al vínculo si se ha contagiado de una ETS, etc."

### ***Categoría Comportamiento.***

En esta categoría en la novena pregunta se investiga sobre cómo se manejan los celos en las relaciones poliamorosas. A lo que los participantes respondieron: haciendo gestión emocional, un entrevistado nos comenta que:

“Es un trabajo constante, de reconocerlo, de analizar qué estrategias le funcionan mejor, sea escribirlo, hablarlo, leer sobre eso, hacer meditación. Hay muchas estrategias que se pueden implementar para tratar de racionalizar eso, ver que es algo que usted está maxificando sin una razón real, no hay una situación real ahí que propicie eso, sino que es más lo que usted piensa entorno a esa situación; lo que hace que usted se sienta celoso, inseguro, que se sienta incómodo con esa situación. Yo pienso que es más de trabajo propio, pero claro está que se puede conversar con la pareja si es una situación puntual con la que él puede ayudar, o ella puede ayudar, pues mejor.”

Así mismo en esta pregunta los participantes expresan la importancia de la gestión emocional, dado que van a suceder eventos que generan celos y malestar emocional en ellos, sin embargo es de suma importancia comunicar lo que se siente con el fin de hacer algo con estas emociones, a su vez también es importante que el receptor sea comprensivo y contribuya a la solución de estas emociones negativas, que tenga una buena actitud donde

la otra persona pueda decir lo que siente y piensa sin temor, y que tenga la disposición para aclarar las cosas que hacen sentir mal al otro y resolverlo.

Todos los participantes coinciden en que es fundamental la buena comunicación y el diálogo para manejar los celos en las relaciones poliamorosas, adicional a esto resaltan que la honestidad debe estar presente en todo momento. La mayoría de los entrevistados expresan que para tener un diálogo es necesario no estar “con la cabeza caliente”, el mejor estado para tener una conversación entorno a los celos, es tener tranquilidad y estar de manera calmada, por lo tanto, la mayoría de los participantes prefieren analizar bien la situación, observar de dónde vienen los celos y cuando se sienten un poco mejor, se dirigen a su vínculo para expresarlos y hacer algo por esto, algunos lo hablan solo con uno de los vínculos, otros dialogan con todas las partes del vínculo, la idea del diálogo es resolver las situaciones incómodas pactando acuerdos (para evitar nuevamente esto a futuro) y tener confianza entre todos, con el fin de preservar la relación, que sea sana y duradera, por lo tanto, los reproches o reclamos de mala manera se tratan de evitar en absoluto, teniendo siempre presente comunicar todo de la mejor manera e incluso algunos usan bromas o “charlas” para manifestar sus celos sin que haya problemas.

Dos de los participantes expresaron que en ocasiones no se han sabido manejar los celos, por lo tanto, se han visto reflejados en palabras cortantes, indiferencia, grosería, e incluso abusos verbales, físicos que han generado la ruptura y separación de los vínculos.

En cuanto a la décima pregunta, que aborda los comportamientos que tienen cuando sienten celos, la mayoría de los participantes actúan de la misma manera, dado que buscan alejarse, tomar distancia y estar solos, con el fin de hacer una reflexión sobre lo que están experimentando, para luego buscar soluciones. Uno de los participantes menciona:

“Me alejo, no le hablo a las otras personas, me lleno de rabia, tristeza y en ocasiones ofendo verbalmente, pero inmediatamente me doy cuenta de mis emociones negativas y de mis conductas agresivos e intento mediarlas calmándome para luego hablar con cualquiera de mis vínculos con quien me disguste.”

Se puede evidenciar que los comportamientos a su vez están ligados a diversas emociones en las que ellos coinciden, como lo son la ira, la ansiedad, tristeza, angustia, frustración, aburrimiento, incertidumbre, irritabilidad, melancolía y preocupación. Lo cual los lleva a tener diferentes comportamientos; unos se alejan y evitan saber de sus vínculos, otros por el contrario buscan de manera compulsiva lo que les genera celos (indagar en las redes sociales, buscar perfiles, analizar a las personas, incluso seguirlas si las ven en la calle), algunos al inicio se alteran y actúan de manera agresiva, pero reaccionan sobre que es algo que ellos deben manejar, que siempre van a estar presentes los celos y buscan calmarse para resolverlo con las otras personas, sin embargo la mayoría de los participantes se aíslan y a su vez toman una actitud de seriedad, indiferencia y dejan de ser cariñosos dado que son altamente afectivos, hasta que luego de haber reflexionado proceden a dialogar con sus vínculos. Algunos participantes refieren: “En esos momentos me puedo poner serio, dejar de hablar, mi expresión facial cambia por completo.”, otra participante menciona:

“Me vuelvo muy ambivalente, por ejemplo, estamos hablando y yo no soy capaz o no me siento en capacidad de expresarme como siempre, normalmente yo soy muy cariñosa. Y cuando algo sucede yo empiezo a ser menos cariñosa, o a estar menos receptiva, (...) a dar respuestas más concretas, por eso digo que me vuelvo un poco más ambivalente”

En la onceava pregunta que hace referencia a las consecuencias que se han presentado a raíz de estos comportamientos que se realizan mientras se sienten celos, se pudo evidenciar en los entrevistados que algunas de estas consecuencias son el malestar, deterioro y debilitación del vínculo, acompañado del temor para expresar los sentimientos de los celos y que se desencadene algo negativo, por lo tanto, prefieren dejar de hablar ciertas cosas y ocultarlas.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los participantes cuando sientes celos se alejan de sus vínculos, esto genera enojo en ellos como consecuencia; otros participantes refieren que optan por darse un tiempo separados para reflexionar sobre los acuerdos y determinar si deben continuar la relación o no; algunos de ellos resuelven y se estabilizan como lo expresa él: “generalmente después de conversar sobre nuestros sentimientos volvemos a encuadrar los pactos que se realizaron al principio de la relación y todo vuelve a estabilizarse”. Sin embargo, la mayoría de los participantes refieren que las consecuencias a raíz de los celos son terminar la relación, como lo comenta ella, “se puede llegar a distanciarnos un tiempo o si es algo ya muy grave romper con la relación”, otra persona nos menciona que: “Terminar relaciones por no respetar los acuerdos anteriormente pactados, Reemplazar parejas que no cumplan con los acuerdos, Dejar muy claros los acuerdos con las nuevas parejas, Hacer nuevos acuerdos para llevar una relación poliamorosa sana.”.

Para algunos las consecuencias son más personales como sentir nervios, ansiedad, desconcentración en las actividades diarias, o afectaciones en la autoestima y la seguridad, como lo menciona esta participante:

“Se me cae por el piso la confianza, la autoestima, me descuido físicamente y percibo un semblante en mi rostro inusual. No me apetece comer, hacer

actividades cotidianas que suelo hacer. Me provoca fumar marihuana (y no suelo hacerlo), a veces busco con quien tener sexo, buscar en tinder.”

Otros participantes por el contrario expresan que las consecuencias son positivas, dado que los lleva a un autoconocimiento, aprendizaje, y estabilidad emocional, una de ellas menciona:

“Que me tranquilice luego de esa pequeña tempestad interna, luego de pasar por ese momento inevitable de ansiedad, llega una calma totalmente satisfactoria, la cual tengo siempre debido a lo bellas que son las personas con las que estoy.” Otra participante manifiesta que:

“Por lo general las consecuencias han sido positivas y no han generado un conflicto importante, normalmente el otro/a se posiciona en un lugar de dulzura irremediable, el diálogo posterior es dulce y hay atisbos de preguntas, alguna inseguridad de mi parte surge, pero en la narrativa del otro hay cierta de pomada de alivio y comprensión.”

En la doceava pregunta que hace referencia a las estrategias que se utilizan para manejar los celos, se puede observar que los participantes toman diversas estrategias para sobrellevar los celos, algunos analizan su autoestima y seguridad, otros prefieren despejar su mente y realizan actividades relacionadas al arte, la literatura, el collage, escribir y leer, otros participantes realizan actividades físicas como nadar y hacer ejercicio, algunos prefieren aislarse para reflexionar sobre la situación y analizar la procedencia de los celos, otros evitan observar las redes sociales o cosas sobre su vínculo que les haga daño, algunos participantes consideran necesario expresar lo que sienten, en la mayoría de los casos lo hacen con las personas de su mismo vínculo, en otros buscan a una persona cercana a la que le tengan confianza y se desahogan, se sienten comprendidos y encuentran un apoyo, en

todos los participantes se puede observar la importancia del diálogo, de la comunicación y la honestidad como estrategia, con el fin de fortalecer la seguridad en ellos mismos y la confianza en los vínculos, varios participantes expresa que:

“Como lo he comentado anteriormente una de las estrategias más significativas es la comunicación y la honestidad, creo que sin estas dos sería muy difícil poder tener una relaciona poliamorosa sin complicaciones.” otro entrevistado expresa,

“Me enfoco en lo valiosa que es la persona con la que estoy y en lo especial que es ella y nuestra relación, siempre lo hablamos y no es algo a modo de crítica, sino a modo informativo, así hay comunicación y apoyo entre nosotros.”

Otra persona manifiesta, “la honestidad reitero que es ficha clave siempre hablar con claridad de mis emociones, recordar en pareja que hay un vínculo especial que nos une sin importar el que no haya exclusividad”.

También en su mayoría le dan una gran importancia a la contención emocional, y tratan de entender que los celos quizás son imaginarios y en la realidad puede que esté sucediendo algo diferente a lo que ellos piensan, un participante menciona sobre sus estrategias que:

“como mencione, son técnicas de TCC. búsqueda de pensamientos alternativos en primera medida, dar tiempo a procesar mi propia experiencia y no incurrir en la impulsividad, contactarme y hablarlo con alguien (la gente poliamorosa tiene muchísimos grupos de contención en redes sociales y personales dado que la apertura a vínculos te amplía muchísimo las redes de apoyo), la comunicación con mi vínculo, mi propio espacio terapéutico,

escribir sobre estos temas me ha ayudado a que la práctica resulte más llevadera, ayudar a otros aconsejar, orientar también.”

## Discusión

Como primer punto, hay que tener en cuenta que para la recolección de datos fue mucho más accesible tanto para los participantes como para los investigadores, el método virtual con el respectivo cuestionario, lo que supone una gran limitante en cuanto a la interacción y profundidad en las respuestas. Para la entrevista presencial fue más complejo el proceso para plasmar el lugar, la hora y demás, y con poco acceso por parte de los participantes, para participar en el estudio a través de este método.

Siguiendo este orden de ideas, en la **categoría emoción** podemos inferir que:

Las emociones son algo propio del ser humano y éstas son reacciones fisiológicas, que son suscitadas por las cogniciones ante los eventos, en este sentido, los celos dentro de esta investigación son interpretados como una emoción que se da a partir de un proceso de valoración ante la amenaza de la pérdida del vínculo y la persona amada, lo cual da cuenta que los individuos tenemos reacciones a partir de nuestras emociones. De acuerdo a lo anterior, “cada emoción parece tener su propio modo de reacción fisiológica, que pueden incluir (...) cambios en el sistema nervioso autónomo” (Domínguez, Fernández, García y Jiménez y Martín, 2020, p.19).

Siguiendo con esto se debe tener en cuenta que en las relaciones convencionales y no convencionales existen celos; estos son nombrados como una emoción, que se da por el miedo a la pérdida, y que a su vez; es una respuesta emocional que se da cuando existe una amenaza que vulnera la terminación de su vínculo afectivo. Aragon, Calderon, y Florez (2018) mencionan que:

Durante la interacción de pareja existen diversas variables que promueven por un lado relaciones armoniosas o por el contrario relaciones dañinas. En el lado oscuro de la pareja se encuentran los celos e infidelidad, dimensiones que en la mayoría de las ocasiones generan consecuencias negativas en la pareja. (p.17)

De acuerdo con lo que se viene exponiendo, se puede observar las formas de afrontamiento que tienen las personas cuando existe la emoción de los celos, que estas desatan conductas como la agresión, la evitación, y la curiosidad. Esto se da porque la función de las emociones es dar respuesta a las situaciones que se dan en el entorno. Por lo tanto, “la tendencia a la acción o afrontamiento, que incluye tales [conductas] como la agresión, la evitación, la curiosidad o la adopción de una determinada postura corporal, lo que sugiere [es] un tipo de respuestas concreta de afrontamiento” (Fernández, Jiménez, García, Martín, y Domínguez, 2020, p.19).

En los resultados de esta investigación en la categoría emociones se puede poner en concordancia lo que dice la teoría antes citada y las respuestas de los participantes cuando nombran que las emociones son; “la manifestación de un estado mental, (...) que puede ser activado por una acción externa o interna en nuestro cerebro o pensamientos” (E4).

Otro participante menciona que:

“Las emociones engloban, en gran medida, lo que nos constituye como seres humanos sintientes, pensantes y con un entramado de sensibilidad y percepciones a todo tipo de estímulos endógenos. Las emociones emergen en esos tres horizontes, pero no siempre se pueden dilucidar vía la razón, muchas veces están supeditados a fantasmas o a rezagos de nuestro

inconsciente. Y, a partir de esas experiencias sensoriales nos vamos embarcando en un proceso adaptativo” (E7)

Los partícipes concuerdan sobre lo que son las emociones, nombrándolas desde lo fisiológico y desde las creencias, teniendo en cuenta el contexto social y cultural en el que estamos, determinando que el ámbito social es una parte fundamental que influye en cómo las personas perciben las situaciones y reaccionan a esta según su contexto cultural y social.

Por lo tanto, en esta investigación se indagó sobre la emoción de los celos en las personas poliamor, ya que estas personas tienden a reaccionar de manera diferente en cuanto a los celos se refiere, enmarcando ciertas características, como lo son, la confianza, la honestidad, el control de emociones por nombrar algunos, Nistal (2019) refiere que se debe tener en cuenta:

La lealtad y [la] honestidad (...) para que exista un poliamor. Donde todas las partes se comuniquen, [estén] informadas (...) y exista un acuerdo. [Por lo tanto] puede existir una relación central; entre las que haya más contacto, frecuencia o continuidad, y una tercera que es menor. (p.107)

En los resultados se puede evidenciar que la fluctuación de las emociones que pasan de positivas a negativas se puede modificar por medio de los acuerdos y la transparencia en la relación, generando así una educación emocional. Goleman (2010) menciona que “la inteligencia emocional (...) es afrontar una realidad incómoda que no puede eludirse por [largo] tiempo” (p.5). Por ende, en los discursos de los participantes existe elocuencia en cuanto a las emociones se refiere, ya que suscitan los mismos sentimientos tanto negativos como positivos y mencionan la buena gestión de las emociones ya que es esto lo que permite el buen relacionamiento con varios vínculos a la vez. Siguiendo con Goleman,

(2010) él refiere que, “la inteligencia emocional no quiere decir que demos rienda suelta a nuestros sentimientos y dejar al descubierto todas nuestras intimidades, si no que se refiere a la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos del modo más adecuado y eficaz” (p.5).

Los encuestados nombran a los celos dentro de sus emociones principales cuando ven una amenaza dentro de su relación, pero según Nistal (2019) menciona que:

En un primer momento, parece que los celos y la inseguridad pueden parecer lo más difícil de gestionar en el poliamor, pero tal vez sean la lealtad y el compromiso los aspectos más complejos de la relación, según algunos de los debates planteados por sus practicantes. (p. 105)

En las respuestas de los participantes lo más difícil de gestionar son los celos y las emociones que esto les genera ya que el miedo a la pérdida es constante por ende por ser poliamoroso constantemente se tendrán vínculos afectivos diferentes, que pueden o no entrar a darle un cambio a la relación, ya que por este motivo (los celos), la mayoría de las relaciones han dado por terminadas o a generado algún malestar o a ocasionado conductas negativas haciendo daño al vínculo.

Los participantes concuerdan en que las emociones en cuanto se vuelven negativas es decir cuando aparecen los celos, se intenta llegar a una mediación, a un control emocional, evitando la confrontación y la violencia. En el campo de la inteligencia emocional se suele ser consciente de sus emociones y esto permite mostrar mayor empatía, optimismo, capacidad de adaptación y habilidades para hacerle frente al estrés (Goleman, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior podemos decir que los celos hacen parte del ser humano, pero los poliamorosos al estar inmersos en varias relaciones se puede decir que “el poliamor hace uso estratégico de la identidad sin pretender fijarla, dejando un abanico de posibilidades abiertas a la configuración de las relaciones interpersonales” (Aldana, 2018, p.191). En este orden de ideas el poliamoroso nombra como libertad, al poder tener muchos vínculos relacionales y para no vulnerar esta libertad controla sus impulsos emocionales y pensamientos para poder así continuar sanamente sus relaciones.

El poliamor propone algunas prácticas de introspección, como la escritura, especialmente enfocadas a la gestión de emociones. Es común escuchar entre sus practicantes que llevan diarios o agendas donde apuntan las cosas que les molestan o les hacen sentir bien. Esta es una forma de identificar no solo la emoción, sino además de dónde proviene. (Aldana, 2018, p.192)

Existen diferentes situaciones que se pueden presentar en una relación poliamorosa que hace que emerjan los celos, dentro de las respuestas brindadas por los encuestados se menciona, una situación en particular y es cuando uno de sus vínculos comienza a tener más interés en otra persona y a causa de esto existe menos calidad en el tiempo que se le brinda a la relación, disminuyendo la comunicación, existiendo mentiras, desacuerdos en cuanto a los requisitos preestablecidos antes y durante la relación. Jaubert et al., (2016), afirman que:

Tener una experiencia poliamorosa se dará cuando la capacidad de la persona le permite: amar a más de una persona a la vez, en lugar de que provoque dolor, inseguridad, violencia o trauma emocional; optando por las ventajas como: compartir amor, tener experiencias diversas, aumentar la

autoestima, y permitirlo en la misma medida al otro(s) con comunicación y ética (p.93)

Lo anterior expuesto demuestra que se menciona al poliamor como un ideal de vida donde las personas pueden relacionarse con más de una persona sin sentir dolor, pero en las respuestas de los participantes se denota que, si existe dolor, inseguridad, cuando sienten que algo o alguien está amenazando su relación, sintiendo celos y miedo a perder sus vínculos amorosos.

Goleman (2010), menciona que aprender a gestionar las emociones, constituye un aprendizaje lento que prosigue durante toda la vida, ya que las personas van aprendiendo según sus experiencias y avanza progresivamente cuando son capaces de manejar sus propios impulsos mejorando sus habilidades sociales.

Los encuestados mencionan ese miedo a la pérdida y está plasmado como la situación que le generan más amenaza, por lo tanto las personas poliamorosas sienten celos dentro de sus relaciones o vínculos poliamorosos, y estos celos suscitan más emociones, pero hacen hincapié en que constantemente deben controlar sus emociones por medio de la buena gestión, utilizando la comunicación asertiva en sus relaciones. Por consiguiente, uno de los encuestados dice que:

“La sensación de “amenaza” emerge realmente cuando empiezan a merodear en el vínculo la sensación de ocultamiento, mentira, enmascaramiento o falsedad en las formas del afecto y de la cotidianidad. Es decir, no es la emergencia de otro u otros lo que pone en amenaza el vínculo, ya que en realidad sí sé que el otro, mi amada o amado es perdible, sé que no podré casarme con el mandato de la exclusividad o de propiedad privada. Así que

el otro podrá irse, o yo podré hacerlo, siempre que lo dispongamos... Pero la sensación de temor emerge cuando se empieza a dibujar el tedio o el aburrimiento empieza a opacar el panorama del vínculo, cuando hay una sensación de cansancio y que el diálogo no es el puente para tramitar las nociones, los dolores o la vida misma. Eso me ha hecho sentir tristeza, dolor, desgarramiento, melancolía” (E7)

La cita anterior de uno de nuestros participantes demuestra en pocas palabras lo que la mayoría de los encuestados nombran sobre cuál son sus situaciones que les genera amenaza y las emociones que llegan a sentir cuando aparece una conminación para su relación.

Por lo tanto las emociones que prevalecen después de haber sentido celos, son nombrados por los participantes como desilusión, tristeza, ansiedad, enojo, miedo, decepción, pero en las respuestas se menciona que estas emociones no sé qué quedan y más bien se transforman en aprendizaje ya que ellos lo que hacen es vivir el momento y que lo importante en estas personas dentro de sus relaciones es el respeto por el otro, la honestidad, y que por lo tanto las emociones no deben ser un obstáculo para que sus vínculos afectivos sean exitosos, porque estas se pueden controlar y se pueden dialogar por medio de la comunicación asertiva, teniendo en cuenta que los celos son naturales en el ser humano, pero al ser poliamor se entiende al otro dentro de sus libertades, como afirma Carmona (citado en Nistal, 2019):

Los que practicamos el poliamor proponemos precisamente que los celos se traten, entre las personas que se quieren, como un sentimiento natural, que requiere atención, paciencia, autocontrol y el perfeccionamiento del propio

carácter”. Entre sus conclusiones indica que “El poliamor es amor libre precisamente porque se acepta que existe aquella parte de la persona que a veces pueda producirnos inseguridad” (p.108)

La buena gestión de las emociones es lo que permite que las relaciones poliamorosas sean posibles ya que se entiende y se ama al otro dentro de sus libertades.

En lo que respecta a la **categoría creencia** podemos analizar lo siguiente:

Varios participantes utilizaban un lenguaje inclusivo de género en sus discursos, como, por ejemplo: el uso de la letra “x”, para hacer referencia pluralmente a alguien, por ejemplo: “lxs”. Siendo esto congruente con la teoría del poliamor y uno de sus principios: la igualdad de derechos entre hombres y mujeres teniendo un trato equitativo entre sí. Ya que el poliamor y el feminismo, “no se entiende uno sin el otro, ya que asume radicalmente y como punto de partida la igualdad de derechos entre todas las personas. Desde esta perspectiva el planteamiento del poliamor es feminista” (Nistal, 2019, p. 106). Y teniendo en cuenta que “El feminismo es pensar normativamente como si el sexo no existiera” (Valcárcel, 2016, p.123), es una explicación del porqué se hace uso de este tipo de lenguaje. Por su parte, como se cita en Rocha y Rivera, (2018):

“El lenguaje inclusivo es el nombre que se utiliza para designar ciertos usos del lenguaje que llevan a cabo personas usuarias de la lengua con el fin de hacer explícito su posicionamiento ideológico. Es un posicionamiento político y una orientación de quien(es) escribe(n)/habla(n) hacia el contexto: implica cómo lo concibe(n) y cómo quiere(n) posicionarse ante este (del Valle, 2014)” (p. 11)

Y debido a que algunos de los participantes se expresan de esta manera, son congruentes en la práctica, con algunos de los aspectos o conceptos que enmarcan al

poliamor. Como complemento de la definición, Rocha y Rivera (2019) refieren “el lenguaje inclusivo de género como aquel que utiliza estrategias lingüísticas para expresar y visibilizar, de forma oral y escrita, a todas las personas, con independencia de su identidad sexual y género.” (p. 5). Lo que sustenta lo descrito anteriormente.

En el poliamor también se encuentra que

“rompen con la idea de que el amor y las necesidades que podemos encontrar en una relación no las da una sola persona”, afirma Barrios. (...) El poliamor es la aceptación de que una persona no puede cubrir todas mis necesidades.” (citado en Vitela, 2012, p. 1)

Y como lo refiere un participante “podemos encontrar en otras personas lo que alguno no nos está brindando”. Siendo esto una claridad en cuanto a que las necesidades sexo-afectivas no son satisfechas con una sola relación y un tipo de persona, sino que es algo complementario que se va supliendo con diferentes personas y varios vínculos afectivos.

Un participante menciona un punto importante para esta discusión, y es la infidelidad-fidelidad dentro de la relación poliamorosa, refiere:

"desde lo que yo considero ese es el concepto de fidelidad, osea usted es fiel siempre y cuando respeten los acuerdos que hace con esa persona. Es decir, no es una fidelidad referida a la exclusividad sexual o afectiva, como pasa hasta en otros casos de la no monogamia. Si no usted acuerda algo, con esa persona y usted lo debe cumplir porque si usted no lo cumple usted está siendo infiel, usted está siendo infiel porque no es capaz de comprometerse con lo que le dijo a esa persona que se iba a comprometer."

Y como lo menciona Bernal, Ospina y Rincón, (2019), refiriéndose a la fidelidad en el poliamor: “aparece un cambio en la mirada de la fidelidad, entendiéndola como la lealtad y el cumplimiento y respeto de los compromisos preestablecidos.” (p. 21). Se puede ver cómo este relato y la teoría son congruentes, en cuanto ambos resaltan la importancia para una relación poliamorosa, del cumplimiento y compromiso con los acuerdos a los que se llega en el vínculo, y haciendo alusión a la palabra fidelidad como una forma de lealtad, para respetar todo ello.

Por otro lado, haciendo mención a otra creencia, es lo siguiente que manifiesta un participante en particular, y que también se encuentra implícito en algunos discursos de otros, y es que en las relaciones poliamorosas: “deben hacer un listado de demandas o necesidades vitales para sí, cosas que son negociables y cosas que no. Luego de esto deben comunicarlo claramente a los vínculos con los que compartan y empezar a acordar y poner normas/límites a sus diferencias”. Lo que se relaciona con la teoría del poliamor al referir que,

Respecto al cuidado de los otros, el poliamor propone la creación de ciertos acuerdos, límites y reglas de las relaciones. Estos suponen respetar determinadas dinámicas que no funcionan de manera universal, por lo que varían de relación a relación. Además, en el poliamor se parte de que cada persona es diferente, por lo que es necesario conocer al otro y de acuerdo con esto practicar ciertos cuidados. (Aldana, 2018, p.194)

Como complemento de lo anterior García y Sabido (2014), mencionan: “La pretensión ética del poliamor consiste en comunicar necesidades y realidades de las relaciones, en negociar respecto a ellas, (...) en encontrar un consenso entre todas las parejas.” (p. 135). Relacionándose así, con los discursos de los partícipes al mencionar que

los consensos en las relaciones poliamorosas varían de acuerdo con las personas que la integran y conviven en ella, por lo que estos se deben adaptar de acuerdo con ello. Y también de lo importante que son para manifestar las necesidades sexo-afectivas, como para no sobrepasar el límite del otro, y así darle el respeto e igualdad que se merece, facilitando que la dinámica dentro de la relación funcione.

En los resultados se pudo hallar que una relación poliamorosa se refiere, a poder entender que los seres humanos tienen la capacidad para amar a más de una persona a la vez y que en la vida cotidiana se está interactuando y relacionándose afectivamente, con distintas personas; a distintos grados y niveles de profundidad. Y que esto, debe incluir una apertura mental para aceptarlo. Como refiere Neri (s.f.):

El poliamor es una nueva manera de mirar y estar con el otro/ otra, una nueva forma de entender la convivencialidad, es decir, el desarrollo de comprender en un primer momento, nuestra capacidad de amar y compartir con más de una persona a la vez, y posteriormente de vivir estas relaciones amorosas en un plano de honestidad, autonomía, equidad y libertad, premisas básicas de vivir estas extremaduras en el amor (p.7)

Esto último concuerda con las características de las personas poliamorosas que refieren los participantes, donde se incluye tanto la honestidad, equidad, como la libertad frente a distintas áreas. Frente al aspecto de la honestidad y la libertad, se resalta lo siguiente; “un criterio central es que todos los involucrados en una relación [poliamorosa] estén enterados del carácter no monógamo de la relación.” (García y Sabido, 2014, p. 132), se debe comunicar que se está siendo participante de este tipo de vínculo, y así mismo decidir si estar en él o no. Según la página web de la Sociedad Poliamor, la Polyamory Society, establecida en junio de 1996 en Washington;

el poliamor es la filosofía y la práctica de amar a varias personas simultáneamente de forma no posesiva, honesta, responsable y ética. Asimismo, enfatiza en elegir conscientemente con cuantas personas se quiere estar involucrado en lugar de aceptar las normas sociales que dictan amar a una sola persona a la vez. (citado en Martínez, 2017, p.78)

El poliamor según los participantes hace alusión también a que no hay relación de poder, es decir un poder asimétrico que supone la opresión y superioridad sobre alguien, como lo expresa From (citado en Neri s.f.):

“vivir el amor posesivamente, de la forma del “Tener” (contraria a la forma empática de “Ser”), tal y como nos lo han enseñado, implica “encerrar, aprisionar y dominar el objeto ‘amado”, que es así cosificado (vuelto cosa, sujeto de posesión). Esta forma anti-libre convierte el supuesto ‘amor’ en algo “sofocante, debilitador, mortal, no dador de vida” (p.5)

Por el contrario, en el poliamor con respecto a lo anterior, existe igualdad de condiciones y de derechos dentro del vínculo.

Prosiguiendo con las características, en los resultados se agrupan tanto la responsabilidad, como la ética, el compromiso, la gestión emocional, la responsabilidad sexual y afectiva, el autoconocimiento, la confianza, comunicación de; necesidades, gustos, disgustos, límites, sentimientos, pensamientos, etc., el consentimiento de las personas involucradas dentro de la relación, la comprensión, respeto, auto valía, y paciencia. Lo que puede contrastarse con lo que supone Nistal (2019) cuando manifiesta que en estos vínculos existe amor y compromiso, teniendo en cuenta que las personas que están dentro de estas relaciones tienen conocimiento y están de acuerdo con esta vinculación, siendo algo con consentimiento mutuo. Así mismo que, el poliamor se destaca por la confianza, la

transparencia, la honestidad y el amor libre como parte de los rasgos de las relaciones poliamorosas (Nistal, 2019). Y, de acuerdo con ALA (Asociación Amor Libre Argentina) el amor libre es entendido como una forma de relacionarse sexo-afectivamente de manera “honesta” y “consensuada” en la que no se presupone la propiedad de las personas con quienes se establecen vínculos, ni de sus sentimientos, acciones o pensamientos. Se debe tener presente la honestidad y la comunicación abierta y directa todo el tiempo. Por consiguiente, como fundamento del poliamor se encuentra la comunicación, lealtad, respeto y confianza (Nistal, 2019). Y el poliamor consiste en comunicar tanto las necesidades como llegar a un consenso dentro del vínculo respecto a ellas (Nistal, 2019), también estas parejas según Soriano y García, (2019) se caracterizan por primar la sinceridad, la confianza, el respeto, y la ética.

Y además los participantes hacen mención que encontrarse en un vínculo poliamoroso, significa que pudieron desprenderse del marco normativo e impuesto socialmente aceptado, que es estar en una relación monógama y que dictamina cómo se debe vivir y experimentar el amor, y precisamente como refiere Samuels (citado en Jaubert et al., 2016) cuando: menciona que las personas, las acciones y discursos se mueven en un marco normativo, impuesto por la hegemonía sociocultural, privilegiando el amor romántico y apasionado entre dos personas, monógamas y heterosexuales sobre otras formas de relación” (p.93).

Mientras que otras alternativas de relación en ocasiones sufren de estigmatización o rechazo en las personas; “una relación heterosexual con una persona y en monogamia como contrato de exclusividad, este es el patrón aceptado socialmente” (Jaubert et al., 2016, p. 107). Al respecto, el poliamor “se presenta como una crítica vivida de los ideales ya

superados de las relaciones y de un orden represivo de los sexos y sexualidad.” (García y Sabido, 2014, p. 133).

Por otra parte, los participantes manifiestan que en este tipo de relacionamientos erótico-afectivo no se excluye la experiencia de los celos ya que esto incluye toda una construcción socio-cultural, que ha supuesto una forma de relación y los pensamientos, sentimientos y conductas emergentes frente a estas. Como afirma Hupka (citado en Canto, García y Gómez, 2009):

“es el contexto cultural el que determina qué situación es amenazante para el hombre y para la mujer ya que las emociones no se pueden comprender sin considerar el contexto social y cultural en el que tiene lugar(...). Los celos son un tipo de relación social que se da entre personas que conviven en una cultura y en un momento histórico determinado (...). Ponerse en alerta ante la percepción de una posible amenaza sería una respuesta adaptativa, pero la intensidad de la reacción, la conducta percibida como amenazante, las respuestas permitidas y las emociones asociadas serían prescritas socialmente.” (p. 52)

Buera (2011), hace referencia a cómo en nuestra cultura latina los celos son vistos como una muestra de amor. Muchas veces justificando lo que se realice en nombre de ellos (la violencia, por ejemplo). Como lo nombra uno de los participantes parafraseando su respuesta; los celos no se conciben como una manifestación de amor en estos vínculos, al contrario, es algo que debe ser gestionado y manejado de la manera más saludable posible.

Lo distinto en estos vínculos en cuanto a los celos, es la ideología y creencia respecto a ellos; el cómo los conciben, ya que, a pesar de aceptar que van a estar presentes, refieren que sí son un obstáculo para la relación y que se deben tratar de minimizar al

utilizar estrategias diferentes; poder conversar acerca de ellos, aceptarlos, confiar en el otro, comprender lo que experimenta. Poder deconstruirlos, y gestionar estas emociones de una manera adecuada con diversas conductas adaptativas. Como manifiesta Estrada y Montero (2011), en estas relaciones tarde o temprano los celos suelen aparecer. Cabría tener en cuenta entonces, lo mencionado por Aldana (2018) al referirse que los celos en el poliamor deben dejarse a un lado, para pasar a una fase más trascendental de estos. Y propone que la gestión se realiza mediante la escritura, identificando el sentimiento y la situación que lo produjo. Todo en pro de evitar una afectación emocional tanto consigo mismo como para la relación. Lo que se encuentra implícito como explícito en los resultados.

Un participante concibe los celos tanto como una construcción social, como una “sensación visceral que pareciera ser muy biológica. Cuando los animales marcan territorio como expresión de supervivencia, creería que los seres humanos al buscar protección, seguridad y afecto, se dispara este mecanismo de defensa a través de los celos”. Y como se refiere cfr. Marañón (citado en Barriga, 1996), al mencionar que estos son una emoción “que se llega a distinguir entre una emoción de origen psíquico (situación percibida como emocional - activación fisiológica - emoción psíquica) y otra visceral (activación fisiológica - situación percibida como emocional - emoción visceral)” (p. 34). Concuerdan ambos discursos al referirse a la emoción como una sensación visceral, que incluye una activación y respuesta fisiológica.

También refieren los participantes que los celos se dan ante una situación que evalúan o interpretan como una amenaza, frente a la posibilidad de perder a la persona amada o lo que se ha construido con ella, lo que conlleva a experimentar inseguridades. Lo anterior, se puede contrastar con la teoría cuando se menciona lo siguiente:

los celos como una respuesta a lo que se percibe como una amenaza que se cierne sobre una relación considerada valiosa o sobre su calidad. Entendidos como una emoción, los celos son una respuesta que nos alerta de que una relación que queremos mantener está siendo amenazada. (Pines citado en Canto, García y Gómez, 2009, p. 41).

Y también, cuando se dice que “los celos se conforman por aprehensión, angustia, sospecha y desconfianza; son una combinación de enojo y miedo.” (como se cita en Reidl, 2005, p. 114).

Por su parte, Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), mencionan que:

En cierta medida, los celos, como el resto de emociones o de los sentimientos, desempeñan una función adaptativa: actúan al servicio de una adaptación evolutiva que asegura la estabilidad del hogar y crean un ambiente propicio para el cuidado de los niños al prevenir, hasta cierto punto, la promiscuidad. (p. 29)

Esto último, concuerda con la postura de lo mencionado anteriormente por el participante, al manifestar que los celos son una forma de “marcar territorio”, al buscar estabilidad y protección en el vínculo. Y como se denota en el marco teórico hay distintas formas de entender y gestionar los celos, ya que en ocasiones se satanizan, en otras se les consideran algo que refuerza la afectividad en la relación, y en otras se le consideran una emoción adaptativa frente a una alerta de amenaza; y que lo patológico es la forma en cómo se manejan y expresan en las relaciones, es decir, de su gestión. Y que como menciona un participante al parafrasear su respuesta; hay que separar la emoción de la conducta que se tiene al experimentarla. Ya que se puede experimentar celos, y sin embargo, tener una conducta adaptativa y saludable frente a ello; lo que no permite causar daños a sí mismo u

otros. Dando a entender así, que lo negativo no es experimentar celos, sino expresarse y comportarse de una manera inadecuada ante su experiencia. Buss, Dunbar y Fisher desde la perspectiva evolucionaria (citados en Fernández, Pavez y Dufey, 2014) expresan: “los celos son una respuesta esperable y no necesariamente ajena a las relaciones de pareja saludables” (p.47).

Una porción de los participantes, estuvieron en desacuerdo en cuanto a que los celos en el poliamor es algo que no debe concebirse, ni experimentarse. Lo que concuerda con algunos supuestos teóricos de estas relaciones, al manifestar que estas se fundamentan en la libertad, la no posesión del otro y por superar las inseguridades de los celos. Sin embargo, plasmando desde una perspectiva más realista, no se trata de suprimir nuestra condición como humanos, que nos permiten experimentar diferentes emociones “negativas” y que nos informan sobre algún desequilibrio de nuestra vida, ya que, “las emociones negativas “normales” forman, junto con las positivas, parte de la riqueza de la vida y tienen una función importante” (Beck, 1995, pp. 125-126). Sino de saber cómo se sitúan, expresan y manejan de una forma sana, al no permitir dañar al otro o a sí mismo. Lo que sería conveniente revisar en futuras investigaciones o formulaciones teóricas sobre el poliamor. Planteando esto último respecto a este tema: “Los que practicamos el poliamor proponemos precisamente que los celos se traten, entre las personas que se quieren, como un sentimiento natural, que requiere atención, paciencia, autocontrol y el perfeccionamiento del propio carácter” (Carmona citado en Nistal, 2019, p.108).

En cuanto a los pensamientos, los participantes manifiestan que sí se presentan ante la experiencia de los celos. Lo que puede ser reforzando con lo siguiente: “son necesarios dos factores para constatar la existencia de una emoción; en primer lugar, una activación fisiológica indiferenciada, y en segundo lugar, unos factores cognitivos relacionados con la

atribución causal de dicho estado de activación a determinadas condiciones ambientales”

(Barriga, 1996, p. 34). Y que como Beck (1995) refiere cuando dice que:

las percepciones de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas (...). Cada uno tendrá respuestas emocionales diferentes, según lo que pase por su mente. Los sentimientos de las personas están asociados con su forma de pensar e interpretar una situación. (pp. 32-33)

Lo que es congruente con las situaciones que son evaluadas por los participantes, y, por ende, de sus pensamientos frente a ellas que causan el sentimiento de los celos. Surgen pensamientos entorno a: la suposición de la pérdida del deseo o el afecto, el abandono, en cuanto a la comparación con otras personas, frente a un defecto o falla respecto de sí mismo, una pérdida del interés de la otra persona, pensamientos de desconfianza, y confusión. Todo ello relacionado a la amenaza de pérdida de la relación y por lo tanto de la persona querida. En este sentido, dependiendo de los pensamientos, se evocarán distintas emociones que se interrelacionan con los celos. Frente a los pensamientos entorno a la comparación suscitada por los celos y que se expuso anteriormente, Dijkstra y Buunk (citados en Fernández, Pavez y Dufey, 2014) explican: “Los individuos que experimentan celos comparan sus características con las del rival y cuando observan que este supera sus propias cualidades, pueden percibirlo como una amenaza para la relación y, en consecuencia, evocar sentimientos de celos.” (p. 46). “Los teóricos de los celos románticos indican que estos implican una compleja mezcla de emociones, pensamientos y comportamientos como, por ejemplo, sentimientos de ansiedad, insatisfacción y problemas de relación” (Elphinston, Feeney y Noller, 2011, citado en Fernández, Pavez y Dufey,

2014, p.46). Lo que puede verse plasmado tanto en pensamiento, emoción y comportamiento de los participantes frente a los celos.

Los pensamientos de los participantes por lo general hacen referencia a aspectos negativos frente a la situación, lo que puede compararse con la teoría de los esquemas, como lo hace cf. Ruiz Vargas (citado en Fernández, 2013), cuando refiere que esta teoría; “apela al concepto de que las personas con un esquema predominantemente negativo (de sí mismas) tienden a codificar mejor y, por lo tanto, a recuperar mejor los aspectos negativos de la información estimular.” (p. 129). Al demostrar que en muchas ocasiones no se tiene una evaluación completamente realista de la situación, sino basada en el esquema predominante de la persona y que en diversas situaciones impide una solución efectiva del problema.

Ultimando esta categoría, cuando se menciona que los celos son según Gesell (como se cita en Reidl, 2005): “una combinación de dolor, enojo y lástima dirigida hacia sí mismo; o una mezcla de enojo y miedo. (...) [como de] angustia, sospecha y desconfianza” (p. 114), se puede resaltar cómo los pensamientos influyen en estos estados, dependiendo de la evaluación que se haya realizado de la situación, y que en este caso alude a los participantes frente a la emoción de los celos.

#### En la **categoría comportamiento:**

Podemos encontrar en la teoría de diversos autores y los resultados obtenidos que coinciden en muchos aspectos con las experiencias de los participantes, se pudo evidenciar en esta categoría que los poliamorosos son altamente afectivos y suelen comportarse de manera cariñosa y romántica con sus vínculos, también toman con mucha seriedad las situaciones que se presentan en la relación y tratan de actuar de la mejor manera, como lo expresa este autor: “Aunque el amor mismo es un concepto bastante ambiguo, la mayoría

de los poliamorosos parecen definirlo como un vínculo serio, íntimo, romántico y cariñoso que una persona tiene con otra o con un grupo de personas” (Martínez, 2017, pp.78-79).

A su vez se pueden ver reflejados los principios y la manera de relacionarse en estos vínculos desde la teoría en la vida de los entrevistados, dado que los poliamorosos aman y actúan de una manera responsable, donde se puede observar la ética y la forma en la que ellos perciben a las personas de su vínculo y están con ellos de una manera diferente (no monógama), donde no solo es estar con varias personas al mismo tiempo, sino a su vez tener la capacidad de hacerlo y respetando los principios que se establecen para permanecer en el vínculo, donde se tiene presente la libertad, la igualdad, la autonomía y donde los participantes destacan con frecuencia la “honestidad”, así lo comenta esta autora:

Es sinónimo del poliamor la no monogamia responsable, ética e intencional.

El poliamor es una nueva manera de mirar y estar con el otro/ otra, una nueva forma de entender la convivencia, es decir, el desarrollo de comprender en un primer momento, nuestra capacidad de amar y compartir con más de una persona a la vez, y posteriormente de vivir estas relaciones amorosas en un plano de honestidad, autonomía, equidad y libertad, premisas básicas de vivir estas extremaduras en el amor. (Neri, s.f, p.7)

También se pudo evidenciar que los poliamorosos presentan celos y tienen diversos comportamientos que se generan al experimentar esta emoción, en los resultados se observó que la gran mayoría de los participantes toman una actitud de indiferencia, seriedad, hostilidad y algunos toman un comportamiento de agresividad, a raíz de estos sentimientos, lo cual se plantea en la teoría de estos autores, que explican: “Para manejar la ansiedad que esto genera, el miembro celoso puede volverse hosco, inquisidor o agresivo. Estas

conductas a menudo tienen un efecto contraproducente, en la medida que activan un retraimiento o una actitud desafiante en el otro(a).” (Scheinkman y Werneck, 2010, p.487).

Otros comportamientos que se analizaron en algunos participantes al experimentar celos, fue que tomaron una postura de vigilancia y desconfianza, donde buscaron e indagaron de manera compulsiva en redes sociales o personalmente el motivo que les generó los celos, para luego confrontar a su vínculo; de la misma manera en dos de los entrevistados se observaron comportamientos de violencia tan fuertes, que provocó agresión verbal y física, lo cual concuerda con la teoría de estos expertos:

Sea cual sea la coreografía, a lo largo del tiempo los individuos se polarizan: la persona celosa adopta una actitud de vigilancia y desconfianza, y la persona vigilada adopta actitudes de reserva y resentimiento. La escalada promueve frustración, desesperación e incluso violencia. (Scheinkman y Werneck, 2010, p.488).

En los poliamorosos encontramos diversas emociones que se presentaban a raíz de los celos, lo cual producía en ellos muchos sentimientos hacia sí mismos y hacia los integrantes de su vínculo, sin embargo ellos mencionaban con frecuencia que trataban de tener conductas adecuadas frente a estos sentimientos, referían que preferían alejarse durante unas horas o días con el fin de reflexionar acerca de lo que pensaban y sentían, dado que eran conscientes que esto podía ser algo más guiado por su imaginación que por su realidad, por lo tanto realizaban una contención emocional para luego expresar a sus vínculos las inconformidades que les generaba malestar, esto concuerda con la teoría que dice “A veces no hay evidencia de una traición real pero la pareja está distraída u olvidadiza, y la persona celosa siente que algo no encaja.” (Scheinkman y Werneck, 2010, p.490), así mismo explican sobre los celos que:

La fenomenología de los celos atrapa con fuerza a ambos miembros de la pareja, que quedan perplejos ante las dramáticas oscilaciones entre amor y odio, indefensión y agresión, culpar al otro(a) y culparse a sí mismos. La vivencia de la persona celosa es similar a un estado de trance, caracterizado por fantasías intrusivas y miedos, compulsión y asociaciones irracionales. (Scheinkman y Werneck, 2010, p.488)

También se observó en los participantes que, conforme a los principios del poliamor, era necesario que todas las situaciones que se presenten en la relación fueran tramitadas por los miembros del vínculo, para evitar emociones negativas en ellos a raíz de los celos y que no tuvieran consecuencias en un futuro, así mismo se observó en la teoría que nos dice:

por lo que es preferible no dejar asuntos de lado y tratar todos los aspectos de la relación abiertamente, con el objetivo de que estos asuntos no tratados no acumulen cierto tipo de emociones no deseadas en el futuro, derivadas de la inseguridad. (Martínez, 2017, p.79)

Todos los participantes expresaron que la comunicación era fundamental para manejar los celos en las relaciones poliamorosas, el diálogo debe estar presente en todo momento dado que permite que los poliamorosos expresen sus pensamientos y sentimientos de la mejor manera, esto a su vez permite que los integrantes pacten acuerdos y resuelvan los conflictos que causan los celos, por consiguiente las normas y los acuerdos tienen un gran valor en los vínculos y se deben de respetar, lo cual en la teoría es atribuido a la “negociación” que se realiza en una relación poliamorosa, con el fin de que todos se sientan de la mejor manera en sus vínculos y puedan tener una relación sana, estable y duradera,

dado que sin la comunicación y sin el cumplimiento de los acuerdos no es posible hacer parte del relacionamiento poliamoroso, así mismo se encontró en la teoría que explica:

Cada persona que se introduce en el poliamor tiene diferentes concepciones sobre el mismo, por lo que es importante que comprenda cuales son sus normas, pero si existe un conflicto de intereses, la negociación y la comunicación son claves para adaptar las necesidades de cada individuo y hacer posible una relación más estable. (Martínez, 2017, p.79)

## **Conclusiones**

Se evidenció que las personas poliamorosas median sus emociones dentro de sus relaciones, por medio de la gestión, permitiendo un mejor relacionamiento dentro de los vínculos amorosos. Por lo tanto, tienden más al autocontrol puesto que al tener más de un vínculo afectivo necesitan expresar sus emociones negativas y aumentar las positivas para poder sostener las relaciones diversas que se forman en este tipo de personas, permitiendo que exista allí la confianza y honestidad, donde no se ve al otro como una posesión.

Las emociones juegan un papel importante en la vida de los seres humanos, y estas son la evaluación constante de los cambios que suceden en nuestro medio ambiente y cómo estos cambios afectan nuestro bienestar.

Por otra parte, las personas poliamorosas aluden como fundamentos de sus relaciones a: los consensos, la apertura de poder amar a más de una persona, la libertad de pensamiento, emoción, expresión y comportamiento. La honestidad, la ética que se relaciona con la responsabilidad tanto sexual como afectiva, y el compromiso dentro del vínculo. También la comunicación, la confianza, la autovalía, el consentimiento, el respeto, la paciencia, y el poder desprenderse del marco normativo que impone la forma de relacionarse románticamente.

En cuanto a los celos, se puede afirmar que sí se experimentan dentro de estas relaciones, y que el fin no es suprimir esta condición humana biológica y social, si no saber el cómo gestionarlos; reconociendo que un aspecto es la emoción de los celos, y otro el comportamiento que desprendemos de estos. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que su

expresión, el cómo se conciben y su manejo tanto personal como dentro del vínculo, son aspectos importantes para poder gestionarlos y deconstruirlos.

Alrededor de los celos en estas personas poliamorosas, se encuentran pensamientos de abandono, inseguridad, atribución de defectos, comparación, desconfianza, confusión, y supuestos frente a la pérdida de algo; sea de una característica de la persona o de su deseo. Hay que resaltar que los celos son una emoción y una interrelación de distintos pensamientos, emociones relacionadas y comportamientos. Todo ello va a depender de las características de la situación, el individuo y la dinámica de la relación.

Respecto de la categoría comportamiento, los entrevistados coinciden en que la mejor manera de manejar los celos, es teniendo una buena comunicación con los vínculos y a su vez ser honestos, ya que para ellos es importante dialogar, expresar lo que se siente con buena actitud y de una manera decente, dado que los reclamos y reproches no es una conducta bien vista para ellos; los participantes expresan que los comportamientos que tienen cuando presentan celos son la indiferencia, falta de demostraciones cariñosas o afectivas, seriedad, ofensas verbales o agresividad; sin embargo, ellos toman conciencia de estas conductas y buscan calmarse y estabilizarse, por lo tanto, la mayoría de los entrevistados concuerdan en que al experimentar los celos y para evitar disgustos, es necesario alejarse, analizar la procedencia de los celos, realizar contención emocional para luego comunicarlo a sus vínculos y encontrar una solución para el bienestar de todos y de la relación. Teniendo en cuenta las consecuencias que se presentan a raíz de estos comportamientos, se encontraron consecuencias positivas y negativas en estas personas poliamorosas; en algunos su autoestima se veía afectada, presentaban nervios, ansiedad y desconcentración en sus actividades diarias, también se observó que sus vínculos se deterioraban, tomaban distanciamiento para analizar si debían seguir la relación y

replantear los acuerdos para estabilizarla, terminarla por completo o simplemente reemplazar a los vínculos por otras personas. sin embargo, en otros participantes como consecuencia se sentían mejor, tomaban estas situaciones que generaban celos con el fin de aprender, de trabajar en la seguridad, el autoconocimiento y sentían estabilidad emocional. Se pudo evidenciar que los entrevistados toman diversas estrategias para afrontar los celos; algunos buscan expresar lo que sienten con sus vínculos o amistades que los escuchen y les brinden apoyo, otros leen, escriben, realizan arte, hacen deporte, ejercicio, o trabajan en sí mismos aspectos como la seguridad y la autoestima.

## Referencias

- Alabao, N. (2018). Aprender a amar en el s.XXI: lo que nos enseñó el feminismo. En el amor, celos y culpas, 203- 220. Madrid: Continta me tienes.
- Alberich Nistal, T. (2019). ¿Poliamor, amor libre o en libertad? Potencialidades y dificultades. *MLS Psychology Research*, 2(1), 99-116. Recuperado de: Google académico. <https://doi.org/https://doi.org/10.33000/mlspr.v2i1.212>
- Aldana, A. (2018). Del poliamor y otros demonios. *Maguaré*, 185-198. Recuperado de: [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-DelPoliamorYOtrosDemonios-6836830%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-DelPoliamorYOtrosDemonios-6836830%20(1).pdf)
- Aragon, S., Calderón, Y., Flores, M. (2018). Celos e infidelidad en personas heterosexuales y homosexuales: Estudio intracultural. Acta de investigación psicológica. UNAM. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v8n1/2007-4719-aip-8-01-17.pdf>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Barriga, S. (1996). *Las Emociones Cotidianas*. España: Universidad de Sevilla. Secretario de Publicaciones.
- Beck, J. (1995). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Madrid, España: Editorial Gredisa.
- Bernal, C., Ospina, M., y Rincón, C. (2019). Poliamor. Estudio en las ciudades colombianas de Medellín y Pereira. *Hojas y Hablas*, (17), 12-27. Recuperado de: Google académico. <https://doi.org/10.29151/hojasyhablas.n17a1>
- Buero, L. (2011). *Los celos en los vínculos cotidianos*. Buenos Aires, Argentina: Del Nuevo Extremo. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouniminutosp/reader.action?docID=3225672&ppg=1>
- Caro, I. (2009). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas (2a. ed.)*. España: Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
- Cano, M. y Buriticá, Y. (2018). *Autoimagen y Autoestima Corporal en 3 Jóvenes estudiantes de Psicología, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios*,

*Sede Bello con Conducta de Sexting*. Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello, Colombia.

Domínguez, F., Fernández, E., García, B., Jiménez, P., Matin, D. (2020). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.

Echeburúa, E., y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: Una emoción destructiva*. España, Barcelona: Editorial Ariel.

Ellis, A., y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. España, Bilbao: Editorial desclée de brouwer, S.A.

Estrada, N., y Montero, L. (2011). *Cómo Formamos Parejas en El Siglo XXI. Contenido*, (572), 90–107. Recuperado de:  
<http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=59518658&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Espinoza, A., Correa, F., y García, L. (2014). Percepción social de la infidelidad y estilos de amor en la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 135-147. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614008>

Fernández, A., Pavez, P., y Dufey, M. (2014). Evaluación chilena del Inventario de Comportamientos de la Pareja que Provocan Celos. *Revista de Psicología: Universidad de Chile*, 23(2), 45 - 55. Recuperado de:  
<https://nuevosfoliosbioetica.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/36147>

Fernández, H. (2013). *Lecciones de psicología cognitiva*. Buenos Aires, Argentina: Universidad Abierta Interamericana.

Ferrario, C. (2018). Poliamor, parejas abiertas y anarquía relacional. Una etnografía sobre el amor libre. *Repositorio Institucional de la UNLP*. Recuperado de:  
[http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/81591/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/81591/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fisher, H. (2004). *Por qué amamos: Naturaleza y química del amor romántico*. España, Madrid: Taurus Pensamiento.

Fuentes, D., y Kiskeri, A. (2018). Intervención psicológica en un caso de celos patológicos. *Psicosomática y Psiquiatría*, (6), 50–61. Recuperado de:  
<http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=lsdpd&AN=162383&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Gallegos, C. (2018). La poligamia, la poliandria, el poliamor y el matrimonio plural, otra cara de los derechos sexuales. *Revista Derechos Humanos & Sociedad*. Recuperado de:  
<http://periodicos.unesc.net/dirhumanos/article/view/4162/4210>

- García, P., Gómez, L., y Canto, J. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres y características del rival. *Psicothema*, 13(4). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72713413>
- García, A., y Sabido, O. (2014). *Cuerpo y afectividad en la sociedad contemporánea: algunas rutas del amor y la experiencia sensible en las ciencias sociales*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairos.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2018). *Forensis: datos para la vida*. Bogotá D.C., Colombia: Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses.
- Jaubert, I., Ramírez, J., Zapata, J., Gonzáles, A., Gaschler, R., Mendoza, G., y Valdés, R. (2016). ¿Poliamor o infidelidad?. *La problemática de los grupos vulnerables Visiones de la realidad*, 89-112. Recuperado de: Google académico. <http://www.posgradoeinvestigacion.uadec.mx/Documentos/Libros/2016GruposVulnerables9.pdf#page=89>
- Ley N°1090 de 2006. Diario Oficial No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006.
- Linares, V., Rodríguez, J., González, A., Guadalupe, L., (2009). Emoción y cognición: Implicaciones para el tratamiento. Departamento de psicología. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art08.pdf>
- Marcos, M., y Isidro de Pedro, A. (2019). El fantasma del control y los celos: violencia de género durante el noviazgo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 411-424. doi: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1476>
- Martínez, L., Nancy, C., García-Rincón, L., Valencia, D., Barreto, S., Alfonso, A., Quintero, C., Roncancio, C., y Parra, A. (2016). Efecto de una intervención cognoscitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10 (1), 113-123. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297245905011>
- Martínez, A. (2017). El poliamor a debate. *Revista Catalana de Dret Privat*, 17, 75-104. Recuperado de: <http://revistes.iec.cat/index.php/RCDP/article/view/143194/142047>
- Mella, O. (2000). Grupos focales tecnica de investigacion cualitativa, *Cide Santiago de Chile*. Recuperado de <http://files.palenne-de-egoya.webnode.es/200000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>

- Neri, D. (s.f). El 'poliamor' como nueva posibilidad de acción y resistencia en los caminos de la diferencia, 1-11. Recuperado de:  
<https://portalweb.uacm.edu.mx/uacm/Portals/3/4%20Documentos/III%20ENCUENTRO%20DE%20ESCRITOR@S%20SOBRE%20DISIDENCIA%20SEXUAL%20E%20IDENTIDADES%20SEXUALES%20Y%20GEN%20C3%20%20RICAS/Intimidad,%20Erotismo%20y%20Relaciones%20de%20Pareja/diana-neri-arriaga.pdf>
- Oliveira, R. (2018). Entre monogamia e poliamor: o futuro da família no Brasile. *Revista de la facultad de derecho*, 1-27. Recuperado de  
<https://revista.fder.edu.uy/index.php/rfd/article/view/606/1038>
- Orellana, D. y Sánchez, C. (2006). técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de Investigación Educativa*, 24(1), 205-222. ISSN: 0212-4068. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2833/283321886011>
- Perles, F., García, M., Ortiz, J., y Moreno, P., (2011). Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflicto en la pareja. *Escritos de Psicología*, 4(1), 34 - 43. Recuperado de:  
[http://escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol4num1/vol4num1\\_5.pdf](http://escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol4num1/vol4num1_5.pdf)
- Porta, I. (2000). Diferentes enfoques en la investigación Médico-social: Lo cualitativo y lo cuantitativo. *Informe Médico*, 2(12), 829. Recuperado de:  
<http://eloscohost.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&dlo=aqh&AN=6493705&long=es&site=ehost-live&scope=site>
- Portilla, L., Henao, G., y Isaza, L. (2010). Diferencias sexuales en la experiencia subjetiva de los celos: una mirada desde la Psicología Evolucionista. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 53-61. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648005.pdf>
- Reidl, L. (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. México: Universidad Nacional Autónoma.
- Rocha, E., y Rivera, S. (2018). ¿Lenguaje inclusivo de género en las revistas científicas?. *Centro de Investigación en Estudios de la Mujer*, 1-36. Recuperado de: [http://www.ciem.ucr.ac.cr/IMG/pdf/revistas\\_-\\_presentacion\\_final1m.pdf](http://www.ciem.ucr.ac.cr/IMG/pdf/revistas_-_presentacion_final1m.pdf)
- Rocha, E., y Rivera, S. (2019). Política lingüística de uso del lenguaje inclusivo de género y las revistas científicas de la Universidad de Costa Rica (UCR). *Revista e-Ciencias de la Información*, 9(2), 18-46. [fecha de Consulta 8 de Abril de 2020]. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4768/476862530002>
- Rodríguez, Y., y Alonso, P. (2015). Análisis de los discursos de los y las jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja. *Revista de estudios e*

- investigación en psicología y educación* (2), 15-18. Recuperado de: <https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/servlet/articulo?codigo=5740763>
- Rodríguez-Domínguez, C., Durán, M., y Martínez-Pecino, R. (2018). Ciberagresores en El Noviazgo Adolescente Y Su Relación Con La Violencia Psicológica, El Sexismo Y Los Celos. *Health & Addictions /Salud y Drogas*, 18(1), 17–27. Recuperado de: <https://dialnet.ezproxy.uniminuto.edu/servlet/articulo?codigo=6275252>
- Rodríguez, C., Lorenzo, O., y Herrera, Lucía. (2005). Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 12(2), pp. 133-154. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65415209.pdf>
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Education.
- Sánchez, O., Pelayo, G., y Trápaga, O. (2018). *De la Psicología cognitiva a la neuropsicología*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Salamanca, A, Martín-Crespo, C. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigacion*, Recuperado de: <http://www.sc.ehu.es/plwlumuj/ebalECTS/praktikak/muestreo.pdf>
- Soriano-Ayala, E., y García-Serrán, H. (2019). Amigos con beneficios vs. sexo casual: definiendo sus comportamientos sexuales, amor, celos y creencias románticas. *Universitas Psychologica*, 18(2), 1–13. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=137778136&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Scheinkman, M., y Werneck, D. (2010). Desactivar los celos en las relaciones de pareja: Un Enfoque de Múltiples Dimensiones, 486-504. Recuperado de: <https://static1.squarespace.com/static/5633f67de4b05ce588075c8c/t/563e61e0e4b04b28f8d4882a/1446928864797/ScheinkmanWerneck2010esp.pdf>
- Thalmann, Y. (2008). *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples*. Barcelona: Jouvence.
- Vaca, M. (2015). El valor de las relaciones de cuidado. *Diánoia*, 60(75), 3–29. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=118158982&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Vanegas, J. (2011). La dinámica vincular celos-infidelidad. *Pensamiento Psicológico*, 97-102. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1020569411/fulltextPDF/6891F5AF65174C85PQ/1?accountid=48797>
- Valcárcel, A. (2016). El Feminismo. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía*, 124-135.

Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Reveu du Redif*, 15-22. Recuperado de [https://moodle2.unid.edu.mx/dts\\_cursos\\_md/lic/DE/PF/AM/05/cambios.pdf](https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/lic/DE/PF/AM/05/cambios.pdf)

Vallejo, M., Manual de terapia de conducta. Tomo I (2a. ed.), Dykinson, 2015. Recuperado de: ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouniminosp/detail.action?docID=4184419>.

Vitela, N. (2012). Practican el poliamor. *Reforma*. Recuperado de: <https://search-proquest-om.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1060009318?accountid=48797>

## Anexos

### Formato de consentimiento informado para entrevista presencial

<b>Datos Generales</b>	
Nombre:	
Documento de Identidad:	Fecha:
Nivel académico:	Estado Civil:
Edad:	Lugar de Evaluación:

Certifico que he comprendido que la información que obtengan los estudiantes de psicología acerca de mí, y que se recolectan en función de dar cumplimiento al objetivo de la investigación “Describir cómo se manifiestan los celos en las personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia en el año 2020”, es confidencial.

Los investigadores guardarán confidencialidad absoluta de mis datos, en la presentación de sus resultados, con el propósito de dar cumplimiento a lo estipulado en la

Ley 1090 de 2006 sobre el secreto profesional en investigaciones en psicología. Además, comprendo que no se me hará devolución de resultados individuales, pero podré acceder al informe final de la investigación.

Se me indicó que el procedimiento a seguir es la realización de la entrevista, que se aplicarán aproximadamente de 60 a 90 minutos, la cual será grabada mediante audio de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. Una vez transcritas las entrevistas, los audios con las grabaciones se destruirán.

De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud, estas entrevistas sólo se aplicarán con miras investigativas garantizando a los participantes que este procedimiento no conlleva riesgos para mi integridad física y mental.

También se me indicó que puedo revocar el consentimiento o dar por terminada en cualquier momento la relación entre los investigadores y yo, cuando lo considere pertinente, sin que ello implique ningún tipo de consecuencia para mí.

Asimismo, podré solicitar aclaraciones sobre el proceso de investigación, en todo momento.

No recibiré pago alguno por la participación en el estudio. Mi participación es voluntaria.

Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_, en la ciudad de Bello.

**Firma del participante**

**C.C.**

**Autor proyecto de investigación**

**C.C.**

**Autor proyecto de investigación**

**C.C.**

**Autor proyecto de investigación**

**C.C.**

La presente entrevista en los términos del consentimiento informado, se enmarca en el trabajo de grado que asesora xxxx xxxxxx xxxxx a los estudiantes firmantes de la misma. Cualquier inquietud con este trabajo pueden comunicarse al correo electrónico xxxxxxxx@uniminuto.edu.co

Consentimiento tomado de Cano y Buriticá (2018, p. 108).

### **Formato de consentimiento informado para cuestionario virtual**

<b>Datos Generales</b>	
Nombre:	
Documento de Identidad:	Fecha:

Nivel académico:	Estado Civil:
Edad:	Lugar de Evaluación:

Certifico que he comprendido que la información que obtengan los estudiantes de psicología acerca de mí, y que se recolectan en función de dar cumplimiento al objetivo de la investigación “Describir cómo se manifiestan los celos en las personas poliamorosas de la ciudad de Medellín, Antioquia en el año 2020”, es confidencial.

Los investigadores guardarán confidencialidad absoluta de mis datos, en la presentación de sus resultados, con el propósito de dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1090 de 2006 sobre el secreto profesional en investigaciones en psicología. Además, comprendo que no se me hará devolución de resultados individuales, pero podré acceder al informe final de la investigación.

Se me indicó que el procedimiento a seguir es la realización del cuestionario, que consta de 12 preguntas y el cual está estipulado para realizarse en un tiempo aproximado de 60 minutos.

De acuerdo con la Resolución 8430 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud, estos cuestionarios sólo se aplicarán con miras investigativas garantizando a los participantes que este procedimiento no conlleva riesgos para mi integridad física y mental.

También se me indicó que puedo revocar el consentimiento o dar por terminada en cualquier momento la relación entre los investigadores y yo, cuando lo considere pertinente, sin que ello implique ningún tipo de consecuencia para mí.

Asimismo, podré solicitar aclaraciones sobre el proceso de investigación, en todo momento.

No recibiré pago alguno por la participación en el estudio. Mi participación es voluntaria.

Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_, en la ciudad de Bello.

**Firma del participante**

C.C.

**Autor proyecto de investigación**

C.C.

**Autor proyecto de investigación**

C.C.

**Autor proyecto de investigación**

**C.C.**

El presente cuestionario en los términos del consentimiento informado se enmarca en el trabajo de grado que asesora xxxxx a los estudiantes firmantes de la misma. Cualquier inquietud con este trabajo pueden comunicarse al correo electrónico xxxxx@uniminuto.edu.co

Consentimiento adaptado de Cano y Buriticá (2018, p. 108).