

Sábado 23:

9:30-11:00h. MESAS DE COMUNICACIONES/SIMPOSIO

S7 Relaciones emocionales positivas (Aula 4).

Coordinador: Dr. Jose Luis Zaccagnini. Universidad de Málaga.

- ▶ **S7. 1. Desarrollar habilidades emocionales mejora la inteligencia emocional interpersonal y la empatía a nivel cognitivo y afectivo.** Carolina Pérez- Dueñas, Julián Marino y Alberto Acosta.
- ▶ **S7. 2. Entrenamiento para la promoción de habilidades de regulación emocional en profesores y directivos educativos.** Ruth Castillo Gualda.
- ▶ **S7. 3. El papel de la confianza en las relaciones de amistad.** José Luis Zaccagnini.
- ▶ **S7. 4. Relaciones positivas: teorías y técnicas fundamentadas para la felicidad en pareja.** Iago Taibo Corsanego.



Simposio: “Relaciones emocionales positivas”

El papel de la Confianza en las relaciones de amistad

- ▶ Autor: José Luis Zaccagnini
- ▶ Filiación: Facultad de Psicología. Universidad de Málaga

Resumen

En investigaciones anteriores sobre las dimensiones psicológicas que contribuyen a la aparición y desarrollo de la amistad entre dos personas hemos explorado el papel de la Inteligencia Emocional. Los resultados no son del todo concluyentes (Zaccagnini y Martin, 2008; Zaccagnini, 2009, 2011, Zaccagnini y Ruiz Aranda, 2013). Si bien aparece una cierta correlación entre los distintos tipos de amistad y el nivel de IE de las personas, esta vinculación resulta baja, por lo que no parece que, por sí sola, pueda explicar la génesis, desarrollo y mantenimiento del vínculo afectivo que caracteriza la amistad. A partir de aquí, y como alternativa apoyada en algunas investigaciones sobre el vínculo afectivo en las relaciones de pareja (Gottman y DeClaire, 2001, Gottman y Silver, 2013), hemos postulado que la variable “confianza” (Horsager, 2009) como posible clave en la génesis, desarrollo y mantenimiento de las relaciones de amistad. Como una primera aproximación se ha diseñado un estudio piloto utilizando un cuestionario sobre la “confianza”, diseñado al efecto, que se ha pasado a una pequeña muestra (N= 50) de personas de ambos géneros y de edades comprendidas entre 15 y 60 años. Los resultados, que hay que tomar como meramente indicativos, dado el tamaño de la muestra, parecen apuntar a que efectivamente la “confianza” juega un papel muy relevante en la amistad, aunque con distinto peso según el tipo de amistad. Así, parece más importante en los amigos íntimos y circunstanciales y menos en los buenos amigos. Se discute la naturaleza y trascendencia de los resultados, de cara a futuras investigaciones.

Introducción: La Amistad

- ▶ Psicología Positiva: Pretendemos un funcionamiento (psicológico) óptimo de las personas y las organizaciones
- ▶ Las RRPP: Fundamentales para el “*funcionamiento psicológico óptimo*” (Erikson, 1997; Yager, 1999; Diener, 1994; Berscheid, 2003; Reis & Rusbult, 2004; Horsager, 2013).

(El papel de las RRPP en la Psicología Positiva y la “felicidad” no está siendo suficientemente valorado y estudiado)

- ▶ Amistad: “*Conexión*” psicológica que une de forma **voluntaria** (y no sexual) a dos o más personas.
- ▶ Tipos de Amistad: (Zaccagnini y Martin, 2009)
 - ▶ **Íntimos**: “De toda la vida”
 - ▶ **Buenos**: Compartimos ocio
 - ▶ **Circunstanciales**: Compartimos espacio y actividades formales

Introducción: Planteamiento del Problema

- ▶ ¿Cuál es la clave de la conexión que llamamos amistad”?
- ▶ El planteamiento inicial de la línea de investigación fue que postular que: *Si la amistad produce bienestar psicológico, la clave de la amistad estará en los mecanismos que producen emociones positivas.*
- ▶ *Por ello se ha investigado la relación entre Inteligencia Emocional y Amistad.*
- ▶ *Los resultados no son del todo concluyentes* (Zaccagnini y Martin, 2008; Zaccagnini, 2009, 2011, Zaccagnini y Ruiz Aranda, 2013).
- ▶ Si bien si aparece *una cierta correlación* entre los distintos tipos de amistad y el nivel de IE de las personas, esta vinculación *resulta baja*, por lo que no parece que, por si sola, pueda explicar la génesis, desarrollo y mantenimiento del vínculo afectivo que caracteriza la amistad.

Análisis de correlaciones

Regulación (Gross, 2012)	APOYO SOCIAL	INTERACCIÓN NEGATIVA
REEVALUACIÓN	.156**	
SUPRESIÓN EMOCIONAL	-.314**	
FANTASÍA	.104*	
TOMA DE PERSPECTIVA	.242**	-.071
IMPLICACIÓN EMPÁTICA	.219**	-.183**
MALESTAR PERSONAL	-.068	.085

La Regulación Emocional parece estar mas relacionada con el aumento de las emociones positivas, que con la atenuación de las emociones negativas.
...y seguimos con correlaciones bajas

Introducción: Hipótesis

- ▶ ¿Cuál es la clave de la conexión que llamamos amistad”
- ▶ A partir de aquí, y como alternativa apoyada en algunas investigaciones sobre el vínculo afectivo en las relaciones de pareja (Gottman y DeClaire, 2001, Gottman y Silver, 2013)
- ▶ Hemos postulado que la variable “confianza” (Horsager, 2009) como posible clave en la génesis, desarrollo y mantenimiento de las relaciones de amistad (Zaccagnini y Ruiz-Aranda 2014).
- ▶ Por tanto nuestra hipótesis es que la “confianza” correlacionará mas con el nivel de amistad que la IE

Método

Como una primera aproximación se ha diseñado un estudio piloto.

- ▶ **SUJETOS:** Muestra (N= 50) de personas de ambos géneros y de edades comprendidas entre 15 y 60 años (15-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-X) de clase social media.
- ▶ **INSTRUMENTO:** Se redactó un cuestionario utilizando como base el material diseñado por Cohen (1985)
 - ▶ Se pide que piense en un amigo I,B,C
 - ▶ Se pide que evalúe el grado de a)Amistad, b)IE y c)Confianza

Cuestionario de evaluación de amistades (2015) v.02

© Facultad de Psicología UMA

Esto es un cuestionario para una investigación sobre la amistad.

Por favor piensa en tus amigos/as y elige:

- 1) A tu mejor amigo/a
- 2) Un/a buen amigo/a con el/la que sueles relizar actividades de ocio (salir a cenar, cine, copas, conciertos, viajes)
- 3) Un compañero/a de trabajo o estudio con el/la que te lleves bien

A continuación responde a estas preguntas sobre cada uno de ellos:

Pregunta	Mejor amigo/a	Buen amigo/s	Compañero/a
¿Cuánto de amigo/a (de 1 a 5) crees que es esa persona			
¿Cuánta habilidad (de 1 a 5) tiene esa persona para controlar sus emociones?			
¿Cuánta confianza (de 1 a 5) tienes en esa persona?			

Muchas gracias por la colaboración

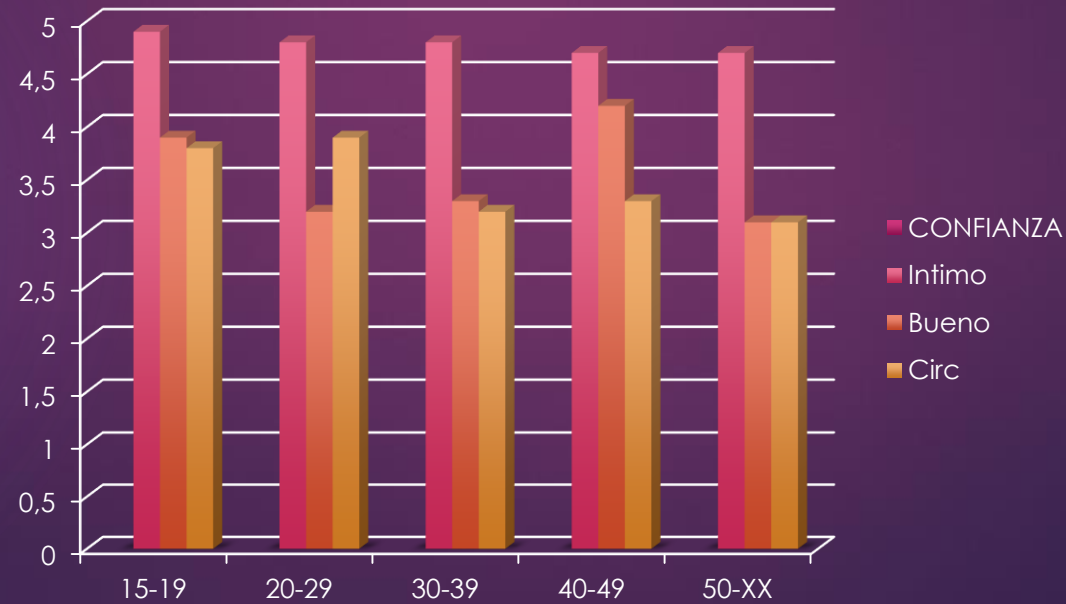
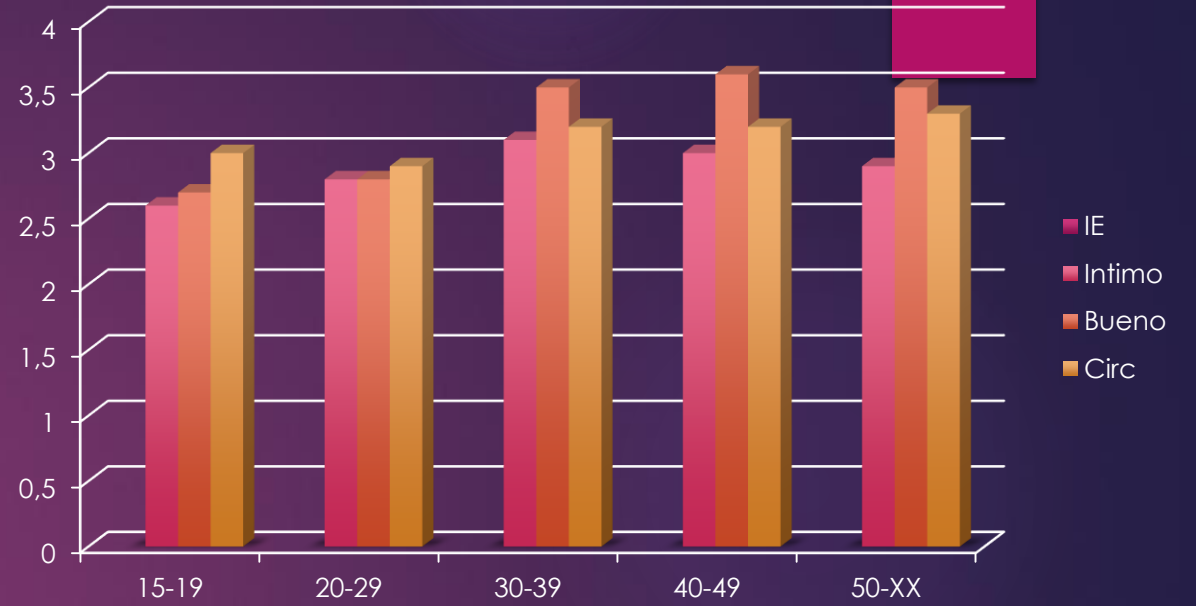
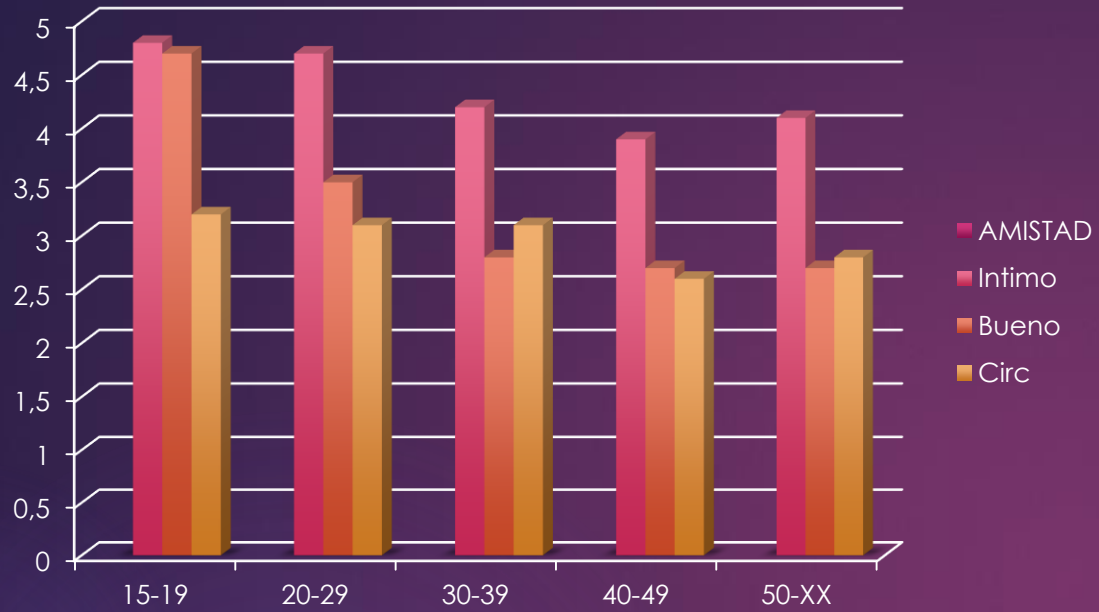
Nº Id.____ Nº Inv____ Gen____ GEd____

Método

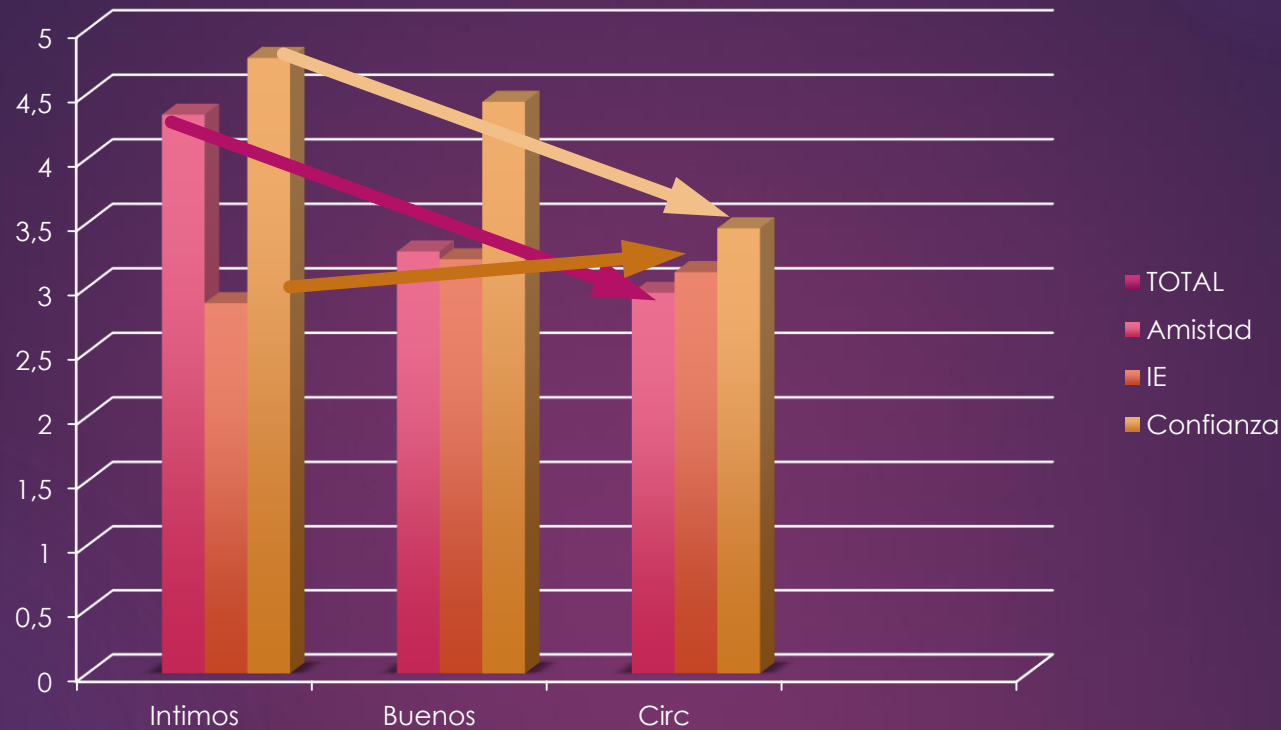
Como una primera aproximación se ha diseñado un estudio piloto.

- ▶ **SUJETOS:** Muestra (N= 50) de personas de ambos géneros y de edades comprendidas entre 15 y 60 años (15-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-X) de clase social media.
- ▶ **INSTRUMENTO:** Se redactó un cuestionario utilizando como base el material diseñado por Cohen (1985)
 - ▶ Se pide que piense en un amigo I,B,C
 - ▶ Se pide que evalúe el grado de a)Amistad, b)IE y c)Confianza
- ▶ **PROCEDIMIENTO:** Se utilizó un equipo de Alumnos de 4º que realizaron la recogida de información sobre una muestra .

Resultaos: Amistad, IE, Confianza



Resultaos: Total



- ▶ Parecen apuntar a que efectivamente la “confianza” juega un papel muy relevante en la amistad, aunque con distinto peso según el tipo de amistad.
- ▶ Así, parece **mas importante en los amigos íntimos y circunstanciales** y menos en los buenos amigos. Se discute la naturaleza y trascendencia de los resultados, de cara a futuras investigaciones.

Discusión y Conclusiones

- ▶ Los resultados, que hay que tomar como **meramente indicativos**, dado el tamaño de la muestra.
- ▶ **La hipótesis** parece conformarse: La confianza parece un mejor predictor de la amistad que la IE.
- ▶ Por tanto parece que tiene sentido **continuar** explotando el papel de la confianza, en una muestra mayor y con un cuestionario mas sofisticado.
- ▶ También se podría incluir a la “**pareja**” para contrastar.

Simposio: “Relaciones emocionales positivas”

El papel de la Confianza en las relaciones de amistad

- ▶ Autor:  Magnini
- ▶ Facultad de Psicología. Universidad de Málaga

MUCHAS GRACIAS POR LA ATENCION

Bibliografía

- Adams, R. G. & Blieszner, R. (1989) *Older adult friendship: structure and process* Newbury Park: SAGE publications
- Alberoni, F. (1984) *La amistad*. Traducción Barcelona Editorial Gedisa 2001
- Allan, G. (1989) *Friendship : developing a sociological perspective*. New York: Harvester Wheatsheaf
- Aristóteles (IVa.c.) *Ética a Nicómaco*. Traducción Madrid Alianza Editorial, 2991
- Aronson, E. (1999) (8ª Edición) *El animal social*. Traducción Madrid, Alianza Editorial (ma41) 2002
- Berscheid, E. (2003) *The human's greatest strength*. Cap. 3 en Aspinwall, L-G. & Staudinger, U.M. (Edit.) (2002) *A Psychology of Human Strengths*. Washington DC, APA Pubs.
- Bowlby, J. (1969) *El Apego*. Traducción Madrid: Editorial Morata 1986
- Brehony, K.A. (2003) *Living a connected life. Creating and maintaining relationships that last* New York, Henry Holt and Co.
- Bukowski, W.M., Newcomb, A.F. & Hartup, W.W. (eds.) (1988) *The company they keep : friendship in childhood and adolescence*. Cambridge : Cambridge University Press
- Carnegie, D. (1936) *Como ganar amigos e influir en las personas*. Traducción: Barcelona : Edhasa, 1980 (5ª ed)
- Carnegie, D. (2006) tomado de <http://www.personal.able.es/cm.perez/carnegie.htm> el 14 de agosto de 2006
- Cohen, S (1985) ISEL Test. Tomado de Simmons, C.A. & Lehman, P. (2013) *Tools for Strengths-Based Assessment and Evaluation*. New York Springer
- Declaire, J. y Gottman, J. (2001) *Guía del amor y la amistad*. Traducción Barcelona; Editorial Kairos, 2003..
- Cicerón, M.T. (II-I a. C.) *La Amistad*. Traducción Madrid Editorial Trotta.
- Cicerón, M.T. (II-I a C.) *La Amistad*. Traducción, Madrid Editorial Temas de hoy, 1998
- Duck, S. (1992) *Human relationships*. London Sage Pub. Co.
- Fehr, B. (1996) *Friendship processes*. Thousand Oaks: Sage

Fierro, a. (2002) *Personalidad, persona, acción. Un tratado de psicología*. Madrid Alianza editorial (Ser Psicología y Educación).

Grant, A. (2013) *Give and Take* New York, Viking

Hartup, W.W. & Rubin, Z. (eds.) (1986) *Relationships and development*. Hillsdale, New Jersey : L.E.A.

Harvey, J.H., Pauwels, B.G. & Zickmund, S. (2005) *Relationship Connection*. En C.R Snyder, & S. J. López, (Edit.) (2005) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford. Oxford University Press

Hendrick, C.A. & Hendrick, S.S. (2000) *Close relationships. A Sourcebook*. Texas. Texas Tech University.

Horsager, D. (2009) *The Trust edge* New York, Free Press

Isen, A.M. (2002) *Positive Affect as a Source of Human Strength*. En Aspinwall, L-G. & Staudinger, U.M. (Edit.) (2002) *A Psychology of Human Strengths*. Washington DC, APA Pubs.

Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A. Harvey, J.H., Huston, T., Levinger, G., McClintok, E., Peplau, A. & Peterson, D. (1983) *Close relationships*. San Francisco; Freeman.

Kemp, G. y Clafin, E (1992) *Dale Carnegie: El hombre que influyó en millones de personas*. Traducción Madrid, Edhasa.

May, D. (2000) *Codependencia. La dependencia controladora, la dependencia sumisa*. Traducción; Bilbao, Descleé de Broker, 2000

McGuinnis, A.L. (2nd. Edition) (2004) *The friendship factor*. Minneapolis, Augsburg Books.

Merino, I. (2006) *Elogio de la Amistad*. Barcelona, Random House Mondadori, S.A.

Myers, D.G. (1999) *Close Relationships and Quality of Life*. En D. Kahneman., Ed. Diener, and N. Schwarz, (eds) (1999) *Well-being : the foundations of hedonic psychology*. New York : Russell Sage Foundation.

Noller, P. & Feeney, J.A. (2006) *Close Relationships*. New York, Psychology Press.

Pennebaker, J.W. (1980) *El arte de confiar en los demás*. Traducción, Madrid, Alianza Editorial, 1994

Reis, H & Gable, S. (2001) *Toward a positive psychology of relationships*. En C. Keyes, y J. Haidt (eds.) *Flourishing: The positive person and the good life*. Washington DC: APA Pubs.

Reis, H. T. Rusbult, C. E. (2004) *Close relationships : key readings*. New York ; Hove: Psychology Press.

Rubin, L. B. (1990) *Just friends. The role of friendship in our lives*. New York. Harper an Row.

Rubin, Z. (1980) *Amistades infantiles*. Traducción Madrid Morata, 1983

Sanabria, E y Zaccagnini, J.L., (2005) *La función ejecutiva: mecanismos subyacentes en la Inteligencia Emocional*. Pp 81-82 en *Comportamiento y palabra*. Málaga, Edición de la Facultad de Psicología.

Seligman M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Traducción Barcelona: Editorial Vergara.2003

Seligman, M.E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*, V.55, nº 1, pp-5-14

Simmons, C.A. & Lehman, P. (2013) *Tools for Strengths-Based Assessment and Evaluation*. Ney York Sprenger

Simpson, J.A. & Rholes, W.S. (1998)(Eds.) *Attachment theory and close relationships* New York : Guilford Public.

Sternberg, R.J. (1988) *El triángulo del amor. Intimidación, pasión y compromiso*. Traducción, Barcelona, Paidós, 1989.

Wuthnow, R. (1991) *Actos de Compasión*. Traducción Madrid, 1996. Alianza Editorial

Yager, J. (2ª edición) (1999) *Friendshifts*. Stamford, Hannacroix Creek Books.

Yager, J. (2002) *Amigos que hacen daño*. Traducción Madrid, La esfera de los libros 2006

Zaccagnini, J.L. (2002) "Relaciones emocionalmente inteligentes en el Siglo XXI" En Fernandez-Berrocal (Ed.) *Corazones Inteligentes*. Málaga. Ed. Síntesis.

Zccagnini, J.L. (2003) *El "Sistema Ejecutivo": Hacia una (deseable) unificación de los procesos psicológicos*. Actas del I Congreso Malagueño de Psicología y Logopedia. Málaga Edición de la Facultad de Psicología de la UMA: (2003)

Zaccagnini, J.L. (2004) *¿Qué es? la Inteligencia Emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana* Madrid; Editorial Biblioteca Nueva.

Zaccagnini, J. L. (2008). *Friendship and Positive Psychology: Some data from Spain*. 4ª Conferencia Europea de Psicología Positiva. Opatija Croacia Septiembre 2008.

Zaccagnini, J.L. (2008) *La comprensión de la Emoción: Una perspectiva Psicológica*. Capítulo 2 en: *Educación Emocional y Convivencia en el Aula*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

Zaccagnini, J.L. & Martin, A. (2009) *La amistad: una perspectiva desde la psicología positiva*. Capítulo 15 en E. G. Fernández-Abascal (Ed.) *Emociones Positivas*. Madrid Pirámide.

Zaccagnini, J.L. (2010) "Amistad y bienestar psicológico: el papel de los "amigos c". *Encuentros en Psicología Social*, V.5(1) 63-72

Zaccagnini, J.L. (2010) *Emotional Repair and Friendship in University Students*. En la 5ª Conferencia de la European Network of Positive Psychology ENPP, Copenhage 23-26 Junio 2010

Zaccagnini, J.L. (2010) *The Power Of Love*. In Bormans, L. Edit. (2010) *The World Book of Happiness*. Singapore Pageone Pubilshin Pte Ltd., pp. 264-269

Zaccagnini, J.L. (2011) *Emotional Intelligence and Friendship: A Positive Psychology Perspective*. En Fernández-Berrocal, P. & All (2011) *Inteligencia Emocional: 20 años de Investigación y Desarrollo*. Fundación Marcelino Botín. ISBN 978-84-96655-90-4

Zaccagnini, J.L. & Ruiz Aranda, D. (2013) *Regulación emocional y Empatía en las relaciones de Amistad*. II Congreso Nacional de Psicología Positiva (Oropesa del Mar, 7-10 mayo 2014)