

IMPACTO COMÚN DE LAS EMOCIONES EN EL PROCESO DINÁMICO COMUNICACIONAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES AMOROSAS HETEROSEXUALES Y HOMOSEXUALES.

*COMMON IMPACT OF EMOTIONS IN THE DYNAMIC
COMMUNICATION PROCESS FOR THE CONSTRUCTION OF
HETEROSEXUAL AND HOMOSEXUAL LOVE RELATIONSHIPS.*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15310937>

AUTORES:

Saucedo James Alisson Nicole^{1*}

Andaluz Morán Yaiza Tailyn²

Lino Peñafiel Keyla Julen³

Vera Nicola Zharick Gisell⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: asaucedon@fcjse.utb.edu.ec

Fecha de recepción: 06/ 12/ 2024

Fecha de aceptación: 13 / 12 / 2024

RESUMEN

El presente artículo aborda el impacto común de las emociones en el proceso dinámico comunicacional. Las emociones positivas fomentan vínculos interpersonales, las emociones negativas provocan comportamientos defensivos en la construcción de relaciones amorosas heterosexuales y homosexuales. Se utilizó :
un método cualitativo, orientada desde un estudio de caso exploratorio, con el objetivo de establecer la relación de las emociones con la dinámica comunicacional en la construcción de relaciones amorosas heterosexuales y homosexuales. De manera que, se identificó que

^{1*}Estudiante de Psicología, Universidad Técnica de Babahoyo, F.C.J.S.E, <https://orcid.org/0009-0005-6501-7959> asaucedon@fcjse.utb.edu.ec

² Estudiante de Psicología, Universidad Técnica de Babahoyo, F.C.J.S.E, ytandaluzm@fcjse.utb.edu.ec

³ Estudiante de Psicología, Universidad Técnica de Babahoyo, F.C.J.S.E, klinop@fcjse.utb.edu.ec

⁴ Estudiante de Psicología, Universidad Técnica de Babahoyo, F.C.J.S.E, zvera520@fcjse.utb.edu.ec

tanto las relaciones amorosas heterosexuales como homosexuales presentaron conflictos y emociones negativas que complican la comunicación de emociones y necesidades, sin embargo, tienen conciencia de que la comunicación asertiva les permite resolver sus problemas.

Palabras clave: *Comunicación, Conflictos, Decisiones, Homofobia.*

ABSTRACT

This article addresses the common impact of emotions in the dynamic communication process. Positive emotions foster interpersonal bonds, negative emotions provoke defensive behaviors in the construction of heterosexual and homosexual love relationships. A qualitative method was used, guided by an exploratory case study, with the aim of establishing the relationship of emotions with the communication dynamics in the construction of heterosexual and homosexual love relationships. Thus, it was identified that both heterosexual and homosexual love relationships presented conflicts and negative emotions that complicate the communication of emotions and needs, however, they are aware that assertive communication allows them to solve their problems.

Keywords: *Communication, Conflicts, Decisions, Homophobia.*

INTRODUCCIÓN

El presente artículo aborda el impacto común de las emociones en el proceso dinámico comunicacional, las cuales cumplen un rol fundamental en la construcción de relaciones amorosas heterosexuales y homosexuales. Las emociones positivas fomentan vínculos interpersonales, las emociones negativas provocan comportamientos defensivos. Al examinar experiencias y emociones pasadas se establecen vínculos afectivos más fuertes, fomentando la comunicación asertiva.

La formación de la identidad y la comunicación emocional son procesos profundamente influenciados por el entorno familiar y social. Para las personas que se identifican como parte de la comunidad LGBT, estas dinámicas pueden ser especialmente complejas, ya que deben navegar no solo los desafíos universales de la niñez y la adolescencia, sino también la manera en que su orientación sexual o identidad de género se perciben dentro de la sociedad. Las parejas homosexuales enfrentan desafíos únicos relacionados con factores sociales y culturales, como la discriminación y la estigmatización, lo que afecta la dinámica emocional y comunicacional en sus relaciones. No obstante, tanto en parejas homosexuales como heterosexuales, la capacidad de gestionar las emociones y mantener una comunicación abierta y empática es clave para construir relaciones amorosas sanas (Mark et al., 2020). Sin embargo, la experiencia emocional no es homogénea entre estos dos tipos de relaciones, ya que las personas homosexuales enfrentan desafíos particulares relacionados con la aceptación social y familiar, los cuales impactan significativamente su dinámica comunicacional.

En este artículo también se tiene como objetivo analizar cómo las emociones, tanto positivas como negativas, influyen en la comunicación dentro de parejas heterosexuales y homosexuales. Los estudios previos han explorado la importancia de las emociones en la comunicación dentro de las relaciones amorosas, destacando el papel del apoyo emocional mutuo y la regulación emocional como factores determinantes para el éxito relacional (Johnson, 2019). Además, su enfoque cualitativo con su estudio de caso exploratorio, examina el papel de emociones en la construcción de relaciones amorosas entre parejas pertenecientes a las orientaciones sexuales antes mencionadas.

El estudio se basa en una revisión de la literatura de los últimos cinco años, utilizando investigaciones de revistas y libros académicos. Los resultados de esta investigación pretenden mejorar la comprensión sobre la comunicación emocional en las relaciones y ofrecer recursos útiles tanto para profesionales de la salud mental como para quienes deseen fortalecer sus relaciones amorosas.

Emociones

Las emociones desempeñan un papel esencial en la percepción, la toma de decisiones y en la dinámica comunicacional. Según la investigación de Barrios y Gutiérrez como se citó en Tomalá (2023), destaca que, las emociones son reacciones automáticas resultantes de estímulos, las cuales se perciben mediante los sentidos, estos pueden verse provocados tanto a eventos presentes, pasados o que sucederán en el futuro.

El impacto de las emociones es un factor común en la actualidad, debido a esto se genera emociones positivas y negativas, reconocer cada una de estas emociones es fundamental para que el proceso dinámico comunicacional en relaciones amorosas heterosexuales y homosexuales se desarrolle de manera fructífera.

Emociones positivas

Las emociones son el motor que lleva a las personas a actuar de una manera específica y determinada. En adición a aquello, las emociones positivas producen sensaciones agradables, placenteras, de bienestar y sentimientos positivos. Además, se las considera subjetivas debido al contexto y aspectos personales que varían en abundancia (Cataluña, 2024); (Muchiut et al., 2020). Las emociones de carácter positivo son relacionadas con la resiliencia por facilitar el afrontamiento a situaciones estresantes, de riesgo y adversidad. (García del Castillo et al., 2016, como se citó en (Idárraga & Ramírez, 2021). Dichas situaciones se presentan regularmente en la dinámica relacional, sobre todo en el contexto amoroso parental. Es por esto por lo que algunas de ellas pueden influenciar directamente en la conducta que se adopta frente a relaciones interpersonales.

Asimismo, dentro de este grupo de emociones comúnmente se encuentran el amor, la felicidad, el interés y la gratitud (Idárraga & Ramírez, 2021); (Muchiut et al., 2020); (Rojas & Rodríguez, 2022).

Amor

Según Rull (2024), el amor es una emoción multifacética que agrupa el afecto, dedicación y la conexión profunda entre individuos. Pero, sobre todo, el compromiso con el bienestar de otra persona. Además, destaca que el amor es capaz de motivar cambios significativos en las vidas de las personas. Mencionando específicamente que el amor en todas sus expresiones (amor romántico, amor fraternal, amor parental, amor hacia los amigos, y el amor propio) guía a expresar actos de generosidad, compasión, y un compromiso inquebrantable hacia el otro. De tal modo que, es importante para nutrir relaciones saludables y duraderas gracias a la capacidad que brinda para enfrentar problemas juntos.

En otras palabras, da lugar a comportamientos prosociales al considerar el bienestar del otro, lo cual es un factor significativo que ayuda a mantener unidas a las personas independientemente de los otros factores externos que pueden traer complicaciones a la relación.

Felicidad

La felicidad por su parte es un estado emocional subjetivo que se asocia a emociones positivas y de satisfacción con la vida. Para la psicología se encuentra en la satisfacción de las necesidades propias. Pero este concepto también puede variar culturalmente, ya que, para la filosofía taoísta, la felicidad es apreciar lo que se tiene en el momento presente, mientras que, para la cultura mexicana esta emoción se la atribuye principalmente a la familia (Universidad Autónoma de México [UNAM], 2019).

Aun así, al tener en cuenta las tres perspectivas se puede mencionar que las relaciones interpersonales satisfacen necesidades indispensables para el bienestar emocional. Además, el amor a esas relaciones permite apreciar el tenerlas hasta el punto de considerar a esas personas como parte del círculo familiar, aunque originalmente no lo sean.

La felicidad también nutre la dinámica relacional tanto como el amor, de manera que si el individuo experimenta esta emoción con alguien va a considerar mantener y fomentar naturalmente la conexión con esa persona.

Interés

El interés lleva a que el individuo enfoque su atención hacia algo o alguien, de tal manera que le motive a la curiosidad por aprender y saber más sobre tal objeto que le atrae. Además, puede ayudar al fortalecimiento de las conexiones sociales, ya que el interés hacia a alguien deriva a sentir atracción por aspectos como personalidad, habilidades o conocimientos y sus características físicas. Asimismo, esa atracción motiva al individuo a buscar interactuar con esa persona y poder aprender más sobre ellas, sin dejar de lado la satisfacción y emoción que brinda el interés a esta dinámica comunicacional entre personas. Finalmente, dentro de las interacciones pueden manifestarse intereses compartidos que fortalece la conexión entre los participantes del proceso comunicacional (Colegio de Psicólogos, 2020).

Gratitud

Se establecen dos tipos de gratitud: la personal y la social. La primera es la emoción se basa de la conciencia y apreciación de lo personalmente significativo y valioso. Por su lado, la gratitud social, en cambio, resulta de los actos bondadosos y desinteresados que recibe un individuo. Esta a su vez, trae consigo otro acto que reconoce y agradece la bondad recibida por el individuo (Gaceta UNAM, 2023). Es decir, también promueve la conducta prosocial al considerar las emociones positivas que otros le causan al individuo, fortaleciendo lazos si se empieza a construir un ciclo de gratitud entre personas.

Emociones negativas

Las Emociones Negativas están relacionadas con experiencias desagradables, debido aquello provocan respuestas como evitación, desconfianza y comportamientos defensivos. Estas emociones tienen un mayor tiempo de duración, a su vez genera un impacto significativo en las relaciones amorosas afectando principalmente a la actividad comunicacional tanto de parejas heterosexuales y homosexuales.

Miedo

El miedo es una de las principales emociones que afectan significativamente la dinámica comunicacional. Según Díaz y García (2023), El miedo es una emoción primaria, que nos motiva a evitar un peligro que suele ser externo a la ausencia de poder ante una situación amenazante.

El miedo comprende la mayor expresión emocional, esta emoción puede infiltrarse en cualquier tipo relación amorosa, independientemente de la orientación sexual. No obstante, cabe recalcar que el miedo excesivo se convierte en un obstáculo. Tomando en cuenta el contexto de relaciones amorosas homosexuales, debido al rechazo se presenta un exceso de miedo lo cual genera un impacto en la dinámica comunicacional, deteriorando la comunicación abierta y honesta lo que lleva a la toma de decisiones impulsiva y a su vez impide disfrutar plenamente de los gustos de un individuo.

Tristeza

La tristeza tradicionalmente era considerada como una de las principales emociones negativas, a medida que pasa el tiempo diversas investigaciones han destacado que la tristeza no es una emoción desagradable. La tristeza se relaciona con una sensación de desilusión, es una tonalidad desagradable y de menor energía, si no la experimentáramos adecuadamente no podríamos retirarnos para seguir buscando la satisfacción de nuestras necesidades en otro lugar (Fernández, 2020).

La tristeza genera un impacto emocional significativo en diferentes aspectos, enfocándose específicamente en las relaciones amorosas tanto heterosexuales como homosexuales, cuando uno de las partes experimenta tristeza puede presentar mayor dificultad para comunicarse de manera efectiva, a menudo, esto genera mal entendidos ya que se puede interpretar como desinterés o rechazo, lo cual dificulta el vínculo emocional entre las parejas.

Ira

Según Galindo et al., (2021), define a la ira como una falta de control de las emociones y comportamientos, básicamente implica ser irreflexivo y tener dificultad para controlar la respuesta a los estímulos que se perciben en el entorno. Por otro lado, Cusme (2023), indica que cuando un individuo de pareja se expresa de manera inapropiada, la ira puede tener consecuencias negativas en su relación, especialmente en sus relaciones interpersonales.

La ira en la dinámica comunicacional, juega un papel esencial; básicamente la ira es la emoción que causa que se tome decisiones impulsivas sin analizar la situación de manera concreta y específica. Esta emoción no se rige de la cadena consecuente *pienso, siento, actúo*, si no que lleva a actuar de manera impulsiva generando un gran impacto emocional; a partir de la ira se puede desatar otras emociones como es la tristeza. Estableciendo en contextos de relaciones amorosas tanto heterosexuales como homosexuales, la ira es el principal mediador para causar inconvenientes en la comunicación, debido al poco manejo de esta emoción, las relaciones amorosas se enfrentan a grandes adversidades que muchas veces son muy complejas y no pueden ser solucionadas de manera pacífica. Es importante reconocer nuestra ira, pero a su vez es esencial tener un buen control de esta.

Asco

Según Nussbaum (1999), citado por Peredo (2022), en su Teoría de las Emociones afirma que el asco sólo es el enojo específico, de una persona específica, en un contexto específico el que puede ser coherentemente condenado como irrazonable.

El asco generalmente siempre se caracteriza por ser una emoción problemática ya que, a partir del asco el individuo muestra un rechazo y desecha activamente algún aspecto físico o psicológico del ambiente. Enfocándose en la dinámica comunicacional entre las relaciones románticas tanto heterosexuales como homosexuales, el asco actúa como una barrera que presenta diversas dificultades como crear ambientes de desconfianza y hostilidad, lo cual genera que tanto las interacciones como la comunicación se vuelva tensa creando un ambiente de negatividad lo que dificulta en la resolución de conflictos.

Niñez: Formación de la Identidad, Comunicación Emocional y Rol de los Padres y Cuidadores.

Exploración emocional inicial y el impacto de las expectativas familiares.

A menudo los niños crecen sin consciencia de sus propias emociones. Dentro de este ámbito los padres juegan un papel destacable. Tanto las experiencias personales como las observadas en otros contribuyen a clasificar las emociones como 'buenas' o 'malas', pasando por alto que, en realidad, las emociones no se encuadran de manera estricta en estas categorías.

Dentro de esta etapa, el niño desarrolla una mayor capacidad de observación y comienza a aprender de su entorno. A través de este proceso, interioriza lo que se considera socialmente aceptado y lo que no lo es. Estos aprendizajes pueden surgir de situaciones que

a simple vista parecen triviales, como el contenido de una novela con escenas ligeramente explícitas o la representación de un beso entre dos personas del mismo sexo.

Así mismo, la representación errónea de caracteres de la comunidad LGBT en distintos programas o series, ayuda a crear una versión distorsionada de la realidad. Comentarios que en realidad son ofensas disfrazadas de humor, o la feminización de alguien únicamente por su orientación sexual, pueden llevar a que la persona reprima su verdadera identidad.

Cuando los niños están expuestos a este tipo de comentarios desde una edad temprana, tienden a alinearse con la perspectiva de sus progenitores. Al ser esta la única realidad que conocen desde su nacimiento, la perciben como su zona de confort y asumen que siempre tienen la razón, ya que, en su mente, esta perspectiva es inmutable e infalible.

Cabe destacar que no todos los padres comparten la misma ideología. Aunque en Latinoamérica la homofobia siga teniendo un mayor peso, varios padres han optado por instruir a sus hijos con valores de respeto e inclusión hacia las personas LGBT, con el objetivo de prevenir actitudes homofóbicas. Sin embargo, dentro del esquema siempre entra el debate: 'está bien mientras no sea mi familia'. Según Riesenfeld (2000), aunque los padres están conscientes de la existencia de la homosexualidad en la sociedad, no suelen anticipar que esta realidad pueda existir su propia familia."

Descubrimiento de la identidad en la adolescencia

Conflicto interno y externo: Durante la adolescencia, las perspectivas cambian y surgen nuevas posibilidades según las relaciones que mantenga el individuo. Esta etapa se caracteriza por un descubrimiento más consciente de la identidad sexual o de género, y suele ir acompañada de emociones intensas como miedo, vergüenza, ira o una fuerte necesidad de aceptación. Además, algunos adolescentes pueden desarrollar homofobia como una forma de autodefensa.

Lo más destacable dentro de esta etapa es la plena consciencia sobre estos sentimientos. En jóvenes heterosexuales suele ser muchísimo más simple y a menudo son respaldados y felicitados por su entorno, ya que su identidad sexual se alinea con las normas sociales predominantes.

A diferencia de los jóvenes homosexuales quienes se ven afectados por el temor de su entorno. Por consecuencia estos buscan refugio dentro de sus progenitores. Frases como '¿Qué harías si yo fuera lesbiana?' son un punto de inflexión para su futuro. La respuesta de los padres influirá significativamente en su experiencia durante la adolescencia. Una respuesta negativa puede llevar a los jóvenes a adoptar la homofobia como una forma de autodefensa, mientras que una respuesta positiva, aunque no elimine el temor hacia el entorno, les proporciona el apoyo necesario para enfrentar sus miedos con mayor seguridad.

A menudo, las expectativas familiares se hacen evidentes mediante comentarios como '¿Cuándo tendrás novia?' Estos comentarios no solo reflejan los planes a futuro de los padres sobre las relaciones románticas, sino que también pueden presionar a los jóvenes para

que se ajusten a las normas tradicionales de género y orientación sexual, generando un ambiente en el que la identidad auténtica del individuo puede verse comprometida o cuestionada.

Después de un proceso de reflexión interna, la persona comienza a explorar nuevas facetas de su identidad en lugar de simplemente temerla. Es común que los adolescentes sientan curiosidad por su sexualidad, a veces realizando cuestionarios sobre su orientación sexual y explorando su propio cuerpo y el de quienes los rodean. Al tomar conciencia de sus deseos, suelen optar entre reprimirlos o aceptarlos. En los casos donde eligen aceptarlos, a menudo encuentran apoyo en amigos cercanos, quienes les brindan un espacio seguro y libre de juicio.

Adulthood temprana: afirmación y reconciliación

Para una persona de la comunidad LGBT, salir del clóset es un proceso de aceptación personal. Donde, después de un período en el que se preguntan “¿Quién soy?”, finalmente encuentran una respuesta: pertenecen a esta comunidad. Entonces, al aceptar su orientación sexual como parte de su identidad, toman la decisión de compartirlo con sus padres. Según la investigación de Montano (2020), quien exploró cómo los jóvenes comparten su homosexualidad con sus familias, logró identificar tres tipos de respuestas en las familias.

Familias nutritivas: en las que la aceptación se da porque han establecido redes de apoyo fuertes, el nivel de información acerca de la diversidad sexual es amplio, la comunicación entre padres e hijos es muy cercana y los espacios de diálogo son más abiertos y afectivos.

Familias ambivalentes: las que realmente quieren aceptar a sus hijos, pero sus creencias religiosas los limitan, especialmente los temores y la culpa sobrepasan el deseo de reconocerlos o alguno de los padres no acepta la homosexualidad de su hijo o hija, creando así barreras difíciles de romper.

Familias centrípetas: aquellas que dicen ‘ya lo sabemos, pero no queremos que nadie más lo sepa’, pues en su interior no lo aceptan porque guardan la esperanza de que la decisión de su hijo o hija sea transitoria. (párr. 8, 10, 11)

En síntesis, las reacciones no son siempre las mismas en todas las familias, ya que el proceso de aceptación de la homosexualidad es único para cada miembro. Este proceso puede ser difícil, doloroso, angustiante, y estar lleno de temores, sentimientos de culpa y emociones diversas como el enojo, las cuales van cambiando con el tiempo. Con los años, la aceptación comienza a surgir cuando se entiende que la situación no cambiará, que es inútil seguir resistiéndose y manteniendo un sufrimiento innecesario. En ese momento, se abre paso a la comunicación, la apertura y el apoyo (Mancilla & García, 2022).

Adulthood plena: relaciones establecidas y comunicación evolutiva

En la adultez plena, las relaciones y la comunicación evolucionan de maneras únicas en personas homosexuales debido a los desafíos sociales y familiares que han enfrentado a lo largo de sus vidas. En muchos casos, las personas mayores de la comunidad LGBT

experimentan una estabilización en sus relaciones con los padres, aunque esta estabilidad puede surgir desde la distancia o la reconciliación emocional, dependiendo del grado de aceptación y comprensión por parte de la familia. El proceso de esta etapa de la vida a menudo lleva a revisar las experiencias pasadas. Las emociones como la gratitud o el resentimiento pueden influir en la comunicación actual, especialmente en relación con el trato familiar y el reconocimiento de la identidad sexual.

Dicho de otro modo, el proceso de volver a examinar experiencias y emociones pasadas permite crear una relación personal y familiar con vínculos más fuertes. Esto genera una mayor comunicación, expresión de afecto y cuidado, disminuye los niveles de homofobia.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio de caso exploratorio con un enfoque cualitativo. Se utilizó la participación de una muestra de 6 personas, 3 con relaciones amorosas heterosexuales y 3 con relaciones homosexuales, a través de una entrevista semi estructurada, donde se abordó temas netamente relacionadas con el manejo de sus emociones, con el fin de analizar el impacto de las emociones en el proceso comunicacional y a su vez establecer la relación de las emociones con la dinámica comunicacional influyentes en la construcción de relaciones amorosas entre parejas heterosexuales y homosexuales. A continuación, se presentan los relatos sobre la entrevista, con el objetivo de obtener un panorama amplio de la opinión de la muestra y comprender de manera profunda como se da el impacto común de las emociones.

RESULTADOS

Los datos obtenidos a través de las preguntas que surgieron durante el proceso de investigación asumen una presentación lógica, se obtuvieron a partir del proceso de socialización y la aplicación de la entrevista semi estructurada, con el fin de obtener información específica que permita identificar cual es el impacto emocional común en la dinámica comunicacional.

Tabla 1

La influencia de las emociones en la dinámica comunicacional de relaciones heterosexuales.

Duración de la relación	1 año	1 año y 1 mes	7 meses
Estado de la relación	Terminada	Vigente	Terminada

Motivo de atracción	Comportamiento afectuoso y personalidad	Comportamiento afectuoso y personalidad	Comportamiento afectuoso y personalidad
Emociones predominantes	(Positivas) Paz y tranquilidad	(Positivas) Alegría y felicidad	(Positivas) Cariño, felicidad y amor
Expectativa predominante en pareja	Personalidad agradable	Conductas prosociales	Inteligencia emocional
Expectativas emocionales en la relación	Amor, protección	Seguridad, confianza	Tranquilidad, amor, comprensión
Emociones en conflicto	(Negativas) Frustración, enojo y decepción	Negativas (tristeza) y positivas (calma) al resolverlos	Negativas (miedo y tristeza) y positivas (tranquilidad y amor) al resolverlos
Resolución de conflictos	Falta de comunicación asertiva	Comunicación asertiva	Comunicación asertiva
Aspectos que mejorar	Comunicación de necesidades y emociones	Problemas familiares	Problemas familiares

Nota. Autoría propia

Tabla 2

La influencia de las emociones en la dinámica comunicacional de relaciones homosexuales.

Duración de la relación	1 año	4 meses	3 meses
Estado de la relación	Vigente	Terminada	Vigente
Motivo de atracción	Aspectos físicos	“Atracción natural”	Comportamiento afectuoso y personalidad

Emociones predominantes	(Positivas) Felicidad y amor	(Negativas al principio) Miedo, (Positivas) cariño, anhelo, amor	(Positivas) Felicidad, amor y gratitud
Expectativa predominante en pareja	No tiene específicamente	Respetuosa, confiable y comunicativa	Empática, amorosa y respetuosa
Expectativas emocionales en la relación	Felicidad	Paz	Seguridad
Emociones en conflicto	Negativas (tristeza)	Negativas (enojo y miedo)	Negativas (Tristeza e ira)
Resolución de conflictos	Comunicación asertiva	Validación de emociones y Comunicación asertiva	Comunicación asertiva y socialización de cada una de sus emociones
Aspectos que mejorar	Discriminación y homofobia	Problemas familiares y homofobia	Problemas familiares

Nota. Autoría propia

DISCUSIÓN

Los resultados indican que en mayor instancia las relaciones amorosas heterosexuales, experimentan emociones positivas tanto en comportamientos, personalidades y conductas. No obstante, cuando se presenta conflictos las emociones negativas están presentes como la ira, tristeza y miedo. Al no canalizar las emociones negativas de manera correcta, se presenta una complejidad al momento de resolver un conflicto, lo cual genera un impacto grave en la dinámica comunicacional.

No obstante, en las relaciones amorosas homosexuales presentaron conflictos y emociones negativas que complican la comunicación de emociones y necesidades, sin embargo, tienen conciencia de que la comunicación asertiva les permite resolver sus problemas. Además, se presentaron casos en los que las emociones negativas al ser reconocidas para resolver sus

situaciones conflictivas se transformaron en emociones positivas que fortalecen el vínculo emocional y fortalecen la dinámica comunicacional.

Por otro lado, los participantes expresaron sus expectativas frente a una relación amorosa de manera que en mayoría se busca experimentar emociones positivas desde el principio de la construcción de una relación sana, también se presentó mayor atracción hacia personas que le brinden afecto y tengan personalidad, por ende, el desarrollo de emociones positivas como cariño, amor, felicidad, alegría, entre otros.

Por último, pero no menos importante, las relaciones homosexuales manifestaron frecuentemente que la discriminación y homofobia representan un conflicto común en sus dinámicas relacionales, sin embargo, también demostraron que utilizan el apoyo mutuo y comunicación asertiva en pareja para enfrentar adversidades tal cual las parejas heterosexuales lo hacen. Aunque también existieron casos en los que los factores externos perjudicaron tanto hasta el punto de dejar por terminada sus relaciones.

CONCLUSIONES

- La comunicación está profundamente influenciada por las emociones. Ya que el reconocimiento emocional contribuye a crear una estabilidad que favorece las relaciones, tanto con uno mismo como con los demás, y aunque el proceso puede estar lleno de altibajos. Las relaciones evolucionan, y la comunicación puede mejorar con el tiempo, lo que favorece a una mayor expresión de afecto y comprensión mutua.
- Las emociones positivas, como el amor, la felicidad, el interés y la gratitud, favorecen la construcción de relaciones saludables y sólidas. Estas emociones mejoran la toma de decisiones, promueven la interacción social a través de la atracción y desarrollan habilidades comunicacionales que fomentan una mejor comprensión mutua. Además, la conexión profunda entre los individuos ayuda a mantener las relaciones unidas, independientemente de los factores externos que puedan complicarlas.
- Emociones negativas, como el miedo, la tristeza y el asco, tienden a crear barreras que pueden presentar una mayor dificultad para comunicarse de manera efectiva deteriorando la comunicación abierta, lo que puede llevar a malentendidos, la interpretación del desinterés, la toma de decisiones impulsivas, la creación de ambientes en desconfianza, la dificultad en la resolución de conflictos y la incapacidad de disfrutar plenamente de la relación.

- El reconocimiento emocional juega un papel fundamental en la dinámica comunicacional entre parejas, puesto que al reconocer emociones tanto positivas como negativas, contribuye significativamente en las relaciones amorosas, y su adecuada gestión es fundamental para una comunicación efectiva y para mantener la estabilidad y el bienestar dentro de la pareja.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cataluña, D. (2024). *Emociones positivas*. Obtenido de Instituto europeo de psicología positiva: https://www.iepp.es/emociones-positivas/#Es_necesario_trabajar_las_Emociones_Positivas
- Colegio de Psicólogos*. (2 de agosto de 2020). Obtenido de Psicología del interés: emoción y significado : <https://colegiodepsicologossj.com.ar/psicologia-interes/>
- Cusme, V. L. (2023). Importancia del manejo de la ira en los jóvenes y adultos. *Revista Política Y Ciencias Administrativas*, 2(2)(6–18).
doi:<https://doi.org/10.62465/rpca.v2n2.2023.46>
- Díaz, P., & García, L. (2023). El discurso del miedo Por qué nos convence más la emoción que la razón. *Comunicación y Hombre*, 19(91-108). doi:<https://orcid.org/0000-0003-2200-0784>
- Fernández, P. A. (2020). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Scielo*, 4 (1)(23-29). Obtenido de <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree>
- Gaceta UNAM*. (5 de enero de 2023). Obtenido de La gratitud, conciencia y apreciación de lo significativo y valioso. : <https://www.gaceta.unam.mx/la-gratitud-conciencia-y-apreciacion-de-lo-significativo-y-valioso/>
- Galindo, M., Cruz, C., Lechuga, R., Díaz, R., Romero, A., & Padilla, J. (2021). La impulsividad, la ira y las estrategias de poder como predictores de la violencia de pareja, con mujeres perpetradoras. *Psicumex*, 11.
doi:<https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.357>.
- Idárraga, L., & Ramírez, A. (2021). Resiliencia y emociones positivas desde los fundamentos de la inteligencia emocional. *Uniminuto*.
doi:<https://repository.uniminuto.edu/items/9bda099c-f4c9-4f44-a70d>

- Johnson, S. (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. London: Guilford Publications. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=6Rx9DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Mancilla, L., & García, G. (2022). Las relaciones familiares: Un puente para la aceptación de la orientación sexual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/download/84301/73928/253469>
- Mark, K. P., Garcia, J. R., & Fisher, H. E. (2020). Perceived emotional and sexual satisfaction across sexual relationship contexts: Gender and sexual orientation differences and similarities. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2)(120–130). doi:<https://doi.org/10.3138/cjhs.242-A8>
- Montano, M. (2020). El desafío de comunicar la homosexualidad en la familia. *Pesquina Javeriana*. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/el-desafio-de-comunicar-la-homosexualidad-en-la-familia/>
- Muchiut, A., Dri, C., Vaccaro, P., & Pietto, M. (2020). Emocionalidad, conducta, habilidades sociales, y funciones ejecutivas en niños de nivel inicial. . *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(2). doi:<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12202>
- Peredo, C. S. (2022). ¿Es el asco (in) compatible con el proyecto político de una sociedad liberal? El problema del asco en la teoría de las emociones de Martha Nussbaum. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Emociones, Cuerpo y Sociedad*, 40(14)(8- 19). Obtenido de https://www.academia.edu/116793483/_Es_el_asco_in_compatible_con_el_proyecto_pol%C3%ADtico_de_una_sociedad_liberal_El_problema_del_asco_en_la_teor%C3%ADa_de_las_emociones_de_Martha_Nussbaum
- Riesenfeld, R. (2000). *Papá, Mamá, soy gay: Una guía para comprender las orientaciones y preferencias sexuales de los hijos* (Primera Edición ed.). México D.F.: Edit. Grijalbo. Obtenido de <https://archive.org/details/papmamsoygay00rinn/page/n3/mode/2up>

- Rojas, G., & Rodríguez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Humanidades Médicas*, 22(3), 704-728.
doi:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202022000300704&lng=es&tlng=es.
- Rull, Á. (2024). *¿Qué es el amor? Lo que verdaderamente es esta emoción*. Obtenido de elPeriódico: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20240321/amor-que-es-emocion-evg-99369824>
- Tomalá, C. J. (2023). Emociones y su influencia en el proceso de adaptación escolar de los niños de educación inicial de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón. *Universidad Tecnica de Babahoyo*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/14499>
- Universidad Autónoma de México [UNAM]*. (19 de marzo de 2019). Obtenido de ¿Qué es la Felicidad?: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_185.html