Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-León

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Psicología

Tesis para optar a Título de Licenciada en Psicología.

Tema:

Relación de la inteligencia emocional con la adicción al amor en los estudiantes de II a V año de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN en el período de abril a octubre del 2008.

Autoras:

Br. Ana Isabel Bárcenas Lillo.

Br. Yolanda Margarita Espinoza Sánchez.

Tutor: Lic. Magaly Sánchez.

Asesora. Msc. Ana Yolanda Sánchez.

León, 20 de Octubre del 2009.

ÍNDICE

Contenido Página

Dedicatoria……

Agradecimiento…….

Resumen……..

I. Introducción……1

II. Antecedentes……..…3

III. Justificación……5

IV. Planteamiento del problema……...6

V. Objetivos……..……7

VI. Marco teórico…….…8

VII. Diseño Metodológico……25

VIII. Operativización de las variables……29

IX. Resultados……..…..30

X. Discusión de los resultados……41

XI. Conclusiones……..43

XII. Recomendaciones……44

XIII. Referencias Bibliográficas…..……46

Anexos

DEDICATORIA.

A Dios y la Virgen por haberme dado la vida, sabiduría y fortaleza para poder culminar con éxito mi trabajo monográfico y por ende mi carrera.

A mi Madre Msc. Ana Yolanda Sánchez por darme la vida, por ser mi amiga, mi soporte, quien siempre me escucha, me aconseja y me ayuda a continuar mi camino de vida.

Muy en especial a mi abuelo, mi padre Dr. Gustavo Adolfo Sánchez quien siempre fue y seguirá siendo ejemplo de lucha, humildad, respeto, bondad, Amor por la vida y muy especial por la familia. Quien siempre me dio aliento y por quien tome fuerzas estos últimos meses para culminar mi tesis.

Para usted mi papito, se que ahora nos cuida desde el cielo.

GRACIAS MI ANGEL!

Yolanda Margarita Espinoza Sánchez.

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo de manera especial a mis padres, ya que ellos son parte fundamental en mi vida y han sabido apoyarme en todo momento, tanto en mis estudios como en mi vida personal. A ellos debo todo lo que soy ahora y les agradezco infinitamente todos los esfuerzos que han hecho por mí para llevarme hasta donde estoy.

A mi hija, ella representa todo en mi vida y de una u otra manera me ha ayudado a salir adelante, a crecer y madurar como persona, a ser una mejor profesional y a seguir luchando cada día sin dar vuelta atrás.

Ana Isabel Bárcenas Lillo.

AGRADECIMIENTO.

En primer lugar a Dios y la Virgen por llenarme de bendiciones y permitirme culminar un ciclo muy importante en mi vida.

A mi tutora Lic. Magaly Sánchez quien llena de paciencia me ayudo y me orientó con sabiduría.

A mi Madre por estar siempre conmigo en las buenas y malas celebrando mis logros, secando mis lágrimas y empujándome a continuar en la lucha por mis metas.

A mis abuelos, mi hermana, mi sobrino y toda mi familia por apoyarme y darme todo su cariño.

A todas aquellas personas que de una u otra forma colaboraron en la realización del presente estudio.

Yolanda Margarita Espinoza Sánchez.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por haberme permitido finalizar mi carrera y ser mi guía espiritual en todos estos años de estudio.

A mis padres por ser mi apoyo fundamental durante todo este tiempo en mi formación personal y educativa.

A mi hija por ser ese motor que me impulso para seguir adelante y finalizar mis estudios y poder ser una profesional.

A los docentes de la carrera de Psicología por ser guías educativos en todo el trayecto de mis estudios.

Ana Isabel Bárcenas Lillo.

Resumen.

Relación de la inteligencia emocional con la adicción al amor en los estudiantes de II a V año de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN en el período de abril a octubre del 2008.

Autores: Br. Ana Isabel Bárcenas Lillo[1]. Br. Yolanda Margarita Espinoza Sánchez[1]. Lic. Magaly Sánchez[2].

La adicción al amor es una fijación patológica con personas sucesivas. El adicto al amor sufre una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona "amada", un simple apéndice; Mediante la aplicación de la inteligencia a la emoción, podemos mejorar mucho nuestras vidas en todas sus esferas. Objetivos: Determinar si existe relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor en los estudiantes de II a V año de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN. Describir los datos socio-demográficos. Identificar la inteligencia emocional. Evaluar si los estudiantes son adictos al amor. Problema: ¿Existe relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor en los estudiantes de II a V año de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN en el período de abril a octubre del 2008? Metodología: se realizó un estudio descriptivo correlacional de corte transversal, con una población de 200 alumnos de psicología de la UNAN-LEÓN en donde se trabajó con una muestra de 158 alumnos obteniendo los siguientes resultados: Hombres 23.4%, mujeres 76.6%. El 69.6% son, originarios de León, 30.4% cursan cuarto año, 69% comprenden las edades de 19 a 22 años, 64.5% no son adictos al amor, 36.7% poseen una inteligencia emocional baja, no hay relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor con un OR de 0.9 y un valor P de 0.50.

1. Estudiante de psicología.

2. Estudiante de psicología.

3. Psicóloga. Catedrática de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN.

I. INTRODUCCIÓN.

“La vida emocional es un campo que puede manejarse con mayor o menor habilidad, y requiere su particular conjunto de aptitudes. La aptitud emocional es una meta-habilidad, que determina en qué medida podemos utilizar cualquier otra de las habilidades que tenemos, incluyendo la inteligencia bruta.”(1)

Dentro de la gama de emociones y sentimientos que existen y experimentamos en nuestra cotidianidad, está el amor, este es un sentimiento que todos anhelamos percibir. Para poder amar y sentirse amada, una persona debe primero ser capaz de experimentar emociones. La verdad es, sin embargo, es que muchas personas desean poder amar y sentirse amadas, al mismo tiempo que se mantienen ajenas a lo emocional. Esta lejanía emocional tiene que ver con no poder identificar las diferentes emociones que experimentamos y por consiguiente no poder disfrutarlas, ni canalizarlas de forma sana. (2)

Del amor se ha hablado bastante y existe una representación social en relación a como debe ser vivido y actuado, aunque tal vez consideren que "enamorarse" apasionadamente es una experiencia deseable, creen que por principio es necesario mantener controladas las emociones, no ceder a ellas ni permitir "que se apoderen de nosotros". Según esa visión, dejarse llevar por los sentimientos es un signo de debilidad, falta de carácter y/o mala crianza, aunque ser arrastrado por el sentimiento específico del amor, sobre todo el amor romántico o el amor hacia los hijos, puede ser aceptable e incluso deseable.

Mediante la aplicación de la inteligencia a la emoción, podemos mejorar mucho nuestras vidas. Las emociones son costumbres que pueden socavar nuestras mejores intenciones. Prescindiendo o “desaprendiendo” algunas emociones y desarrollando otras, podemos ganar control sobre nuestras vidas. (3)

El proceso de enamoramiento inicia con un sentimiento de simpatía por otra persona, lo que luego se convierte en atracción. Durante esta etapa, idealizamos a la persona objeto de nuestra simpatía; la transformamos dándole cualidades casi divinas. Incluso tendemos a pensar que es y será la única persona que nos puede hacer felices; es entonces cuando decimos “nos flecharon”. Esta etapa anteriormente descrita es el inicio de lo que debe pasar a otra etapa en el proceso de evolución afectiva con el cual se obtiene un amor más maduro que implica el respeto, la independencia y la fidelidad. Hay personas que durante este proceso, no logran superar la etapa inicial y se obsesionan por la persona o por la relación, dando como resultado la adicción.(4)

La adicción afectiva es el peor de los vicios. Una adicción embota los sentimientos positivos, transformándolos en sensaciones dolorosas que impiden ver la realidad y saber lo que nos está pasando. Así, ninguna intimidad genuina puede crecer en donde existe adicción al amor. Los psicólogos aseguran que la fuerte necesidad de no estar solos crea tal dependencia que hace que se pueda empezar a hablar de adicción al amor o, más bien, de obsesión, puesto que son equivalentes.”La cada vez mayor dependencia de los individuos genera estilos de vida dependientes”. (5)

II. ANTECEDENTES.

El concepto de “Adicción al amor” empieza cuando Stanton Peele y Archie Brodsky acuñan el término por primera vez en 1975 con el libro “Amor y adicción”. Concepto que toma más fama de la mano de Robin Norwood en 1985 cuando lanza su primer libro sobre “Las mujeres que aman demasiado”, esta vez dirigiendo la problemática solamente hacia el sector femenino. En una entrevista publicada en El correo, el doctor Sirvent relacionó la adicción al amor con el concepto de dependencia emocional, a la que definía como una fijación patológica, afectiva, de una persona respecto de otra. La adicción al amor determinaría una fijación patológica a personas sucesivas. En palabras del citado investigador, la adicción al amor es algo permanente, una actitud que siempre va a facilitar la dependencia de otro. (6)

Un estudio realizado en Asturias, España, sobre “conflictos de pareja”, demostró que el 10% de la población presenta rasgos acusados de dependencia afectiva o emocional o es adicta al amor. La investigación ha sido realizada por la Fundación Instituto Spiral y expertos de la Universidad de Oviedo, para dar a conocer un problema muchas veces oculto y, por lo tanto, sin tratamiento. Según el análisis realizado, al que se sometieron más de 200 personas, un alto porcentaje de la población, superior al 40%, se declara dependiente emocional y afirma haber sufrido conflictos relevantes de pareja. Tras aplicar diferentes instrumentos de medición de dependencias, se comprobó que un 10% presentaba características acusadas de una adicción afectiva. (7)

María de la Villa Moral, profesora de psicología social de la universidad de Oviedo, asegura que en ocasiones el amor deriva en dependencia emocional o sentimental, y que esa patología la padece una media del 10% de la población, en su mayoría mujeres. “Concretamente, el 10.8% de las féminas y el 8.7% de los varones son dependientes emocionales”.

En 1991, el eminente profesor Pitiklinov publicó en el Txori-Herri Medical Journal un artículo que proponía la consideración como trastorno mental del enamoramiento y toda una serie de problemas asociados (trastorno amoroso orgánico, fobia amorosa, amor post-traumático, trastorno amoroso facticio, trastorno amoroso de la personalidad, etc.). El artículo defendía su inclusión como una nueva categoría diagnóstica para el DSM-IV. No pudo ser, pero, como se verá, no descartamos que el amor entre con todos los honores en el DSM-V. (8)

El concepto de inteligencia emocional lleva implícita cierta contradicción aparente al mezclar un término racional (inteligencia) con otro más psicológico e introspectivo o incluso más visceral e inherente a la condición del ser humano (las emociones). Aún así, numerosos estudios parecen demostrar que ambos términos no sólo son complementarios sino que además proporcionan claves inestimables de autocontrol y de autorrealización en el ser humano con un poder mucho mayor del que jamás hubieran soñado los creadores o padres de la criatura. (9)

Tal es así, que actualmente existen una gran variedad de estudiosos que coinciden en señalar que la verdadera medida de la inteligencia no es el coeficiente intelectual tan utilizado en las escuelas para medir la inteligencia de los individuos, sino las emociones, llegando a depender de éstas en un 80 por ciento.

En las recopilaciones bibliográficas que hemos realizado no hemos encontrado ningún estudio, ni publicación sobre la relación de la inteligencia emocional y la adicción al amor.

III. JUSTIFICACIÓN.

Las emociones forman parte de la vida corriente, designan sentimientos que cada uno puede reconocer, caracterizados por sensaciones de cierto placer o displacer. A la par de estas podemos encontrar la inteligencia emocional la cual tiene que ver con la razón y con el intento de dominar los afectos que vienen de nuestro inconsciente.

El amor es un tema difícil y escurridizo y nos lo han mostrado como el amor color de rosa de las novelas, crecimos soñando con el príncipe de blanca nieves que viene a nuestro rescate o muy al contrario nos enseñan que el amor conlleva a sacrificios como el de Romeo y Julieta, o que no importa que la persona amada tenga varias relaciones a la vez porque “conmigo va a ser diferente.

Estos amores asustan por lo cual casi no existen campañas de prevención primaria ni secundaria, ni tratamientos sistematizados contra la adicción al amor. Razones por la cual los pacientes no saben qué es lo que les pasa ni tampoco lo saben con exactitud los psicólogos por la falta de información en los centros educativos, universidades y escuelas de psicología dificultando la ayuda del psicólogo a su paciente. Es por esto que vimos la necesidad de hacer este estudio sobre “La relación de la inteligencia emocional con la adicción al amor” ya que es un tema que en la actualidad no se ha abordado o no se ha abordado lo suficiente y lo consideramos de mucha importancia, ya que pocos tienen conocimientos acerca de ambos, a pesar de la existencia de documentos sobre estos temas. Como estudiantes de psicología decidimos realizar este estudio el que será de mucha utilidad para nosotras, nuestros compañeros de carrera, para futuros pacientes ya que esta (la adicción al amor) perjudica en gran medida todas las esferas de la vida de quien la padece (laboral o educativa, emocional etc.) y por lo tanto afecta también la tranquilidad y estabilidad de las personas más cercanas del sujeto. Y también consideramos importante la inteligencia emocional ya que por medio de esta el paciente será capaz de identificar y controlar estos sentimientos compulsivos.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Toda adicción es considerada como un problema de salud pública debido a las graves consecuencias que esta trae a la vida y a la salud del individuo; la adicción al amor también convendría ser considerada como un problema de salud pública ya que esta es prácticamente invisible para la sociedad y aún para muchos profesionales de la salud que piensan que se trata tan solo de "problemas amorosos" sin saber las graves consecuencias que esta puede traer consigo. La inteligencia emocional es un elemento muy importante en la vida de las personas porque nos ayuda en nuestra vida diaria, a manejar nuestras emociones, a reaccionar ante situaciones inesperadas y a tomar decisiones; es por esto que quisimos saber si la inteligencia emocional estaba ligada a la adicción al amor ya que nuestra sociedad no educa con una base de inteligencia emocional y bien sabemos que el amor es un sentimiento entonces nos preguntamos:

¿Existe relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor en los estudiantes de II a V año de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN en el período de abril a octubre del 2008?

V. OBJETIVOS:

5.1. General:

- Determinar si existe relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor en los estudiantes de II a V año de la escuela de psicología de la UNAN-LEÓN.

5.2. Específicos:

- Describir los datos socio-demográficos de los estudiantes de psicología.
- Identificar la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología.
- Clasificar la adicción al amor en estudiantes de II a V año.
- Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor en los estudiantes de psicología.

VI. MARCO TEÓRICO.

La adolescencia temprana es una etapa de probar imaginar y descubrir cómo se funciona en grupos mixtos y en pareja. Dada a los jóvenes un período de prueba para allegarse ideas y experiencias con las cuales formarse actitudes fundamentales ante los roles de género y la conducta sexual, sin la presión de sentirse demasiado comprometidos. (10)

Los adolescentes de menor edad piensan en función de una gratificación inmediata: para ellos la recreación y el estatus son los motivos más importantes del noviazgo. Buscan personas que sean físicamente atractivas, que vistan bien y que sean simpáticas. Los adolescentes de mayor edad muestran actitudes menos superficiales: les interesan más los rasgos de personalidad y los planes de la otra persona para el futuro. Para ellos la compañía y la elección del novio o la novia son las razones que los impulsan.

6.1. Teoría Triangular del Amor propuesta por Sternberg:

La teoría triangular del amor que propuso Robert Sternberg (1986) demuestra las complejidades que supone establecer relaciones amorosas. Afirma que el amor tiene tres componentes. El primero es la *intimidad*, sensación de cercanía que ocurre en este tipo de relaciones. Es sentirse unido o vinculado al ser querido. Los que se aman comparten actividades, posesiones, pensamientos y sentimientos. Según Sternberg, la intimidad es la principal característica de una relación amorosa. La *pasión* es el segundo componente del amor. Indica la atracción física, la excitación y el componente sexual de la relación. Las necesidades sexuales son importantes, pero no son la única fuente de motivación. También intervienen las necesidades de autoestima, afiliación y afecto.

Unas veces, la intimidad culmina en la pasión; otras, la pasión aparece primero. En ocasiones hay pasión sin intimidad o intimidad sin pasión (como sucede en una relación fraternal).

El tercer componente del triangulo amoroso de Sternberg incluye *decisión y compromiso*, darse cuenta de estar enamorado y hacer el compromiso de mantenerlo. Dicho componente presenta aspectos a corto y a largo plazo. El primero es la decisión o el darse cuenta de estar enamorado. El aspecto a largo plazo es el compromiso de cultivar ese amor.

6.2. Formación y desarrollo de la pareja:

La formación y el desarrollo de la pareja son elementos importantes del desarrollo adulto. Una parte de la identidad personal se adquiere por ser miembro de una pareja relativamente estable. Según la teoría de estimulo, valor y función formulada por Bernard Murstein (1982), la elección de pareja nace del intento por lograr la más idónea posible. Cada persona examina las cualidades y deficiencias de la otra para determinar si la relación vale o no la pena. Este análisis tiene lugar en las tres etapas del cortejo. Durante la etapa de *estímulo*, cuando un hombre y una mujer se conocen o se ven por primera vez. Hacen un juicio inicial sobre el aspecto, personalidad e inteligencia del otro. Si las primeras impresiones son favorables, la pareja pasa a la segunda etapa, la de *comparación de valores*. En esta, sus conversaciones revelan si son compatibles sus intereses, actitudes, creencias y necesidades. En la etapa final, la de *la función*, la pareja decide si puede desempeñar funciones compatibles en el matrimonio o en otra relación a largo plazo. (11)

6.3. Adicción

La adicción es una verdadera enfermedad, aceptada desde hace más de 30 años por la Organización Mundial de la Salud. Es una enfermedad multifactorial, que consta de: un factor biológico, un factor psicosocial y un factor espiritual. Esto llevó a la definición completa de esta enfermedad como una enfermedad bio-psico-social-espiritual. (12)

La gran mayoría de pacientes adictos pueden “funcionar aparentemente normal”, sin crear problemas para ellos o para otros, por períodos de tiempos prolongados, dependiendo a que son adictos, en que etapa de la enfermedad están, y su propio marco psicológico.

Esto quiere decir que son personas que cumplen con su trabajo, son miembros de organizaciones sociales o religiosas, pueden ocupar posiciones importantes en la empresa privada e inclusive, pueden ostentar cargos públicos. (13)

No es el consumo de la sustancia o la utilización del patrón de conducta, persona, objeto o circunstancia lo que nos define como adictos, si no la manera como lo hacemos.

Desde el punto de vista *biológico* se plantea que las emociones son reguladas por químicos en nuestro cuerpo a los cuales llamamos neurotransmisores (dopamina, serotononina, gaba, norepinefrina,…). Estas sustancias son las responsables de que podamos tener emociones. Estos químicos necesarios para poseer la capacidad de emocionarnos, tienen que producirse en nuestros cuerpos, ser conducidos atreves de las células nerviosas (neuronas) por unas vías especiales (axones), almacenarse en unos saquitos (vesículas), ser cambiados (desdoblados) por otras sustancias especializadas (enzimas) y por último ser captado por unos lugares especiales (receptores) para completar el ciclo de su transmisión.

Dicha transmisión de estas sustancias bioquímicas se llevan a cabo en un espacio llamado “sinapsis”, que es la “unión” de dos células nerviosas. Las reacciones bioquímicas para que podamos sentir las emociones se llevan a cabo en el cerebro en un lugar, que para explicar sencillamente llamaremos, “el cerebro primitivo”. Esta es la parte más vieja de nuestro sistema nervioso central, lo que existió antes del desarrollo de la parte más moderna y complicada, que llamaremos la corteza cerebral. Esta última es lo que nos diferenció como una especie diferente, el Homo sapiens.

Esta es la explicación por lo que con “fuerza de voluntad”, nunca podrá un enfermo adicto recuperarse. Pues es aceptado que la voluntad se procesa en la mayormente evolucionada, corteza cerebral; las adicciones a nivel emocional, en el cerebro primitivo: en otras palabras “instintivamente”.

Pedirle a un enfermo adicto, que normalice su nivel de neurotransmisores con “fuerza de voluntad”, para poseer emociones plenas y sanas, sería el equivalente de pedirle a un diabético que normalice su nivel de insulina con “fuerza de voluntad”, para poseer un nivel normal de azúcar en sangre.

Desde el punto de vista *psicosocial* el manejo de las emociones plenas y sanas se aprende tempranamente en nuestra vida de manera primordial entre los 10 meses y los 7 años de edad- siempre y cuando nos hayamos criado en un entorno al que se le llama funcional (amor, comunicación honesta y directa, confianza, respeto y libre expresión de sentimientos). El haber sido nutrido funcionalmente de una manera sana, durante nuestra edad temprana, producirá una persona a la cual se le llama: interdependiente. Esta persona tiene la capacidad y habilidades de mantener el nivel óptimo de neurotransmisores adecuados para gozar de emociones plenas y sanas. (14)

El amor es el resultado de un flujo químico. Uno se enamora del mismo tipo de persona para siempre y lo único que sucede es que ésta cambia de rostro. Desde lo 6 hasta los 18 años, el cerebro traza un mapa que determina la vida amorosa hasta la muerte. Este patrón se repetirá una y otra vez. (15)

Cuando vamos creciendo empiezan a gustarnos y disgustarnos determinadas cosas, incorporamos valores específicos, ideas y principios. Así construimos nuestro mapa del amor que funciona como un conjunto de rasgos que buscaremos en nuestra pareja. Cuando encontramos que encaja en ese perfil se desencadenan en el cerebro reacciones químicas que despiertan fascinación hacia esa persona.

¿Se trata de una especie de programación entonces?: Existe una tendencia genética hacia el amor. Estamos programados por nuestros genes para amar y utilizan la química cerebral para tal fin. El amor es una necesidad fisiológica, un instinto animal y el resultado de un flujo químico en el cerebro, a los hombres el amor les entra por los ojos: se fijan en la belleza y la juventud porque durante millones de años medían a sus parejas en términos de juventud, salud y fertilidad: necesitaba a una compañera para que les diera hijos sanos.

Las mujeres, son más sensibles a la palabra, a los detalles y a la riqueza, “ellas necesitaban calibrar la habilidad de su pareja para proteger a sus vástagos. Y lo hacían escuchando lo que el hombre les decía: no se puede saber si un hombre es amable, generoso y sincero con sólo mirarlo, hay que conversar”. En un cerebro enamorado esa locura temporal la producen altos niveles de dopamina y norepinefrina, y un nivel bajo de serotonina. La dopamina es un químico cerebral que produce sentimientos de satisfacción y placer. Además, está asociada con una gran capacidad de euforia y dependencia, que son síntomas de adicción. El alto nivel de norepinefrina, produce pérdida del apetito y el bajo nivel de serotonina tiene que ver con la obsesión de estar con la persona amada.

6.4. La dopamina, el químico del amor

Helen Fisher ha realizado estudios de resonancia magnética funcional para saber el mecanismo del amor. El equipo de Helen, autora de libros como: El primer sexo y El Contrato sexual, midió la actividad en las distintas partes del cerebro mientras los voluntarios observaban imágenes deferentes en una pantalla. Fisher explicó que durante la investigación, los científicos tomaron a 17 hombres y mujeres jóvenes que estaban en distintas fases de sus relaciones románticas. Primero, les mostraban imágenes de sus novios o novias por unos segundos. Luego, los voluntarios tenían que realizar algún trabajo que los distrajera para más tarde volver a ver otra fotografía, esta vez de una persona conocida que no inspiraba en el sujeto ningún sentimiento de amor.

Helen descubrió la clave que los llevó a enamorarse: de acuerdo con los resultados, la dopamina es el químico del amor. (16)

6.5. Adicción al amor.

Adicción es una palabra que asusta, evoca imágenes de consumidores de heroína que se clavan agujas en los brazos y llevan una vida obviamente destructiva. Muchos de nosotros hemos sido adictos a una persona y al igual que cualquier otro adicto, necesitamos admitir la seriedad del problema antes de poder empezar a curarlo. (17)

Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el auto respeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona "amada", un simple apéndice. (18)

Un adicto al amor es alguien que depende o se encuentra enredado con otra persona, o compulsivamente centrado en cuidar de ella. Aunque eso se describe a menudo como codependencia, la codependencia constituye un ámbito problemático mucho más amplio y fundamental. Aunque ser codependiente puede conducir a alguien a la adicción al amor, no todos los codependientes son adictos al amor. (19)

La adicción al amor es un comportamiento dolorosamente compulsivo que afecta negativamente no solo a los adictos al amor, sino también a su pareja. Los adictos al amor tienen dificultades para conocerse a sí mismos, para establecer límites con las demás personas y para asumir su propia realidad.

Comparando con la dependencia emocional se entiende mejor: la dependencia es una fijación patológica, afectiva, de una persona respecto de otra. La adicción al amor es una fijación patológica con personas sucesivas. La adicción al amor es algo permanente, una actitud que siempre va a facilitar la dependencia de otro. (20)

<u>Como ejemplos de algunas formas de adicción al amor podemos mencionar:</u>
Adicción a una persona: la cual puede ser un hijo, el amante o esposo en la cual la persona siente que no puede vivir sin la otra. (21)

Adicción a una relación: son las personas que entran y salen de una relación a otra de forma repetitiva.

Adicción al romance: sueñan con romance y pasión, con rituales cargados de fantasías, buscan la conquista para luego aburrirse y buscar otro (Don Juan).

6.6 Formas de expresión:

Adictos a la evitación: evita la conexión íntima dentro de la relación; persona insensible a la que se aferra el adicto al amor, y el proceso adictivo creado por los dos. (22)

Adictos al amor: personas que se aferran a personas que evitan el enamorarse, se centra en la pareja y en la relación

6.7 Síntomas:

Son muy variados. Los más comunes son: un estado de dependencia similar al de cualquier otro adicto (un deseo irresistible de estar con el otro), un síndrome de abstinencia en ausencia de la otra persona, un estado de subordinación con respecto a la pareja, el pensamiento obsesivo sobre el otro, la sensación de sentirse atrapado en una relación y no ser capaz de salir de ella, la búsqueda de sensaciones especiales con otra persona pero de forma patológica, la incapacidad para soportar la soledad. Son buscadores de sensaciones pero ya no disfrutan con ellas. Están como desgastados. (23)

Pasa de alguna manera lo que con los drogadictos: llega un momento en que la droga ya no les satisface del todo y sólo son conscientes de su dependencia.

Sintetizando, hay tres características que resumen los principales síntomas de comportamiento del adicto al amor:

1. Asignan una cantidad de tiempo desproporcionada, una atención y un “valor por encima de sí mismos” a la persona a la que son adicto, y esa forma de centrar la atención tiene a menudo una cualidad obsesiva.
2. Tienen expectativas irreales por lo que se refiere a la consideración positiva incondicional de la otra persona que forma parte de la relación.
3. Descuidan cuidarse o valorarse a sí mismos mientras están en la relación.(24)

6.8 Los ciclos emocionales del adicto al amor:

Los adictos al amor clásicos pasan por un ciclo de estados emocionales al conocer a alguien, tratar de experimentar la fantasía infantil de ser rescatados, vivir en la negación sobre el comportamiento inapropiado del otro miembro de la pareja, experimentar frustración y fracaso porque les parece que no funciona nada de lo que intentan, realizar intentos todavía más intensos, salir de la negación sobre comportamiento inapropiado del otro, empezar a obsesionarse y a actuar compulsivamente, y finalmente a fantasear sobre toda la relación.(25)

Cada vez que efectúan un ciclo siguiendo esta pauta, la experiencia se hace más y más tóxica para el adicto al amor (y también para el adicto a la evitación).

1. Se siente atraído por el poder y la adulación del adicto a la evitación.
2. Se siente muy animado al ponerse en marcha su fantasía.
3. Encuentra alivio al dolor de la soledad y el vacío, y no le importa quién sea la pareja.
4. Muestra más necesidad y deniega la realidad de ser abandonado.
5. Desarrolla conciencia del comportamiento de abandono del otro a medida que se desmorona la denegación.
6. Entra en una fase de abstinencia.
7. Se obsesiona por cómo conseguir que el adicto a la evitación regrese o como desquitarse.
8. Pone en práctica planes obsesivos de modo compulsivo.
9. Repite el ciclo con el adicto a la evitación si este regresa, o con una nueva pareja.

6.9 Fases progresivas de la adicción al amor:

1. Creciente tolerancia del comportamiento inapropiado de los demás: Fase en la que empieza a desvanecerse la fantasía, pero en la que el adicto al amor continúa negando desesperadamente la realidad de la información que recibe acerca de haber sido abandonado, aumenta su capacidad para tolerar e ignorar las señales claras de abandono.
2. Una mayor dependencia de la persona: el adicto al amor renuncia cada vez más a su responsabilidad por las tareas cotidianas de la relación, que deja crecientemente en manos del otro. Cada vez son más las necesidades y deseos del adicto al amor que se convierten en responsabilidad del otro miembro de la pareja.
3. Disminución en el cuidado de sí mismo: el adicto al amor, que antes se vestía con cuidado y se ocupaba de su acicalamiento personal, puede empezar a mostrar un mayor grado de descuido personal cada vez que acude a ver a su terapeuta.
4. Insensibilidad a las emociones: los adictos al amor continúan experimentando oleadas de dolor, cólera, temor, vergüenza y celos. Y sin embargo, cuando hablan con sus terapeutas, informan ser insensibles a esas emociones.
5. Sentirse atrapado (o ante obstáculos infranqueables): si no se produce alguna clase de alivio, el adicto al amor puede entrar en las fases finales de la adicción: experimenta entonces una sensación abrumadora de hallarse ante obstáculos infranqueables, de ser impotente para arreglar la relación, o de escapar al dolor dándola por terminada. La realidad se hace cada vez más abrumadora porque el adicto al amor ha perdido la capacidad para cuidarse y valorarse a sí mismo. Si entra en esta fase puede experimentar una creciente desesperación, desilusión y depresión. (26)
6. Las fases finales: a medida que el adicto pasa por las diferentes fases de la enfermedad, se siente maltratado por el otro miembro de la pareja. Al mismo tiempo, sin embargo, se muestra abusivo hacia el otro. Un adicto al amor exige ser amado a pesar de que el impacto del comportamiento inmaduro, irracional y ofensivo hacia el adicto es una forma que tiene de abusar del otro. El adicto al amor entra en la abstinencia, luego se

obsesiona y a menudo lleva a cabo algún plan de revancha, pero no llega a ver su comportamiento como ofensivo. En la medida de que cada uno de esos comportamientos continua, los propios adictos al amor abandonan la relación.(27)

6.10 Diferencias que hay entre estar enamorado y ser un adicto al amor.

Estar enamorado de por sí ya supone una pérdida de control. Pero el adicto lo que quiere es perpetuar la fase de enamoramiento una y otra vez. No sabe salir de esa fase. Tiene un deseo de hacer crónica esa etapa de enamoramiento que normalmente dura en torno a un año. No soporta vivir con una persona si no está en esa especie de trance apasionado.

6.11 Características del adicto a la evitación:

1. Se evaden intensamente en la relación, al crear intensidad en otras actividades, habitualmente fuera de la relación (suele tratarse de adicciones).
2. Evitan el ser conocido en la relación con objeto de protegerse a sí mismos de la absorción y control por parte de la otra persona.
3. Evitan el contacto íntimo con su pareja, para lo cual utilizan una variedad de procesos que llamo técnicas de distanciamiento.

6.12 Ciclo emocional del adicto a la evitación:

1. Se siente atraído por la necesidad y vulnerabilidad del adicto al amor.
2. Conecta con el adicto al amor por medio de la seducción.
3. Se siente animado ante la adulación del adicto al amor.
4. Se siente absorbido y controlado por la necesidad del adicto al amor.
5. Abandona la relación, sustituyéndola por una adicción, para aliviar el temor a verse absorbido.
6. Repite el ciclo al regresar a la relación, ya sea por temor al abandono o por la culpabilidad, o bien encuentra a una nueva pareja.(28)

6.13 ¿Y la adicción al sexo?

La adicción al sexo se da cuando el sujeto se descompensa desde el punto de vista psicosocial. Una persona puede tener necesidad de muchas relaciones pero sin que su comportamiento sea disonante. Se habla de adictos al sexo cuando se da esa descompensación: gastan mucho dinero en prostitutas, su vida se ve interferida por el sexo, pasan muchas horas al cabo del día navegando en Internet... Adicto al sexo es el adicto a uno de los componentes de la pasión. El amor tiene tres elementos básicos: intimidad, compromiso y sexo, que se descomponen a su vez en otros muchos componentes. (29)

6.14 Algunos trastornos relacionados:

Trastorno del control de los impulsos:

La característica esencial de los trastornos del control de los impulsos es la dificultad para resistir un impulso, una motivación o una tentación de llevar a cabo un acto perjudicial para la persona o para los demás. (30)

En la mayoría de estos trastornos el individuo percibe una sensación de tención o activación interior antes de cometer el acto y luego experimenta placer, gratificación o liberación en el momento de llevarlo a cabo. Tras el acto puede o no haber arrepentimiento, auto reproches o culpa.

Trastorno de la personalidad por evitación:

La característica esencial del trastorno de la personalidad por evitación es un patrón general de inhibición social, unos sentimientos de inadecuación y una hipersensibilidad a la evaluación negativa que comienzan al principio de la edad adulta y que se dan en diversos contextos.

Estos individuos evitan hacer nuevos amigos a no ser que estén seguros de que van a ser apreciados y aceptados sin crítica. La intimidad personal suele ser difícil para ellos, aunque son capaces de establecer relaciones íntimas cuando hay seguridad de una aceptación acrítica. Pueden actuar con

represión, tener dificultades para hablar de sí mismos y tener sentimientos íntimos de temor a ser comprometidos, ridiculizados o avergonzados.

Trastorno de la personalidad por dependencia:

La característica esencial del trastorno de la personalidad por dependencia es una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación. Este patrón empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos.

Los comportamientos dependientes y sumisos están destinados a provocar atenciones y surgen de una percepción de uno mismo como incapaz de funcionar adecuadamente sin la ayuda de los demás. Los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia suelen tener dificultades para expresar el desacuerdo con los demás, sobre todo con aquellos de quienes dependen, porque tiene miedo de perder su apoyo o su aprobación. (31)

6.15 El amor sano:

Componentes del amor sano: no es fácil determinar cuáles ingredientes son realmente importantes para que una relación afectiva sea satisfactoria y de buen pronóstico. Cada persona posee sus propios requisitos, necesidades y predilecciones. Lo que para un sujeto es determinante e imprescindible, puede resultar superfluo e inoficioso para otro. (32)

Una buena relación afectiva requiere, al menos, seis componentes: deseo-atracción, humor-sintonía, sensibilidad-entrega, respeto y comunicación-honestidad.

Deseo-atracción: es la famosa química y la vibración “a 100 revoluciones por minuto”.

Humor-sintonía: se refiere a esa especie de “química mental”, a ese coincidir en gustos y preferencias, al menos en cantidad y calidad suficientes como para sentirse del mismo bando.

Sensibilidad-entrega: la preocupación real y autentica por el bienestar de la persona que se dice amar es ineludible cuando de amor verdadero se trata.

Respeto: va de la mano del amor. El valor del respeto es una intención permanente de enaltecimiento a la vida. Se manifiesta en uno mismo, en los congéneres y en la naturaleza. El respeto se aprende, se vive, se internaliza y se reconoce en todo el contexto social al cual se pertenece.

Comunicación-honestidad: la comunicación puede estar referida a sentimientos positivos o negativos. La expresión honesta de ellos es tan importante en un caso como en otro.

El contacto físico, los detalles, dar elogios, besar, contemplar y entregar ternura, pueden llegar a ser tan cruciales para la pareja como decir “no”, hacer críticas, expresar cólera, depresión o tristeza.

El delicado equilibrio del amor interpersonal:

Cuanto más complejo es un sistema, más delicado y frágil es su accionar. Los componentes del amor señalados anteriormente se asemejan a un mecanismo de alta precisión y, salvo aisladas excepciones, prácticamente imprescindibles para que el amor sano crezca. Ca uno de ellos se entrelaza para conformar una red esquemática altamente reactiva e imprescindible a cualquier cambio, sea éste interno o externo. Cada uno de los elementos debe encajar en el funcionamiento global para que el amor sano se sostenga. (33)

6.16 Inteligencia emocional:

Es la capacidad de flexibilizar y adaptar nuestra conducta (externa e interna) para conseguir aquellos objetivos que nos proponemos. Tal habilidad incluye la disposición para beneficiarse de las experiencias, resolver problemas y razonar con efectividad. (34)

La inteligencia, como la conciencia, llegan a ser manifestaciones de competencia inconsciente una vez que aprendemos a utilizarlas adecuadamente. Cuando el individuo adquiere la experiencia usando correctamente con disciplina, constancia y paciencia, tales facultades alcanzan

el grado de competencia inconsciente en el aprendizaje, y entonces, y solo entonces, operará inteligentemente en cualquiera de las áreas.

La inteligencia emocional nos ayuda a través de la empatía y la relación a conseguir un mejor y más exitoso trato con las otras personas. La base para todo ello radica en un mejor comportamiento con nosotros mismos, a partir de las capacidades que tenemos para motivarnos a nosotros mismos, afrontar con éxito el estrés y la angustia y para ello es imprescindible que sepamos lo que sucede en nuestra vida y a nuestro alrededor. (35)

El desarrollo humano, el crecimiento mental y la evolución van de la mano de la consciencia y de su hija la inteligencia. Para que el poder de la inteligencia actúe, no es suficiente con desearlo, es imprescindible ejercitarla, practicarla, ya que, a pesar de su fuerza, se debilita fácilmente influida por el ambiente (lugar, momento y gente), por los estados internos (emociones) y por los condicionamientos (programaciones mentales). (36)

La inteligencia nos permite ser consciente de las emociones: percibirlas, identificarlas, comprenderlas, manejarlas y expresarlas del modo más adecuado, en función del lugar, el momento y personas implicadas. Por tanto, la persona emocionalmente inteligente es consciente de sí misma, vive en el aquí y en el ahora, de forma que no permite que un acceso emocional destruya o altere su equilibrio. Este individuo posee una habilidad empática tal que le resulta fácil también leer las emociones ajenas; al conocerse a sí mismo y ser consciente de sí mismo, conoce a los demás. Es objetivo en la valoración de sí mismo conociendo sus flaquezas y fortalezas. Asume plenamente la responsabilidad de sus actos y mantiene su palabra con integridad.

En la estructura de ordenación mental, las emociones son el sistema organizador de la mente; en el momento que intervienen, todo queda afectado. Si la inteligencia o consciencia no interviene y las vigila, conducen a la mente hacia conclusiones determinadas en función a la satisfacción emocional del momento.

Esto ocurre porque las emociones son programas para deliberar rápidamente, no cuestionan sus respuestas, dado que la aptitud es lo importante en su

organización. Uno de los elementos de mayor importancia en el desarrollo de la inteligencia humana es su memoria, y esta se encuentra ligada fuertemente a la intensidad de nuestras emociones.

La inteligencia emocional posee cinco habilidades especiales, las cuales deben ser fomentadas fuertemente y lo más tempranamente posible en la adolescencia:

-Autoconciencia: se refiere al sentido exacto de la palabra: ser consciente de sí mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de vida. Esto es fundamental para el autocontrol. (37)

-Autocontrol: significa la disposición para saber manejar ampliamente los propios sentimientos de manera que uno no caiga en el nerviosismo, sino que permanezca tranquilo, que se puedan afrontar los sentimientos de miedo y que uno se recupere rápidamente de los que son negativos. De aquí surge la motivación.

-Motivación: Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en una tarea, no desanimarse cuando algo no sale bien, no dejarse desalentar. Las tres primeras dimensiones de la inteligencia emocional dependen fuertemente de la persona y están en comunión con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En cambio las dos dimensiones restantes se refieren a la relación con las otras personas:

- Empatía: significa entender lo que otras personas sienten. Empatía es algo parecido a simpatía (sentir con otras personas, sufrir, estar afectado). Empatía significa saber ponerse en el lugar de la otra persona, en su interior, o sea, también en personas que podemos no encontrar simpáticas.

-Habilidad social: significa orientarse hacia las personas, no mirar la vida como un espectador, no observar solo a las personas sino hacer algo en común con ellas, entenderse con los demás, sentir la alegría de estar entre la gente.

El profesor Howar Gardner (universidad de Harvard), investigador de la inteligencia y crítico del CI, explica que la inteligencia emocional está comprendida en:

- Inteligencia intrapersonal: significa estar en contacto con los propios sentimientos, las emociones y las capacidades mentales no racionales, la sensibilidad.

- Inteligencia interpersonal: significa ser sensible a los estados de ánimo, los motivos y las intensiones de las otras personas.

6.17 ¿Qué empuja a las personas a la adicción?

Las adicciones siempre son causadas por el efecto combinado de muchos factores. A menudo, las condiciones de vida onerosas son los desencadenantes externos de los problemas de adicción: una situación familiar inestable, problemas en el matrimonio o la separación de los padres, la adicción de uno de los padres al alcohol, los problemas escolares, los problemas propios de la pubertad, la pérdida del lugar de trabajo, el exceso de presión profesional. También los aspectos sociales son corresponsables: el consumismo de la sociedad del bienestar, la falta de orientación debido a la creciente pérdida de valores y normas tradicionales, el anonimato en las grandes ciudades, los bloques de viviendas, las grandes escuelas. El hecho de que, en efecto las personas reaccionen o no ante experiencias insufribles con comportamientos adictivos, dependen de forma decisiva de su capacidad de manejar (desde el punto de vista emocional) las situaciones y experiencias difíciles. (38)

Factores de riesgo emocionales: Es distinto cuando se trata de personas que tienen carencias emocionales: a menudo no disponen de suficientes estrategias para superar situaciones problemáticas. Con mucha más frecuencia que las personas estables desde el punto de vista emocional, tienden a refugiarse en una adicción.

Escasa tolerancia a la frustración: los niños a quienes se evitan toda clase de dificultades no desarrollan el autocontrol adecuado: nunca se les anima a superar los momentos difíciles. Como se los ha mantenido lo más alejado

posible de las dificultades, han tenido pocas oportunidades de enfrentarse a los fracasos y a las decepciones, pero también han tenido pocas oportunidades de fortalecer su autoestima superando un problema por sí mismo.

Escaso calor de hogar: las personas que en su primera infancia apenas han experimentado amor y protección, a menudo tienen problemas para aceptarse a sí mismos: quien no es amado se considera a sí mismo indigno de ser amado. Muchas personas que en su infancia no han experimentado ninguna relación fiable tampoco consiguen más adelante establecer lazos estables.

Su confianza en sí mismo y en los demás es escasa: les falta la confianza innata y, con ello, la condición previa para enfrentarse a la vida con valor.

6.18 Inteligencia emocional y adicción al amor: El amor muestra que somos inteligentes allí donde es más difícil serlo: en el terreno emocional. La inteligencia tiene que ver con la razón y con el intento de dominar los afectos que vienen de nuestro inconsciente. Pone palabras a los sentimientos y nos ayuda a entender quiénes somos, qué sentimos y a quién queremos. Pero si nuestro mundo emocional arrastra una historia de conflictos que no han sido elaborados, la inteligencia se puede usar para negar lo que se siente, para reprimirlo, para adormecer afectos que no queremos reconocer. Se utiliza entonces como un muro de contención contra lo que se siente, lo que a su vez provoca un alejamiento del otro**,** con el que se evitará un contacto cercano por miedo a que la intimidad que se produce en el encuentro amoroso destape su mundo emocional y aparezca lo que se vive como incontrolable. Cuando amamos, nos sentimos vivos, sólo si hemos sido capaces de dejar de tener miedo a nuestro interior. (39)

VII. Diseño metodológico.

7.1. Tipo de estudio: Descriptiva-correlacional, de corte transversal en el período de Abril a Octubre del 2008.

7.2. Área de estudio: Escuela de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León. Ubicada en la facultad de Ciencias Médicas, la cual contiene las carreras de Enfermería, Medicina, Bioanálisis Clínico y Psicología. La facultad limita al norte con la facultad de Ciencias y Humanidades, al sur con la comarca Chagüe, al este con la universidad de Ciencias Comerciales y al oeste con la carretera panamericana.

7.3 Población en estudio: estuvo constituida por 200 estudiantes de la carrera de psicología de II a V año de la UNAN-LEÒN

7.4. Muestra: estuvo constituida por 158 estudiantes que se encontraban presentes a la hora de la aplicación de los instrumentos.

7.5. Muestreo: el muestreo utilizado fue por conveniencia ya que se trabajó con la cantidad de alumnos que se encontraban presentes en las secciones de clases.

7.6 Método

7.6.1. Instrumento de recopilación de la información:

Se utilizaron los siguientes test en la metodología de investigación:

***Test de inteligencia emocional** (Ver anexos) (Elaborado por Daniel Goleman) recopilado del libro “EQ qué es inteligencia emocional” de Doris Martin y Karin Boeck, impreso en España en Julio del 2002, el cual está constituido por 8 preguntas de selección múltiple ayudando así a determinar el coeficiente emocional bajo, normal o elevado de la personas.

***Test de Adicción al amor:** (ver anexos) elaborado por el doctor Saúl Alvarado, Médico adiccionista, publicado el miércoles 30 de abril del 2003(www.adicciones.org/diagnostico/formularios/dx-amor.html), compuesto por 15 preguntas que miden las fases inicial, media y avanzada de la adicción al amor.

7.6.2. Procedimiento de recopilación de la información: Primero se procedió a realizar un pilotaje con personas ajenas a la escuela (V año de la escuela de enfermería de la UNAN-LEÒN), para comprobar la validez de los instrumentos, si las preguntas que contienen los instrumentos eran sencillas y de fácil comprensión, para esto se le pidió la autorización al docente que se encontraba presente luego participaron en el llenado de estos test quienes estuvieran dispuestos (10 alumnos).

Después de realizado el pilotaje se contactó a los estudiantes de II a V año (cada año por separado) de la escuela de psicología para explicarles en qué consistía el estudio y los objetivos de este, una vez que los estudiantes estuvieron enterados y se le aclaró cualquier duda, se realizó la aplicación de los test al terminar la clase que se encontraban recibiendo, este test fue autoadministrado, con tiempo libre y de forma anónima.

7.7. Criterios de inclusión:

- Que sean estudiantes universitarios.
- Que cursan de II a V año de la carrera de psicología de la UNAN-LEÒN.
- Presentes al momento de la aplicación del instrumento.
- Dispuestos a participar en el estudio y firmen el documento de "consentimiento informado"

7.8. Criterios de exclusión:

- Que no sean estudiantes universitarios.
- Que no cursaran de II a V año de la carrera de psicología de la UNAN-LEÒN.
- Que no estuvieran presentes al momento de la aplicación del instrumento.
- Indispuestos a participar en el estudio y firmen el documento de "consentimiento informado".

7.9. Plan de análisis:

La información que se obtuvo por medio de los test psicológicos los cuales se procesaron a través del paquete estadístico SPSS versión 16, en el cual se obtuvieron los datos socio-demográficos, la frecuencia de la inteligencia emocional en los alumnos de II a V año, se valoró si los alumnos eran adictos o no al amor, se realizó cruces de variables para determinar relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor. Para determinar esta relación se utilizo el método estadístico OR, para determinar riesgo y valor de P, para determinar significancias estadísticas

Los test son evaluados de la siguiente forma:

***Test de Adicción al amor:**

- 0-15: tus respuestas no sugieren ningún problema con adicción al amor.

- 15-25: tus respuestas no sugieren ningún problema con la adicción al amor. Sin embargo, tu autovaloración y autoestima están muy recargadas en tus relaciones y eso puede crear expectativas irreales y decepciones. Basado en tus respuestas parece que estas involucrado en una adicción en fase inicial.

- 26-40: Basado en tus respuestas parece que estas involucrado en una adicción en fase media y experimentas problemas ocasionales o frecuentes relacionados con la adicción al amor.

- 40-60: tu patrón de respuesta señala una etapa de adicción avanzada experimentando problemas frecuentes relacionados a tu adicción al amor.

- 60-75: Tu patrón de respuesta señala una etapa de adicción muy avanzada que causa problemas serios en tu vida.

Test de inteligencia emocional

-Hasta 60 puntos: Su coeficiente emocional puede mejorarse con relativa facilidad (inteligencia emocional baja).

-80 puntos: Su competencia emocional se encuentra dentro de los márgenes normales.

-120 puntos y más: Dispone de un elevado grado de inteligencia emocional. Se las arregla muy bien consigo mismo, controla sus emociones y trata a los demás de forma consciente y sensible.

7.10. Consideraciones éticas: Se pidió el consentimiento al profesor o profesora presente en el aula de clase en ese momento así como a los alumnos para la realización del estudio, se les dio una carta de consentimiento informado para asegurar que entendieron los fines y objetivos del estudio y de esta manera confirmar su participación por medio de la firma de este. La información que se obtuvo en este estudio es confidencial, los resultados obtenidos fueron utilizados exclusivamente para fines investigativos

VIII. OPERATIVIZACION DE LAS VARIABLES

Variable	Concepto de la variable	Dimensiones	Indicadores
Datos socio-demográficos.	Datos pertenecientes a la sociedad, que sirven para caracterizar una comunidad.	Edad. Procedencia grado académico Sexo.	En años. Departamento, cabecera o municipio. II, III, IV o IV año de la carrera. Femenino/masculino.
Inteligencia emocional	La Inteligencia emocional es la capacidad de: sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos.	-Inteligencia Emocional baja. -Inteligencia Emocional normal. -Elevado grado de inteligencia emocional.	-Hasta 60 puntos. -Hasta 80 puntos. -120 puntos a más.
Adicción al amor	La adicción al amor es una fijación patológica con personas sucesivas. La adicción al amor es algo permanente, una actitud que siempre va a facilitar la dependencia de otro.	-Ningún problema con la adicción al amor. -Fase inicial. -Fase media. -Fase avanzada. -Fase muy avanzada.	-0 a 15 puntos. -15 a 25 puntos. -26 a 40 puntos. -40 a 60 puntos. -60 a 75 puntos.

IX. Resultados.

A través de la aplicación de los instrumentos obtuvimos los siguientes resultados:

En los datos socio- demográficos de los estudiantes encontramos que el 23.4% son varones y el 76.6% son mujeres, siendo estas la mayoría en la carrera de psicología.

Tabla No 1

Sexo de los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Variables	%
Hombre	23.4 (37)
Mujeres	76.6 (121)
Total	**100 (158)**

Fuente: Test aplicados.

La mayoría de los estudiantes son originarios de la ciudad de León con un 69.6% repartiéndose el 31% restante en otros departamentos como son: Chinandega entre otros.

Tabla No 2

Procedencia de los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Variables	%
Bluefields	2.9(4)
Boaco	1.6(3)
Chichigalpa	2.9(4)
Chinandega	11.8(18)
Chontales	1.6(3)
Estelí	1.9(3)
Jinotega	1.3(2)
León	69.6(110)
Madriz	1.6(3)
Managua	1.9(3)
Matagalpa	1.6(3)
Puerto Cabeza	1.3(2)
Total	**100(158)**

Fuente: Test aplicados

El 24.6% de los estudiantes se encuentran en II año de la carrera, el 24.1% cursan III año, el 30.4% cursan IV año conformando estos la mayor parte de la población de los alumnos en los diferentes años de la escuela y el 20.9% se encuentran en v año de la carrera de psicología.

Tabla No 3

Grado Académico de los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Grado Académico	%
II Año	24.6(39)
III Año	24.1(38)
IV Año	30.4(48)
V Año	20.9(33)
Total	**100(158)**

Fuente: Test aplicados

El 69% de los alumnos se encuentran en un rango de edad entre los 19 a 22 años y el 31% entre los 23 a 28 años de edad. Siendo la mayoría los alumnos que están en el grupo de edad de 19 a 22 años.

Tabla No 4

Grupo Edad de los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Grupo Edad	%
19 a 22 años	69(109)
23 a 28 años	31.0(49)
Total	**100(158)**

Fuente: test aplicados.

De acuerdo a los resultados obtenidos encontramos que el 64.5% de los alumnos de psicología no presentan ningún problema con la adicción al amor. Sin embargo un 24.7% de alumnos se encuentran ya en la fase inicial de esta.

Tabla No 5

Adicción del amor que presentan los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Adicción del amor	%
No sugiere problema	64.5(102)
Fase Inicial	24.7(39)
Fase Media	9.5(15)
Fase Avanzada	1.3(2)
Total	**100(158)**

Fuente: Test aplicados.

El 36.7% de los estudiantes de psicología que respondieron el cuestionario tienen una inteligencia emocional baja y un 28.5% de los estudiantes poseen un elevado nivel de inteligencia emocional.

Tabla No 6

Inteligencia emocional de los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Inteligencia emocional	%
Inteligencia Emocional Baja	36.7(58)
Competencia Emocional dentro de lo normal	34.8(55)
Dispone de un elevado grado de inteligencia emocional	28.5(45)
Total	**100(158)**

Fuente: Test aplicados.

Al analizar el efecto que produce la inteligencia emocional sobre la adicción al amor se determino que las personas que poseen un grado de inteligencia emocional adecuado no tiene riesgo de padecer adicción al amor, con un valor de P=0.50, no siendo significativo.

Tabla No 7

Relación entre Adicción al Amor-Inteligencia emocional que tiene los estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Adicción al Amor-Inteligencia emocional	Ningún Problema de adicción	Adicción al Amor	OR	Valor P
Inteligencia Emocional Baja	37 (23.4)	21(13.2)	0.9	0.50
Adecuado Grado Inteligencia Emocional	65(41.1)	35(22.1)		
Total	**102(64.5)**	**56(35.3)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

Por su parte se determinó que el sexo de los estudiantes no es un factor de riesgo para desarrollar adicción al amor, ya que se encontró un OR=0.9, con un valor de p= 0.05.

Tabla No 8

Relación entre el sexo y la adicción al amor en estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Adicción al Amor-Sexo	Ningún Problema de adicción	Adicción al Amor	OR	Valor P
Hombre	24(15.2)	13(8.2)		
Mujer	79(50)	42(26.6)	0.9	P=0.05
Total	**103(65.2)**	**55(34.8)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

En relación al sexo con la inteligencia emocional, se determino que el sexo de los estudiantes de la escuela de psicología no está relacionado con el hecho de poseer inteligencia emocional baja, con un OR= 0.43, con una valor de P= 0.03

Tabla No 9

Relación entre la Inteligencia Emocional y el sexo en estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Inteligencia Emocional-Sexo	Inteligencia Emocional Baja	Adecuado Grado Inteligencia Emocional	OR	Valor de P
Hombre	8(5.06)	29(18.35)		
Mujer	47(29.74)	74(46.83)	0.43	0.03
Total	**55(34.8)**	**103(65.18)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

En relación a los grupos de edades se determino que el grupo de estudiantes entre las edades de 19 a 22 años tienen 1.7 más riesgo de presentar mayor problemas de adicción al amor en comparación con el grupo de edad de 23 a 28 años de edad.

Tabla No 10

Relación entre Edad y Adicción al amor en estudiantes en estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Edad-Adicción al amor	Ningún Problema de adicción	Adicción al Amor	OR	Valor de P
19 a 22 años	68(43.03)	41(25.94)		
23 a 28 años	24(15.18)	25(15.82)	1.7	0.00
Total	**92(58.22)**	**66(41.77)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

El pertenecer a algún grupo de edad no es riesgo para desarrollar inteligencia emocional baja, ya que se encontró un OR=0.36, siendo estadísticamente significativo.

Tabla No 11

Relación entre la Edad y la inteligencia emocional en estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Edad-Inteligencia Emocional	Inteligencia Emocional Baja	Adecuado Grado Inteligencia Emocional	OR	Valor de P
19 a 22 años	38(24.05)	71(44.93)		
23 a 28 años	29(18.35)	20(12.65)	0.36	0.003
Total	**67(42.40)**	**91(57.59)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

El pertenecer a algún grupo de edad no es riesgo para desarrollar adicción al amor, ya se encontró un OR=0.33, siendo estadísticamente significativo

Tabla No 12

Relación entre grado académico y adicción al amor en estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Grado Académico-Adicción al amor	Ningún Problema de adicción	Adicción al Amor	OR	Valor de P
II a III Año	40(25.31)	37(23.41)	0.33	0.00
IV a V Año	62(39.24)	19(12.02)		
Total	**102(64.55)**	**56(35.44)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

Se determinó que el grupo de estudiantes del II a III año tenían 1.08 más posibilidades de riesgo de presentar inteligencia emocional baja, en comparación con el grupo de IV a V año, sin embargo este resultado no posee significancia estadística, ya que su valor de P=0.4

Tabla No 13

Relación entre grado académico y la inteligencia emocional en estudiantes de la escuela de psicología de la UNAN-LEON

n=158

Grado Académico-Inteligencia Emocional	Inteligencia Emocional Baja	Adecuado Grado Inteligencia Emocional	OR	Valor de P
II a III Año	29(18.35)	48(30.37)	1.08	0.4
IV a V Año	29(18.35)	52(32.91)		
Total	**58(36.70)**	**100(63.29)**		

Fuente: test aplicados.

P ≤ 0.05 es significativo.
P ≥ 0.05 no es significativo.
OR □ 1= riesgo.
OR □ 1= factor de protección.

X. Discusión de los resultados.

La Adicción es una verdadera enfermedad, es multifactorial y la mayoría de pacientes adictos pueden funcionar aparentemente normales, sin crear problemas para ellos y para otros en el inicio de la enfermedad. La adicción al amor es una dependencia hacia el amor de una persona, en la cual el adicto comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona amada, este tipo de adicción es considerado un problema de salud pública.

En nuestro estudio realizado con los alumnos de la carrera de psicología, se determinó que las mujeres presentaron mayor problema de adicción al amor, encontrando este grupo con mayor frecuencia en una fase inicial de la adicción al amor, estos resultados se confirman en *el estudio realizado por María de la villa moral, profesora de psicología social de la Universidad de Oviedo*, donde asegura que en ocasiones el amor deriva en dependencia emocional o sentimental y que esa patología la padece una media del 10% de la población, en su mayoría mujeres. ¨Concretamente, el 10.8% de las féminas y el 8.7% de los varones son dependientes emocionales¨. Entonces existe un porcentaje alto de mujeres que son dependientes, más que los hombres. (40)

Según Craig J. Grace. En su libro del Desarrollo Psicológico. Octava edición. S.F menciona que las personas de menor edad piensan en función de una gratificación inmediata: para ellos la recreación y el estatus son los motivos más importantes del noviazgo. Buscan personas que sean físicamente atractivas, que vistan bien y que sean simpáticas. Las personas de mayor edad muestran actitudes menos superficiales: les interesan más los rasgos de personalidad y los planes de la otra persona para el futuro, esta teoría no coinciden con nuestros hallazgos encontrados, ya que se determino que los estudiantes perteneciente al grupo de edad de 19 a 22 años tenían mayor problema en relación a la adicción al amor, no siendo así el grupo de 23 a 28 años. (41)

Respecto a la inteligencia emocional que poseen los alumnos encontramos que la mayoría de las mujeres poseen una inteligencia emocional baja a diferencia de los hombres ya que estos se encuentran en un nivel de inteligencia emocional normal. En contraposición a esto la *sociolingüista Deborah Tannen escribió su obra: "es que tú no puedes entenderme"* donde expresa que la mayoría de las mujeres están dispuestas a hablar sobre sus emociones. En cambio, a los hombres les resulta difícil manifestar sus emociones. Muchas mujeres suelen toparse con un muro cuando intentan sacar a su pareja declaraciones sobre su vida emocional. (42)

Nosotras consideramos que existe relación entre la inteligencia emocional y la adicción al amor, siendo esta estadísticamente no significativa **(P=0.50.)** debido a que teniendo un nivel elevado de inteligencia emocional las personas tenemos mejores relaciones tanto intra como interpersonales, de esta manera se puede elegir mejor a las parejas amorosas y no caer en una relación enfermiza como las de los adictos al amor. Demostrando esto con nuestros resultados obtenidos por medio de los instrumentos aplicados, ya que pudimos observar que hay un porcentaje de estudiantes con baja inteligencia emocional y que se encuentran ya en una fase inicial, media o avanzada de adicción al amor y que por otro lado mientras mayor grado de inteligencia emocional se posee menos riesgo tiene el individuo de sufrir adicción al amor, lo cual adjudicamos que se deba a la enseñanza en la escuela de psicología sobre temas como autoestima, habilidades sociales, inteligencia emocional etc. Lo cual ayuda al estudiante a mejorar su estado emocional.

XI. Conclusiones.

1. Los alumnos que cursan de II a V año de la carrera de psicología en la Unan-León en su mayoría: son mujeres, originarios de la ciudad de León y adultos jóvenes.

2. En relación a la adicción al amor los alumnos de psicología en su mayoría:

No presentan problemas con la adicción al amor, sin embargo, un porcentaje de estudiantes se encuentran en la fase inicial, media y avanzada de ésta.

Los estudiantes que se encuentran en II a III año de la carrera de psicología, que están en las edades comprendidas de 19 a 22 años y que pertenecen al sexo femenino se encuentran en la fase inicial de la adicción al amor.

3. Los alumnos de psicología en su mayoría poseen una inteligencia emocional baja.

Las mujeres en su mayoría poseen una inteligencia emocional baja a diferencia de los varones quienes gozan de un nivel normal de inteligencia emocional.

Los alumnos del grupo de edad de 19-22 años tienen una competencia emocional dentro de lo normal, encontrándose estos en el IV a V año de la carrera.

4. Con respecto a la relación de la adicción al amor y la inteligencia emocional, según las pruebas estadísticas utilizadas demuestran que no existe relación entre estas variables ya que se encontró un OR=0.9, con un valor de P=0.50.

XII Recomendaciones

A la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León:

- La realización de talleres psicológicos en donde se den a profundidad charlas acerca de estos temas como son: inteligencia emocional, adicción al amor, relaciones sanas, los cuales son muy importantes para el fortalecimiento de los jóvenes.

- Que ofrezcan panfletos en donde se dé información sobre estos temas.

- Brindar ayuda psicológica a aquellos estudiantes que se sienten afectados por estos problemas (bajo nivel de inteligencia emocional y fase inicial, media o avanzada de la adicción al amor).

A los Maestros de la Carrera de Psicología:

- Que se documenten y manejen más sobre este tipo de temas como adicción al amor, para poder identificar a aquellos estudiantes que puedan padecer esta patología y poder brindarles su apoyo.

A los estudiantes de la carrera:

- Que sean autodidactas e investiguen más sobre estos temas los cuales consideramos de vital importancia y que cualquiera puede llegar a padecer, de esta manera se puede evitar una adicción con su detección temprana, para ellos mismos y para su pareja.

- Que aprendan a desarrollar su inteligencia emocional para que de esta manera puedan manejar sus emociones y obtengan mejores relaciones interpersonales e intrapersonales.

- Que se actualicen constantemente para lograr obtener un fortalecimiento personal y puedan trabajar en la prevención de estos padecimientos y/o den un mayor apoyo a sus futuros pacientes.

- En la realización de sus prácticas de psicología educativa (en las secundarias) incluyan en sus programas la realización de charlas con los estudiantes de los centros el tema de adicción al amor (relaciones sanas) para que este problema se vea temprano.

XIII. Bibliografía

1. Sánchez Rivero Irene. Inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual. S.F.

2. P. Ryan William. E. Donovan, Mary. Aprender a conocer y superar nuestras barreras afectivas y emocionales. Manual práctico. S.F.

3. Sánchez Ramírez Iván. Inteligencia Emocional. (Sitio web). Disponible en: http://www.inteligencia-emocional.org. Publicado: 12/08/07. Revisado: 02/05/08

4. González Rivera Lizet. La adicción al amor. (Sitio web). Disponible en: WWW.tuotromedico.com/temas/adicción_alamor.htm. Revisado: 29/05/08

5. Menéndez Isabel. ¿Nos hace el amor más inteligente? (sitio web). Disponible en: www.hoymujer.com/alma/autoayuda/hace,amor,inteligentes. Revisado: 04/06/08

6. Medrano Juan. Psiquiatría Insólita. (Sitio web). Disponible en: http://www.ome-aen.org Revisado: 10/06/08

7"La voz de Asturias". Asturianos adictos al amor. (Sitio web). Disponible en: Redactado el 20/01/06. Disponible en www.lavozdeasturias.es/noticias/noticia. Revisado: 20/09/08

8. Villa María. Codependencia. La adicción al amor. (Sitio web). Disponible en: http://www.cepvi.com/artículos/codependencia.shtml Revisado: 20/04/08

9. *tess-on*. Adicciones variadas: Amor (sitio web)**.** Disponible en: yaguasaingo.blogspot.com/2008/08/adicciones-variadas-amor.html publicado el 20 de agosto del 2008. Revisado: 28/09/08

10. Craig J. Grace. Desarrollo Psicológico. Octava edición. S.F.

11. ICAD. Adicción/Codependencia. La prensa. Nicaragua, 2003.

12. Viayra Ramírez Mariana. El amor es el resultado de un flujo químico. (Sitio web). Disponible en: www.cronica.com.mx/nota.php? Publicado: 14/02/2005. Revisado: 20/04/08

13. Norwood Robin. Las mujeres que aman demasiado. VERLAP S.A. Avellaneda-prov. Buenos Aires-Argentina. Abril 1997.

14. Riso Walter. ¿Amar o depender? Grupo editorial norma. 1999. Bogotá, Colombia.

15. Mellody Pía. La adicción al amor. 2 ED. Ediciones Obelisco.S.F.

16. Asociación de hombres por la igualdad de géneros. Obsesión por la pareja. (Sitio web). Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2006/03/20/150322 Publicado: 20/03/2006. Revisado: 28/04/08

17. Haglund Gregory A. Adicción al amor. (Sitio web). Disponible en: http://agapea.com/ADICCION-AL-AMOR-LA-n602637i. Publicado: 09/08/2006. Revisado: 06/06/08

18. Castellón Jorge. AHIGE-noticia seleccionada. (Sitio web). Disponible en: http://www.ahige,org/texto.noti.php?wcodigo=12348 04/09/2006.

19. American Psychiatric Association. Manual diagnostico y estadístico de los trastornos mentales .DSM-IV-TR. Editorial Masson. S.F.

20. Riso Walter. Deshojando margaritas. S. F.

21. Carrión López Salvador. Inteligencia Emocional con PNL. Guía práctica de PNL para conseguir: salud, inteligencia y bienestar emocional. EDAF.

22. Brockert Siegfried. Los test de la inteligencia emocional. Editorial. Océano de México. 1996. Tercera reimpresión.

23. Martin Doris. Qué es inteligencia emocional. Editorial EDAF, S.A. Julio 2002.

24. Weinstein, Eugenia. Amor o adicción. (Sitio web). Disponible en:www.queondas.com/phpbb2/viewtopic.php Publicado: 02/08/06. Revisado: 06/06/08

ANEXOS

CONSENTIMIENTO

Por medio de la presente hago constar que yo _____

con cedula/carné No._____, he aceptado participar en el estudio sobre “Influencia de la inteligencia emocional en la adicción al amor”, luego de que las investigadoras me explicaron los objetivos y los fines con los que realizarán ésta investigación, por tanto habiéndose aclarado todas mis dudas autorizo el uso de la información por el investigador.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León

Facultad de ciencias médicas

Psicología

Instrumento 1. Adicción al amor.

Edad___ Sexo____ Procedencia_____ Curso____

Instrucciones: Responder a las afirmaciones de la siguiente manera (según la frecuencia con la que realices la actividad).

a. Rara vez b. Ocasionalmente c. Frecuentemente
d. Muy seguido e. Siempre f. No se aplica

1. ¿Con qué frecuencia te encuentras buscando una nueva pareja, o un nuevo romance? ____

2. ¿Te cuesta estar solo/a? ____

3. ¿Con que frecuencia escoges parejas que son abusivos o emocionalmente ausentes? _____

4. ¿Utilizas el sexo, la seducción y la intriga para "atar" a tu pareja? ____

5. ¿Con qué frecuencia utilizas el enamoramiento para tolerar situaciones y sentimientos difíciles para ti? _____

6. ¿Con qué frecuencia desperdicias oportunidades importantes profesionales, sociales o familiares por mantener una relación romántica? _____

7. Cuando estás en una relación, ¿sueles sentirte insatisfecho/a o infeliz?_____

8. Cuando estás en una relación, ¿sueles sentirte desesperado/a y solitario/a?_____

9. ¿Con qué frecuencia concentras tanta energía en una relación, que te queda poca para tu crecimiento personal? _____

10. ¿Con qué frecuencia esperas o demandas amor incondicional de tu pareja?_____

11. ¿Con qué frecuencia regresas a relaciones dolorosas e ingobernables, a pesar de las promesas hechas a ti mismo y a otros?____

12. ¿Con qué frecuencia confundes la experiencia sexual y el enamoramiento con el amor?_____

13. ¿Con qué frecuencia buscas en tu pareja validación y aprobación?_____

14. ¿Has tenido dificultad para terminar relaciones enfermas a pesar de las promesas hechas a ti y a otros?_____

15. ¿Con qué frecuencia evitas el sexo y las relaciones para "resolver el problema"?_____

Evaluación:

0-15: tus respuestas no sugieren ningún problema con adicción al amor.

15-25: tus respuestas no sugieren ningún problema con la adicción al amor. Sin embargo, tu autovaloración y autoestima están muy recargadas en tus relaciones y eso puede crear expectativas irreales y decepciones. Basado en tus respuestas parece que estas involucrado en una adicción en fase inicial.

26-40: Basado en tus respuestas parece que estas involucrado en una adicción en fase media y experimentas problemas ocasionales o frecuentes relacionados con la adicción al amor.

40-60: tu patrón de respuesta señala una etapa de adicción avanzada experimentando problemas frecuentes relacionados a tu adicción al amor.

60-75: Tu patrón de respuesta señala una etapa de adicción muy avanzada que causa problemas serios en tu vida.

Instrumento 2. Inteligencia emocional.

Marque en cada caso lo respuesta que se aproxime más a su comportamiento:

1. Está sentado en un avión sacudido por fuertes turbulencias. ¿Cómo se comporta?

a. Sigue leyendo tan tranquilo su libro sin dar gran importancia a las turbulencias.
b. Intenta calcular la gravedad de la situación observando el comportamiento de las azafatas y; en previsión de lo que pueda pasar, comprueba que tiene salvavidas.
c. Algo de ambas cosas.
d. Ni idea; ni siquiera me he dado cuenta.

2. Ha ido al parque con su hija y unos cuantos niños del vecindario. De pronto, uno de los niños se echa a llorar porque los otros no quieren jugar con él. ¿Cómo reacciona?

a. Se mantiene al margen: los niños deben arreglar solos sus diferencias.
b. Junto con el niño busca el modo de convencer a los otros para que se le permita jugar.
c. Le pide con amabilidad que no llore.
d. Intenta distraer al niño que llora con un juguete.

3. Ha dejado un examen parcial en el que había previsto obtener una buena nota. ¿Cómo reacciona?

a. Establece un plan de trabajo para mejorar la nota en el siguiente examen y se propone seguir al pie de la letra el plan.
b. Se propone esforzarse más en el futuro.
c. Se dice que la nota en esa asignatura no es tan importante y se concentra, en lugar de en ella, en otras asignaturas en las que ha sacado mejor nota.
d. Habla con el profesor y le pide una revisión del examen.

4. Usted trabaja en ventas por teléfono. Quince clientes con los que ha contactado han rechazado su llamada. Poco a poco se va desanimando. ¿Cómo se comporta?

a. Lo deja por hoy y espera tener más suerte mañana.
b. Se detiene a pensar cuál podría ser la causa de que hoy no tenga éxito.
c. En la siguiente llamada lo intenta empleando una nueva táctica y se dice que no hay que rendirse con facilidad.
d. Se pregunta si ése es el trabajo adecuado para usted.

5. Intenta tranquilizar a una amiga que está muy alterada después que el conductor de otro carro haya invadido peligrosamente su carril, sin respetar las distancias, después de haberla adelantado. ¿Cómo se comporta?

a. Le dice: olvídalo, al fin y al cabo no ha pasado nada.
b. Pone el Cd preferido de su amiga para distraerla.
c. Se une a sus expresiones de indignación para mostrarle su solidaridad.
d. Le cuenta que hace poco, en una situación semejante, reaccionó igual pero que luego vio que el otro carro era una ambulancia.

6. Una pelea entre usted y su pareja ha ido subiendo de tono. Ambos están muy alterados y se atacan el uno al otro con reproches que no vienen al caso. ¿Qué es lo mejor que puede hacer?

a. Ponerse de acuerdo para establecer una pausa de veinte minutos y seguir discutiendo luego.
b. Dejar de discutir y no decir ni una sola palabra más.
c. Decir que lo lamenta y pedir a su pareja que también se disculpe.
d. Recuperar el control, reflexionar un momento y exponer entonces su visión de las cosas lo mejor que pueda.

7. Su hijo de tres años es extremadamente tímido y desde que nació reacciona con miedo ante las personas y los lugares desconocidos. ¿Cómo se comporta usted?

a. Acepta que su hijo es tímido por naturaleza y piensa en cómo poder protegerlo de situaciones que lo alteran.
b. Consulta a un psicólogo infantil.
c. Confronta de forma consciente al niño con el mayor número posible de personas e impresiones desconocidas para que supere su miedo.
d. Le facilita a su hijo experiencias que lo animen a ir saliendo de su retraimiento.

8. De niño aprendió a tocar el piano, pero durante años no ha vuelto a tocar. Ahora quiere por fin volver a empezar. ¿Cuál es la forma de obtener buenos resultados?

a. Practicar cada día a una hora determinada.
b. Elegir piezas que suponen un desafío pero que puede llegar a aprender.
c. Practicar sólo cuando tiene ganas de hacerlo.
d. Elegir piezas muy difíciles que sólo podrá aprender con el correspondiente esfuerzo.

Evaluación:

Hasta 60 puntos: Su coeficiente emocional puede mejorarse con relativa facilidad (inteligencia emocional baja).

80 puntos: Su competencia emocional se encuentra dentro de los márgenes normales.

120 puntos y más: Dispone de un elevado grado de inteligencia emocional. Se las arregla muy bien consigo mismo, controla sus emociones y trata a los demás de forma consciente y sensible.