

6



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

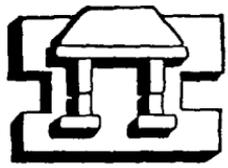
FACTORES QUE INTERVIENEN EN LAS
RELACIONES DESTRUCTIVAS DE PAREJA:
UNA MANERA DE PREVENCION

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO EN LA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N :
ALVARADO SANCHEZ BLANCA ROSA
MARTINEZ HERNANDEZ GRISEL

DIRECTORA DEL PROYECTO
LIC. AURORA ALEJO HERRERA

ASESORAS: LIC. ARACELI SILVERIO CORTES
LIC. ESTELA PEREZ VARGAS



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO,

2002

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Ámense

**Ámense el uno al otro,
mas no hagan del amor una atadura.**

**Pero dejen que haya espacios
en su cercanía.
Lénense mutuamente las copas
pero no beban de una sola copa.
Compartan su pan
pero no coman del mismo trozo.
Canten, bailen y alégrese,
pero que cada uno sea independiente;
las cuerdas del laúd están solas
aunque vibren con la misma música.**

**Den su corazón,
pero no en prenda,
pues sólo la mano de la vida puede contener
los corazones.
Y permanezcan juntos, pero no demasiado,
porque los pilares del tiempo están aparte
y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés,
ni el ciprés bajo la del roble.**

GIBRAN JALIL GIBRAN

A G R A D E C I M I E N T O S

BLANCA ALVARADO SÁNCHEZ

A DIOS:

PORQUE A TRAVÉS DE ÉL ENCONTRE PAZ Y ESPERANZA.

A MIS PADRES Y HERMANO:

**BLANCA, MATEO Y JORGE; POR SU AMOR, COMPAÑÍA,
CONSEJOS, POR LOS VALORES QUE ME TRANSMITIERON,
POR PERMITIRME CRECER EN PLENITUD Y
POR EL APOYO BRINDADO EN MI CARRERA PROFESIONAL.**

A MIS ABUELOS:

**CARMEN Y SADOT; POR PROPORCIONARME UN CARIÑO
MUY ESPECIAL Y LLENAR MI VIDA DE ALEGRÍA.**

A MI FAMILIA:

**PATIÑO, SUÁREZ, SIUROB, CEDILLO, COVARRUBIAS Y
SÁNCHEZ; POR ESTAR CONMIGO SIEMPRE Y RODEARME
DE TODO LO BELLO QUE POSEEN.**

A PERSONAS TAN IMPORTANTES EN MI VIDA:

GRISEL, ERNESTO, MARLENE, BRENDA, AIDEE,
YUMICO, TERE, KARINA, PAOLA, ANGÉLICA,
CRISTINA, SUSANA, GINA, CARLOS, LILIANA,
OSVELIA, IGNACIO, ISRAEL, GUSTAVO, MAKI,
IDOYA, ALBERTO, MIGUEL Y MARTIN;
POR COMPARTIR CONMIGO SU TIEMPO Y
PORQUE ENCONTRE EN ELLOS UNA MARAVILLOSA
E INCONDICIONAL AMISTAD,
DE LA CUAL ME SIENTO MUY AFORTUNADA.

A MIS MAESTRAS Y MAESTROS:

AURORA ALEJO,
ARACELI SILVERIO Y
ESTELA PERÉZ;
POR SU DEDICACIÓN, AMISTAD,
DISCIPLINA Y ENSEÑANZA.
ENRIQUE ROJAS, JORGE MONTOYA,
SAMUEL BAUTISTA, JORGE RODRÍGUEZ,
FLORENCIO MIRANDA,
IRAM MARTÍNEZ, ZAIRA VEGA,
AMPARO CABALLERO Y MARISA PADILLA;
POR SU PROFESIONALISMO.

A UNA ESCUELA INOLVIDABLE:

“ FES IZTACALA ”

AGRADECIMIENTOS

GRISEL MARTINEZ HERNANDEZ

A DIOS:

POR BRINDARME ESA SEGURIDAD Y FUERZA PARA EMPEZAR UN CRECIMIENTO QUE ME LLEVE A CONOCER MÁS SOBRE MI MISMA Y TODO LO QUE ME RODEA, MUCHAS GRACIAS.

A MI FAMILIA:

POR TODO EL APOYO QUE ME BRINDO, GRACIAS POR SU CONFIANZA, POR SUS BUENOS CONSEJOS Y SU CARIÑO, QUE LOGRARON QUE HOY PUEDA EMPRENDER UN CAMINO QUE ME LLEVE A LA SUPERACIÓN Y AL ÉXITO.

A PERSONAS TAN ESPECIALES COMO:

ESTEBAN, BLANCA, MARLENE QUE FUERON PARTE ESENCIAL EN LA REALIZACIÓN DE ESTA TESIS, CON SU APOYO, COMPRENSIÓN Y CARIÑO HE LOGRADO ALCANZAR ALGO TAN ANHELADO

A MIS AMIGAS (OS):

BLANCA, MARLENE, BRENDA, AIDE, GINA, CARLITOS,
ERNESTO, SUSANA, CRISTINA, LILIANA, HELIA, BETY,
CLAUDIA POR SUS PALABRAS DE ALIENTO QUE ME
MOTIVARON PARA SEGUIR CON ESTO QUE AHORA
TERMINA CON MUCHA ALEGRÍA.

A PROFESORAS COMO:

AURORA ALEJO HERRERA, ARACELI SILVERIO CORTES
Y ESTELA PÉREZ VARGAS POR SU GRAN APOYO,
CONFIANZA Y ENSEÑANZA QUE SIN ELLA NO
HUBIERA SIDO POSIBLE LA REALIZACIÓN DE ESTA
TESIS, QUE CULMINA CON GRANDES LOGROS.

AGRADEZCO A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE ME
APOYARON, QUE ME MOTIVARON EN ESOS MOMENTOS
EN LOS QUE NECESITE DE SUS PALABRAS. MUCHAS
GRACIAS A CADA UNA DE ELLAS POR ESTAR CONMIGO,
POR COMPARTIR EXPERIENCIAS QUE FOMENTARON EL
APRENDIZAJE DE LOS CONOCIMIENTOS QUE
PERMITIERON QUE ESTE TRABAJO SE TERMINARA DE
MANERA SATISFACTORIA.

RESUMEN

La base fundamental de la presente tesis teórica fue el análisis de los factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja, ya que éstas limitan el desarrollo satisfactorio de las personas en todos los ámbitos en que se desenvuelven, ocasionándose situaciones como: violencia (física, emocional y sexual), dependencia y codependencia, depresión y en los casos más extremos suicidio y homicidio; encontrando que esto se debe a que uno o ambos miembros de la pareja vivieron su niñez en un ambiente disfuncional, tienen baja autoestima, un déficit para expresar sus sentimientos, están influidos por falsas ideas, entre otros factores.

Por tal razón el objetivo fue conocer los principales factores que intervienen para que una relación se torne en destructiva y asimismo plantear una propuesta que ayude a prevenir este tipo de relaciones. Para elaborar la tesis primero se llevó a cabo una revisión teórica e integración de lo que es una relación destructiva de pareja, lo cual permitió hacer un análisis crítico del por qué se genera y qué es lo que se puede hacer para prevenirla, ya que es necesario y urgente que se difunda una cultura de prevención, en la cual se aprenda a evitar todos aquellos comportamientos que generan relaciones disfuncionales y como producto final se realizó una propuesta de prevención primaria (programas que tienen el fin de lograr que el problema no se presente, eliminando las situaciones de riesgo).

La tesis y la propuesta se encaminaron principalmente al marco teórico Humanista, el cual pretende que el ser humano logre un crecimiento personal (autorrealización).

La propuesta que se elaboró fue un taller informativo-formativo con técnicas vivenciales para adolescentes con el objetivo de que sean ellos quienes descubran sus intereses reales y propicien la orientación de los mismos para el desarrollo integral de su personalidad y así al conocer que es lo que genera las relaciones destructivas de pareja eliminen el riesgo de establecer una relación de este tipo. Está dirigido a los adolescentes porque son proclives a entablar relaciones destructivas por la etapa de grandes cambios que viven y para que tengan la oportunidad de prevenirlas en su vida.

Contemplando la gravedad de las relaciones destructivas de pareja que se han vivido y las que actualmente existen en la sociedad, en las cuales no se favorece el crecimiento personal y mucho menos el de pareja, es importante insistir en difundir nuevos métodos de educación y transmisión cultural que promuevan más que a solucionar problemas a prevenirlos y a vivir positivamente con uno mismo y con los demás.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. RELACIONES DESTRUCTIVAS	5
1.1 Relaciones Destructivas	5
1.2 La Familia Disfuncional	9
1.3 Educación de Género	13
CAPÍTULO 2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS	18
2.1 Los Mitos	18
2.2 Autoestima	23
2.3 Asertividad	26
2.4 Comunicación	31
2.5 Celos	33
2.6 Poder	36
CAPÍTULO 3. CONSECUENCIAS DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS	39
3.1 Violencia	39
3.2 Dependencia y Codependencia	46
3.3 Depresión	58
3.4 Suicidio	61
3.5 Homicidio	65
CAPÍTULO 4. PREVENCIÓN DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS: PROPUESTA CON UN ENFOQUE HUMANISTA.	69
4.1 Enfoque Humanista	69
4.2 Prevención en Psicología	71
4.3 Tipos de Prevención	73
4.4 Propuesta de Prevención de las Relaciones Destructivas	76
CONCLUSIONES	81
REFERENCIAS	85

INTRODUCCIÓN

Una relación armoniosa con uno mismo, con la familia y la pareja ha demostrado ser uno de los elementos protectores más importantes para la salud y el bienestar general. Actualmente se vive en un mundo de grandes cambios en donde las creencias, los valores, las costumbres y los factores socioeconómicos han evolucionado, repercutiendo en la sociedad, ya sea beneficiándola o afectándola con aspectos como: feminismo, machismo, manejo inadecuado del poder, alcoholismo, drogadicción, embarazos no deseados, desempleo, violencia, relaciones destructivas en la pareja, un alto índice de divorcios, entre otras.

Centrándonos en las relaciones destructivas de pareja, éstas siempre han existido, la cuestión es que antes no se les reconocía, probablemente eran vistas como "normales", ya que el hombre era la autoridad en la relación y la mujer se comportaba sumisamente. El término relaciones destructivas fue apareciendo conforme la mujer empezó a denunciar a su pareja, abandonó creencias falsas, se fue buscando, tanto para el hombre como para la mujer, la igualdad de derechos, el respeto, el que cada cual tuviera obligaciones; aspectos que con el tiempo fueron tomando importancia y se les comenzó a estudiar.

Con relación a este cambio de valores asentados a su vez en factores de tipo socioeconómico y cultural, se han empezado a desarrollar diversos estilos de vida en las parejas, que en algún momento pueden ocasionar experiencias desagradables o su destrucción y en algunos otros, un ambiente satisfactorio para las personas que la componen, creando la superación y crecimiento de estas mismas. Todos estos cambios y factores van a ser diferentes de acuerdo a la cultura, la sociedad y la familia en la cual se esté inmerso.

Para aceptar este tipo de cambios, Monneret (1981) dice que es necesario intentar adquirir carácter como ser humano sin preocuparse de la distinción de sexos, es decir, conocerse más a sí mismos creando y desarrollando cada miembro una madurez que les permita el establecimiento de una relación satisfactoria de pareja.

Generalmente, el proceso que lleva al ser humano a elegir una pareja, en la mayoría de los casos voluntariamente, es mediante la búsqueda, el encuentro, el enamoramiento, el noviazgo y posteriormente el matrimonio o la unión libre; pasos en los cuales intervienen factores: físicos, emocionales, intelectuales, económicos, sociales, religiosos y políticos, que van a influir de forma determinante en la vida de la pareja.

Sin embargo, estos factores que en algún momento fueron positivos en la pareja, empiezan a tornarse en negativos, el no detectarlos o no saber lo que está pasando en esta relación puede llevar a vivir una "relación destructiva", ocasionada por la falta de comunicación y de habilidades para expresar lo que sienten, la forma inadecuada para resolver los problemas, entre otros.

Hay parejas que pese a la infelicidad de sus relaciones, están atadas por un vínculo casi imposible de romper, al establecer este tipo de relaciones caen en una relación destructiva, donde uno de los miembros o ambos se dedican a abusar emocional, física o sexualmente del otro, produciendo en él consecuencias dañinas (Pineda y Ramírez, 1997).

Con base en lo anterior, se realizó una revisión teórica para conocer más detalladamente los factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja y como producto de la revisión y del análisis crítico proponer una manera de prevención.

En el campo de intervención de la Psicología Social, se incluye la promoción de la Salud Mental en el ámbito comunitario para contribuir al desarrollo integral de la persona y de los grupos en que participa, desde esta perspectiva se considera a la prevención primaria como una fuente esencial para disminuir los riesgos de experimentar una relación destructiva en la pareja.

El propósito del trabajo fue conocer más acerca de las personas que viven una relación sin amor, superficial, violenta y llena de problemas que causan dolor y tristeza; estos factores están relacionados con el tipo de educación recibida, las interacciones familiares, las creencias y mensajes sociales. Estas tendencias empiezan a manifestarse en el noviazgo o en su defecto en el matrimonio, razón por la cual la propuesta de prevención está dirigida a adolescentes, pues al participar el adolescente en un taller vivencial en donde reciba información, adquiera habilidades y se involucre en los temas, por medio de distintas dinámicas y testimonios, disminuirá la posibilidad de que viva una relación destructiva.

Se consideró adecuado mencionar que en la presente tesis, no todas las referencias que se tomaron en cuenta fueron escritas por psicólogos y por lo mismo no tenían una orientación teórica identificada, la razón fue que en el tema de relación de pareja, en general y en el de relaciones destructivas en particular, son diversos los profesionales que escriben al respecto, pero el material sirvió para el análisis.

El enfoque que se tomó en cuenta para abordar el tema y la propuesta preventiva fue el Humanista (aunque no se encontraron necesariamente autores que hablaran de las relaciones destructivas en la pareja, con esta postura), ya que la Psicología Humanista además de ser una corriente de la Psicología es una filosofía de la vida que sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico y coherente; concibe a la

persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores: físicos, emocionales, ideológicos, formando el ser real, no una suma de partes. La Psicología Humanista considera al hombre como dotado de todas las potencialidades necesarias para su completo desarrollo, ve el síntoma y la enfermedad como la manifestación externa de un conflicto interno (potencialidades no desarrolladas), el trabajo con el sintoma no es eliminarlo, sino escucharlo para comprenderlo y comprender su significado. El síntoma es una ayuda, una señal que está hablando de cual es el problema, expresa aquello que no se es capaz de expresar, considera que todos están necesitados en una y otra medida de encontrar la identidad perdida, es decir, todas las personas sufren una u otra vez crisis de crecimiento que requieren ser abordadas para alcanzar una vida más feliz.

El terapeuta, lejos de ser la persona mas sana, es también un buscador que habiendo recorrido el camino (y estando en ello) conoce y ofrece las herramientas necesarias en el momento que considera más oportuno, en este sentido, ya desde Carl Rogers (uno de sus fundadores) se rompió con la distancia entre paciente y terapeuta.

De acuerdo con la teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow, el proceso de autorrealización puede presentarse únicamente cuando se satisfacen las necesidades básicas inferiores (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenecer, así como necesidades de estima) y muchas de éstas se frustran en los jóvenes. Por ejemplo, si establecen relaciones de dependencia, deben posponer algunos de sus deseos más profundos, y posponerlos significa frustración. Les faltan ciertas experiencias básicas de aprendizaje (no saben todavía, en forma clara, lo que pueden esperar de ellos mismos, de sus padres, de su trabajo, de la recreación); conforme amplían su alcance y se hacen cargo de su propia vida, aprenderán a conocer más acerca de sí mismos y asumir responsabilidad por sus propias acciones (Dicaprio, 1987).

El principio básico de la teoría Humanista es que los cambios que se facilitan con la acción terapéutica ocurren como resultado de un proceso vivencial, en el que los significados implícitos se sitúan en el darse cuenta, en el estar alerta, en la toma de conciencia.

El trabajo cuenta con cuatro capítulos: El primero trata el tema de las "*Relaciones destructivas*", donde se aclara la definición del término, se explica la influencia de la familia disfuncional como causa de que la persona viva una relación destructiva y enseguida se analiza la educación de género.

El segundo se llama "*Factores que intervienen en las relaciones destructivas*", la reflexión se centra en torno a la influencia de los mitos mantenidos por grupos sociales, la importancia de la autoestima, la asertividad y la comunicación; además se analizan factores como son los celos y el poder en la relación de pareja.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

El tercero "*Consecuencias de las relaciones destructivas*", enfoca el problema de la violencia, advierte lo que es la dependencia y la codependencia a la pareja y termina haciendo mención a la depresión, suicidio y homicidio, como consecuencias más graves de una relación destructiva.

El cuarto "*Prevención de las relaciones destructivas: Propuesta con un enfoque humanista*", en el cual se hace mención del enfoque humanista, la prevención en Psicología, los tipos de prevención que existen y por último se presenta una propuesta de prevención, por medio de un taller vivencial dirigido a adolescentes.

Con este capítulo finaliza la presente tesis, pero por otra parte se hace una cordial invitación a la sociedad a que se involucre cada día más en el campo de la prevención a las relaciones destructivas de pareja y de esta manera se obtengan relaciones más satisfactorias.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPÍTULO 1

RELACIONES DESTRUCTIVAS

Toda relación de pareja se inicia con una amistad, de ahí que se tomen en cuenta factores como el atractivo físico, intelectual y emocional para establecer una relación en la que lo ideal para que sea funcional es que los miembros que la integran sean responsables y seguros de sus actitudes, pensamientos y deseos, busquen soluciones a los problemas que se presenten y no mantengan ideas erróneas que lleven la relación a una situación donde no se encuentre el crecimiento personal y de pareja y en donde se puede establecer una relación destructiva carente de respeto individual y más aún a la pareja. En este primer capítulo se abarcarán las relaciones destructivas en la pareja, la familia disfuncional y la educación de género; temas que explican el origen de las relaciones destructivas.

1.1 Relaciones Destructivas

La problemática de las relaciones humanas y dentro de éstas la especificidad de las relaciones de pareja han sufrido cambios a lo largo de la historia como problema social que es, afectando diferentes ámbitos de la intimidad -la individualidad-, hasta el campo más amplio de lo político, pasando por lo económico, la salud -física y mental- y todos los demás terrenos del quehacer humano.

La pareja, origen de la familia y ésta a su vez célula de la sociedad, sus diferentes formas y procesos que le dan origen y por los que se va modificando, constituyen formas de relación y organización humanas. La Economía es determinante en este sentido, ya que la pareja se desarrollará según sus posibilidades, expectativas y la situación económica del país; la Política también juega un papel decisivo; la Sociología y desde luego la Psicología tienen mucho que aportar y aprender del hecho de que el ser humano organice su vida en pareja.

Para la Psicología el estudio de la pareja representa un amplio campo en el que se ponen de manifiesto los rasgos más creativos y propios del ser humano: capacidad de dar ternura y amor, intimar, comunicar, apoyar, complementar; al igual que la expresión de los sentimientos y actos más destructivos: sentido de posesión, celos, envidia, rencor y odio, que pueden llegar incluso al homicidio y/o suicidio.

Cada pareja lleva en sí la historia de la infancia de cada uno de sus integrantes y según la corriente psicoanalítica (Döring, 2000) contiene una mezcla de amor-odio, factores que determinarán la estabilidad y la permanencia de la pareja. La función ideal de la pareja en términos psicológicos y afectivos sería moderar los conflictos a los que el individuo se ve expuesto en su vida cotidiana.

Actualmente la pareja se considera una unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos y en la gran mayoría de los casos también legales, se trata de una de las relaciones más intensas y prolongadas de cuantas suele establecer un individuo a lo largo de su vida. Sin embargo, las relaciones de pareja son muy diversas y complejas (Viamonte, 1993).

Con pocas excepciones todos han tenido, tienen o esperan tener una vida en pareja. La relación de pareja comienza con el noviazgo, el cual inicia en la adolescencia (12 a 18 años) o en la juventud (19 a 22), que constituyen etapas fundamentales en el desarrollo físico, psicológico y social, y que por lo mismo pueden ser complicadas por todos los cambios y transformaciones que involucran; factores como baja autoestima, carencia de habilidades para solucionar problemas, la atracción física, la expectativa de que él o ella cambiarán por amor, la imposición, el miedo a quedarse solos, la conveniencia o más aún, los embarazos no deseados o la huida de hogares difíciles, pueden influir en la decisión equivocada al elegir un compañero y en la permanencia en una relación destructiva (Trujano, 2001); otro factor sería el que los miembros se involucren sin conocerse lo suficiente, dos de cada tres parejas se involucran con personas que a pesar de su anterior trato cotidiano y un prolongado cortejo no se conocen realmente, evidentemente lo que pueda suceder será también del todo impredecible.

La necesidad humana de gozar de la compañía íntima, compartir gustos y disgustos, contar con un espacio físico y temporal para la vida personal y emocional, son algunas de las ventajas de la vida en pareja. Pero si se pretende construir esto sobre bases de fantasía y autoengaño, en esa medida se coloca también la base para una relación destructiva. No es el otro(a) el que falla, sino las ideas de pareja que se tienen ¿qué se espera de ella?, ¿qué es una pareja?, ¿para qué?, ¿qué tan consciente es uno de las limitaciones que posee?, ¿por cuánto tiempo?, etc.

Demasiadas relaciones de pareja están hoy sumergidas en un ambiente cada vez más celoso, agresivo y carente de comunicación, se sienten tan afectadas e inseguras que son demasiado sensibles a los roces normales de cualquier relación, en especial la relación sentimental y culpan a sus compañeros de sentirse mal, luego temerosos de que se los hiera más, agreden al otro o se encierran en sí mismos (Wetzler y Cole, 1999).

A pesar de la falta de habilidades para solucionar los problemas en la pareja, un factor muy importante es aceptar el cambio de las circunstancias y del otro -aunque de momento no agrade y signifique peligro para la estabilidad de la

relación-, de ser así se facilita la vida y se dan opciones de creación y disfrute de las mismas, tal proceso podrá darse si se es capaz de reconocer y aceptar el propio cambio, pero al mismo tiempo hay que reivindicar el propio espacio -que es la única forma de reconocer y respetar el espacio del otro- y sólo al gozar de la propia vida será posible amar al otro, de lo contrario, la pareja atentará contra su salud mental (Döring,2000).

No aceptar los cambios del compañero y de las circunstancias, en muchas parejas trae como consecuencia dudas y temores debido a que tampoco saben comunicarse, lo que les lleva a perder el equilibrio cuando primero sienten celos, luego se enfurecen, se culpan y finalmente preguntan (Wetzler y Cole, 1999). Es fundamental aprender a aceptar que la pareja ve las cosas de modo diferente y si se le ve como enemiga, se está dando una respuesta simplista a los desafíos complejos, ambiguos y difíciles de la vida, al culparla no se asume la responsabilidad (Gawain, 1996).

Hay que tener claro que los problemas de pareja son parte de la relación en el sentido de que en una mayor o menor medida una relación íntima e intensa pasa por momentos de conflicto; podría decirse que los problemas son parte de la propia estabilidad de la pareja, aunque sólo sea en cuanto que ésta habrá de afrontar cambios, tensiones, dificultades externas que provienen del ámbito social y del propio transcurrir del ciclo vital (Cáceres y Escudero, 1994), pero sólo en la medida en que son superados con éxito se pueden comprender como peleas que unen a la pareja.

En algunos casos un miembro de la pareja o los dos deciden finalizar la relación, esto puede ser por:

- **Falta de habilidades en la autoexpresión.** Las personas que se aíslan en términos sociales con frecuencia carecen de habilidades sociales, tienen una conversación pobre y deficiencias para indicar sus intereses en otras personas, evitan el contacto visual, sonríen poco y en general son poco recompensantes para otros.
- **Rompimiento de reglas.** Romper las reglas de la relación, tales como prestar apoyo a su autoestima y sentimientos, ser leal y fiel, ser sincero y abierto, pasar tiempo juntos, distribuir equitativamente (aunque sea de manera relativa) el esfuerzo, los recursos y la existencia de la relación.
- **Cansancio, aburrimiento y falta de estimulación.** Una razón que se da con frecuencia para romper una relación es el aburrimiento o el hecho de que ésta no estaba llegando a ningún lado.
- **Nueva situación y dificultad de mantenimiento.** Cuando uno de los miembros de la pareja cambia de lugar de residencia para comenzar en un nuevo empleo o ir a la universidad, es inevitable que se produzcan

tensiones en la relación de modo que las vidas de los miembros dejen de estar entrelazadas.

- **Conflicto.** Es inevitable cierto tipo y grado de conflicto en todas las relaciones, pero su proceso de solución es positivo, si promueve el crecimiento de la relación, sin embargo en ocasiones es difícil solucionarlo porque nadie cede ni colabora en ello y entonces termina la relación.
- **Engaño.** Si no se puede confiar en la propia pareja, la relación está casi negada, descubrir que la pareja ha cometido un engaño es probable que sea más devastador que el engaño a manos de cualquier otra persona.

Estas causas de rompimiento tienen más posibilidad de ocurrir en las personas que cuando niños experimentaron el divorcio de sus padres o que han tenido una amplia variedad de experiencias sexuales y un mayor número de compañeros sexuales que el promedio (Hatfield y Walster, 1980), este tipo de personas tienden a formar parejas más inestables.

Viamonte (1993) contribuye al respecto opinando que: "Las relaciones finalizan no porque estén equivocadas, sino porque la mayoría de las personas no quieren corregir sus defectos".

No obstante, se observa que en múltiples parejas el rompimiento no se lleva a cabo y lo que se genera es una relación destructiva. Toda persona que se desenvuelve en una relación de pareja -noviazgo, unión libre o matrimonio- se compromete de una u otra forma con su pareja a cubrir sus necesidades: emocionales, sociales, económicas, sexuales, entre otras y a lograr los objetivos que ambos quieran. Sin embargo hay parejas que no cumplen con esto a pesar de que se lo proponen (algunas otras nunca se lo proponen) y basan su relación en: una comunicación disfuncional, celos, ejercer el poder inadecuadamente, egoísmo, deshonestidad, nada de respeto, no responsabilidades y obligaciones; a lo que se llama *relación destructiva*, las cuales crecerán hasta que ellos lo permitan, pues corren el riesgo de experimentar violencia (física, emocional y sexual), dependencia y codependencia a la pareja, depresión y en los casos más extremos suicidio u homicidio. Las personas más propensas a experimentar las relaciones destructivas son aquellas que tienen baja autoestima, son inseguras, tienen un muy diferente estilo de vida y creencias que las de su pareja, vivieron o viven en una familia disfuncional, no tienen la habilidad para tomar decisiones y solucionar problemas, tienen miedo a enfrentar el abandono, rechazo y la soledad.

Aunque parezca producto de una cultura lejana, cientos de miles de mujeres -y de hombres también- en este México de inicios del siglo XXI son víctimas de relaciones destructivas y lo que es peor, son dependientes a ellas. La mayoría difícilmente reconoce que su relación es disfuncional y mucho menos acepta

recibir ayuda. Las estadísticas demuestran que por lo menos una de cada tres parejas está constituida con base en una relación destructiva. ¿Por qué no nos percatamos de ese maltrato, a pesar de que puede tratarse de nuestra hermana(o), cuñada(o), amiga(o), vecina(o) o compañera(o) de trabajo? La respuesta es desconcertante, esa(e) mujer(hombre), prefiere justificar y ver como normal su situación: Elige guardar silencio y no comentar nada a nadie y vive el sufrimiento como una característica más de su relación de pareja (Lammoglia,1995). Este tipo de información es alarmante y más aún porque a pesar de los cambios (pocos o muchos) que se están presentando para la posibilidad de establecer relaciones de pareja más equitativas, hay muchas que siguen optando por permanecer en relaciones disfuncionales.

Maslow (1973) comenta que: "La naturaleza humana es esencialmente buena, pero la tendencia innata hacia el crecimiento y la autorrealización es tan débil que es vencida con facilidad por la influencia social".

Por lo cual, toda persona que mantenga una relación de pareja destructiva se estará prohibiendo la oportunidad de aceptarse y relacionarse de una manera agradable con ella misma y con los demás, expresarse con espontaneidad en su pensamiento y conducta, concentrarse más en sí misma, disfrutar de la soledad, establecer relaciones con personas que realmente ame y no sea superficial, apreciar las experiencias básicas de la vida, tener un interés social profundo y de identificarse de modo compasivo con las personas en general y ser capaz de establecer relaciones interpersonales profundas, satisfactorias, democráticas, respetuosas y creativas.

Una persona que haya vivido, esté viviendo o esté a punto de vivir una relación destructiva de pareja, puede caracterizarse principalmente por haber crecido en una familia disfuncional, razón por la cual a continuación se abarcará el tema que caracteriza a este tipo de familia.

1.2 La Familia Disfuncional

La familia es la unidad más pequeña de la sociedad, para los mexicanos es la relación más importante, que va encima de la política, el trabajo, la religión, la recreación y los amigos. Es el elemento más determinante (fuera del género) en el desarrollo de cualquier persona, es el lugar en el que se da un desarrollo pleno y por otro lado puede ser responsable de hacer indigna la vida del individuo (Kreimerman, 1997).

La familia es el marco principal para la integración de un individuo a su medio cultural, es un sistema social que tiene reglas, elementos que la componen, roles, necesidades, etc.; se clasifica según el tipo de relaciones que existen entre los diferentes miembros que la integran, si los miembros son

individualmente sanos y sus relaciones son buenas será funcional, de lo contrario, la familia tendrá más posibilidades de ser disfuncional.

La familia es el lugar en donde los seres humanos aprenden mucho sobre sí mismos y donde se reflejan las crisis que vive la sociedad (Barnetche y Prieto, 1993), para que aquella empiece a ser disfuncional sólo se necesita que una persona no esté dispuesta a llevar relaciones satisfactorias para que el resto de los miembros sufra las consecuencias.

En una familia lo ideal sería que los padres fueran confiables y valiosos para sus hijos, si los padres son abusivos y no confiables ¿en quiénes van a poder confiar los hijos?, confiar o desconfiar no es una cuestión que se resuelva temprano en la vida, es algo que se aprende dentro de las familias. Un niño necesita que le den amor y confianza, que sus padres interactúen con él y que sus necesidades básicas estén cubiertas; en familias disfuncionales los niños no obtienen eso, las personas que las integran no tienen un espacio propio, nunca están seguras de sí mismas y en consecuencia se tiende a generar una inmadurez, su autoestima no crece en un nivel saludable, es por eso que son más susceptibles a involucrarse en un futuro en relaciones poco satisfactorias (Nakken, 1999).

Mucha gente que ha sido formada en familias disfuncionales ha aprendido a ser pasiva, existe una inseguridad en su interior y busca continuamente algo o alguien que haga que se sienta mejor. El ambiente en estas familias es descortés y los miembros que la integran se muestran aburridos y tensos, a veces el medio se llena de secretos que ocultan la realidad, los cuerpos y los rostros de la gente manifiestan sufrimiento y los comportamientos se vuelven rígidos. No hay muestras amistosas, no existen demostraciones de alegría en la convivencia, parece que permanecen juntos por obligación y unos tratan apenas a tolerar a los demás, más a menudo el humor es sarcástico, incluso cruel. En las familias disfuncionales hay desesperanza, impotencia y soledad, viven frecuentemente soportando su sufrimiento y lastimando a otros (Satir, 1991).

Generalmente en una familia disfuncional, las personas que la integran se relacionan de la siguiente manera:

- **Comunicación deficiente.** La comunicación se da a niveles de lo indispensable y de lo superficial.
- **Reprimen sentimientos.** No los expresan libremente, debido al temor a la desaprobación y al rechazo.
- **Tienen expectativas indefinidas.** Se producen constantes conflictos porque las expectativas que tienen cambian de acuerdo al humor u otras circunstancias.

- **Manipulan y controlan.** Lo que se desea se obtiene por control directo, imposición o se emplea la manipulación para lograr los objetivos.
- **Existe un sistema caótico de valores y actitudes rígidas.** Los criterios respecto de todo son muy rígidos, se establecen reglas que no pueden variarse aunque las circunstancias lo ameriten o por el contrario no se establece un criterio claro, dialogado y aceptado de valores, sino que cambia según el estado de ánimo de los padres.
- **Mitos inamovibles.** Se mueven alrededor de mitos que son más fuertes que las circunstancias del momento.
- **Atmósfera desagradable.** Se percibe la tensión y el desagrado entre los miembros de la familia.
- **Enfermedades frecuentes.** Físicas y psicosomáticas en algunos miembros de la familia.
- **Establecen relaciones de dependencia.** Estas relaciones no permiten el crecimiento y la madurez de las personas.

A lo que Virginia Satir (en Barnetche y Prieto, 1993) lo resume en que no se viven las cinco libertades del ser humano: La libertad de ver y percibir, de pensar, la libertad de sentir, la libertad de desear y escoger y la libertad de imaginar. Estas libertades suponen la aceptación y la integración real de la persona y por eso se dan en un clima de buena comunicación, pero cuando la familia es disfuncional, los individuos que la forman son iniciados desde muy temprana edad a la dependencia a través de los estilos de relación que en este sistema se van creando.

Estos roles que se llevan a cabo en una familia disfuncional ocasionan inestabilidad en los miembros que la integran y estos guardan muchas cosas (por humillación y angustia) que utilizan como defensa para ocultar la realidad: suicidios, adulterios, fraudes, abortos, adicciones, etc.; originando así que esta problemática se mantenga de una generación a otra, si no se busca la forma de solucionarla. Lo que logran generalmente los padres al seguir estos roles es que sus hijos crezcan con la inhabilidad de relacionarse adecuadamente.

En las familias disfuncionales influyen algunos factores en la elección de pareja de los hijos:

- En numerosas ocasiones los padres escogen a la pareja del hijo(a), establecen ciertos requerimientos para que ésta pueda entrar a la casa (factores económicos, sociales, religiosos, físicos, intelectuales y emocionales) y el hijo en general sigue las reglas porque no entiende el verdadero significado: el de la exclusión, lo único que entiende es que si

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

rompe las reglas lo van a excluir a él. Si la pareja no cumple con los requisitos los padres se encargan de alejarla, pues a veces ven en ella lo que su hijo(a) no puede ver ya que está enamorado(a). Pero fuera de tener derecho a opinar, nadie en la familia debería meterse en la vida del hijo(a) y en su elección de pareja, los familiares no se dan cuenta que mientras más se opongan a la persona que el hijo(a) escogió, más lo acercan a ella, porque uno de los elementos que más incrementa el amor es la oposición, las barreras. Toda persona tiene el derecho de cometer errores y si no lo hace ahora, puede que le vaya peor después, porque si no se asimilan las lecciones que se aprenden al amar y si no se aprendió a darse a respetar, si no se asumió la responsabilidad en cuanto a las opciones de pareja y de vida, cuando llegue la crisis de los 40 (30 o 50) ahí surgirán las consecuencias, por ejemplo participará en su propia familia disfuncional. Además de que, pueden ser años de discusiones con la familia para que lo respeten, respeten a la pareja y en un futuro a los hijos; pero eso es lo que se eligió.

- Por otro lado hay familias que impiden a sus hijos que se relacionen con una pareja, buscando que sus hijos vivan solo para ellos. Situación que es egoísta por parte de los padres e impide la independencia de los hijos y más tarde les generará el no saber tomar decisiones y responsabilidades, lo cual limitará su autorrealización.
- En algunos casos el hombre o la mujer no buscan conscientemente como pareja a alguien porque lo quieran, sino se relacionan con un arquetipo de madre o padre, tratando de suplir a sus padres en su pareja, sin advertir la diferencia que esto implica (Kreimerman, 1997).

Indudablemente los padres tienen una influencia en la elección de pareja del hijo, pero tratándose de una familia disfuncional el hijo más que beneficios obtendrá obstáculos en el proceso de la elección de pareja.

Tanto hombres como mujeres que fueron educados(as) por familias para: la sumisión, la dependencia, la baja autoestima y los acostumbraron al dominio; pueden involucrarse más fácilmente en relaciones destructivas y a la dependencia a estas.

De acuerdo a lo anterior, se concluye que los hijos, por medio de la educación que reciben de sus padres (ya que ellos representan sus modelos), aprenden a adaptarse al mundo. Pero hay que aclarar que los padres pasaron por lo mismo con su familia y no necesariamente la educación que recibieron fue la más adecuada, por lo tanto, los hijos suelen crecer con conceptos distorsionados acerca de ser hombre y de ser mujer, ellos lo ven como natural. Lo que nos indica la existencia de un círculo vicioso. También en estos conceptos influye la sociedad, la escuela y los medios masivos de

comunicación. Pero será el individuo quien decida desarrollar sus potencialidades plenamente.

Por lo que es importante abundar más sobre el tema de los roles que desempeña el hombre y la mujer en la sociedad en la cual se está inmerso.

1.3 Educación de Género

La educación se encarga de la socialización, desde que se es chico los adultos empiezan a formar al niño, los principales involucrados son los padres y luego ponen a sus hijos en una escuela que se va encargar de la formalización. Paralelamente al proceso de socialización, a la futura ciudadanía se le enseña sumisión y obediencia y no es que no se enseñen cosas útiles, pero la verdadera meta de la educación debería de ser abrir el universo de la niña y el niño y enseñarle a pensar independientemente para que después de la educación formal pueda continuar aprendiendo. O sea, la educación tendría que servir no para aprender cosas de memoria, sino para aprender a razonar, a dudar y a buscar respuestas en otros lados.

En general la educación de género que recibe una niña (por ejemplo ser sumisa) es diferente a la que recibe un niño (por ejemplo ser macho), en México aún existen lugares en donde educar a una niña se considera una pérdida de tiempo y de dinero (Kreimerman, 1997). Razones por las cuales el niño(a) crece con ideas muy particulares acerca de su género y el opuesto, esto trae como consecuencia ideas erróneas que limitan las relaciones del individuo.

En general la feminidad y la masculinidad como caracteres de conductas sociales, dependen más de factores culturales que biológicos, en todas las culturas y familias existen normas de conductas sociales femeninas y masculinas, pero en ocasiones estas conductas tienden a la exageración, dando origen al feminismo y al machismo. La desigualdad de género se caracteriza por un modelo conservador machista (Ortiz, 1991).

A lo largo de la historia la condición de la mujer ha sido devaluada por el hombre, considerándola como esclava, estorbo, inferior, entre muchas otras características; se asumió que la mujer permaneciera en la casa y el hombre en la calle, que ella manejará los valores en la familia y él la protegiera del mundo exterior, proveyera de sustento y fuera la autoridad (Díaz-Guerrero, 1994).

En la nueva España (siglos XVI al XVIII) la educación tenía como finalidad coartar las iniciativas intelectuales y anular cualquier rasgo de rebeldía femenina. Las mujeres adoptaban un papel de personas honestas y obedientes, en cuyos valores jugaban un papel central los preceptos religiosos y sus modelos femeninos impuestos rigurosamente. Durante la época colonial, el ideal femenino era el de la mujer creyente, abnegada, sumisa y hacendosa.

En los inicios del siglo XIX, se hizo sentir el deseo de dar a las mujeres instrucción de acuerdo a su época. La cultura era predominantemente masculina y, al igual que en los siglos anteriores y posteriores, la mujer seguiría siendo considerada incapaz para la tarea productiva, superficial en la cultura y fundamentalmente vanidosa.

De 1880 a 1910, existieron sociedades misioneras protestantes de origen norteamericano que desarrollaron prácticas educativas y religiosas con la población femenina de diferentes estados de la República Mexicana; las educaron conforme a una visión cristiana limitándose a adoptar una actitud disciplinadora y moralizadora, encontraron, a la vez, imposible incorporar a la mujer a la producción. No obstante el trabajo de las misioneras, las grandes masas de población femenina seguían siendo analfabetas; el hogar, el convento y los centros de educación básica eran las alternativas de que disponían.

El panorama empezó a cambiar a partir de 1910 con la ampliación de espacios, fundamentalmente laborales; sin embargo, esto no dio la oportunidad para una mejor preparación, como el acceso a la educación superior, sino que sólo se favoreció la explotación con el trabajo doble: el doméstico y el de fuera de casa. En estas condiciones, la búsqueda del matrimonio como forma de escape reforzó el presupuesto fundamental del machismo popular: Una buena mujer es el principal recurso del patrimonio familiar, a la mujer se le compra a través del contrato matrimonial y se le lleva para el servicio del hombre, de los hijos y en ocasiones, para la familia extensa.

El aumento de la demanda de trabajo por parte de las mexicanas, creciente a lo largo del siglo, ha producido efectos psicológicos y sociales que trastocan los ejes de la tradicional dominación masculina; la capacidad económica de las mujeres está generando la reordenación de los papeles domésticos, considerados tradicionalmente femeninos, con una tendencia a la redistribución equitativa entre las personas de ambos sexos y presionando por la existencia de servicios urbanos como guarderías, lavanderías, comedores públicos y estancias infantiles. Hacia 1970, en el terreno educativo, también se observa una mejoría, lenta pero continua, a pesar de lo cual aún el 20% de las mujeres del campo y el 14% de la ciudad -cerca de la tercera parte de la población total de mujeres- sigue sin terminar la primaria. Aunque un 11.2% del total de la población femenina nacional ya se encuentra en los niveles de educación superior (Hernández, Oderiz y Paniagua en Hierro, 1991).

Actualmente en muchas familias el hombre controla a la mujer y ella lo permite, debido a la formación que recibieron, en la cual se incluyeron valores y actitudes basados en una ideología asentada en la superioridad del hombre sobre la mujer.

Los argumentos que incluye esta postura son:

- Una posición social de superioridad física y psicológica del varón sobre la mujer.
- Una actitud desvalorizada de las capacidades de la mujer.
- Una actitud discriminante hacia la mujer en los contextos social, laboral y jurídico (Silva, 1997).

Por otra parte, al estudiar el caso específico de las culturas mestizas de América Latina, se acuñó el término "marianismo" (feminismo) para designar el culto a la superioridad espiritual femenina que predica que las mujeres son moralmente superiores y más fuertes que los hombres. Esta fuerza espiritual engendra abnegación, es decir, una capacidad infinita para la humildad y el sacrificio; pero la sumisión femenina se funda en la convicción de que los hombres se caracterizan por la obstinación y la incapacidad de contener sus impulsos sexuales, son irresponsables, románticos y apuestos, descuidan y desprecian cualquier tipo de obligación doméstica, enfatizan la independencia, la impulsividad y la fuerza física como la forma "natural" de resolver desacuerdos, usan la dureza como la mejor manera de relacionarse con las mujeres y la fuerza como el modo de alternar con el débil o el subordinado, el padre como autoridad, que está pobremente desarrollado en cuanto figura de identificación y por consiguiente, emblema de masculinidad.

El machismo y el marianismo (feminismo), aunque son temas centrales en la identidad de género de esta cultura, no deben ser tomados como realidades absolutas y estáticas, sino como formas de simbolizar su manera de entender la femineidad y la masculinidad, válidas en diferentes contextos y situaciones (Arango, 1995 y Silva, 1997), pero que deterioran a las personas al infundirles creencias que sólo las limitan en su desarrollo.

Ahora bien, en cuanto al feminismo en los años 70', en la narrativa mexicana escrita por mujeres ya no se reproducían los tradicionales estereotipos femeninos, sino que socialmente continuaban vigentes, sin embargo aparecía una nueva forma de subjetividad femenina, aún vacilante pero de ruptura, con respecto a la de épocas anteriores (López, 1994).

El feminismo es una evolución de la mujer ante esa tradicional e inaceptable dependencia al varón, que tiende a aumentar los derechos políticos y sociales de la mujer, por lo menos en teoría. En los años 70' las feministas mexicanas no lograron transmitir su mensaje liberador, hubo quienes acusaron al pueblo de miedo al cambio y el pueblo las ignora; pero a pesar de que les dieron mini espacios de periódicos y libros, su trabajo ha dejado huella. Actualmente lo que se vive es el resultado de su trabajo bien intencionado, pero que no supo exactamente dirigir ni su camino ni el de sus seguidoras y a pesar de que luchaban por una buena causa y se obtuvieron beneficios (en la democratización de la educación, el trabajo, la sexualidad, el hogar y el

individuo), las mujeres mexicanas ni siquiera sienten un afecto por estas pioneras.

La mayoría de las mujeres son impulsadas no por la ambición ni el poder, sino por las consecuencias morales y emocionales (el sexo, los hijos, la familia), en realidad el feminismo ha traído la posibilidad de vivir en una sociedad más tolerante y hoy es una propuesta mucho más gentil de lo que se imaginan la mayor parte de las personas, pero no avanza porque no convence a muchas mujeres (Kreimerman, 1997).

Respecto al feminismo, es la reacción a las injusticias por las que ha pasado la mujer a lo largo de la historia, pero que en su mayoría ha caído en los extremos no brindándole confianza a la mujer para colaborar en el desarrollo de este.

En el caso del machismo, consiste en falsas creencias que tiene el varón acerca de su superioridad sobre la mujer y en conductas de discriminación, lo cual tiene implicaciones jurídicas, laborales, culturales, familiares, sociales y sexuales (Abbate, 1993).

El machismo es la cultura del abuso, en donde el más fuerte, sea el género que sea, somete al más débil, es un sistema atractivo en México porque funciona de maravilla con reglas de poder y son las mujeres quienes mediante la educación que recibieron y ahora transmiten a sus hijos, lo mantienen. Las víctimas del macho lo son porque quieren, pues son víctimas de sí mismas, de los traumas que no han resuelto de sus vidas y utilizan o escogen a otro para que haga el papel de macho.

Clasificación de hombres, según el machismo:

- Existe uno que es vulnerable, romántico, respetuoso, responsable, piensa que la mujer pertenece al hogar y se debe dedicar exclusivamente a éste, es cordial y generoso; el problema es que para que siga adorando a su mujer, ella no se puede salir de su papel y debe comportarse sólo de la manera que su pareja considera apropiada.
- Los hombres no machistas saben que no necesitan encajonarse ni a ellos mismos ni a la mujer en estereotipos de género para tener una buena pareja.
- Otro tipo de macho es el que nada más es molesto, se vive con él porque tiene partes redimibles y se le quiere.
- El macho en su destilación más pura (y abundan) es destructivo e irresponsable, son gente que no puede controlarse y hacen sufrir a los demás, pero luego ellos sufren mucho (Kreimerman, 1997).

La autora identifica cuatro tipos de hombres: El primero a pesar de sus cualidades, tiene un gran defecto al ejercer el poder inadecuadamente con su pareja. El segundo vive una relación equitativa y disfrutan ambos de ella. El tercero es accesible aunque a veces tiene sus conductas molestas, pero no genera mayor conflicto y el cuarto, es el más dañino de todos, ya que crea un ambiente de odio, tensión, miedo y violencia con su pareja.

Actualmente la emancipación de la mujer, la incorporación de ella al medio laboral, la crisis del modelo masculino tradicional y la ausencia de un nuevo patrón, están sumiendo al varón clásico en una crisis de identidad; pues no se acostumbra ha ver a las mujeres como iguales en derechos y oportunidades, sino que mantiene un mundo paralelo respecto a ellas. Históricamente se ha limitado a disfrutar de una serie de privilegios, sin conocer los códigos femeninos.

Si se avanza hacia una cultura en la cual prevalezca la igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades, tanto para el hombre como para la mujer, poco a poco irán erradicándose los aspectos más dañinos y extremos que aportan el machismo y el feminismo; y esto será posible mediante la educación. Aunque lo primero que hay que hacer es aceptar que, tanto el machismo como parte del feminismo, son caminos que no hay que seguir, ya que pretenden principalmente distorsionar las relaciones con uno mismo y con los demás, además una ventaja es que actualmente los roles en la pareja ya no son tan definidos y frustrantes como antes. Posteriormente deberían difundirse una nueva visión y conceptos acerca del hombre y de la mujer, que propicien y prediquen con el ejemplo que ambos son seres humanos capaces de autorrealizarse en la vida y que tienen que trabajar para ello e inculcarlo a las nuevas generaciones, creándose así un nuevo panorama con mas expectativas positivas.

De lo contrario aspectos como: El aislamiento, la falta de información y de recursos personales, familiares, sociales, económicos y legales, pueden sumergir a las personas en una situación en la cual, carentes de oportunidades y alternativas, no posean más opción que permanecer en una relación destructiva.

A continuación, en el segundo capítulo abarcaremos y explicaremos los factores que intervienen para que una persona se involucre en una relación destructiva de pareja.

CAPÍTULO 2

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Una relación destructiva está caracterizada por la falta de: comunicación, solución de problemas, responsabilidad, respeto y seguridad; además de estar influida por factores que no permiten que las personas que la integran se desarrollen de manera satisfactoria, ya que existen ideas erróneas (mitos) en cuanto a lo que debe ser una relación, existe una baja autoestima, no hay seguridad para realizar lo que se desea, está bajo estados de control y de poder que limitan el crecimiento de ambos miembros de la pareja. A continuación se mencionarán algunos de estos factores.

2.1 Los Mitos

El término mito se ha definido como aquellas ideas, creencias y/o valores de una sociedad determinada que a través del tiempo se fortalecen y la mantienen; la creencia es dar crédito total a un hecho o noticia que no esté comprobada.

Las familias tienen una variedad de mitos que cambian con el paso del tiempo el desarrollo del ciclo familiar y tienen lugar en el ámbito personal y grupal, algunos promueven el cambio, el crecimiento y el desarrollo, además son universales y no necesariamente negativos. Su funcionalidad sólo puede determinarse evaluando el grado en que contribuyan o no al crecimiento y desarrollo del individuo (Campos, 1993 y Bagarozzi y Anderson, 1996).

Algunas características de los mitos son:

- 1) Historias imaginativas que tratan de héroes, pero que cuentan acciones particulares que acontecen en tiempos particulares.
- 2) Siempre tienen su origen en las experiencias de una comunidad humana particular y persistirán durante generaciones como parte de su tradición, porque el mensaje que portan (personal, familiar, cultural o universal) se considera fundamental para la supervivencia del individuo.
- 3) Son apreciados por la comunidad porque sugieren algo distintivo e importante en la existencia humana y además es allí donde encuentran las respuestas a muchas de sus dudas o curiosidades de actuar en la vida.

- 4) Son modificados y reelaborados por el individuo de modo que se adecuen a su personalidad (Bagarozzi y Anderson, 1996).

Según estas características, es claro que en México los mitos han existido siempre y aún prevalecen, generando en la mayoría de las personas falsas ideas y dificultad para desenvolverse en algunas áreas de su vida, sin embargo algunos fomentan circunstancias positivas.

Últimamente la palabra "cambio" ha sido como un símbolo de esta época, por todas partes han circulado nuevos mitos que favorecen cambios en las estructuras sociales y familiares, sin embargo, también es cierto que los mitos antiguos condicionaron a lo largo de la historia la posición de la mujer y el hombre dentro de la sociedad actual, por lo que a pesar de la invasión de los nuevos, siguen vigentes los antiguos en los pueblos e individuos (Campos, 1993). Es importante mencionar que un gran número de estos mitos se refieren a la relación de pareja y equivocadamente la mayoría de las personas los toman en cuenta.

Las creencias sobre la relación y la forma de interactuar con la pareja provienen de factores socioculturales como: El aprendizaje que se recibe de los padres en casa, costumbres, medios de comunicación, valores convencionales, entre otros, complicando en la mayoría de las ocasiones su forma de vida (infelicidad general, estrés, frustraciones, miedos, dificultad para relacionarse, baja autoestima, culpabilidad, enojo y depresión), ya que están fuertemente arraigados (Cáceres y Escudero, 1994).

Dattilio y Padesky (1995) aclaran: Lo ideal es que los miembros de la pareja abandonen sus creencias sobre lo que funciona o no en otras personas (familiares, amigos, etc.) e identifiquen lo que es funcional para ellos mismos.

Cada persona es única, especial y tiene la posibilidad de experimentar una relación enriquecedora, si los miembros de la pareja participan íntegramente y manifiestan sus puntos de vista muy particularmente, lo importante es que no se dejen contaminar por algunos mitos, que a la luz de un análisis detallado carecen de sentido; sin embargo la escasa educación sobre el amor y la pareja trae como consecuencia confiar en las creencias populares, aún cuando éstas no se ajustan a la realidad.

Generalmente los mitos se manifiestan en la elección de pareja, el noviazgo, el compromiso y el matrimonio o unión libre. A continuación se ejemplificaran y explicaran algunos mitos que se presentan en estas etapas:

ELECCIÓN DE PAREJA: Durante esta etapa el entusiasmo por tener una pareja hace que se idealice al otro filtrando las percepciones a través de expectativas y sueños románticos, restando importancia a los defectos ya que son justificados. Pineda y Ramírez (1997), comentan que uno de los principales mitos que se adopta en las relaciones es que: " **El amor está**

única y exclusivamente en la esfera de lo emocional, lo racional no tiene lugar". Sin embargo, el racionalizar puede ser muy útil para tener éxito en una relación de pareja. Otros mitos son:

- **" Es un diamante en bruto que necesita pulirse "**. Al escoger a la pareja, algunos aspectos (físicos, emocionales, etc.) se consideran relevantes para iniciar una relación, pero con el paso del tiempo uno de los miembros de la pareja se adjudica el derecho a cambiar la forma de ser del otro, sólo porque tiene otras expectativas o deseos; esto trae como consecuencia que el otro se sienta acosado y/o se resista al cambio y/o lo acepte.
- **" Polos opuestos se atraen "**. Al sentirse incompletos, se elige a una persona que complementa las carencias, es decir, a una persona totalmente diferente a ella; pero lo importante en una relación no es esto, sino elegir a una pareja con la cual puedan crecer juntos y tomar sus propias decisiones.
- **" El amor todo lo vence "**. Se cree que el amor de cada individuo en particular puede solucionar cualquier tipo de adversidad y no se considera que existen situaciones que necesitan de la razón y no del amor.
- **" La primera impresión es la que cuenta "**. Al conocer a alguien y más aún cuando se trata de un posible pretendiente, existe cierta tendencia a extraer conclusiones sobre cómo es la persona con la poca información que se tiene, lo que ocasiona que probablemente se elaboren juicios erróneos.
- **" En el fondo me ama pero no se da cuenta "**. Cuando se desea mantener una ilusión amorosa se disculpan las omisiones sensibles del comportamiento de la otra persona.
- **" Voy a encontrar a mi pareja ideal "**. La persona ideal sólo existe en el pensamiento de quien la creó y jamás se encontrará, por lo tanto la soledad se hace presente.

NOVIAZGO: En esta etapa continúan presentes los pensamientos románticos que idealizan y crean expectativas del ser amado, esto tiene que ver con la ausencia casi total de conflictos que pudieran poner en riesgo la relación.

- **" Con el tiempo se pueden cambiar las conductas desagradables "**. Un miembro de la pareja no comparte el deseo de mejorar y el otro se conforma con la promesa verbal del cambio.
- **" La pasamos tan bien y es tan intenso que lo malo se olvida "**. Cuando la pareja inflige dolor se orienta hacia el fracaso, no importa que la

reconciliación sea grandiosa, pues los viejos problemas no han sido resueltos e incrementarán.

- **“ La facilidad para comunicarse aumentará a medida que se vayan conociendo ”.** Si la comunicación y la confianza no se establecen tempranamente, difícilmente se desarrollarán después, además de que a veces se tiene miedo de perder al ser amado si se comunican las cosas honestamente.
- **“ Puede parecer cruel e insensible, pero ¿no será que espero demasiado? ”.** Las actitudes agresivas de la pareja, los comentarios irrespetuosos, las críticas destructivas, las explosiones emocionales ante conflictos menores son justificados bajo este pensamiento, ocultando la verdad y aceptando una relación dañina.
- **“ Lo amo, no podría vivir sin él (ella) ”.** Una relación amorosa muy intensa puede convertirse en una dependencia a la otra persona, al sentir: Una fuerte necesidad compulsiva de estar con la persona amada, pánico ante la idea de no volverla a ver y malestares físicos notables. Es precisamente en estos momentos cuando se fortalece esta idea irracional y un miembro de la pareja se hace víctima de sus propios impulsos mal utilizados.
- **“ Quien realmente me ama sabe lo que necesito ”.** La pareja cree que el amor verdadero y la compatibilidad genuina en su relación determinan que no es necesario expresar peticiones a su compañero. No obstante, no se puede esperar de nadie el poder para leer la mente.
- **“ Yo tengo que ser inolvidable ”.** Creen que son tan especiales que su pareja los recordará por siempre, cuando en realidad deberían de ocuparse en que ambos disfruten de la relación.
- **“ Para que yo esté feliz el otro también tiene que estarlo ”.** Exigirle al otro que sea el complemento de su felicidad casi siempre convierte la relación en algo desagradable, además sus estados de ánimo no necesariamente van a coincidir siempre.
- **“ Si hago todo lo que él(ella) quiere se quedará conmigo ”.** Esto lleva a las personas a realizar de forma compulsiva acciones que mantengan satisfecho a su compañero, aún cuando esas acciones vayan contra sus propios deseos y valores.
- **“Es muy celoso(a), pero es porque me ama”.** Se cree erróneamente que los celos son sinónimo de amor, pero los celos excesivos terminan

destruyendo a la pareja. Sin embargo, el dar libertad de acción y pensamiento fomenta un amor verdadero.

COMPROMISO: En esta etapa por medio de la formulación de expectativas, aparece un deseo que incita a ambos a comprometerse.

- ***“ Más vale malo por conocido que bueno por conocer ”.*** Cuando se llevan algunos años con la pareja, muchas veces se prefiere seguir con ella que empezar de nuevo, ya sea por miedo a quedarse solo o de encontrar a alguien peor.
- ***“ Mi pareja actual es y será mi único amor ”.*** Esto hace dudar o permanecer en relaciones que no son muy satisfactorias. Se olvida que la mayoría de las personas vuelven a encontrar a otra pareja, aunque es cierto que no se ama de la misma manera, pero con la experiencia será mejor.
- ***“ La convivencia antes del matrimonio demostrará si la pareja tendrá éxito una vez que se hallan casado ”.*** No hay garantías en el mundo del amor.
- ***“ Los problemas desaparecerán si los ignoro ”.*** Posponer la solución de un problema o evitarlo sólo puede causar más problemas.
- ***“ Si me ama, pero tiene miedo a comprometerse ”.*** Puede suceder que el temor a comprometerse sea una imposibilidad para establecer la intimidad emocional necesaria en una relación.
- ***“ Pensándolo bien el amor no importa tanto, tal vez lo que tengo es todo lo que puedo esperar ”.*** Pensando así se renuncia a las aspiraciones propias y se cae en el conformismo.
- ***“ Si yo no tengo el poder en la relación, ésta no tiene sentido ”.*** En una relación de pareja el objetivo del poder es que lo utilicen para el bienestar de ambos, además de que deben tener claro que cada uno lo poseerá según las circunstancias.

MATRIMONIO O UNIÓN LIBRE: En esta etapa en la que la pareja decide vivir junta, ambos llevan consigo una serie de creencias, valores y prácticas por medio de las cuales establecerán las reglas de su hogar, por lo que es importante que las expectativas de ambos coincidan para que tengan una convivencia satisfactoria.

- **“ Casarnos nos volverá felices ”.** La pareja no asimila que este nuevo cambio en su vida lleno de responsabilidades, puede resultar poco grato para uno o ambos miembros.
- **“ Tener hijos traerá felicidad ”.** A veces la pareja cree que sus problemas se solucionarán si tienen un hijo, lo cual es muy grato, pero implica demasiadas responsabilidades de ambos.
- **“ Terminar una relación es signo de fracaso ”.** El error sería permanecer en una relación que no funciona. Existen experiencias desagradables, agradables, satisfactorias o no satisfactorias, mas no fracasos.
- **“ Demostrar las emociones es señal de debilidad ”.** El mostrar a la pareja la parte afectiva de sí mismo traerá como consecuencia una proximidad emocional que enriquecerá la relación.

El confiar, tomar como realidad y hacer lo que dicen los mitos, en la mayoría de las ocasiones promueve relaciones disfuncionales, en las cuales la pareja se ve inmersa en sufrimiento y le es difícil darse cuenta del tipo de relación en que vive; porque la influencia cultural le heredó ideas falsas, las cuales contribuyen a que una relación se torne en destructiva. No obstante, los mitos pueden servir para que la pareja aprenda mediante las experiencias de otros, pero finalmente elija lo mejor para ella, lo importante es que los analicen y sepan diferenciar entre los que traen falsos mensajes y los que no.

Tomando en cuenta que los mitos son elementos que influyen en la estabilidad de una relación de pareja, existen otros factores que también pueden limitar su funcionamiento. Uno de estos es la carencia de autoestima, de la cual hablaremos en el siguiente apartado.

2.2 Autoestima

La autoestima es el punto de partida para prevenir el desarrollo de las relaciones destructivas, ya que implica el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal.

Rage (1996) indica que según como se valore una persona, repercutirá desde la manera en que se realizan las actividades en el trabajo, en el amor, hasta las relaciones que se establecen con la pareja, etc. Es por eso que los problemas que se tienen en la vida son los reflejos de la visión que se tiene de uno mismo. De aquí que la autoestima es la clave del éxito o del fracaso, marcará las decisiones importantes que se realicen en la vida, como la elección de pareja, la elección de una carrera o la elección de casarse, etc.

La autoestima es el requisito principal de una vida plena y tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal; es la suma de la confianza y respeto por sí mismo y determina la manera y el grado en que un individuo desarrolla el sentimiento de autovaloración (Carnwath y Miller, 1990).

Satir (1991) demostró que el valor que se asignan a sí mismas las personas depende en gran medida del valor que les han otorgado los miembros cercanos de su familia, aunque ésta no es la única responsable de la autoestima de la persona: El éxito en la escuela, en el trabajo y la aceptación social, son también esenciales en el desarrollo y mantenimiento de ésta. Por tanto, por medio de las relaciones interpersonales es como se forma la autoestima.

La infancia es un factor determinante en el desarrollo de la autoestima, si de niño se siente amor y felicidad, lo más probable es que se conserve parte de esa expectativa optimista y cuando se conozca a una pareja esto se reflejará, pero si se siente carencia de amor, hay una probabilidad de que se llegue a la edad adulta no sólo con una baja autoestima, sino también con un sentimiento de no merecer el amor y entonces se puede creer que la única manera de ser amado es sufrir y por lo tanto pensar que se carece de los recursos emocionales para amar a los demás (Wetzler y Cole, 1999).

En consecuencia, las personas que al crecer carecen de autoestima, tratan de buscarla y algunas creen que la obtendrán por medio de la belleza física, que no proporciona ni seguridad, ni felicidad, ni una autoestima alta, ni una mejor relación de pareja, ni siquiera garantiza una pareja. Cantidad de imágenes y de consejos se reciben desde la niñez por medio de la industria, la cual se vale de las inseguridades de las personas para hacer una fortuna: cosméticos, ropa, dietas, liposucción, cómo cambiar la cara, el cuerpo, la imagen, la personalidad, las tácticas, para conseguir pareja y luego para mantenerla. Todo basado en publicidad que la gente se cree, que bella es la belleza, por eso todos la quieren a su lado, pero que tristeza si lo único que se puede ver es la belleza exterior de las personas y que se piense que el valor de uno mismo es el que muestra el espejo (Kreimerman, 1997).

La gente que siente que vale poco, espera el engaño, el maltrato y el desprecio por los demás, lo que le da a su personalidad la oportunidad de convertirse en víctima, sus armas son la desconfianza, la soledad, el temor y el aislamiento; están encaminados hacia la derrota, sin embargo, en las personas que tienen una buena autoestima, surge con facilidad la integridad, la sinceridad, la responsabilidad, la compasión, el amor y la competencia. Las crisis ayudarán a crecer y a conocer más acerca de los retos que ofrece la vida.

Lo principal en la vida del ser humano y lo que le traerá más satisfacciones a corto, a mediano y a largo plazo, es el conocimiento que tenga de sí mismo,

conocimiento que incluya: aceptación, seguridad, respeto, confianza, responsabilidad y por consecuencia una alta autoestima. Al sentirse bien lo reflejará en su persona y en sus relaciones con los demás; por lo cual se afirma que la autoestima tiene un papel fundamental en una relación de pareja.

A todo esto Rogers (1951) dice:

"En el proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los miembros progrese en sí mismo, ya que esto aumentará el enriquecimiento de la pareja. De lo contrario, si llevan a la relación inmadurez, dependencia, infantilismo, las posibilidades de hacer una relación de pareja funcional son mínimas".

Algunas características importantes en una relación de pareja, en la cual los miembros cuentan con una autoestima alta son (Zuloaga, 1991):

- Cada persona da y recibe sin perder su propia identidad y privacidad, ya que existe el respeto para sí misma y su pareja.
- Estarán orgullosos de sus logros y afrontarán nuevos retos con entusiasmo tanto a nivel personal como de pareja.
- A pesar de que cada miembro quiere al otro, puede sobrevivir sin él o ella, dado que existe la confianza y el respeto de espacios.
- Ambos pueden hablar abiertamente y constructivamente, porque hay una comunicación franca entre ellos.
- Cada persona asume la responsabilidad de su propia felicidad y sabe que no debe culpar al otro de lo que le pasa.
- Pueden divertirse y ser capaces de disfrutar el hacer actividades juntos de vez en cuando, respetando y organizando sus espacios.
- Los miembros de la pareja tienen derechos y obligaciones en la relación, por lo tanto, la asumen con responsabilidad.
- La pareja encuentra significado y fuentes de gratificación fuera de la relación, ya que son independientes uno de otro, para realizar sus actividades.

Es imposible o difícil mantener una relación de pareja armoniosa si la persona no es capaz de aceptarse, apreciarse y amarse a sí misma. Dicha afirmación pone en relieve la importancia que tiene la autoestima, como fundamento para poder desarrollar una relación de pareja, basada en el amor. Maslow (1973) mencionaba: "Que el ser humano necesita amor y ser amado, las necesidades de amor suponen dar y recibir afecto".

Si la autoestima es tan importante, entonces podría hacerse la pregunta ¿cómo podemos desarrollarla?. Zuloaga (1991) afirma que la práctica de la asertividad es uno de los mejores medios para desarrollar y afianzar la autoestima. Así pues el siguiente tema a tratar será la asertividad.

2.3 Asertividad

La palabra asertividad tiene su origen en el latín "aserto", que significa: afirmar, sostener y dar por cierta y asentada una situación. Dicha palabra, es "assert" para las personas de habla inglesa y su significado en dicha lengua puede ser traducido como: expresar con fuerza, afirmar algo en forma positiva y con plena seguridad.

En español se define como el aprender a enfrentar los conflictos de la vida y las relaciones con la gente. En otras palabras, significa saber relacionarse con las personas y con el mundo, reconociendo y aceptando lo que se es, sin tener que justificarse.

Para algunas personas la forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida y el entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada quien sin agredir ni ser agredido. En definitiva, cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales.

La asertividad supone: El desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza; discriminar entre la aserción, agresión, pasividad y defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás (Llor, Abad, García y Nieto, 1995).

A continuación se diferenciará más claramente la conducta asertiva o socialmente habilidosa, la agresiva y la pasiva, según Arnold y Goldstein (1995) y Zuloaga (1991):

- **Conducta asertiva o socialmente hábil.** Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas; implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de los demás. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos, la conducta asertiva no tiene siempre como resultado la

ausencia de conflicto entre las dos partes, pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

- **Conducta pasiva.** Incumplimiento de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacer caso. La conducta pasiva muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades, su objetivo es tranquilizar a los demás y evitar conflictos, la persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta, manipulada, molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia otras personas. Después de varias situaciones en las que un individuo ha sido no asertivo, es probable que termine frustrándose, así como el que recibe la conducta no asertiva, puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables, pues el tener que inferir lo que está realmente diciendo la persona no asertiva es una tarea difícil y abrumadora.
- **Conducta agresiva.** Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que limita los derechos de las otras personas. La conducta agresiva puede expresarse de manera directa o indirecta: la agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes, el componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, miradas intensas e incluso los ataques físicos; la agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones mal intencionadas, las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos. Las víctimas de las personas agresivas acaban tarde o temprano evitándolas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas por medio de la humillación y la degradación, se trata de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades; es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone ir contra las normas éticas y los derechos de los demás; puede traer a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados, no obstante a largo plazo pueden surgir sentimientos de culpa, una agresión directa y otras conductas negativas.

Conociendo lo que es la asertividad entonces se pueden hacer las preguntas: ¿Por qué no somos asertivos?, ¿Por qué en ocasiones preferimos disimular, evitando expresar nuestros sentimientos?, ¿Por qué nos dejamos

llevar por la ira y agredimos a otros? y ¿Por qué en ocasiones preferimos huir de los problemas en vez de enfrentarlos?

Todas estas reacciones se deben a factores que dificultan el desarrollo de la asertividad, como son:

- Familias muy represivas con los hijos.
- Severas carencias afectivas en la infancia.
- Problemas de comunicación interpersonal.
- Sobre valoración de las opiniones de otros.
- Baja autoestima.
- Aceptación de patrones de subdesarrollo sociosexual que favorecen la sumisión y docilidad de la mujer y la arrogancia del hombre.

Las consecuencias de la falta de asertividad pueden llevar a:

a) En la conducta personal: El individuo en su interrelación con otras personas actúa generalmente:

- Muy tímido o exaltado, tiene un tono de voz bajo o nulo, se inhibe ante la crítica y se aísla.
- No defiende sus derechos, se acaba cargando más responsabilidades y trabajo de lo que le pertenece, sacrificando el tiempo que merece ser distribuido a otras personas o actividades.
- Tiene dificultad para establecer relaciones interpersonales, para expresar sus sentimientos y para rehusar una petición.
- Teme el discutir ideas diferentes y es inseguro.
- Se deja manipular y actúa según los deseos de otros, los demás abusan de él.

b) En el aspecto emocional genera:

- Niveles aún más bajos de autoestima.
- Inicio de procesos depresivos, debido al rechazo, aislamiento social y sentimientos de soledad.

- Ansiedad al ver deteriorada su imagen social por críticas, burlas y rechazo, lo cual manifiesta mediante alteraciones físicas como dolor muscular y de cabeza, taquicardia, sudoración en rostro y manos, además de nerviosismo excesivo.
- Conductas agresivas y dependencia hacia las personas.
- Sentimientos de culpa, por supuestos o reales errores personales y de otras personas (Arnols y Goldstein, 1995).

La falta de asertividad y sus consecuencias alteran el ámbito de desenvolvimiento social, familiar y personal. Esa falta de asertividad se va desarrollando, pues al nacer, se puede decir que se es naturalmente asertivo, sin embargo, los padres enseñan a los hijos a sentirse ansiosos, ignorantes y culpables (Echeburúa, 1996).

Sin embargo, esos mismos patrones de conducta se emplean con la pareja, al no decirle realmente lo que se siente o piensa, sino que se utilizan pretextos o mecanismos de chantaje emocional para manipular, es decir, no se es asertivo.

Al inhibir el comportamiento para evitar conflictos, obtener aprobación o el bienestar de los demás, los problemas aumentan y se pierde el respeto de los demás. Es de suma importancia darse cuenta que una decisión tomada a tiempo, comunicando lo que se quiere, a pesar del temor al dolor a corto plazo, evita sufrimientos y complicaciones mucho mayores posteriormente.

El comportamiento no-asertivo no es efectivo para establecer relaciones humanas que pretendan nutrir, hacer crecer, estimular el amor a la vida y la búsqueda de la felicidad; por el contrario, se perderá un plano de igualdad necesario para fortalecer adecuadamente el intercambio social y la mejoría personal.

Una persona es asertiva cuando en situaciones sociales se comporta de la siguiente manera (Carnwath y Miller, 1990):

- Responde a los síntomas de ansiedad con acercamiento y no con huida o evitación.
- Saluda a la gente de una forma adecuada y con una mirada a los ojos.
- Escucha atentamente a la gente y elabora mentalmente una lista de posibles temas de conversación y los lleva a cabo.
- Habla alto, con una dicción adecuada y se comunica asertivamente.

- Soporta algunos silencios sin ponerse nerviosa.
- Toma decisiones apropiadas según la situación.
- Aprende a tolerar las críticas a base de introducir la discusión deliberadamente en un momento determinado.
- Tiene un buen concepto de sí mismo, expresa lo que piensa, siente y quiere, se respeta y tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo.
- Dependiendo de la situación decidirá si debe o no disculparse, lo importante es que esté segura de su decisión.

Con lo anterior se entiende la importancia que tiene la asertividad en la vida personal, sobre todo para prevenir una relación destructiva de pareja, por lo cual la práctica de la asertividad debe llevar a:

- Tener la libertad de manifestar lo que se quiera.
- Respetarse y respetar al otro.
- Aumentar la autoestima y examinar las conductas en la relación de pareja y determinar las áreas en que se debe mejorar la asertividad.

El comprender lo que es la asertividad y practicarla cotidianamente en la vida trae muchos beneficios. El integrar esa forma de ser a todas las relaciones, pero principalmente a la relación de pareja (puesto que es la relación más intensa, más comprometida y por lo mismo, en donde los efectos de una conducta asertiva tienen su mayor impacto), trae resultados satisfactorios. Cuando se comience a actuar de manera más franca y abierta, se aprenderá a defender las opiniones y a hacerse respetar, la pareja también reaccionará, y lo más seguro es que sea para bien, este nuevo enfoque permitirá una nueva serie de experiencias vitales, las cuales darán la oportunidad de cambiar positivamente y desarrollarse, haciendo que la relación madure y crezca su capacidad de amar.

Como alternativa de comunicación más efectiva y satisfactoria, como mecanismo para alentar relaciones constructivas, respetuosas y para ganar un bienestar personal que no sea insensible a los demás, la asertividad ofrece respuestas eficaces y prácticas que es útil conocer. Indiscutiblemente el que ambos miembros de la pareja sean asertivos, evitará que la relación se torne en destructiva.

El hombre, como ser libre, creativo y capaz de tomar el control positivo de su vida y de sus relaciones, al ver que la asertividad le traerá beneficios, la elegirá como su mejor opción.

Aguilar (1997) concluye que:

"El ser asertivo implica la habilidad de saber decir no y si de acuerdo a lo que realmente se quiere decir. Actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario".

No expresar lo que se siente causa estrés, ansiedad, problemas en el trabajo, en las relaciones sociales, familiares y de pareja. Sin embargo expresarlo logra una comunicación asertiva, la cual es importante para prevenir una relación destructiva de pareja; se proseguirá ahora con el tema de la comunicación.

2.4 Comunicación

El lenguaje es por excelencia el instrumento de la vida social y lo es también de la vida en pareja, pero no siempre es sinónimo de comunicación. Comunicar es establecer un diálogo, buscar un contacto de igual a igual entre otro y uno mismo; el diálogo es una situación en la que dos personas expresan la una a la otra, lo que tienen ganas o necesidad de expresar. Escuchar al otro significa escucharle sin criticar y sin sentir agresión por lo que el otro pueda decir (Monneret, 1981).

Lammoglia (1997) comenta que parece cada vez más claro que no importa tanto en qué medida una pareja es compatible o incompatible, sino en qué medida son capaces de manejar y solventar su incompatibilidad. Tanto parejas armoniosas como conflictivas, al discutir pierden el control y no son tan creativos como la sofisticada comunicación humana podría permitirles.

Toda conducta que se da en un contexto interpersonal (como lo es el contexto de una pareja) puede considerarse comunicación, incluidos los silencios, las risas, el llanto, el aspecto físico, las quejas, las miradas y frases evasivas, el ofrecimiento de objetos, el contacto físico, etc. Desde este punto de vista, dentro de un contexto interpersonal, comunicación es casi similar a conducta, en el sentido de que la mayor parte de las conductas, incluso algunas muy sutiles, son más comunicativas de lo que a primera vista puede pensarse; el entender así a la comunicación proporciona ventajas para entender y modificar las relaciones de pareja y los problemas que se plantean y también para prevenirlos.

Queda claro que una comunicación funcional es un aspecto clave para una mejor relación de pareja.

En cambio, la comunicación disfuncional que ocurre en parejas que rara vez dicen lo que realmente quieren decir y su comunicación tiende a ser indirecta, a estar cargada de persuasión, manipulación y asumir formas contraproducentes como: violencia sorda (los miembros de la pareja saben que algo está modificándose, pero tienen que adivinar de que se trata); intimidación (a través de la burla, el engaño y de la abierta amenaza) y triangulación (tienden a comunicarse a través de una tercera persona, en lugar de hacerlo sólo ellos). En consecuencia, se aprende a no confiar en lo que dice la pareja, se desarrolla la capacidad de interpretar bien o mal las señales no verbales que transmite la pareja para averiguar lo que está sucediendo, se experimenta mucha confusión y estrés porque dudan de la sinceridad de lo que se les comunica y no aprenden las pautas necesarias para comunicarse asertivamente.

En la comunicación existen las riñas, éstas pueden convertirse en el medio para equilibrar a la pareja, mejorar el entendimiento e iniciar una nueva fase en el desarrollo de sus relaciones. Reñir es un método de comunicación respetable e incluso asertivo siempre que se haga de manera constructiva, se pueden reducir tensiones y aclarar situaciones incómodas mediante la expresión de sentimientos acumulados, pero también puede ser desagradable al convertirse en un desahogo de agresividad mutua o de hostilidades recíprocas que sólo pueden aportar la destrucción.

Los conflictos son constructivos en una relación de pareja, ya que si se sabe reñir se crecerá en pareja. Reglas para la riña constructiva:

- Elegir la hora y lugar en común acuerdo.
- Proyectar el enojo sobre cuestiones actuales, del momento presente y no sobre el pasado.
- Saber el porqué de la riña.
- Ser lo más sincero posible.
- No tratar nunca de ganar.

De acuerdo con estas reglas, la pareja puede ganar en la riña un mayor conocimiento, nueva información recíproca y nuevos métodos de solución de conflictos. Hay que recordar, que casi siempre un conflicto determinado tiene muchas soluciones (O'neill y O'neill, 1976).

Monneret (1981) cuestiona sobre si los miembros de una pareja deben decirse todo. Algunos piensan que la sinceridad provoca a veces choques que el silencio podría haber evitado, en efecto, no es necesario entristecer a una persona que se ama si se puede evitar con facilidad. Omitir no es mentir, pero en una pareja fundada sobre bases sólidas y durables lo que es importante para cada miembro debe ser expresado, así como todo lo que le afecta y le impresiona de un modo persistente. Saber confiarse abiertamente y expresar los propios sentimientos íntimos permite conocer mejor a la pareja.

Herbert (1977) propone para una conversación eficaz en el noviazgo: Practicar una comunicación plena, esto corresponde a aprender a preguntar, a escuchar y realmente querer comprender lo que la pareja ha dicho y no reaccionar de inmediato. Manifestarse de forma concreta, precisar los sentimientos e intentar evitar abstracciones. Acentuar lo positivo y no solamente hablar sobre problemas.

En consecuencia una comunicación asertiva, será la responsable de que la pareja se encuentre en óptimas condiciones. Sin embargo, si se carece de una comunicación o la que existe no es asertiva pueden surgir relaciones de pareja destructivas, en las cuales los celos y el poder les causen conflictos.

2.5 Celos

Clanton y Smith (1981), Van (1990) y Ramírez (2000) aclaran que los celos surgen cuando aparece una provocación. Las relaciones de pareja son asuntos complejos, los celos no son más que efectos de la posesividad, del amor propio, de la vanidad, de la tendencia excesiva a controlar a la pareja, suelen ser originados por la pobreza de las relaciones sexuales y sociales que prevalecen. Existen dos tipos de celos: Los reactivos, los presenta el que pasa por un disgusto o se hunde en la melancolía ante un episodio de pérdida de afecto; y los celos preventivos, es decir, las formas sociales y personales a las que recurre un individuo para aislar a su pareja de las oportunidades para involucrarse con otros. Los celos traen como consecuencia la vivencia de un shock, seguido de dificultad para tomar decisiones.

Sigmund Freud (en Viamonte; 1993) explica: "Los celos constituyen uno de esos estados afectivos, como el pesar, que se consideran normales, pero que es un sufrimiento universal".

Los celos pueden provocar en la persona que los está sintiendo respuestas agresivas, de represión y de aislamiento. Uno mismo es responsable de sus reacciones de celos, las personas que se aferran a ellos se destruyen. Por su parte Godoy (1993) menciona que los celos significan cuidado excesivo; la vigilancia a la que es sometido el ser querido lo hace sentir molesto, pues a todos irrita que se les esté espionando. Las prohibiciones le despiertan la justa rebeldía en defensa de su libertad, las escenas de enojos o de lágrimas sólo consiguen, a la larga, cansar a la otra persona. Es decir, el celoso, en su afán immoderado de retener su amor exclusivo, está haciendo todo lo que es posible para perderlo, pues suscita en la persona celada sentimientos opuestos al cariño.

Cuando se rompe el límite y los celos se traducen en conductas obsesivas y ofensivas, se está hablando de un problema que fácilmente puede romper con

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

el lazo afectivo y perjudicar seriamente a cada integrante de la pareja. De ahí que sea importante distinguir entre los celos naturales y los irracionales, mientras los primeros son sentimientos universales que responden a una reacción defensiva, los segundos son una obsesión destructiva. Como casi todas las experiencias afectivas difíciles, los celos, si son tratados correctamente pueden iniciar el crecimiento personal.

Los celos se inician cuando uno de los miembros de la pareja se siente amenazado por la posibilidad de que su pareja no esté comprometida de manera exclusiva; se pueden tener celos de una amistad, de algún desconocido o de alguien por quien la pareja ha admitido sentirse atraída en algún aspecto. Pueden surgir cuando aparece un desafío o una alteración en la dinámica de pareja, cuando se atraviesa por algunas crisis o conflictos que pueden desestabilizar la relación. Los celos suelen darse como un mecanismo de sobrevivencia inconsciente, además de que la predisposición a ellos depende en parte, de los aprendizajes que en cada cultura se generan.

Riso (1999) comenta que algunos individuos sienten celos de que su pareja disfrute sin estar ellos presentes, es inconcebible que tengan otras fuentes de gozo distintas a ellas(os), por lo cual les permiten algunas actividades secundarias, pero siempre y cuando sigan las reglas, si ven que su pareja ha encontrado alguna actividad que pueda convertirse en pasión, se inquietan. Limitar la creatividad de la persona que se ama es la estrategia preferida de los inseguros. Algunos psicólogos vinculan los celos a cierto tipo de relaciones amorosas, las cuales según Maslow (1973), pueden responder al amor dependiente e infantil que está motivado por una necesidad de mantener a la pareja atada.

Dado que toda relación de pareja tiene la probabilidad de terminarse, hay quienes se muestran inseguros de su capacidad para mantenerla estable y asumen actitudes celosas, estas personas pueden sentirse seguras de sí mismas y de su poder personal pero no de su pareja. Si en un momento dado, uno de los dos empieza a desinteresarse de la relación o extender su interés a otras personas o actividades, la respuesta del otro puede iniciarse en los celos; para algunas personas el componente más fuerte de los celos es el temor al abandono, para otras es el desprestigio, algunos sienten que el aspecto más doloroso es la traición o envidia, también suele darse importancia a la competencia que los lleva a sentirse en desventaja frente a los demás y con un temor latente a ser lastimados en su autoconcepto.

Cuando los celos surgen tras una infidelidad el impacto emocional es muy fuerte, pues esta experiencia deteriora el sentido de seguridad en la relación y en uno mismo. Los celos representan el temor ante el sentimiento de amenaza y el riesgo de ver cómo la relación puede terminar o deteriorarse, ante esto, uno de los resultados es la intención por evitar que el suceso se repita, de ahí que los celos surjan cada vez que exista evidencia de que la pareja puede relacionarse con otras personas, cada vez que sale, que llega tarde o que no

responde como se espera. Para algunos cualquier indicio es motivo para estar celosos y esto es lo que en realidad puede dañar la relación de pareja debido a la presión que ejerce uno sobre su compañero.

Al estar presentes los celos en una relación de pareja las consecuencias pueden ser:

- **Distanciamiento afectivo.** A medida que se da el alejamiento, la persona celosa sufre más y se aferra a esa actitud que tiene por resultado la inexistencia del diálogo; el celoso confunde el amor con la posesión.
- **Pérdida del control.** Se refiere a la persona que aún en condiciones estables y no amenazadas necesita mantener una posición de dominio, esto coloca al celoso en una postura de superioridad respecto del potencial rival.
- **Hostilidad.** A veces ésta es imposible de contenerse, en otros casos está bajo control y suele aparecer cuando otros problemas alteran lo emocional. La hostilidad puede generar una reacción violenta o depresiva.
- **Posesividad aunque no existe interés por la pareja.** Algunas personas celosas no tienen ningún interés en lo que su pareja pueda ofrecer y sin embargo no toleran las intromisiones.
- **Crímenes pasionales.** En casos extremos, los celos han producido violencia a lo largo de la historia. Es muy paradójico: pasión y crimen, amor y muerte.

Controlar los celos, implica un gran esfuerzo y la reestructuración de conceptos e ideas arraigadas (historia familiar, entorno cultural o de lo que haya ocurrido en las relaciones de pareja anteriores), que en ocasiones requiere del manejo del psicólogo. El ser consciente de que los celos son un problema no es suficiente, se debe asumir la responsabilidad de buscar la solución a esta situación.

Si se reconocen los celos como una respuesta hacia la inseguridad, existen modos de tratar este asunto con la pareja, lo ideal es ser flexible e intentar construir la confianza en la pareja; lo importante es no perder la autenticidad ni la personalidad, renunciando a ella para complacer a la pareja, con lo cual sólo se logra afectar la autoimagen. Mientras la preocupación sea evitar una posible infidelidad es más factible generar actitudes obsesivas y asfixiantes frente a la pareja. El desconocimiento de la dignidad, gustos y sentimientos de la pareja por parte de la persona celosa, provocan insatisfacción, de ahí que el problema ya no sea uno sino dos: los celos y la insatisfacción, además, en muchos casos los celos han sido tan frecuentes y agresivos que es posible que ya no se distingan cuando son falsos o cuando son verdaderos (Malash en Van, 1990).

Las personas que sienten celos exagerados ante eventos insignificantes, definitivamente provocan que la relación de pareja se torne tensa, incómoda e incluso no deseable, ya que no disfrutan las experiencias enriquecedoras que se dan en una relación de pareja y se niegan a la felicidad y por tanto, a la autorrealización. Por otra parte, algunas personas tienen conflictos con sus parejas porque no saben manejar el poder en la relación, tema que se explicará a continuación.

2.6 Poder

Rivarola (1993) menciona que el poder es esencial para todo ser humano, la palabra deriva del latín "posse", que significa ser capaz. Se puede entender el concepto del "poder de la persona" como el desarrollo de: autoestima, responsabilidad, respeto, conciencia personal y comunitaria, la integración interpersonal, social y el reconocimiento de la capacidad individual para influir y contribuir en procesos de cambio. El uso del poder no daña pero el abuso de éste sí.

No existe pareja sin pleito, la convivencia diaria con una persona en un ambiente donde hay tanto peso psicológico, social y cultural detrás, inevitablemente traerá dificultades; en un juego de poder la pareja cae en discusiones tan dañinas como desplazarse en el eterno conflicto de "haber quién gana", aunque finalmente nunca nadie gana; sin embargo, jugar en serio en la vida quiere decir cerrar círculos del pasado para no vivir en función del ayer y del futuro, lo esencial es que la pareja juegue en el mismo equipo y encuentren el sentido de la vida (Kreimerman, 1997 y Schaeffer, 1997).

En cambio Jaramillo (1997) comenta que en la pareja, tiene el poder quien al final del juego decide por qué, cómo y cuándo se van a hacer las cosas, no quien grita más, ni siquiera quien golpea. Para que el poder no destruya a la pareja: Las necesidades de la pareja deben tener la misma importancia, la negociación de las necesidades de uno y de otro deben llevarlos a la búsqueda en común de una solución, siempre debe haber un equilibrio, ninguno de los dos usará el poder para imponerse sobre el otro.

El poder es una situación por la cual la mayoría de la gente luchó en la infancia, la adolescencia y aún en la vida adulta, la confusión en torno a quién utiliza el poder es evidente en las relaciones de pareja. Algunos juegos de poder que hacen difícil una relación de pareja son:

- Dar consejos pero no admitirlos.
- Tener dificultades para recibir y pedir amor.
- Dar órdenes, exigir y esperar mucho de los demás.
- Tratar de desquitarse o disminuir la autoestima o el poder de los demás.

- Excluir a los demás o no darles lo que quieren o necesitan.
- Hacer y luego romper promesa, lograr que los demás confíen y luego traicionar su confianza.
- Sobreproteger al otro.
- Dar un trato condescendiente al otro colocándolo en una posición inferior y uno en una posición superior.
- Tomar decisiones por el otro, subestimar su capacidad para resolver problemas.
- Intentar cambiarlo (y falta de voluntad para cambiar uno mismo).
- Mostrar una actitud antidependiente: "No te necesito".
- Tener un comportamiento intimidatorio y chantajista.
- Mostrar amargura, rencor o enojo acompañado de cierto moralismo.
- Abusar verbal o físicamente de los demás.
- Ser agresivo y definir la agresión como algo asertivo.
- Necesitar ganar o tener la razón.
- Resistir tercamente.
- Dar respuestas indirectas o evasivas a las preguntas.
- Defender cualquiera de las conductas que arriba se mencionan.

Los juegos de poder son la causa de la infelicidad de las parejas. A continuación se enlistan algunas acciones que se deberían llevar a cabo para evitar los juegos de poder en una relación de pareja:

- Reconocer que los juegos de poder son reales.
- Hacer un inventario de los juegos de poder que se utilizan más a menudo.
- Aprender a identificar las propias señales: sentirse confundidos, atrapados, culpables, incómodos, amenazados, competitivos; dudar de uno mismo, proyectar culpas.
- Examinar las creencias negativas que apoyan los juegos de poder y cambiarlas.
- Establecer que ambos son iguales y tienen los mismos derechos.

Por otro lado, De Torres y Espada (1996) mencionan que los principios culturales, las costumbres sociales y normas religiosas han defendido e inculcado tradicionalmente la subyugación casi absoluta de la mujer al hombre. En nuestra cultura a los padres se les ha otorgado una autoridad incuestionable sobre su descendencia, y al hombre la misma autoridad y poder sobre su mujer, el hombre aspira a ejercer su poder y control absolutos sobre su pareja, no sólo en lo que hace o deja de hacer, sino también en sus pensamientos y sentimientos más íntimos.

El hombre se ha sentido hasta hace poco con derecho a la obediencia, lealtad y respeto incondicional de su mujer. La mujer debido a su reciente

incorporación al trabajo, ha ganado autonomía e independencia que le han proporcionado la posibilidad de decidir sobre su vida y de no tolerar una situación de dominio por parte de su pareja; con la defensa de sus derechos como persona va abandonando su posición de víctima, logrando que el hombre la respete y estableciendo una relación de igualdad con su compañero. El hombre, por su parte, se va adaptando a esa nueva y más igualitaria dinámica de pareja, aunque actualmente, son muchos los hombres que no la aceptan.

Michel Foucault (en Döring, 2000) planteó que el poder emana de uno mismo y que la ruptura de ese poder permitirá constituir una sociedad donde la relación de poder esté distribuida de manera más equitativa.

Nakken (1999) por su parte, habla de un impulso por el poder, que es una herramienta de supervivencia y de crecimiento. Cuando este impulso se convierte en un enfoque estricto, cuando se busca el poder por el placer y cuando se está atrapado en la necesidad de control y de estar siempre en lo correcto, se cae y se mantienen relaciones de poder sin darse cuenta de ello, por lo mismo, cuando no se tiene el poder o el control, las personas se sienten mal, pierden la confianza y son vulnerables, sienten peligro y miedo. Sentirse así es una condición de inseguridad que inmediatamente se trata de cambiar, por medio del control para nuevamente tener el poder y entre más control tenga mayor será la seguridad en sí mismo.

Sin embargo, Rivarola (1993) aclara que la violencia en una pareja no se genera a partir de la capacidad de fluir del poder, sino a partir de la impotencia e imposibilidad de expresar la libertad.

Se entiende que independientemente de quien ejerza el poder en una relación de pareja, éste no debe utilizarse en contra de la pareja, lo ideal sería que se distribuyera equitativamente.

Ir adquiriendo habilidades para el manejo equitativo del poder, desde las más básicas, hasta las más sofisticadas, implicará que la persona podrá prevenir una relación destructiva de pareja.

Y como ya se explicó anteriormente, una persona estará lista para tener una relación grata, si ella misma descarta los mitos en su vida; se acepta, respeta y se quiere, es decir, cuenta con una autoestima elevada; si es asertiva con ella misma y con todos los que la rodean; se comunica explícitamente, franca y constantemente; sabe, porque ha aprendido por medio de sus experiencias a controlar los celos o no tenerlos y si utiliza el poder en la relación de pareja, lo hace para el bienestar de ambos.

Es conveniente ahora explicar en el siguiente capítulo las consecuencias de las relaciones destructivas, como lo son la violencia, la dependencia, la codependencia, la depresión, el suicidio y el homicidio.

CAPÍTULO 3

CONSECUENCIAS DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Toda relación de pareja debiera de establecerse bajo condiciones que permitan que cada miembro sienta agrado por lo que recibe y lo que da en ella, pero en ocasiones ese dar y recibir no es recíproco y genera tensión en la relación, convirtiéndola poco a poco en destructiva, en la cual se pueden manifestar factores como violencia, dependencia, codependencia, depresión, suicidio y homicidio.

3.1 Violencia

Históricamente en Europa se fomentaba la violencia intrafamiliar para mantener a los miembros de la familia bajo el yugo patriarcal, era bien visto el golpear para corregir sin permitirle a la mujer defenderse, el hombre que no se sometía a tal regla sufría un descrédito social. En 1404 se permitía que la mujer fuera golpeada por su pareja, siempre y cuando la intención fuera buena y para corregir y nadie podía intervenir (Valladares y Vallejo en Hierro, 1991).

Actualmente en cualquier ciudad y a cualquier hora del día tienen lugar conductas violentas, maltratos psicológicos, desprecios, críticas, amenazas. Poco se habla de la violencia, pero está presente y afecta a hombres y mujeres de todas edades, razas, religiones y clases sociales; causan sufrimientos que siempre llevan etiquetas: suicidas, drogadictos, accidentados, delincuentes, marginados, depresivos, etc.

La violencia se aprende, es producto de un largo proceso evolutivo condicionado por factores culturales y sociales, sin embargo se puede aprender también a no ser violento, estudios realizados en Estados Unidos, Inglaterra, Escocia, Francia y Holanda indican que la violencia es un comportamiento aprendido, el 81% de los hombres maltratadores fueron testigos o víctimas de maltratos en su niñez. Así pues, resulta esencial para prevenir comportamientos violentos durante la juventud o la madurez tratar a los niños con paciencia y serenidad, sin imponerles actitudes de manera excesivamente autoritaria, con cariño y respeto. Los comportamientos violentos están relacionados con factores sociales y económicos que tienden a aumentar el nivel de estrés y de tensión en el hogar como la pobreza, el desempleo, los conflictos en la pareja, el abuso de drogas o alcohol, los embarazos no deseados y las enfermedades físicas y emocionales (De Torres y Espada 1996).

Es importante que antes de que se hable más acerca de lo que es la violencia primero se defina lo que es la agresividad, Echeburúa (1996) explica la diferencia entre agresividad y violencia: La agresividad representa la capacidad de respuesta del organismo para defenderse de los peligros potenciales procedentes del exterior y la violencia, por el contrario tiene un carácter destructivo sobre las personas, los objetos y supone una profunda disfunción social.

Según lo que el autor dice, todas las personas son agresivas en determinadas situaciones, pero en ellas está prevenir el no resolver sus conflictos de manera violenta y solucionarlos asertivamente.

Trujano (2001) indica que el significado de lo violento está influido por patrones culturales, educativos, socioeconómicos, etc. Así un comportamiento como gritar o dar un empujón, puede ser violento para algunas personas, pero no para otras, habrá quienes consideran una bofetada como un acto intolerable, mientras que para otros sea simplemente una forma natural de reaccionar ante un desacuerdo. Consideramos que el reto es poder respetar los estilos personales y los contextos culturales, pero al mismo tiempo erradicar los comportamientos que comprometan la integridad física y mental de la gente, fomentando habilidades alternativas de afrontamiento.

Por su parte Echeburúa (1996) menciona que para caer en un estado de violencia se requieren sistemas pedagógicos y de reproducción social, cultural y política: se aprende, se enseña, se fomenta, se legitima, se le autoriza y se le convierte en valor, virtud y cualidad, en atributo de género, clase, edad; es decir, cualquier grupo o categoría social con poder tiene legitimidad para la violencia.

El desarrollo social y personal son impedidos por la violencia, porque donde disminuye la violencia aumentan los avances personales y colectivos, se establece un clima de convivencia y seguridad que elimina el miedo.

Para profundizar más al respecto, Berkowitz (1996) aclara que la violencia se desencadena de forma impulsiva o ante diferentes circunstancias situacionales (el abuso de alcohol, una discusión, el contagio emocional del grupo, el fanatismo político o religioso, la presencia de armas, etc.). Las personas que la utilizan son personalidades antisociales desarrolladas en contextos de abuso infantil, poco amor de sus madres y padres, disciplina parental dura en sus años de formación, familia violenta, nivel alto de estrés en sus vidas y fracasos en la consecución de sus deseos personales y económicos; en definitiva, se incuba con frecuencia en el seno de la familia. A lo cual Aguilar (1992) comenta que lamentablemente existen muchas familias que no viven relaciones en armonía, respetuosas, justas y en consecuencia carecen de habilidades para afrontar los problemas que en ocasiones los lleva a desarrollar inseguridad y respuestas violentas.

Se considera a las condiciones externas a la familia, como lo son el desempleo, los ingresos bajos o los valores y creencias individuales derivados de la cultura, como factores que producen la violencia en el hogar; la mayoría de las personas en México y otros países han aprendido a usarla como una forma de enfrentar las diferencias y los conflictos en la vida cotidiana, dicha problemática se desencadena con más frecuencia en las relaciones de pareja. Por su alta incidencia la violencia en la pareja se ha convertido en un problema prioritario para los profesionales de la salud.

Está claro que la violencia no se genera de forma espontánea, sucede cuando la pareja o alguno de los miembros acumula tensiones, enojos y frustraciones así como por dificultades que se viven tanto en la familia como fuera de ella, poco a poco se convierte en un estilo de vida, las personas se acostumbran a ella y la viven como si fuera natural, sin darse cuenta que aumenta en forma gradual. Aguilar (1992) y Echeburúa (1996) explican el ciclo de la violencia:

1. TENSIÓN. En la mayoría de los casos comienza con reclamos mutuos por falta de atención, cansancio, problemas económicos o laborales, y estos problemas desencadenan violencia. Es necesario reconocer cuando este tipo de situaciones afectan la relación de pareja, para tratar de evitar un desenlace violento es importante tener una comunicación respetuosa en donde se hable libremente de los sentimientos, deseos y se encuentre en el otro un escucha.

2. VIOLENCIA. Una vez que se rompe el equilibrio en la armonía de la pareja se pierde el control y se desencadena la violencia, algún miembro de la pareja agrede al otro, pues considera que le está dando una lección, después de lastimar, trata de justificar lo que pasó, culpa al cansancio o al haber sido provocado, pero no comprende por qué no se controló, mientras que la otra persona siente miedo ante la situación.

3. RECONCILIACIÓN. Es esperada por la pareja después del maltrato, el que agredió se muestra arrepentido, cariñoso, tierno y amable, se da cuenta del daño que causó, reconoce que es responsable de lo sucedido, se disculpa diciendo que perdió el control y convencido promete que no volverá a suceder. La pareja debe aprovechar la reconciliación para platicar con calma, detectar qué genera la tensión y de esta manera tratar de romper el inicio de un nuevo ciclo; también pueden decidir hablar con familiares, amigos o psicólogos que puedan ayudarlos, de no ser así los ciclos de violencia serán más frecuentes y la etapa de reconciliación cada vez menos estable y duradera.

Desde que se inicia una relación de pareja (noviazgo), Jaramillo (1997) comenta que la violencia está oculta, esperando un descuido de alguno de los dos o la desilusión para empezar la construcción de un ciclo de violencia, van apareciendo caprichos, egoísmos y susceptibilidades, antes todo era construir al otro y ahora de lo que se trata es de acabar con él por medio de la violencia. Se entiende que si no hay sacrificios de los egoísmos personales, no puede desarrollarse el amor en la pareja y se acaba violentando al otro, si una

persona se deja golpear, agredir y abandonar por su pareja, sencillamente se dejó invadir por el miedo, el abandono, la baja autoestima y por el masoquismo.

Algunas de las variables relacionadas con la decisión de abandonar o no una relación de violencia son:

- Cuanto mayor sea la duración y severidad de la violencia, menor será la probabilidad de romper la relación.
- Existe también una serie de factores sociales, como la dependencia económica, la falta de recursos y de apoyo ambiental y la vergüenza social, que favorecen la continuidad de la relación abusiva.
- La experiencia de exposición a la violencia en la familia de origen, puede tender a perpetuar esta conducta en el futuro, ya que los niños aprenden que la violencia es un recurso eficaz y aceptable para hacer frente a las frustraciones del hogar y las niñas aprenden a su vez, que ellas deben de aceptarla y vivir con ella.

La violencia contra la pareja no empieza en el momento en que decide golpearla, sino desde que la controla y le miente para que se convierta en su pareja. Se puede hablar entonces de que en una relación de pareja un miembro o los dos utilizan la violencia como medio para resolver problemas, manifestándola de diferentes formas:

1) En un principio buscan que la relación se establezca y se conforme en un matrimonio, que sería la transición más grande de la relación, ya que consideran que casarse es una oportunidad para poner en práctica los conocimientos que han adquirido a lo largo de la vida.

2) Constantemente tienen que comprobar que controlan, su forma de comprobación es saber qué tanto lo hacen con otras personas, pero se controlan a sí mismos, pues se asignan un papel y una función: Controlar es la base de su identidad, pues si no pudieran no tendrían forma de saber si realmente son superiores, por lo tanto, denigran constantemente a su pareja para que ésta no tenga energía para oponerse, creen que son dueños del cuerpo, la energía, las acciones, los pensamientos y sentimientos de ella.

3) Una vez que se ha establecido la autoridad, necesitan asegurarse de obtener beneficios de esa posición, perciben las relaciones interpersonales muy cercanas como una competencia en la que deben destruir o ser destruidos, sin importar que su pareja diga que los ama y a pesar de que ellos mismos dicen amar a su pareja, no conciben que su relación puede ser positiva, creativa,

cooperativa y democrática creen que tiene que ser negativa, muy cansada, estática, competitiva y mientras más violenta sea más la van a admirar.

Ramírez (2000) indica que el proceso de no asumir su responsabilidad solamente pone a la persona en posición de seguir siendo violenta, porque no ve su violencia como problema, ni se imagina cómo hacerse respetar sin serlo y obviamente no quiere perder todos los privilegios que obtiene el actuar como la autoridad.

Se entiende que para la persona es muy cómodo seguir con el comportamiento violento porque a corto plazo los resultados que obtiene son los que desea, sin embargo las consecuencias negativas se presentaran después.

Al ejercer la violencia en la pareja se invaden los espacios de ésta al controlarla, dominarla, dejarla sin recursos, débil y sin los medios para oponer resistencia. Los espacios se necesitan para sobrevivir y desarrollarse sana y plenamente, es necesario entender cómo funcionan y cómo son invadidos por la violencia física, emocional, sexual y verbal (Mendoza, 1998):

Físico: Incluye el espacio corporal y el ambiental. El corporal abarca características individuales como piel, movimientos, expresiones, color, estatura y formas de percepción, es decir, los cinco sentidos. El ambiental incluye lugares como la vivienda, el espacio para dormir, para desarrollar trabajos, de descanso y de entretenimiento. Este espacio es invadido por medio del contacto directo con la persona mediante golpes, encierro, lesiones con armas y puede llegar hasta la muerte; también se pueden realizar actos violentos alrededor de la persona al romper y golpear objetos, maltratar a los animales, etc. Como consecuencia se daña el espacio emocional (hay desgaste y le quita el entusiasmo de sobrevivir), el social (porque la persona se siente avergonzada por los golpes que tiene y entonces limita sus contactos sociales) y el intelectual (al no tener comunicación con alguien más y no recibir ayuda).

Intelectual: Es muy particular del individuo y le permite saber que es diferente a otras personas, este espacio se desarrolla mediante el aprendizaje social y cultural, al invadirlo se busca anular las ideas y los pensamientos de la pareja para que ella no pueda implementar su idea y lo consulte antes de tomar cualquier decisión.

Emocional: Son los sentimientos o emociones de la persona, es la forma de reacción hacia el medio ambiente y hacia sí misma; la persona violenta busca desequilibrar las emociones de la pareja para que ella no tenga forma de entender sus razones de querer evitar la violencia en que vive. La invasión de este espacio se manifiesta en actos encubiertos, persistentes y muy difíciles de reconocer, que atacan los sentimientos de las personas, cuando se hace violencia emocional a la pareja, la

persona que está más cerca de ella y a quien se supone que debería tenerle más confianza, es la que la está destruyendo. Estos impactos son calculados y deseados por la pareja, pues al invadir este espacio evita que ella organice sus espacios, la obliga a depender de ella, a sentirse presionada, haciéndola dudar y limitándola. El espacio emocional es el más importante porque es el que ayuda a poner en perspectiva y coordinación a los demás espacios. Además de que la violencia emocional ocasiona que la persona deteriore su habilidad para interactuar familiar, laboral y socialmente y no goce de una buena salud física y mental.

Cultural: Este abarca las diversas formas de procesar la realidad, de acuerdo con parámetros establecidos por el aprendizaje que el individuo ha recibido en su grupo social, familiar, económico, religioso, educativo y geográfico. Al invadirlo se imponen ideas en la pareja que no necesariamente son funcionales.

Sexual: Esta forma de violencia es muy generalizada y se encuentra dentro del ámbito de la violencia física, aunque invade todos los espacios de la persona, pero por la severidad se pone en una categoría diferente, la violencia sexual se ejerce al realizar actos sexuales en los que la pareja no está de acuerdo, esto se impone generalmente por medio de la violencia verbal.

Verbal: Usa palabras que afectan a la pareja, la forma más usual consiste en amenazas (si me dejas te mato, vas a ver cómo te va), otra es degradar a la persona (tú no vales nada, eres una estúpida) haciéndola sentir como un objeto sin valor, poniéndole sobrenombres o dirigiéndose a ella de manera despectiva, en mentirle, cambiar de tema, hablar mal de ella con otras personas, etc. La violencia verbal tiene también como objetivo restringir las actividades de la persona, negar su propia realidad al violentarla emocionalmente y causarle inseguridad en sus propias habilidades y en su valor como ser humano.

Generalmente si la persona rehusa a dejarse controlar por medios supuestamente sutiles, la pareja avanza y comienza a utilizar métodos más drásticos, como la violencia verbal, si aún así se opone, entonces utiliza la violencia física. La persona violenta invierte tiempo y energía invadiendo los espacios de su pareja como si fueran suyos, la idea es que mientras más invada, su pareja tenga menos capacidad de actuar para generar cambios y tomar sus propias decisiones. Es importante mencionar que si cada miembro de la pareja respeta su individualidad, sus espacios y los de su pareja la relación funcionará de la mejor manera.

En un estudio hecho con hombres Dobash y Dobash (en Berkowitz, 1996) explican que los hombres que son violentos con las mujeres viven bajo prescripciones culturales que son apreciadas por la sociedad -agresividad,

dominio masculino y subordinación femenina- y usan la fuerza física como medio para imponer tal dominio, la violencia con su pareja puede considerarse como una manifestación de las diferencias de poder en una sociedad de orientación patriarcal, dominada por los hombres.

De Torres y Espada (1996) encontraron que cada año al menos 170,000 españolas son víctimas de violencia, tanto física como psicológica, por parte de sus maridos, novios o parejas. Lo que ha influido en el aumento de denuncias ha sido: la información, cambios legislativos, toma de conciencia de los derechos de la mujer, recursos sociales a disposición de la mujer maltratada, incorporación laboral de la mujer e independencia económica y el abandono de mitos sobre la relación desigual entre el hombre y la mujer.

Sin embargo hay mujeres que permanecen con su pareja violenta porque creen que las alternativas que tienen son peores que su situación actual; que ellas son las que incitan la violencia por no haberse quedado calladas o están convencidas de que la culpa no es suya, pero siguen haciendo lo posible por complacer a su pareja y de esta manera evitar problemas; piensan que lo que les sucede es normal; fueron maltratadas por sus padres en la infancia; no se valoran como personas; tienen un concepto de amor que las lleva al sacrificio y a la dependencia absoluta de su pareja.

Una mujer que viva una relación de este tipo está inmersa en una relación destructiva, que ocurre en una de cada tres relaciones de pareja. Bárbara Yllan, fundadora y directora del Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI), habló del problema de la violencia intrafamiliar como un asunto de educación fundamentalmente. En México según datos del CAVI en el 72% de los casos atendidos en los últimos años, se detectó que la violencia inició en el noviazgo. Mientras que otros estudios apuntan que la presencia de la violencia en los primeros momentos de la relación puede ser un factor predictivo de la estabilización de la violencia a largo plazo: los celos desmedidos, las exigencias exageradas, la intención de control, la vigilancia o crítica continuas, la imposición especialmente en la sexualidad, el chantaje y las amenazas deberían alertar sobre una relación de desigualdad, sin mencionar, la presencia de episodios de violencia física. El CAVI, reportó 12,781 casos atendidos de violencia en 1997, calculando un incremento anual de 12.5% (Lammoglia, 1995).

En la violencia en la pareja, generalmente se tiene la idea de la mujer como víctima principal y del hombre como agresor; sin embargo es importante mencionar que cada vez se sabe más de varones victimizados a manos de sus parejas, sean éstas homo, hetero o bisexuales. Por citar un ejemplo, Olamendi en el 97 concluye que sólo el 1% de las mujeres maltrata a su pareja, pero Cosl en el 98 habla de un 2% de varones maltratados. En contraste, la mayoría de los autores coincide en que aproximadamente en un 75% de los casos las mujeres son las víctimas, y en un 23% las agresiones son mutuas (Trujano, 2001).

Resulta curioso observar que tanto en los manuales académicos dirigidos a profesionales especializados, como en las publicaciones científicas y de divulgación, en los ensayos y en noticias que aparecen diariamente en la prensa escrita y en la televisión, se comenta o se reflexiona muy raramente sobre la violencia ejercida hacia el hombre en la relación de pareja, violencia que si bien en pocas ocasiones suele tener características de maltrato físico, tiene bastantes de los rasgos del maltrato psicológico.

Por otro lado el hombre es afectado, al abusar la mujer económicamente y afectivamente de él. Sufre un tipo de violencia difícil de demostrar, ya que no suele ser física y se disfraza de tal manera que es irreconocible para las personas que no convivan en su núcleo. Los varones tienen más propensión a padecer enfermedades que derivan hacia conductas violentas que las mujeres, sin embargo quizá el caso más solitario y triste sea el del varón maltratado, ya que no hay ninguna organización ni grupo de investigación que se dedique a ayudar a solucionar este problema.

Es importante saber que la libertad y el respeto en uno mismo se basan en la aceptación y en la seguridad que se tenga ante la vida, esta actitud no es espontánea, hay que construirla día con día, uno mismo, con la pareja y con los demás. Solo así se puede ser libre para expresar las necesidades, emociones y expectativas clara y respetuosamente sin temor a ser criticados o maltratados y si pasa, saber como reaccionar para defenderse y apartarse.

Como ya se mencionó anteriormente, muchas personas permanecen en relaciones de violencia a pesar de las diversas consecuencias negativas que les puedan ocasionar, es por ello que a continuación se tratará el tema de la dependencia a la pareja, que es otro de los factores que convierten a una relación en destructiva.

3.2 Dependencia y Codependencia

Actualmente se vive en una sociedad en la cual las personas buscan caminos para escapar del dolor, que se produce del no haber solucionado satisfactoriamente el afán de entablar relaciones sanas con uno mismo y con los demás, estaríamos hablando, entre muchas otras, de las relaciones de dependencia a la pareja.

La dependencia aísla a la persona, lo cual le crea una necesidad aún mayor de su pareja, cada vez que le hieren o le acontece algo desagradable busca su refugio en la dependencia a su pareja para liberarse y el cambio de estado de ánimo creado por la dependencia, le permite pensar que su necesidad ha sido satisfecha.

A todo esto Nakken (1999) menciona que a lo largo de los años la dependencia ha sido descrita de muy diferentes maneras, como flaqueza moral, falta de fuerza de voluntad, incapacidad para enfrentar al mundo y debilidad física.

Los seres humanos tienen el deseo de sentirse felices y de encontrar satisfacción en lo que realizan, la mayoría encuentra ese bienestar, pero es pasajero, va y viene; la dependencia es el intento de controlar y satisfacer el deseo de felicidad a través de una relación.

Se puede definir a la dependencia como un proceso que se usa para evitar o eliminar cualquier realidad que sea intolerable o dolorosa. Se necesita de alguien que aleje los sentimientos negativos que se tienen y que pueda quitar la soledad que se siente, en resumen, un estado de dependencia se desarrolla cuando se quiere evadir o defender del dolor o cuando el afán de amor es tan grande que se necesita llenar con algo el vacío interior (Barnette y Prieto, 1993).

Las bases de la dependencia se encuentran en el deseo natural de tener éxito en la vida con el mínimo dolor y el mayor placer posible, en la negatividad y en la desconfianza de otros y del mundo, ya sea que este pesimismo sea válido o no. No hay nada malo en esta parte de uno mismo, hasta cierto punto es natural tener estas creencias, sin embargo, cuando esas creencias controlan la vida como lo hacen en una dependencia, las personas se ocasionan problemas.

Muchas personas han aprendido a negar el dolor o a limitar las opciones para resolver los problemas, en lugar de reaccionar lógicamente, perciben terror, se aferran al otro, a veces no están conscientes de lo que necesitan porque al bloquear las sensaciones y sentimientos de incomodidad, aceptan relaciones dañinas (Schaeffer, 1997).

Es mucha la influencia de la sociedad, ya que entre los mensajes que se reciben está una aclamación del amor instantáneo, a la relación sexual sin compromiso, al sufrimiento en la relación y llegando a los extremos a la dependencia a la pareja. Se condiciona a aceptar el amor dependiente en lugar del amor verdadero, resultado de una mutua participación que tenga satisfechos y en armonía a los miembros que integran la relación, es por eso que la felicidad, la salud, la alegría de la vida dependen de otro, no es de extrañar entonces la incidencia cada vez mayor de depresión y de falta de identidad en los jóvenes, necesitan de otro que les diga que valen o no valen, en el fondo no saben quiénes son, no tienen una autoestima verdadera y hay quienes solucionan esto por medio del suicidio u homicidio.

Además de considerar a la sociedad como la fuente generadora de las relaciones de dependencia, se puede decir que la familia es la parte principal que influye, Branden (1987) asegura que las familias son vitales para construir o demoler la autoestima.

La familia induce en cierta forma a tener relaciones de dependencia a la pareja, aunque esa dirección es sutil y no verbal, resulta poderosa y penetrante. Desde pequeños, constantemente se observa cómo los adultos resuelven problemas y por ello se convierten en modelos a imitar, sin embargo, es frecuente que estos modelos no tengan conocimiento acerca de las relaciones y maneras asertivas de solucionar problemas y la importancia de la individualidad y autonomía; los padres no siempre son los mejores maestros, tienen sus cualidades, pero también sus limitaciones.

Cuando se crece en una familia proclive a la dependencia, a menudo no se aprende a relacionarse íntimamente y los que se convierten a su vez en dependientes se vuelven aún más incapaces de amar, honrar o proteger a nadie ni a nada. Si la principal razón que se tiene para conservar una relación es evitar sentirse solo, se está fomentando la dependencia.

De esta manera Castellan (1985) define a la familia como un grupo de parentesco consanguíneo, de matrimonio o de adopción, cuya responsabilidad primaria es la satisfacción de necesidades básicas y la socialización de los hijos, motivo por el cual tendrán que vivir juntos por un período de tiempo, manteniendo una variedad de relaciones entre los miembros que la integran.

Lo ideal sería que en la familia hubiera: confianza, armonía, comunicación y felicidad; pero lamentablemente existen familias disfuncionales que desarrollan inseguridad, miedo, frustración e incapacidad para comunicarse y por consiguiente generan relaciones de dependencia.

Pero así como un individuo dependiente ha sido influido por sus experiencias dentro de la familia, también las familias están influidas por la sociedad; cuanto más conciencia se tome del modo en que las ideas fomentadas a partir de la cultura determinan las dependencias, tantas más probabilidades se poseerán para poder crear una sociedad más funcional.

Muchos seres humanos tienen una predisposición a las dependencias, lo cual les determina entre otros síntomas, la necesidad de vivir a expensas de las acciones, los pensamientos, las conductas y los sentimientos de otros. Si se analizan las características y la historia de personas con este tipo de predisposición, se advertirá que muchos empiezan a depender de algo desde temprana edad, ocasionando que de esta manera se establezcan en algún futuro relaciones de este tipo.

Las diferentes circunstancias que se presentan a lo largo de la vida, en algún momento pueden traer satisfacción y en otro no, ocasionando que se busque en el lugar equivocado la gratificación que se desea, provocando una relación de dependencia.

A todo esto Washton y Boundy (1991) nombran algunas condiciones que ponen a las personas en alto riesgo de recurrir a una dependencia:

- Tener un falso sistema de creencias, como lo son algunos mitos.
- Tener ciertos rasgos: perfeccionismo, inestabilidad emocional, búsqueda de aprobación, hipersensibilidad a las críticas y rechazo, propensión a sentir vergüenza, enojo, baja tolerancia a la frustración, sentimientos de impotencia, desmedida necesidad de ejercer control, pasividad para enfrentar problemas, aislamiento y tendencia a vivir auto engañándose; cada uno de estos rasgos aumenta la probabilidad de que se encuentre alivio o consuelo en la dependencia.
- Inadecuada capacidad para afrontar y resolver problemas.
- Las necesidades insatisfechas ocasionan: ansiedad, soledad y depresión, que se convierten en los factores que llevan a buscar alivio, consuelo o evasión en la dependencia.
- Falta de apoyos sociales: Sin un sentido de pertenencia a algún grupo como lo es la familia, los amigos, la comunidad u otros grupos de personas que ayuden a afrontar y resolver problemas; se busca la solución en la dependencia.

Si una persona se encuentra dentro de alguna de estas condiciones, lo más probable es que adquiera una dependencia a alguien. En la dependencia se recurre a actividades que mantienen ocupada a la persona permitiendo evadir los sentimientos o la soledad que experimenta, es una señal de que se está buscando algo (amor, protección, intimidad, etc.) en el lugar equivocado.

Según Washton y Boundy (1991) la dependencia ocasiona:

- **Obsesión.** Si se es dependiente a alguien, a menudo no se puede dejar de pensar en esa persona y de planear el próximo encuentro, cuando se acerca el momento de llevar a cabo el acto de dependencia es muy probable que se experimente una sensación de ansiedad y excitación que no cederá hasta concretarlo y si esa posibilidad no se logra, probablemente se sentirá frustrado y tal vez llegue a sentir pánico. En general, su obsesión le quitará gran parte de tiempo, energía y atención.
- **Consecuencias negativas.** Las conductas dependientes producen placer, alivio y otras compensaciones a corto plazo, pero provocan dolor, aflicción y más problemas a largo plazo, afectando las relaciones que establezca con los demás.
- **Falta de control.** Si se ha adquirido una dependencia, por lo general la persona será incapaz de controlarla o detenerla a pesar de sus intenciones o las promesas que se haya hecho a ella misma o a los demás, la voluntad

no es suficiente, la actividad en cuestión la está controlando, en lugar de ser ella la que ejerce el control.

- **Negación.** A medida que se acumulan problemas como consecuencia de una dependencia, comienzan a negar que la actividad en cuestión constituya un problema que no pueden controlar. Terence Gorski (en Washton y Boundy, 1991) identifica algunas formas: negar terminantemente, minimizar, evitar el tema por entero, culpar a otros y racionalizar o intelectualizar. Creen que al utilizar la negación, demuestran que no son dependientes y no saben que no es necesario o posible ser perfectos, que una solución rápida no da resultado y que pueden ser ayudados.

Las personas que son dependientes consideran imposible su supervivencia sin la participación o permanencia de quienes dependen en sus vidas, sus acciones y sus sentimientos; así establecen una verdadera dependencia emocional, se les califica como gente con poco carácter, antisociales, introvertidos, raros o extraños. Crecen y conforme participan en las relaciones con los demás, en especial con una pareja, empiezan a desarrollar los mismos miedos de separación, pero ahora sobre la mujer/hombre que aman. En el caso de una persona dependiente a la pareja sus pensamientos suelen ser: ¿Qué debo hacer para que mi pareja no me abandone?, si me deja me muero, es mi vida entera; los cuales revelan su gran necesidad de depender emocionalmente del otro.

Querer algo con todas las fuerzas no es malo, convertirlo en imprescindible sí, la persona dependiente nunca está preparada para la pérdida, porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer. Detrás de toda dependencia hay miedo y más atrás algún tipo de incapacidad, el hecho de que se desee ver y estar con la pareja, que se deleite con su presencia, su sonrisa o sus errores, no significa que se sufra de dependencia, pero si el bienestar recibido se vuelve indispensable, la urgencia por estar con ella permanece cada momento y la mente se desgasta pensando en ella: Se está viviendo una dependencia a la pareja.

Siendo así, la dependencia a la pareja es cuando una persona que no se siente segura de sí misma y sus necesidades no están siendo satisfechas, recurre a su pareja para que lo haga por ella; al principio obtiene placer, pero después frustración y miedo, ya que desconoce lo que quiere y busca que su pareja le proporcione un estado de bienestar. La persona dependiente hace a un lado sus necesidades y se responsabiliza de las de su pareja.

Larsen (1985) menciona que: "En las *parejas dependientes*, no hay aceptación de que el otro es como es, que sus deseos son sus deseos, por el contrario se le quieren imponer los propios como si fueran grandes verdades".

De acuerdo con el autor, en una relación de pareja dependiente se desconocen las metas que tienen ante la vida cada uno de los miembros que la integran y de esta manera se pierde en forma gradual el bienestar de la pareja, ya que no se manifiestan los propios deseos y se vive en función de los de la otra persona. Sin embargo, lo típico es que el individuo dependiente a la relación se aferra a un compañero que no puede brindarle muchas de las cualidades habituales en una relación (seguridad, intimidad, constancia) debido a que él mismo es dependiente a algo, o le tiene fobia a la intimidad, o está casado o es inaccesible por algún otro motivo.

Por su parte Schaeffer (1997) afirma que las personas envueltas en relaciones de pareja dependientes presentan las siguientes características:

- **Se sienten consumidas.** El objeto del amor consume gran parte de la energía mental porque se está ocupado en descifrar las necesidades y pensamientos del otro, se hacen planes en torno al otro y se aplazan o reprimen las propias necesidades y deseos, limitándose así el desarrollo personal.
- **No pueden definir las fronteras.** Se hace difícil saber quién está pensando qué cosa, qué sentimientos pertenecen a quién y quién es responsable de qué actos; las fronteras deberían ser lo suficientemente abiertas como para permitir el libre flujo de pensamientos y emociones, pero no tanto como para que la energía individual sea privada y la identidad de uno mismo se confunda con los demás.
- **Muestran sadomasoquismo.** En muchas relaciones dependientes, un compañero generalmente da más mientras que el otro toma más. Uno de los dos puede disfrutar inconscientemente el lastimar o decepcionar al otro, en tanto que éste disfruta inconscientemente cuando se le lastima o decepciona.
- **Temen dejar ir a la pareja.** En algún momento de la vida se ha llegado a experimentar el rechazo y es doloroso, la mayoría de la gente magnifica su dolor al creer que no puede soportarlo y hace todo lo posible por evitarlo, en lugar de enfrentarlo y confiar en que terminará, se aferra a relaciones poco satisfactorias.
- **Dan para obtener algo a cambio.** En el amor dependiente, lo que parece ser amor a menudo no lo es, es condicional, con el deseo de "Si hago . . . obtendré lo que quiero". Dar espontáneamente puede experimentarse como rendirse, ceder o perder parte de uno mismo.
- **Tratan de cambiar al otro.** Debido a que se perciben como personas incompletas en una relación de dependencia, acuden al otro para

buscar a la persona completa. La dependencia al amor implica intentos por cambiar al otro y hacer de sus fallas algo positivo.

- **Necesitan al otro.** El amor dependiente siempre necesita al otro para sentirse completo, equilibrado y seguro; la ansiedad se presenta cuando la relación se ve amenazada y termina en violencia emocional o física.
- **Desean pero temen la cercanía.** Se desea amar y ser amados, pero las partes dependientes le temen a la cercanía, la relación se basa en el temor al rechazo, al dolor, a perder el control, a perder la vida y la felicidad, el propósito es evitar lo que se tiene.

Es así como en una relación de pareja se presenta la dependencia, porque cada una de las personas que la integran no comprenden los límites que existen en la relación, ya que abusan de forma física y emocional o psicológica evitando que se dé una relación en armonía enfocada al crecimiento.

Jaramillo (1997) menciona que: "El amor es la distancia exacta entre un hombre y una mujer no tan extensa como para olvidar que son pareja, no tan corta para llegar a sentir asfixia".

La distancia en la pareja es tan conflictiva como el exceso de cercanía, que llevan a confundir el amor con el miedo a la separación y con la angustia de ser abandonado.

Las personas que son dependientes a la relación se esfuerzan por proyectar una feliz pareja, incluso si esto significa conservar una relación que no satisface sus necesidades o que las somete a abusos, aún si implica vivir una mentira. El mito: "No eres nadie hasta que alguien te ama" puede escucharse en canciones populares, películas y otros medios de comunicación, desafortunadamente, a menudo se reciben estos mensajes también de las familias. Sin embargo utilizar una relación como medio de sentirse aceptado produce exactamente lo contrario, una sucesión de rupturas y una dolorosa soledad.

De acuerdo con la historia personal, la educación recibida, los valores inculcados y las deficiencias específicas, cada cual elige su fuente de dependencia, en una relación de pareja destructiva se pueden tener diferentes dependencias, a continuación se mencionarán algunos tipos:

- **La vulnerabilidad al daño y la dependencia a la seguridad/protección.**

El esquema principal es la baja autoeficacia, estas personas necesitan de alguien más fuerte, psicológicamente hablando, que se haga responsable de ellas, protegiéndolas y brindándoles seguridad para que puedan enfrentar la realidad que perciben como amenazante. El origen de esta dependencia parece estar en la sobreprotección parental durante la niñez y en la creencia

aprendida de que el mundo es peligroso y hostil. No importa que tan fría sea la relación, a veces la sola presencia de la pareja produce la sensación de estar en un buen resguardo.

- **El miedo al abandono y la dependencia a la estabilidad/confiabilidad.** En ciertos individuos la búsqueda de estabilidad está asociada a un temor al abandono y al rechazo afectivo; la confiabilidad se convierte para ellos, en una necesidad compulsiva para afrontar el miedo anticipatorio a la carencia. La historia afectiva de estas personas está marcada por infidelidades, rechazos, pérdidas o renunciadas amorosas que no han sido procesadas adecuadamente.

- **La baja autoestima y el apego a las manifestaciones de afecto.** Estar pendiente de cuanto cariño se recibe para verificar qué tan querido se es, es agotador tanto para el dador como para el receptor, el miedo al desamor rápidamente se transforma en necesidad de ser amado. Cuando alguien se acerca afectivamente, los sujetos con baja autoestima se sorprenden y dudan de las intenciones del candidato, si la expresión de afecto disminuye por cualquier razón, el individuo dependiente puede dedicarse exclusivamente a recuperar el amor perdido, como si la relación estuviera a punto de desbaratarse. Uno de los indicadores erróneos de valoración afectiva más utilizado por la gente dependiente es la deseabilidad sexual, la necesidad de amor puede confundirse con lo sexual, pero no es lo mismo, los hombres pueden desear y no sentir afecto, las mujeres pueden amar y no desear al ser amado, y viceversa en cada caso.

- **Los problemas de autoconcepto y la dependencia a la admiración.** El autoconcepto se refiere a qué tanto me acepto a mí mismo, a diferencia de lo que ocurría con la baja autoestima, aquí la carencia no es de amor sino de reconocimiento y adulación. Estas personas no se sienten admirables y valiosas, por tal razón si alguien les muestra admiración, son más vulnerables a caer en una dependencia.

- **La dependencia normal al bienestar/placer de toda buena relación.** Aunque por definición toda dependencia es contraproducente, ciertas formas de dependencia son vistas como "normales" por la cultura, e incluso por la psicología. Esta evaluación tiene dos vertientes, la primera argumenta que la existencia de estas inocentes dependencias ayuda a la convivencia, la segunda posición sostiene que muchas de éstas no parecen relacionarse con esquemas inapropiados, sino con el simple placer. La experiencia ha demostrado que algunas formas de bienestar interpersonal son especialmente susceptibles a generar dependencia, por ejemplo:

1. **Dependencia sexual.** Cuando la dependencia sexual es mutua todo resulta positivo y la relación se vuelve casi indisoluble, pero si la dependencia es unilateral y no correspondida, el que más necesita del otro termina mal.

2. **Cariño/contemplación.** En estos casos el simple gusto por el contacto físico es el que manda, no es de extrañar que las personas cariñosas queden fácilmente atrapadas por los besos, abrazos, sonrisas u otras manifestaciones de afecto.
3. **Compañerismo/afinidad.** Su único enganche es la congruencia de sus gustos e inclinaciones y aunque sexual y afectivamente no estén tan bien, la amistad y la buena compañía los mantiene entrelazados, cuando una pareja dependiente intenta separarse el intento no suele prosperar porque hallar un sustituto afín es difícil, en cuestión de tiempo se restablece la unión y las coincidencias que tenían vuelven a activarse con más fuerza que nunca. Los individuos dependientes de la pareja están dispuestos a sacrificar el placer de sentir amor con tal de no perder las ventajas de vivir con su pareja.

Es así como se establecen relaciones de dependencia que ocasionan que los miembros que la integran no conozcan sus propios deseos, sino por el contrario los repriman y se responsabilicen de los deseos del otro. Pero este tipo de relaciones se pueden prevenir, se tiene que buscar la seguridad en sí mismo para vencer los miedos que se tienen responsabilizándose de sus propias necesidades y deseos.

Se considera que no existe un punto exacto respecto a dónde termina una relación normal y dónde empieza otra dependiente, la mayor dificultad estriba en que normal y dependiente no pueden colocarse en los extremos de la gama de relaciones de pareja, debido a que toda persona al establecer una relación de pareja va a ser dependiente en cierto grado (normal) a ella, la problemática sería entonces cuando se sobrepasan estos límites y la pareja se ve inmersa en un ambiente disfuncional.

Una vez que ya se explicó la dependencia, ahora se hablará de la codependencia, el codependiente es aquel que satisface las necesidades del dependiente, es decir, la pareja del dependiente. Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona.

Kawage (1999) argumenta que la codependencia consiste en una serie de conductas y de formas de actuar que facilitan la dependencia, aunque conscientemente se procure evitarla, esto es, las personas cercanas a las que son dependientes también sufren las consecuencias de este tipo de conductas.

Se aclara que ser codependiente no significa ser inferior, algunos aprenden estas conductas desde niños, otros durante su desarrollo, la mayoría empieza a hacer, sentir y pensar estas conductas por la necesidad de protegerse y de satisfacer sus necesidades.

La codependencia es una condición específica, caracterizada por preocupación y extrema dependencia (social, emocional y a veces física) de una persona. Un codependiente es aquel que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona y que está obsesionado tratando de cambiar esa conducta (Barnette y Prieto 1993).

La persona codependiente puede caracterizarse por: baja autoestima, represión, dependencia, comunicación no asertiva, falta de confianza, ira, problemas sexuales, pérdida de control sobre la conducta, persistencia en la conducta codependiente pese a sus efectos negativos y negación de que la conducta constituye un problema.

Washton y Boundy (1991) comentan que los codependientes se caracterizan por estar tan preocupados y absorbidos en tratar de rescatar, proteger o curar al dependiente, que encaminan sus propias vidas hacia el caos.

Se considera que el codependiente es en su mayoría excesivamente responsable respecto de otras personas, pero no con él mismo. El dependiente no puede expresarse tal como es, porque no se conoce a sí mismo, como consecuencia vive a través de la persona a la que es codependiente.

Las dependencias se convierten en un camino para descargar la ira y por lo tanto implican una suerte de violencia contra uno mismo, hacen estragos en las personas más cercanas y también significan una actitud de desprecio hacia la sociedad. Los estados de ánimo depresivos son también característicos de la persona propensa a la dependencia. A menudo tiene dificultades para enfrentarse con las figuras de autoridad: jefes, padres, cualquier persona al mando. Como le cuesta hacerse responsable de sus actos, con frecuencia culpa a otras personas y circunstancias externas a él por cualquier cosa que ande mal en su vida, esa actitud le hace casi imposible resolver sus problemas (Olivares y Velásquez, 1997).

Suele pensar que nunca tendrá que: crecer, hacerse responsable de sus actos y efectuar la clase de esfuerzo que implica el hecho de asumir un rol adulto en la vida. Mientras se mantenga dentro de la ilusión creada por su dependencia, puede ser quien quiera que desee y vivir en una especie de tierra de nadie en la que su conducta no tiene consecuencias, en la que sus necesidades siempre serán satisfechas sin ningún esfuerzo de su parte y en la que no tendrá que asumir ninguna responsabilidad ni riesgo. No cree que le esperen cosas mejores a largo plazo, ya que le ofrecen algo seguro... ahora.

La codependencia a medida que avanza, lleva a una incapacidad de juicio cada vez mayor, impide ver la realidad, lleva a una confusión emocional que hace dudar de las percepciones y sentimientos y a veces se vuelve tan desagradable que ocasiona daños muy severos.

Entonces Beattie (1998) asegura que las personas codependientes se caracterizan de la siguiente manera:

- Se sienten bien si son aceptadas y aprobadas.
- Ponen toda su atención en complacer a los demás y si estos tienen problemas, ellas no están tranquilas.
- Aumentan su autoestima si resuelven los problemas del otro.
- Hacen a un lado sus valores, diversiones, necesidades e intereses y pasan su tiempo compartiendo los valores, diversiones, necesidades e intereses del otro, para estar bien con él.
- No saben que es lo que desean, hasta que le preguntan al otro que es lo que desea y sus sueños acerca del futuro se relacionan con los del otro.
- El miedo al enojo y rechazo del otro determinan lo que hace o dice.
- En sus relaciones utilizan el "dar" como una forma de sentirse seguras.
- Valoran las opiniones y la forma de hacer las cosas del otro más que las suyas.
- Tienen gran dificultad para tomar sus decisiones.

La codependencia se manifiesta de muchas maneras según la personalidad de los individuos o la forma de relacionarse con sus familias y con los demás. Sin embargo, Barnette (1993) aclara que se pueden distinguir cinco formas:

- **RESCATE.** Es la obsesión de rescatar a los demás, es el que se atribuye en forma obsesiva la responsabilidad de la vida del otro, desconoce sus propias necesidades y es incapaz de expresar sus verdaderos sentimientos, casi siempre porque él mismo no los conoce. Aparece ser un acto de generosidad y amistad, pero en realidad no lo es, cuando se rescata a una persona se le considera como discapacitada.
- **REACCIÓN.** Se reacciona a los sentimientos de otra gente, a lo que otros puedan pensar, decir o sentir, se expresa con coraje, culpa, vergüenza, preocupación, dolor, furia, miedo y ansiedad. Ya no se sabe responder sólo reaccionar, esta forma es ya un hábito adquirido por respuestas constantes a la crisis. No se controlan los sentimientos y emociones, ni la forma de expresarlos, se pierde el derecho a pensar, a sentir y a actuar en beneficio propio, se permite que otros determinen cuándo serán felices, cuándo tranquilos, cuándo molestos, etc.
- **ATADURA.** Es vivir bajo el dominio de otra persona, parece como si la vida de una dependiera de la otra, no son libres para ser ellas mismas ni para tomar decisiones.
- **DEPENDENCIA.** Significa no ser uno mismo, no tener opciones, actitudes ni comportamientos libres; es depender emocional, intelectual,

física, sexual o económicamente de otra persona. La felicidad de otros es más importante que la de uno mismo y por eso se le permite a la pareja tomar decisiones sobre la vida que corresponden sólo a uno mismo, muchas personas eligen ser dependientes porque obtienen ganancias secundarias, como sentirse bien por complacer a los demás, no ser responsables de su propio comportamiento y culpar a otros de lo que les pasa, pero, por dentro, la persona dependiente va acumulando mucho enojo contra la persona de la que depende y esto la incapacita, la paraliza y generalmente permanece sin hacer nada por salir de esa situación, incluso por mucho tiempo. El complacer no es más que una forma de ignorar y callar los verdaderos sentimientos, su baja autoestima y su necesidad obsesiva de aprobación hacen al dependiente vulnerable a las personas controladoras.

- **CONTROL.** El controlador gasta sus energías buscando estrategias, consciente o inconscientemente para estar siempre en una posición de supremacía, trata de lograr que la otra persona haga lo que él quiere, mostrando su desaprobación de alguna manera y dándole el mensaje de que está mal por lo que piensa, hace o siente y en cambio él esta bien, crea un ambiente de tensión, enojo y lucha a su alrededor. Existen muchas formas de control, una es con el silencio que produce en la persona controlada una gran cantidad de culpa y de enojo, otra es utilizar la enfermedad para lograr lo que se quiere, también pueden controlar con la fuerza física, agresión verbal, amenazas, seducción, dinero y sobreprotección.

De esta manera se asume que los codependientes por su tendencia a hacerse dependientes a personas que a su vez tienen una dependencia, pueden gastar mucho tiempo, tratando de conseguir la satisfacción en el lugar equivocado, muchos de ellos son objeto de un maltrato emocional, físico o sexual en proceso.

La codependencia es una conducta aprendida autoderrotante que produce una disminución en la capacidad de iniciar o de participar en relaciones de pareja.

El aislamiento es la clave de la dependencia, así lo afirma Sweet (1996), es una sensación de soledad profunda, de incompreensión, de no tener un grupo al cual pertenecer, de que nadie escucha o se preocupa y de ser insignificante.

Por otro lado si el motivo para mantener una relación de dependencia es evitar la soledad hay que fijarse ¿ Realmente le brinda consuelo y compañerismo o tan sólo la ilusión de tenerlos?, lo más probable es que si la relación es de dependencia, la persona esté cada vez más aislada y sola.

Una relación de pareja que funciona bajo la codependencia puede en algún momento terminar o evitarse, pero esto lo decidirá uno o ambos miembros de la

pareja, según sea el caso de quien se de cuenta de la problemática que viven y así solucionarla para generar su bienestar.

Al elegir la vía de la dependencia, el individuo tomó el camino que creyó más fácil y se apartó de otro que lo obligaba a luchar con los sentimientos y problemas que él deseaba eludir. El problema radica, en que el camino de la dependencia es un círculo vicioso, por lo cual el primer objetivo de la persona que procura recuperarse consiste en romperlo: Dejar de utilizar a una persona para ocultar sus sentimientos. Conforme va pasando el tiempo y la persona continúa distanciándose emocionalmente de otros, su lado dependiente empieza a cobrar más control sobre su vida.

Cuando se proporciona todo el poder personal a la pareja, se da algo que solamente pertenece a la vida propia: Las ganas de vivir. El fracaso del amor no estriba en la separación de la pareja dependiente o en la ruptura del compromiso, sino en querer continuar con una relación que ya no tiene solución. Por esta razón, es bueno que este tipo de relación se termine en el noviazgo aunque se sufra, pues a largo plazo se evitará vivir una relación destructiva.

Al vivir inmersos en una relación destructiva, en la cual aspectos como la dependencia y codependencia toman partido diariamente, los miembros que integran la pareja carecen de libertad para ser ellos mismos, lo cual tiene como consecuencia, entre otras, la depresión que se abarcará a continuación.

3.3 Depresión

Godoy (1993) comenta que la depresión parece ser el signo de las generaciones actuales, la época ha añadido a los conflictos cotidianos de la existencia una sobrecarga de preocupaciones y trabajos que no había en otros tiempos, el hacinamiento humano de las ciudades, los ruidos ensordecedores de las calles, los alimentos intoxicantes y el aire viciado, las responsabilidades que se multiplican, la guerra, la prisa (el reloj manda y ordena).

La mayoría de las personas han experimentado la depresión alguna vez, cuando han perdido al ser amado o cuando se han separado de él, cuando no han alcanzado la meta deseada o a causa de un estrés y frustración. De la Fuente (1996) y Zimbardo (1992) mencionan que la depresión, cuyo síntoma central es el decaimiento del humor, abarca lo psicológico, lo cognoscitivo y lo somático, se trata de un trastorno global.

- Lo **psicológico**, la aflicción, el pesimismo, la desesperanza, la inhibición de las motivaciones, el cansancio, la pérdida de los intereses y la angustia o la agitación, sentimientos de inutilidad, irritabilidad, miedo,

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

aprehensión, accesos de llanto, disgusto consigo mismo y pérdida de apegos.

- En lo **cognitivo** están presentes, la fijación de la atención en la vivencia dolorosa, la tendencia a hacer más graves los problemas y la transformación negativa de la imagen de uno mismo, la tendencia exagerada a la autocrítica, autodevaluación, expectativas negativas, imagen distorsionada de sí mismo, indecisión y deseos de suicidarse.
- En lo **somático** son muy frecuentes la carencia de apetito, la pérdida de peso y la perturbación del sueño, que característicamente consiste en su interrupción prematura, pérdida de interés sexual, estreñimiento, cefalea, reumatismo, colitis, manchas en la piel, caída del pelo, la presencia de síntomas neuróticos, tales como fobias, obsesiones e hipocondriasis, son comunes y en las formas más severas, ocurren las psicosis depresivas, los delirios y alucinaciones.

La depresión también suele enmascarse con cambios conductuales que dan origen a problemas conyugales o laborales: alcoholismo, drogadicción y riesgos de sufrir accidentes. En general la persona que sufre de depresión muestra un rostro triste, postura encorvada, habla lenta, reducida y no espontánea.

De la Fuente (1996) menciona que la depresión en sus distintas formas ocurre en ambos sexos, en todas las edades, en todas las sociedades y en todas las culturas. La depresión es expresada por algunas personas en términos de síntomas y enfermedad físicas, ya que éstas tienen mayor aceptación social.

Lammoglia (1995) afirma que los síntomas esenciales de un episodio depresivo mayor están conformados por un estado total de desánimo, tristeza constante y pérdida de interés o placer en casi todas las actividades; estos síntomas básicos se presentan de manera persistente en la persona y suelen acompañarse de:

- **Alteración en el apetito.** Pérdida del apetito o comer demasiado, según sea el caso se perderá o se aumentará de peso.
- **Alteraciones del sueño.** Puede significar dificultades para conciliarlo (insomnio inicial), su frecuente interrupción y dificultad para volver a conciliarlo (insomnio medio) o despertar por la mañana mucho antes de lo requerido (insomnio tardío).
- **Agitación o disminución de la capacidad de movimiento.** Puede haber agitación extrema o incapacidad para mantenerse sentado, caminar, retorcerse las manos, alisarse constantemente el cabello, rascarse la piel, cambiar de ropa u otros objetos y accesos de quejas o gritos sin razón aparente. También hablar muy despacio y tardarse para responder a

preguntas simples, lenguaje monótono, pobre y reiterativo, movimientos corporales lentos, mutismo y disminución de energía.

- **Sentimientos de inutilidad o culpa.** A menudo se exageran los fracasos y se reprochan los pequeños errores, buscando evidencias que confirmen la autoevaluación negativa; el sentimiento de culpa está presente por medio de una reacción excesiva a fracasos pasados o actuales y a responsabilizarse exageradamente de acontecimientos desfavorables.
- **Dificultad para concentrarse y pensar.** Los pensamientos se vuelven lentos, aumenta la indecisión frente a verdaderas trivialidades, hay distracción constante y se viven periodos de amnesia. Asimismo, es frecuente la aparición de ideas de muerte o suicidio.

Doring (2000) argumenta que la pérdida de: un ser querido, del poder, de la salud, de la imagen narcisista de uno mismo; hace a algunos perder el sentido de la vida y en personas predispuestas se desencadena la depresión.

Sin embargo muchas depresiones no tienen motivos objetivos y su atribución a causas triviales no es sino un intento de encontrarles una explicación, en ocasiones es sumamente difícil, sin tomar en cuenta la biografía y los antecedentes personales y familiares, distinguir de una depresión endógena, es decir, que se genera en el interior del organismo, y una depresión reactiva, que aparece en relación con situaciones adversas de la vida.

La depresión es un estado que afecta siempre a los que conviven con la persona que la sufre, quienes por lo general no comprenden las razones del cambio a veces dramático del que la padece y se sienten incapaces de ayudarlo. La depresión no debe confundirse con tristeza que es una emoción normal, ni con el pesimismo que es un rasgo del carácter, la depresión es un estado persistente que representa un cambio importante en los modos de sentir, pensar y actuar habituales en la persona, independiente de eventos externos (De la Fuente, 1996).

En los seres humanos algunos rasgos de carácter se han vinculado con la propensión a la depresión: rasgos obsesivos, rígidos, perfeccionistas, de pasividad y necesidad excesiva de depender de los demás. La pérdida de la pareja o la ruptura de alguna relación, precede a la iniciación de estados depresivos. Con frecuencia los familiares son los primeros en advertir ese estado en la persona afectada, que para entonces ya se ha alejado de familiares y amigos y ha abandonado las actividades que le proporcionaban placer. Al generarse esta serie de cambios y si estos originan una depresión es muy probable que las personas no mantengan relaciones sanas con los demás, hablando especialmente de una relación de pareja.

Las personas que por principio permanecen en una relación destructiva parecen fuertes, pues se requiere una gran fortaleza, tanto física como de carácter y emocional, para enfrentar una situación de maltrato. De lo contrario, las personas que de manera fácil y rápida rebasan sus umbrales de resistencia al dolor, no soportan el maltrato y al primer síntoma de abuso terminan la relación, mientras que otras la soportan, pero deprimidas. En muchos casos la depresión aparece como consecuencia de una relación destructiva, pero algunas personas ni siquiera se dan la oportunidad de sentirse tristes, prefieren ocultar sus sentimientos tras la mejor de sus sonrisas.

De acuerdo con un estudio de la Doctora Wina Sturgeon (en Döring, 2000) el rompimiento de la relación de pareja es uno de los hechos más traumáticos que puede enfrentar un individuo a lo largo de su existencia. Situación que en la mayoría de los casos puede generar una depresión.

Las instituciones de salud del mundo se mueven en niveles muy superficiales, pues si cobraran conciencia de la morbilidad y mortalidad que provoca la depresión, dedicarían sus investigaciones y esfuerzos publicitarios a combatirla por encima del alcoholismo, tabaquismo, los efectos de la contaminación o el SIDA. Hoy día hablar de depresión es referirse a la causa de mayor morbilidad y mortalidad, generalmente los padecimientos de ocho de cada diez pacientes que llegan a un consultorio con problemas surgen de la depresión, la cual es resultado de muchos factores entre los predominantes se encuentra el maltrato físico y/o emocional al que está sujeto el paciente, cuando ocurre en la pareja se le soporta como parte de la relación y como una supuesta prueba de amor hacia la pareja.

Es conveniente que cuando se padezca una depresión, se preste atención tanto a nivel físico como a nivel psicológico, puesto que las depresiones muchas veces provienen de un descontento por la vida, que en realidad es un descontento hacia uno mismo y entonces lo psicológico afecta al organismo y este a su vez a lo psicológico, lo que hace un círculo vicioso, del cual si no se sale a tiempo puede orillar al suicidio.

3.4 Suicidio

Entre los diferentes factores que participan para que se lleve a cabo el suicidio, la depresión es un factor de riesgo mayor, hay datos para pensar que aproximadamente la mitad de las personas que se quitan la vida lo hacen bajo un estado de depresión, una persona severamente deprimida que atenta sobre su propia vida, no está haciendo uso de su libertad, porque no puede evaluar objetivamente su situación. En la depresión, el abatimiento del humor cambia la visión que el sujeto tiene de sí mismo y de sus circunstancias, de su pasado y su futuro y puede verse atrapado, sin estarlo realmente; con un tratamiento

adecuado la mayor parte de las personas deprimidas recuperan la salud y entonces la manera de verse cambia en una dirección positiva.

Ciertos tipos de personalidad están más predispuestos a recurrir al suicidio: personas retraídas, introvertidas, aisladas, con principios morales rígidos, incapaces de adaptarse constructivamente a la vida, que caen en el alcoholismo o la dependencia de drogas y cuando llega al final de sus recursos, se suicidan.

De acuerdo con el autor se considera que estas personas difícilmente pueden mantener un hogar integrado o tener relaciones afectivas estables y están más dispuestas que otras personas a quitarse la vida cuando confrontan circunstancias adversas que contemplan como insuperables.

El suicidio de algunas personas es la culminación, podríamos decir congruente de una larga historia de inestabilidad y desorganización personal, el de otras es algo inesperado. El acto suicida puede ser una reacción impulsiva que se desencadena en una crisis: pérdida de un bien, como la salud, el status social, una posesión o un ser querido. Sentimientos de culpa, soledad, minusvalía, disgusto y necesidad son un motivo de suicidio.

Algo muy común en los intentos de suicidio es la ambivalencia, es decir, el sujeto desea morir, pero no quiere morir. Si descartamos los casos de falsos intentos de suicidio, se puede decir que la ambivalencia es muy frecuente y la solución es retar al destino corriendo el riesgo de morir, de ahí que el intento se haga en situaciones en que es posible recibir ayuda.

Hay casos en los que el suicida no toma en cuenta a nadie, otras veces en el acto está implicada una persona muy significativa quien le rechazó, despreció o le negó ayuda. En los jóvenes, el ser rechazado por los padres es una causa de suicidio por lo menos tan frecuente como haber sido rechazado en el amor.

El suicidio también se lleva a cabo como consecuencia de una relación destructiva, como solución a su problemática, ya que estas personas viven situaciones de tensión, de frustración, de inseguridad y no encontraron otra alternativa, piensan que lo que hacen no vale la pena, restándose valor ellas mismas.

En el caso de una mujer maltratada, es complejo demostrar que la muerte es por agresiones, éstas suelen conducir a otras enfermedades que se asocian al estrés y la depresión, que finalmente causan la muerte. Generalmente la mujer no muere del maltrato en sí (o sea, del golpe -aunque a veces las golpizas son casi mortales-), sino como consecuencia del desgaste de tener que sobrevivir en medio de una relación destructiva. Muchas mujeres deciden dejar de ocuparse de ellas, porque no les interesa su bienestar físico y prefieren morir para ya no sufrir, por tanto, eligen hacerlo de muy diversas formas: evitan alimentarse adecuadamente, se descuidan cuando padecen resfriado o gripes, o invocan

enfermedades terminales (Lammoglia, 1995); esto sería también una forma de suicidarse, pero lentamente.

El suicidio directo, aquel en que alguien se quita la vida en un instante, es la causa de que entre 80,000 y 100,000 personas mueran anualmente en EU, el suicidio por morbilidad, en el cual la persona se quita la vida provocándose enfermedades, es más letal e importante que el SIDA. A pesar de ello, no hay muchas campañas, ya no para prevenirla, sino simplemente para informar de ella. El suicidio directo por depresión aparece como la causa número uno de muertes entre varones jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud estima que cada día de 1,000 a 2,000 personas se quitan la vida y admite que estas cifras, que son elevadas representan solamente una parte de los casos. Las tasas de suicidio registrado varían de un país a otro; es paradójico que en los países donde se hacen los esfuerzos más exitosos para prolongar la vida se contemple un ascenso sorprendente de las tasas de suicidio; tanto de los intentos, como de los suicidios consumados. En varios países de Occidente el suicidio ocupa del tercero al octavo lugar como causa de muerte, se ha calculado que por cada suicidio consumado hay de seis a ocho intentos, 12% de todos los suicidios ocurren en personas de entre 20 y 24 años, y es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años y entre los de 10 y 14 años la tasa es pequeña, pero se ha triplicado en los últimos 20 años. Entre los varones de 15 a 19 años, el suicidio ha aumentado en 35% en los últimos 24 años. Los suicidios fallidos son tres veces más frecuentes en las mujeres, pero los suicidios consumados son tres veces más comunes entre los varones.

Algo que el sociólogo Durkheim propuso en 1897 tiene aún validez: "Una nación que se encuentra en proceso activo de cambio tiene tasas de suicidio elevadas, mientras que una nación que se mantiene estática tiene tasas de suicidio comparativamente bajas, en efecto, hay datos para afirmar que el peso de las condiciones que generan frustraciones básicas a los miembros de una sociedad hace crecer la prevalencia del suicidio. En sociedades activas donde las expectativas, la competencia y el miedo al fracaso son mayores, las tasas son más elevadas. La pérdida del significado de la vida es más común entre personas que viven en sociedades industriales, donde se genera la ruptura de la cohesión familiar y el quebrantamiento de los valores tradicionales. El suicidio está relacionado con aspectos socioeconómicos, las cifras de suicidio también difieren en las áreas rurales y las urbanas, siendo más bajas en las primeras.

En el suicidio influyen, según Karl Menninger (en Zimbardo, 1992) diversas conductas autodestructivas, entre otras, él examinó ciertas formas de abuso del alcohol y las drogas, el descuido de las indicaciones del médico por parte de personas seriamente enfermas, el fumar cigarrillos en exceso y la práctica de algunos deportes y ocupaciones que implican grandes riesgos.

Ciertamente hay conductas que son autodestructivas y otras que directa o indirectamente están asociadas con el riesgo de sufrir daños graves o aun la muerte. Sin embargo, no está justificado concluir que son formas de suicidio, hay un elemento sin el cual difícilmente puede hablarse del suicidio: la intencionalidad, la intención es la clave de la definición del suicidio. Muchas conductas humanas son letales a corto o a largo plazo, pero no son suicidas en tanto que no está presente la intención en forma abierta o encubierta, intención que sí existe en algunas muertes que tienen la apariencia de ser accidentales. Además, la muerte de algunos suicidas no es tanto el resultado de un acto intencional, sino un error de cálculo; un verdadero accidente.

¿Es posible identificar a las personas en riesgo de quitarse la vida y también a quienes están inclinados a repetir el intento? Ni una ni otra cosa son fáciles, sin embargo cuando alguien se ha dado por vencido, piensa que la vida no le ofrece ya nada que valga la pena, se siente incapaz de enfrentar sus problemas reales, está solo, carece de apoyo familiar y de amistades y ha intentado previamente quitarse la vida, es de pensarse que habrá de intentarlo de nuevo. La soledad y la carencia de apoyo familiar y social, como se ha mencionado, son condiciones comunes en quienes se quitan la vida. Se ha descrito un síndrome presuicida, consistente en cambios notorios en el modo de ser habitual, con tendencia a la modificación de conductas, aislamiento y a la pérdida de intereses.

No puede perderse de vista que el suicidio, en tanto que afecta la vida de otras personas y tiene consecuencias sociales, no puede ser visto como un asunto individual que sólo concierne a quien lo lleva a cabo. La muerte por suicidio causa un impacto psicosocial de gran intensidad en la pareja, familia y en la gente en general.

Es así como la dependencia, la codependencia, la depresión y el suicidio, pueden ser consecuencias del establecimiento de relaciones destructivas que generan en las personas: insatisfacción consigo mismas, desvalorización, baja autoestima e inseguridad al establecer relaciones con la pareja, por eso piensan que no merecen satisfacerse sus deseos. En algún momento este tipo de relaciones llega a un extremo y las personas sienten tensión, frustración, desesperación y buscan soluciones inadecuadas para eliminarlos, se recurre al suicidio u homicidio, como parte del desconocimiento que se ha hecho de sí mismo y para salir de situaciones desagradables como las relaciones destructivas.

3.5 Homicidio

Cuando una relación destructiva ha llegado a sus últimas consecuencias es de esperarse que termine en un homicidio, por parte de alguno de los miembros de la relación.

Según Domínguez (en Zimbardo, 1992) el poder de difusión de los medios de comunicación ha ayudado a dar a conocer a la sociedad las situaciones de angustia y temor en las que viven determinadas parejas que sufren relaciones destructivas. Este hecho está ocasionando un gran debate nacional sobre el problema y, principalmente sobre la forma en que se puede evitar el homicidio en parejas.

La mayor parte de los homicidios que tienen lugar entre parejas son el último episodio de una historia anterior de violencia, se ha comprobado estadísticamente que los homicidios entre parejas constituyen algo más de la mitad de los perpetrados entre familiares y el 12% del total de homicidios. Aunque la víctima de un delito de homicidio causado por su pareja puede ser tanto la mujer como el hombre, es una realidad estadística que la mujer es la víctima más común en estos casos, 87% de mujeres víctimas conyugales frente al 13% de hombres.

Es un rasgo propio de este tipo de homicidios el hecho de que el ofensor se suicide o intente suicidarse sin conseguirlo justo después de haber terminado con la vida de su pareja o en un momento posterior, cuando es detenido o cuando es ingresado en prisión.

La mayor parte de estos sucesos tienen lugar en el transcurso de una riña o discusión, aunque los casos premeditados también son frecuentes.

En México, los principales *factores de riesgo que presentan estas parejas* son los siguientes:

- De los homicidios entre parejas, se ha podido constatar que en un 64% uno de los miembros de la pareja (normalmente la víctima) venía sufriendo desde un tiempo anterior al suceso letal, maltratos físicos o emocionales de forma habitual.
- El 50% de las parejas se encuentran separadas o la víctima había anunciado al agresor en alguna ocasión su propósito de abandonarle. En casi la mitad de los casos de ruptura de la relación habían transcurrido menos de 6 meses entre la separación y el homicidio, siendo el tiempo medio de 9.24 meses, este dato permite aseverar que la separación está asociada con un incremento del riesgo de comisión de un delito de homicidio.

- La edad que tienen las personas que suelen cometer estos delitos oscila entre los 30 y 40 años de edad, presentando un mayor riesgo las víctimas que tienen entre 20 y 30 años.
- En más de la mitad de los casos el homicida era adicto al alcohol, a las drogas o a ambas sustancias.
- Estas personas suelen presentar determinados trastornos de la personalidad derivados en parte de antecedentes de familias disfuncionales.
- Las personas que atentan contra la vida de sus parejas tienen pocos antecedentes penales, lo que lleva a afirmar que la mayor peligrosidad criminal del agresor no es un factor que añada un mayor riesgo de muerte a la víctima de un homicidio entre parejas.

La mayoría de los delitos de homicidio entre parejas perpetrados por hombres se producen a causa de que su poder cotidiano les es arrebatado, sea porque su pareja se separa de ellos, sea porque se pone en entredicho su autoridad y virilidad a través de la supuesta infidelidad de su pareja.

A partir de esta descripción global y en función de los motivos que llevan al hombre a cometer un homicidio, se ha procedido a realizar diversas descripciones situacionales (Cerezo, 1998):

- La idea del honor juega, en el caso del *hombre al que su pareja ha abandonado*, un papel muy importante en la decisión de atentar contra la vida de ésta, en estos casos el homicida está defendiendo su honra y su imagen como persona.
- El factor que desencadena la acción homicida en el *hombre celoso* suele ser la sospecha de que su pareja mantiene relaciones con otra persona, situación que el homicida no puede superar ni soportar.
- El motivo desencadenante de la acción homicida en el caso del *hombre desatendido*, es que atenta contra la vida de su pareja porque ésta descuida lo que él considera deben ser sus obligaciones como mujer.
- El *hombre insultado* es aquel que atenta contra la vida de su pareja en un momento de inestabilidad emocional ante los insultos e humillaciones que ésta le profiere.
- Por último, en algunos casos, la *enfermedad mental* del homicida ha sido el factor desencadenante del homicidio.

En cambio, las mujeres suelen atentar contra la vida de su pareja como defensa ante un ataque inicial de ésta o ante situaciones de total desesperación y desamparo. La mayoría han sido previamente víctimas de maltrato por sus parejas, por lo que después de sufrir durante varios años comportamientos abusivos, ven en el homicidio la única salida posible a su interminable padecimiento. En estas circunstancias, en las que perciben el comportamiento violento de su pareja como totalmente fuera de control, temen por su propia vida o la de sus hijos, por lo cual atentan contra sus maltratadores.

De nada sirve este exhaustivo examen si no logra generar futuras políticas de prevención. Con razón, los recientemente aprobados planes contra la violencia incluyen propuestas tendientes a erradicar el homicidio en la pareja a través de la prevención de futuros casos de maltrato y la adopción de medidas específicas de prevención tendientes a salvaguardar la vida de las mujeres u hombres que presentan determinados factores de riesgo de ser víctimas de un delito.

Todo ello parece indicar que a mayor tiempo de permanencia con el maltratador, mayor probabilidad existe de que éste atente contra la vida de su pareja, una vez que ésta decide abandonarle. A este grupo de riesgo es al que hay que proteger en mayor medida, esto sólo se logrará a través de la reducción de la exposición al riesgo, es decir, de evitar el encuentro entre el agresor y la víctima potencial sobre todo durante los primeros meses que siguen a la separación.

Tomando en cuenta todas las consecuencias que desencadena una relación destructiva de pareja se puede decir que es importante que el ser humano se reconozca como persona valiosa que tiene las capacidades suficientes para llevar a cabo las cosas que desee bajo cualquier situación y ante cualquier persona en todos los aspectos de la vida. Es por eso que Maslow, en las teorías de la personalidad y motivación, pone énfasis en el desarrollo sano y normal y ha propuesto una jerarquización de necesidades para describir el desarrollo ya no a partir de las motivaciones físicas e intuitivas, sino a través de las más racionales. Asimismo a continuación se enlistan las características de la gente que se acerca a la autorrealización:

- Aceptación de la realidad, de sí mismo y del resto de la gente por lo que son.
- Espontaneidad.
- Actitud de desapego y necesidad de privacidad.
- Autonomía e independencia.
- Valoración de la gente y las cosas, más realista que estereotipada.
- Identificación con la humanidad.
- Relaciones íntimas con unas cuantas personas, a quienes aman de una manera especial y tienden a ser profundas, no superficiales.
- Valores y actitudes democráticos.

- No confunden medios con fines.
- Sentido del humor filosófico más que agresivo.
- Oposición al conformismo cultural.
- Trascienden el medio ambiente por medio de la cultura en lugar de sólo lidiar con él.

Mientras la naturaleza humana se concentra en la supervivencia y la seguridad, la naturaleza que se lleva en uno mismo busca el crecimiento y la fusión con otros. De esta manera se puede decir que es importante contar con una buena autoestima que traiga como resultado relaciones satisfactorias, donde exista respeto, responsabilidad, confianza y un verdadero sentimiento de amor por uno mismo y por los demás que permita la autorrealización como personas y prevenir de este modo relaciones destructivas.

La revisión teórica ha mostrado las consecuencias de una relación destructiva en la cual se puede llegar a destruir al otro y a la autodestrucción desde formas de relación aparentemente simples e inócuas como la dependencia y codependencia, pero que tienen un trasfondo de gran complejidad, hasta las formas visibles de depresión en sus diferentes formas y el intento o consumación del suicidio, en el que la realidad ya no es soportable y ya no hay esa capacidad al sufrimiento y al dolor. Destruir al otro es el acto más irracional que se da en la violencia y llegar a la expresión máxima de destrucción, es decir, al homicidio, son situaciones que hay que evitar.

Si las consecuencias se dan como un proceso, es importante detener este ciclo por medio de la prevención, para contribuir al desarrollo integral de hombres y mujeres, para lograr el desarrollo pleno y gratificante de la vida en pareja. No podemos continuar esperando a que se dé el problema para entonces intervenir, lo importante es realizar la prevención primaria, antes de que se presente el problema y quiénes más indicados que los adolescentes para iniciar con ellos esta labor.

Motivo por el cual en el último capítulo se hace una propuesta de prevención a las relaciones destructivas de pareja.

CAPÍTULO 4

PREVENCIÓN DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS: PROPUESTA CON UN ENFOQUE HUMANISTA.

La prevención surge desde hace mucho tiempo porque el hombre ha tratado de aliviar y evitar las enfermedades y todo aquello que le cause sufrimiento a sí mismo y a sus semejantes. El propósito de este último capítulo es dar una noción del enfoque humanista, definir lo que es la prevención en Psicología, los tipos que existen y finalmente de acuerdo a la información obtenida y analizada, proponer una manera de prevenir las relaciones destructivas en la pareja, por medio de un taller informativo-formativo empleando técnicas vivenciales dirigidos a adolescentes.

4.1 Enfoque Humanista

La Psicología Humanista no se apoya en una sola corriente filosófica o teórica, entre las influencias que tiene, está la contribución de la Psicobiología de Meyer, la Teoría de Sistemas y el Movimiento Gestaltista en Psicología. El Humanismo aparece como una reacción contra el determinismo, el conductismo y el psicoanálisis (Matson, 1984).

Es necesario así distinguir dos posibles significados de la palabra humanismo. El primero de ellos toma al humanismo como un fin en sí mismo, esto es, como valor superior; para este humanismo el hombre es siempre un fin y nunca un medio. El segundo significado se aproxima a la noción de existencialismo: El individuo ya no es visto como centro hacia el cual se dirigen todas las atenciones, puesto que él necesita trascender, proyectarse fuera de sí mismo para encontrar su propio significado (realizar su proyecto de vida).

En el Humanismo según Maslow, el tener satisfechas las necesidades básicas, da seguridad para poder desarrollarse saludablemente. Al igual que Murray y Freud, hace énfasis en la motivación, pero se preocupa especialmente por las necesidades y motivos más elevados; por tanto consideraba la motivación humana como compuesta por diferentes niveles, cuya base jerárquica de necesidad varía en cuanto a grado de potencia. Hizo distinciones entre las necesidades deficitarias, las de desarrollo y las de trascendencia. Las deficitarias incluyen necesidades fisiológicas, de amor, de seguridad, de pertenecer y de estimación. Las de desarrollo son las de autorrealización, y un aspecto esencial de éstas es la libertad, libertad de restricciones culturales impuestas a sí mismos; y las de trascendencia, que se refieren a un sentido de la comunidad, a la necesidad de contribuir a la humanidad. Maslow mantenía

que las necesidades más grandes (las de desarrollo) son tan parte de la constitución de los seres humanos, como las necesidades más rudimentarias. Cuando un nivel de necesidades se satisface suficientemente el siguiente nivel más alto se convierte en el foco de atención (Dicaprio, 1987).

En el caso de la terapia vivencial, que es una forma de abordaje en el enfoque humanista, su principio básico es comprender a la persona en su totalidad y no como una colección de partes. Su objetivo es descifrar los patrones de comportamiento para llegar entonces al proyecto o imagen que el individuo tiene de sí mismo. Lejos de ser un sistema de terapia, es más una actitud para con el ser humano, es ayudarlo a aceptar el riesgo de sus propias decisiones responsables, a aceptar la libertad de ser capaz de utilizar sus propias capacidades para existir, en el sentido de hacerlo alcanzar una existencia auténtica y de proporcionarle un entendimiento respecto de sus experiencias, que son encaradas como su propia verdad. Razones por las cuales se construyó la propuesta de prevención primaria con un enfoque humanista.

Además de que el papel del psicólogo esencial, ya que el clima en que ocurre el encuentro con su paciente es caracterizado por las actitudes de aceptación incondicional, responsabilidad, búsqueda del desarrollo, empatía y respeto en cuanto a persona. El psicólogo debe ser sensible para poder comprender al paciente, tanto en lo que se refiere a sus limitaciones emocionales como a sus potencialidades. El paciente, al representar una relación auténtica con su psicólogo, presenta una participación activa, vive sus experiencias y confía en ellas como punto de referencia para sus decisiones; adquiere nuevas concepciones personales sobre el mundo y puede cambiarlas a medida que sea necesario, se vuelve más flexible. La llamada prevención o recuperación, según sea el caso, es la plena aceptación humana, cabe al paciente encontrarla y determinar el momento en que interrumpa la terapia (Saldanha, 1993).

En cuanto a la Psicoterapia Centrada en la Persona, Rogers (1951) menciona que: "La persona tiene la capacidad de encontrar en sí misma la solución del problema, pero en caso de que no lo logre, el psicólogo puede guiarlo para que tome sus propias decisiones".

De acuerdo con Rogers, todas las personas viven según las experiencias que adquieren del mundo en el cual se desarrollan, si fueron agradables podrán relacionarse con los demás de una forma saludable y sino es así, sucederá lo contrario.

Villanueva (1988) al igual que otros psicólogos humanistas, menciona que el ser humano percibe la realidad y la acepta, se conoce y se respeta, se relaciona en forma espontánea y honesta; es capaz de establecer relaciones íntimas y de vivir intensamente cada momento debido a que cree en sí mismo, acepta sus errores y sus limitaciones humanas sin conflicto alguno. El hombre

posee una tendencia natural a desarrollar sus potencialidades y a encontrar el significado verdaderamente valioso de la vida: La voluntad de autorrealizarse.

Los psicólogos humanistas tratan asuntos tales como el aumento de la capacidad de experiencias emocionales, satisfacer los potenciales en una variedad de aspectos de la vida, y acentuar el lado positivo de la vida.

Puesto que el hombre aún teniendo la capacidad de ser consciente de sí mismo y de elegir el rumbo de su vida, con demasiada frecuencia no la aprovecha y por tanto se priva del privilegio de ser todo aquello que podría.

4.2 Prevención en Psicología

Massún (1991) y Vargas (1983) explican la definición de prevención: del verbo prevenir, en el sentido de precaver, evitar o impedir; significa evitar que algo generalmente riesgoso, suceda.

De esta manera la prevención ha sido utilizada en diversos ámbitos con la finalidad de evitar que se presenten cambios que dañen la integridad del ser humano. Ha sido utilizada en diferentes niveles de acuerdo al grado de la problemática que se presente.

Urra (1997) menciona que todo lo que se gaste en la prevención es siempre poco, pues resulta más rentable, económica y socialmente, si es primaria; naciendo de la concientización solidaria y de la decisión política, por lo cual, es básico retomar pautas educativas mucho más amplias que las estrictamente escolares, que incluyen actitudes, situaciones y principios que transmiten los padres a sus hijos, siendo la familia, la institución social básica.

Puede decirse que al detectarse la situación de riesgo, la prevención es un recurso para evitarla o solucionarla, según sea el caso, y la finalidad sea una mejor calidad de vida.

La Psicología preventiva constituye un campo de investigación-acción interdisciplinar y multidisciplinar: proactivo (la intervención se dirige a poblaciones que se encuentren o no en elevados niveles de riesgo), reactivo (la intervención se dirige a poblaciones que se encuentran en una situación de riesgo y se les entrena o interviene para superar y afrontar las situaciones estresantes con las que se va a encontrar), ecológico, ético y con una conceptualización integral del ser humano en su contexto, tratando de utilizar los principios teóricos y la tecnología de la intervención actualmente disponible en cualquier disciplina que resulten útiles para la prevención de lo indeseado y la promoción de la salud física, mental y de la calidad de vida en el ámbito comunitario, tanto a corto como a largo plazo (Buela-Casal, Fernández-Ríos y Carrasco, 1997).

La prevención siempre se ha considerado el último eslabón de la cadena cuando se comienza a estudiar cualquier tema. La mayoría de los problemas que se enfrentan y que se desean erradicar, pasan habitualmente por una serie de fases (De Paúl en Ripoll,2000):

- a) Descripción y estudio de los casos más serios y llamativos.
- b) Elaboración de programas piloto de tratamiento muy poco específicos.
- c) Estudio e investigación de los factores causales del problema.
- d) Desarrollo de programas de tratamiento más específicos y eficaces, que tienen en cuenta los posibles casos.
- e) Desarrollo de investigaciones que tratan de identificar precozmente los posibles casos.
- f) Estudio y aplicación de programas con un enfoque preventivo.

Sin embargo actualmente se reconoce la necesidad de la prevención, el objetivo de la misma es eliminar o aminorar en la medida en que sea posible las causas de cualquier patología prevenible por medio del conocimiento, haciendo énfasis en las estrategias de la promoción y protección de la salud y también en la facilitación de servicios preventivos.

Se habla de prevención pero en múltiples ocasiones no se sabe realmente qué hacer, por ello resulta necesario ser mucho más rigurosos en el momento de hablar acerca de campañas de prevención (información, orientación, capacitación y en algunos casos se requiere de intervención) y tomar en cuenta que los resultados no siempre son alentadores (Ibarra, 1994).

Dentro de la práctica de la prevención no todo es éxito ni mucho menos, abundan los proyectos preventivos que han fracasado o por lo menos no han conseguido el éxito que se esperaba. Algunas intervenciones sobre la prevención de las drogodependencias han provocado un aumento en el consumo de drogas, las intervenciones para reducir accidentes de tráfico no han conseguido otra cosa que aumentarlos y así ha pasado con programas de alcoholismo y delincuencia, entre otros (Buena-Casal, Fernández-Ríos y Carrasco, 1997). Debe quedar claro que cada intento de aplicación de un programa de prevención debe aceptar los riesgos que son inherentes: fracaso, resultados indefinidos, decepción, no aplicar el programa por miedo al fracaso, entre otros.

Por el contrario, los programas de prevención exitosos se caracterizan porque:

- El personal que los aplica es lo suficientemente hábil como facilitador y motivador del aprendizaje.
- El programa de prevención es aceptado tanto por parte del personal que lo va a implementar, como por los individuos sobre los cuales se va a aplicar.
- Los objetivos del programa son válidos para la mejora de la salud y calidad de vida, viables y cuantitativos.
- Porque su efecto es a corto o a mediano plazo.
- Tienen un soporte material motivador para los individuos sobre los que se va a implementar y consideran el nivel de desarrollo sociocognoscitivo de los sujetos sobre los cuales se va a aplicar.

La prevención tiene que resultar útil para la planificación y construcción de un futuro mejor, la Psicología efectúa aportaciones a los problemas de la sociedad, se necesita tener esperanza y fundamentarse en ella para seguir trabajando y aplicando programas de prevención a la sociedad que busquen mejorar la calidad de vida. Lo que la prevención sea mañana depende de la capacidad de planificación de la misma desde aquí y ahora (Buela-Casal; Fernández-Ríos y Carrasco, 1997).

4.3 Tipos de Prevención

Tomando en cuenta la promoción de la salud mental, se puede anticipar o actuar para evitar que el ser humano caiga en situaciones desagradables, pero si ya está en la situación, entonces prevenir es intentar evitar que el problema vaya a más mediante tratamiento psicológico.

Frecuentemente se confunde el término de prevención con todo el proceso de tratamiento hasta la rehabilitación y reintegración social. Pero existen tres tipos de prevención según Massün (1991), Vargas (1983) y Ripoll (2000) :

- **La primaria:** Consiste en poner en marcha estrategias o programas con el fin de lograr que el problema no se presente, eliminando las situaciones de riesgo. Es decir, se realiza antes de que surja el problema y es el tipo de prevención más deseable, intenta modificar los factores ambientales y personales relacionados con la aparición de la conducta problemática y se esfuerza por dotar a los sujetos de recursos múltiples para hacer frente a las situaciones difíciles. El objetivo de esta prevención es evitar o demorar la aparición de un problema, las estrategias utilizadas desde esta perspectiva se basan especialmente en actividades de promoción general de la salud, no obstante cada vez más se van introduciendo intervenciones más específicas concretamente en grupos que por su edad o situación pueden estar propensos al riesgo.
- **La secundaria:** Se dirige a colectivos en los que ya se han detectado situaciones problemáticas, el objetivo es intentar que no avancen mediante

prevención específica. A través de esta prevención se interviene para detectar un problema y evitar consecuencias mayores y complicaciones posteriores, se trata de detectar precozmente la problemática, para evitar la consolidación de ésta. Es importante diferenciar la población a la que el programa preventivo se dirige, podría ser contrapreventivo llevar a cabo una actuación de prevención secundaria con grupos que nunca han tenido cierta problemática y sería ineficaz dirigir actividades de prevención primaria a aquellas personas que ya experimentaron la problemática.

- **La terciaria:** Actúa cuando ya ha aparecido un determinado problema y su objetivo es terminar con las consecuencias, es decir, una vez instaurado el problema son, todas aquellas medidas que posibilitan la rehabilitación y reinserción del individuo. Su objetivo es mitigar las consecuencias adversas e impedir el agravamiento del problema.

Debido a que con el tiempo se ha pasado de vivir en una sociedad que ofrecía una relativa seguridad a los individuos, a otra, la sociedad del riesgo en la que los peligros constantes han llevado a formular diferentes medidas preventivas, en las cuales existe una fuerte presión por parte de los grupos interesados en la normalización de los riesgos, pues se admite, directa o indirectamente, la incapacidad institucional para controlar dichos riesgos (Buela-Casal; Fernández-Ríos y Carrasco, 1997).

El fenómeno del riesgo se ha investigado:

- a) Es algo socialmente construido, aunque en última instancia sea el individuo el que lo percibe y valora.
- b) Existe una amplificación social del riesgo o un proceso consciente e intencionado de ocultamiento de los problemas potenciales de situaciones de riesgo.
- c) El riesgo también es algo políticamente negociado, ya sea para ampliarlo o para atenuarlo.
- d) La importancia de saber transmitir de una forma adecuada las situaciones de riesgo (Echeburúa, 1996).

Aunque se han llevado a cabo numerosos trabajos, muchos se han centrado en la adolescencia. Por ejemplo, el origen social de las conductas de riesgo como: conducir a altas velocidades, comportamientos sexuales sin prácticas contraceptivas, utilización de diversas drogas, noviazgos disfuncionales, etc. Para disminuir o enfrentar el riesgo de estas conductas se han desarrollado diversos programas de prevención, que se interesan en la promoción de la salud, ya que asumen que los individuos algunas veces llevan a cabo decisiones inapropiadas.

Algunos componentes de las intervenciones exitosas con jóvenes en alto riesgo son:

- Intervención individual intensiva y llevada a cabo en una edad temprana.
- Focalizarse en la escuela y sobre todo en el ámbito de aprendizaje cooperativo o enseñanza en equipo, los programas pueden realizarse en la escuela por organizaciones o equipos externos.
- Los padres tienen un papel muy importante que desarrollar y los iguales tienen una función bien definida.
- La intervención deberá hacer énfasis en el entrenamiento en habilidades sociales.

Gómez Del Campo (1999) encamina los esfuerzos preventivos a fortalecer a la persona o grupos vulnerables, modificar el entorno y destruir o modificar la influencia del componente que genera la conducta desviada.

Por otro lado Howard Markman (en Cáceres y Escudero, 1994), comenta que hay elementos que garantizan el terreno para la eficacia de intervenciones tempranas en la relación de pareja:

- a) En las parejas prematrimoniales no se dan todavía pautas graves de interacción destructiva.
- b) Las parejas prematrimoniales están más inmersas en su relación de lo que estarán dos años después, esto incrementa su motivación para trabajar aspectos de su relación.
- c) Debido al mayor nivel de motivación y al menor nivel de conflicto que ocurre en períodos como la transición al matrimonio o el comienzo de consolidar una convivencia de pareja estable, la capacidad de aprender habilidades y modificar comportamientos en la relación es mayor.
- d) La experiencia, en esos períodos iniciales de la relación, de aprender a ser eficaz en los problemas de ésta, puede crear un sentido de confianza en la capacidad de solucionar los problemas que el paso del tiempo suscitará.

La cronificación de problemas de pareja, con la ruptura y separación como consecuencia, tienen una importancia notable por: su incidencia, en aumento progresivo; sus consecuencias psicológicas y sanitarias, tanto en los miembros de la pareja como en su contexto familiar y sociolaboral; su función para un ajuste adecuado de las familias a los cambios que surgen por el ciclo de vida; las dificultades que presenta su tratamiento profesional, terapéutico y legal, cuando el problema está en una fase de deterioro notable. Por otro lado la relación de pareja como contexto fundamental de convivencia, puede considerarse como una fuente potencial de recursos positivos para la prevención de múltiples problemas psicológicos y de salud. En este sentido,

los programas de preparación para la relación de pareja pueden tener una eficacia preventiva importante.

Hay que aclarar que la prevención esta en función en todos los ámbitos en los cuales existan situaciones que pongan en riesgo el desarrollo del ser humano. Cabe aclarar que en una relación de pareja donde prevalezcan el respeto, el apoyo y el dialogo para llegar a acuerdos, se enfrentan mejor las dificultades y están más preparados para no establecer relaciones destructivas.

Las relaciones destructivas de pareja tendrían menos probabilidad de ocurrir si los adolescentes recibieran información al respecto mediante talleres informativos-formativos con técnicas vivenciales, en los cuales experimentarían y conocerían más acerca de las relaciones de pareja y sus problemas; estaríamos hablando entonces de la prevención primaria. Sin embargo también es muy importante e influyente la educación que los adolescentes reciben desde pequeños por parte de sus padres, maestros y por la sociedad en general.

Es por esto el interés de brindar en el presente trabajo, además de la información teórica, una propuesta de prevención a las relaciones destructivas de pareja, ya que es importante desde el punto de vista de la prevención, buscar fuentes de ayuda antes de que sean necesarias y que cada quien identifique las fuentes de apoyo psicológicas disponibles.

4.4 Propuesta de Prevención de las Relaciones Destructivas

El ser humano al buscar su autorrealización, se va conociendo a sí mismo y logra sentirse un ser valioso. Por esta razón se propone como alternativa para la prevención de las relaciones destructivas de pareja un taller informativo-formativo con técnicas vivenciales que incluya los medios por los que se podría evitar una relación de este tipo, por medio de la prevención primaria y con un enfoque humanista.

Se considera que el noviazgo comienza generalmente en la adolescencia y es esta etapa la que necesita atención y orientación, para que los adolescentes tengan una influencia positiva acerca de lo que es una relación de pareja, cómo elegirla asertivamente y cómo prevenir una relación destructiva. Es por esto que el taller se dirige a adolescentes y a medida que el adolescente siga desarrollándose y tenga nuevas experiencias, adquirirá más seguridad en sus relaciones. Dicho taller se explicará brevemente a continuación.

El taller está dirigido a un grupo de 20 adolescentes de ambos sexos, con un rango de edad entre 13 a 17 años aproximadamente, ya que generalmente en esta edad se toma consciencia de lo que significa la relación de pareja.

TALLER

OBJETIVOS GENERALES: Al finalizar el taller, los adolescentes conocerán los factores que intervienen positivamente en la relación de pareja y los que conforman una relación destructiva; para que en un futuro a corto, mediano o largo plazo tengan la habilidad y las técnicas de prevenir una relación dañina.

OBJETIVO PARTICULAR: Sensibilizar a los adolescentes haciéndoles vivir experiencias de grupo que les ayudarán a reflexionar acerca de su conducta y la de los demás, motivarlos a que tengan seguridad en sí mismos, que les traerá como consecuencia crecimiento personal, así como fomentar una actitud preventiva en los diferentes aspectos de su vida y si es posible que ellos la difundan; que conozcan las características de una relación destructiva de pareja y que identifiquen si han vivido o viven una relación destructiva de pareja y como evitarla.

El propósito del taller es prevenir las relaciones destructivas de pareja por medio de la prevención primaria, mediante información y actividades vivenciales, con un enfoque humanista y mostrando cómo elegir asertivamente a la pareja. Tomando en cuenta que incidir desde la adolescencia en la elección asertiva de pareja, disminuirá el riesgo de vivir una relación destructiva en cualquier momento de su vida, ya que el adolescente por su experiencia en el taller, podrá encontrar qué es lo que limita a una persona a desarrollarse plenamente y qué es lo que la hace relacionarse satisfactoriamente, y lo podrá aplicar a sí mismo.

ESCENARIO:

El taller se puede llevar a cabo en secundarias, preparatorias, conalep, DIF y todo aquel espacio en el que se cuente con lo necesario para la aplicación del mismo; ya que el taller está estructurado de acuerdo a la edad de los participantes y tiene la posibilidad de ser adaptado a las necesidades de determinadas poblaciones.

MATERIALES:

- Rotafolios que contengan información de los temas que se pueden abordar en el taller, fotografías, diapositivas, películas, periódicos, libros, etc.
- Hojas, cartulinas, lapiceros, colores, plumones, gises, diurex, resistol.
- Mesas, sillas, pizarrón.
- Grabadora, cassettes.

INSTRUMENTOS:

- Cuestionarios.
- Tests (pretest y postest).
- Encuestas.

PROCEDIMIENTO:

El taller cuenta con 8 sesiones de 2 horas cada una, dos veces a la semana o diariamente, según las condiciones que se presenten.

El taller se imparte por dos facilitadoras, mediante dinámicas que complementarán la explicación de los temas.

El taller se evaluará de acuerdo a un pretest en la primera sesión y a un postest en la última sesión, también de manera individual en cada sesión al irse realizando una bitácora por cada participante, al igual que por medio de cuestionarios y otras actividades.

Los temas a tratar serán: Educación de género, autoestima, asertividad, los pasos que se siguen al elegir a la pareja, la comunicación, mitos, la violencia y el poder en la pareja, la dependencia y la codependencia en la pareja.

• **Educación de Género.** Comprende la forma cómo se ha caracterizado al hombre y la mujer; las ideas erróneas que limitan el desarrollo personal y en su caso de pareja. Todo esto a raíz de la familia de origen, ya que de ésta dependen las costumbres e ideas que se tienen, que posteriormente son llevadas a las relaciones que el ser humano establece o establecerá con la sociedad.

• **Autoestima.** A partir de las relaciones que se establecieron con la familia de origen se forma el valor que se tiene como ser humano. El conocimiento y la confianza en sí mismo que de ahí se genera influirá en las relaciones que se establezcan con la sociedad. De esta manera se abordará la autoestima como un factor que determina el funcionamiento de las relaciones familiares y de pareja.

• **Asertividad.** La habilidad de decir "sí" o "no" es uno de los elementos más importantes en la toma de decisiones, ya que depende de la seguridad y confianza que se tenga en sí mismo el que al momento de establecer relaciones con los demás, se pueda decidir lo más conveniente para sí mismo y para la persona con la cual se mantiene una relación, como lo es la pareja.

• **Pasos que se siguen al elegir a la pareja.** Cuando se inicia una relación de pareja están presentes diversos elementos como: atracción física, intelectual y

emocional. La atracción es un proceso muy importante para iniciar un noviazgo, y para el enamoramiento y el amor que mantendrán unida a la pareja, además de aspectos como capacidad de solución de problemas, la asertividad, la confianza y la comunicación.

- **Comunicación.** Es un elemento que si la pareja lleva a cabo de la mejor manera traerá como consecuencia una relación satisfactoria, ya que les permitirá solucionar los problemas a los que en algún momento estarán expuestos, centrándose en ellos y buscando alternativas para lograr la superación de los obstáculos que limitan el desarrollo y funcionamiento de la misma. De esta manera se abarcará cómo se da una comunicación efectiva en la pareja, las barreras que la impiden como sería el egoísmo, la desconfianza, la deshonestidad y una baja autoestima.

- **Mitos.** Son ideas confusas transmitidas por la sociedad y la familia de lo que debe o no debe ser en las relaciones de pareja, que limitan a la pareja a vivir una relación que no les permita tener un conocimiento personal y de pareja.

- **Violencia y poder en la pareja.** Cuando en una relación de pareja existen ideas que no favorecen su funcionamiento aparecen en consecuencia la violencia y el poder, que impiden a la pareja percatarse de sus propias responsabilidades e invaden espacios que solo cada uno como persona puede disponer de ellos.

- **Dependencia y codependencia en la pareja.** Una de las consecuencias más desagradables en una relación destructiva es la dependencia y la codependencia, que surgen a raíz de la falta de confianza en sí mismo, de una baja autoestima, y de la inhabilidad para solucionar problemas. Se pierden los límites de cada una de las personas que integran la pareja y por lo tanto se dejan responsabilidades propias a la otra persona, ocasionándose de esta manera la dependencia, ya que se deja que la otra persona se haga cargo de lo que no le corresponde, convirtiéndose la otra persona en codependiente.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

Programa del Taller

Contenido	Dinámicas
Sesión 1 Bienvenida Introducción al taller Despedida	Integración y correo Evaluación pretest Relajación
Sesión 2 Recepción Autoestima y Asertividad Lo masculino y lo femenino Análisis y conclusiones Despedida	La doble rueda Los 8 lentes Género
Sesión 3 Recepción Elección de pareja Análisis y conclusiones Enamoramiento Análisis y conclusiones Noviazgo Análisis y conclusiones Despedida	El paseo La telaraña Integración, desintegración
Sesión 4 Recepción Amor Análisis y conclusiones Comunicación Análisis y conclusiones Despedida	Representación gráfica Se murió Chicho El lenguaje de las manos
Sesión 5 Recepción Comunicación disfuncional Los mitos en la relación de pareja Análisis y conclusiones Despedida	Dibujo para dictar Distorsión de la comunicación Gráfica de la familia El mito
Sesión 6 Recepción Las relaciones destructivas de pareja Análisis y conclusiones El poder en la pareja Análisis y conclusiones Despedida	Cuestionario de las relaciones destructivas La canción El rebote
Sesión 7 Recepción La violencia Análisis y conclusiones La dependencia y la codependencia a la pareja Análisis y conclusiones Las relaciones funcionales Análisis y conclusiones Despedida	Combinación de ideas Diálogos representativos El equilibrista
Sesión 8 Recepción Análisis de lo que se impartió en el taller Conclusiones del taller Clausura	Buscad y hallareis Evaluación postest

* Al final se anexan las cartas descriptivas del Taller.

CONCLUSIONES

Queda claro que las relaciones son la base de la estructura de la vida, por medio de ellas se da la unión de la pareja y por consecuencia de la familia y la sociedad, estas dependen de la satisfacción personal; de ahí la importancia de tener una infancia guiada positivamente mediante el apoyo familiar, social, psicológico y aprender a ser asertivo en la vida, entre otros. Como resultado la relación de pareja, es una de las relaciones más importantes que el ser humano establece en algún momento de su vida, mediante el intercambio de ideas, sentimientos, actividades y deseos, motivados principalmente por el amor, que incluye el quererse a sí mismos como personas, para que puedan brindar ese sentimiento a la pareja.

Sin embargo, en el transcurso de este proceso, el crecimiento de la pareja se puede ver limitado o destruido por diversas circunstancias como: autoestima baja en los miembros de la pareja, comunicación disfuncional, inhabilidad para solucionar problemas, inseguridad e ideas erróneas de lo que debe o no ser una relación, al ser influidos por mitos, celos y relaciones basadas en quien tiene el poder (lo lamentable es que tanto el hombre como la mujer usan gran parte del poder más bien en su contra que en su beneficio), la dependencia y la codependencia; que traen como consecuencia el deterioro de la pareja y el vivir una relación destructiva. Si se permanece en una relación de este tipo, en la mayoría de los casos hay violencia y se crea depresión en los miembros que la integran, por lo cual son más vulnerables a suicidarse o a matar a su pareja.

Lamentablemente la cultura no enseña de una manera coherente porque, paradójicamente, la libertad es uno de los valores más restringidos. La inmunidad a la dependencia de la pareja sólo puede alcanzarse cuando se está debidamente equilibrado, cuando se logre la madurez emocional y el acto de amar sea un punto medio, donde el amor exista y deje vivir. Pues si las personas viven exclusivamente para su pareja y reducen todas sus opciones de felicidad a la relación, entonces destruyen su crecimiento personal.

Riso (1999) menciona que depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son entregados irracionalmente. Bajo el disfraz del amor, la persona comienza a sufrir una despersonalización hasta convertirse en un anexo de la persona amada.

El gran absurdo y la paradoja de la dependencia y la codependencia de una relación destructiva están en el hecho de que se sienten más seguros y más cómodos enganchados en la relación, a pesar de que están pagando con su salud emocional y física; además de que ni siquiera piensan en que más allá de la puerta de su casa existen mil opciones de una vida mejor, y lo único que requieren es el valor necesario para dar el primer paso.

Por lo tanto uno no llega libre a una relación de pareja, sino con un enorme impedimento cultural y personal que pesa, más o menos, según los niveles de conciencia y de crecimiento individual. Toda pareja tiene muchas historias intercaladas -de amor, de celos, de odio, de abuso, de felicidad- y cada una tiene sus propios problemas, pero también sus soluciones. Es difícil cambiar los patrones culturales generales, tampoco se puede esperar a que el otro cambie porque esa es responsabilidad del otro, lo que sí se puede hacer es comenzar con uno mismo.

Pero en ocasiones las personas no pueden hacerlo solas y es entonces cuando se les sugiere que acudan al psicólogo, lo cual posibilita a que se den cuenta de la relación que llevan y de ahí decidir si cambian, si así lo desean, para prevenir situaciones más problemáticas; pero si no fuera el caso se guía a la pareja en la negociación de la separación.

Como hemos podido entender, para prevenir una relación destructiva de pareja es importante que se tome en cuenta toda aquella información que hoy día se conoce y que se saque provecho de ésta, pues se puede aprender mucho de las experiencias de los demás y una posibilidad es por medio de talleres vivenciales; no solo por el buen proyecto o intención que tenga el taller de prevención, éste tendrá éxito, cada quien debe por sí mismo tomar la decisión del camino que quiere elegir para su vida, pero el taller sí permitirá al adolescente advertir los riesgos posibles de una relación destructiva de pareja.

Entonces se debe entender que una relación no destructiva es aquella que: cada quien se acepta como es y acepta a su pareja tal cual, crece y madura y no se siente juzgado por el otro ni en peligro de perder la relación, no teme cometer errores, da al otro la misma libertad que quiere tener, no utiliza el amor para cambiar a la pareja sino para amarla. Este tipo de relaciones no se logra fácilmente pues los modelos de relación que se han tenido en la vida han sido pobres, confusos, no han existido, además, a veces las experiencias hacen desconfiar y por lo tanto se establecen relaciones desagradables que no satisfacen.

Maslow recomendaba que en conformidad con la verdadera naturaleza de las personas, debería haber cambios radicales en las principales instituciones sociales y culturales. Las prácticas de educación de los niños deberían fomentar el desarrollo; la educación debería fomentar la creatividad y espontaneidad; la religión debería estimular positivas innatas; el trabajo debería permitir la satisfacción de las necesidades más altas para lograr la propia estima, y también ir en pos de metas personales significativas; mediante la creación de condiciones que permitirían que más personas lograrán la plenitud de sus potencialidades.

Por lo cual se propuso una estrategia básica de prevención primaria dirigida a los adolescentes por medio de un taller vivencial, con un enfoque humanista, que permita la posibilidad de identificar los factores que los puedan llevar a

iniciar o mantener relaciones destructivas de pareja y los factores para elegir a la pareja asertivamente. Este se enfoca a la adolescencia, ya que como dice Vega (2000), es una etapa en la que se puede lo mismo construir una firme plataforma desde la cual edificar un exitoso proyecto de vida, que convertirla en una época en la que se olvidan los sueños e ilusiones. El(la) adolescente busca precozmente autonomía e independencia, que a veces le provoca inseguridad, que le lleva a ser dependiente en sus relaciones sociales: amistades y noviazgos. Los riesgos son graves, pues desarrolla expectativas irreales de las personas que le rodean y a menudo se desilusiona, en ocasiones recurre al suicidio. No siempre se llega a esta magnitud, pero se crea en él desconfianza, rencor (debido a las altas expectativas que el desarrolló y los pobres resultados que obtuvo de la relación) y a pesar de que se aísla y se siente solo, cada vez se hace más dependiente de cariño y aceptación social.

Crear que el noviazgo en la adolescencia es un juego pasajero, es no comprender esas primeras relaciones y sentimientos; sin embargo, si se analiza, es una forma de entender al adolescente, de advertir los riesgos posibles de una mala elección de pareja o de una inadecuada relación, de que éste mismo se conozca y mediante el enfoque humanista del taller, aprenda a dirigir su vida a la felicidad a la que tiene derecho. Es esencial que desde el noviazgo la pareja se conozca, conviva, solucione sus dificultades y tomen decisiones juntos, situación que los preparará para establecer una relación que les permita desarrollar a futuro una familia con las habilidades necesarias para involucrarse en la vida de una manera funcional y transmitan esto a los que les rodean.

Debe quedar claro que el noviazgo no es un estado, sino un proceso, es algo dinámico de desarrollo y crecimiento; por lo tanto es importante que haya una educación para la pareja, en donde se dé a conocer que cada fase de la unión atraviesa por algunas crisis que son absolutamente normales y que es precisamente la perseverancia la que será útil para superarlas. El noviazgo es una de las más grandes oportunidades que da la vida, para ensayar y prever lo que será algún día la construcción de la felicidad o la destrucción de ella.

Ahora bien, una persona que haya vivido una relación de pareja destructiva, no es una persona fracasada, es una persona con una experiencia de ese tipo, pero con todo lo necesario para no volverla a enfrentar y el derecho a vivir relaciones satisfactorias llenas de felicidad y respeto. Todos, algunos más que otros tienen la posibilidad de caer en una relación destructiva y a veces viven en ella sin darse cuenta; razón por la cual es vital hacer hincapié y promover que las relaciones destructivas de pareja se pueden prevenir y por lo tanto vivir relaciones con amor, diversión, respeto, comunicación y seguridad, entre muchas más.

Godoy (1993) hace énfasis de que es en paz como hay que prevenir lo indeseable. Es en un temple sereno como hay que planear la defensa contra lo disfuncional.

Trujano (2001) sostiene que la acción preventiva tiene que surgir de los padres, educadores y sociedad en general. Hay que trabajar por la erradicación de las relaciones destructivas, el dolor es injusto independientemente del género y la edad. Urge trabajar con la gente joven, pues es posible a esas edades llevarlos al cuestionamiento de qué tipo de relaciones están estableciendo, qué tan justas, respetuosas y equitativas les resultan, cómo les hacen sentir, cómo puede ser su futuro, y qué alternativas tienen, pudiendo prevenir y por lo tanto evitar la consolidación de relaciones destructivas.

Por último, se menciona que fue de gran importancia analizar los factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja, por: su incidencia, en aumento progresivo; sus consecuencias psicológicas y sanitarias, tanto en los miembros de la pareja como en su contexto familiar y socio laboral; su función para un ajuste adecuado para las familias. Por otro lado la relación de pareja, como contexto fundamental de convivencia, puede considerarse como una fuente potencial de recursos positivos para la prevención de múltiples problemas psicológicos y de salud, en este sentido, los programas de preparación para la relación de pareja pueden tener una eficacia preventiva importante, por lo que, como producto de la revisión teórica para la elaboración de la presente tesis, se presentó un programa de prevención primaria dirigido a adolescentes, con un enfoque humanista que impulsa la autorrealización. Teniendo claro que para la prevención se necesitan recursos-habilidades que puedan promoverse desde edades tempranas y que no sólo tienen que ver con la información, sino con una tarea mucho más amplia como lo es *aprender a convivir*.

REFERENCIAS

- Abbate, F. (1993). Sexualidad Conyugal. Argentina: Ateneo.
- Aguilar, E. K. (1992). La Violencia en la Familia. México: Pax.
- Aguilar, E. K. (1997). Asertividad: Cómo Ser tu Mismo sin Culpas. México: Pax.
- Arango, L. (1995). Género e Identidad: Ensayo sobre lo Femenino y lo Masculino. Colombia: T M-Editores.
- Arnold, P. y Goldstein, P. (1995). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Ed. Martínez Roca.
- Bagarozzi, D. y Anderson, S. (1996). Mitos Personales, Matrimoniales y Familiares. España: Paidós.
- Barnetche, C. M. y Prieto, M. T. (1993). Libre de Adicciones. México: Promexa.
- Barnetche, C. M. y Prieto, M. T. (1993). Quiero Ser Libre. (2ª ed.) México: Promexa.
- Beattie, M. (1998). "Características de la Codependencia" Ya No Seas Codependiente. México: Promexa.
- Berkowitz, L. (1996). Agresión, Causas, Consecuencias y Control. España: Desclée De Brouwer Biblioteca de Psicología.
- Buela-Casal, G., Fernández-Ríos, L. y Carrasco, T. (1997). Psicología Preventiva: Avances Recientes en Técnicas y Programas de Prevención. Madrid: Pirámide.
- Branden, N. (1987). Cómo Mejorar su Autoestima. México: Paidós.
- Cáceres, J. y Escudero, V. (1994). Relación de Pareja en Jóvenes y Embarazos No Deseados. Madrid: Ediciones Pirámide, S.A.
- Campos, J. (1993). "Mitos y Realidades en la Relación Hombre-Mujer", En Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. No. 3.
- Castellán, Y. (1985). La Familia. México: Fondo de Cultura Económica.
- Carnwath, A. y Miller, S. (1990). Psicoterapia Conductual en Asistencia Primaria. Madrid: Martínez Roca.

- Cerezo, D. A. (1998). El Homicidio en la Pareja. México.
- Clanton, G. y Smith, L. (1981). Anatomía de los Cielos. Barcelona: Grijalbo.
- Dattilio, F. M. y Padesky, C. A. (1995). Terapia Cognitiva con Parejas. España: Desclée de Brouwer.
- De la Fuente, R. (1996). Psicología Médica. México: Fondo de Cultura Económica.
- De Torres, P. y Espada, J. (1996). Violencia en Casa. Madrid: Aguilar.
- Díaz-Guerrero, R. (1994). Psicología del Mexicano: Descubrimiento de la Etnopsicología. México: Trillas.
- Dicaprio, N. (1987). Teorías de la Personalidad. México: Nueva Editorial Interamericana.
- Döring, M. T. (2000). La Pareja o hasta que la Muerte nos Separe ¿Un Sueño Imposible?. (3ª ed.) México: Fontamara.
- Echeburúa, E. (1996). Personalidades Violentas. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E. (1996). Evaluación y Tratamiento de la Fobia Social. Madrid: Martínez Roca
- Gawain, S. (1994). El Camino de la Transformación: Cómo Nuestra Propia Curación puede Cambiar al Mundo. Madrid: EDAF.
- Godoy, E. (1993). Que Mis Palabras Te Acompañen. (6ª ed.) Tomo 2. México: Tres Lunas.
- Gómez Del Campo, E. (1999). Psicología de la Comunidad. México: Plaza y Valdés.
- Hatfield, E. y Walster, W. G. (1980). Una Nueva Visión del Amor. México: Fondo Educativo Interamericano.
- Herbert, K. (1977). Psicología de la Pareja. España: Mensajero.
- Hierro, G. (1991). Cuadernos de Psicología: Educación y Género. México: Departamento Editorial ENEP IZTACALA.
- Ibarra, E. (1994). La Función del Psicólogo en el Centro de Integración Juvenil. México: Pirámide.

- Jaramillo, L. H. (1997). Amantes de Tiempo Completo I. México: Diana.
- Kawage, A. (1999). Las Adicciones y las Disfunciones en la Familia. México: Trillas.
- Kreimerman, L. J. (1997). La Vida en Rosa, el Príncipe Azul: Mujeres y Amor en México. México: Grupo Resistencia.
- Lammoglia, E. (1995). El Triángulo del Dolor. Abuso Emocional, Estrés y Depresión. México: Grijalbo.
- Larsen, E. (1985). Seminario de Codependencia. Stillwatermd.
- López, M. (1994). "Mujer y Familia: Pilares de la Salud en México". Cuadernos de Salud 2.
- Llor, B., Abad, M., García, M. y Nieto, J. (1995). Ciencias Psicosociales Aplicadas a la Salud. España: Interamericana.
- Maslow, A. (1973). El Hombre Autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Massün, E. (1991). Prevención del Abuso Indebido de Drogas. México: Trillas.
- Matson, F. (1984). Conductismo y Humanismo. México: Trillas.
- Mendoza, L. (1998). Violencia Doméstica. Tesis ENEP-Iztacala.
- Monneret, A. H. (1981). Vivir Juntos. España: Mensajero.
- Nakken, C. (1999). La Personalidad Adictiva. Para Entender el Proceso Adictivo y la Conducta Compulsiva. México: Diana.
- Olivares, O. y Velázquez, I. (1997). Dependencia Emocional Femenina en las Relaciones de Pareja. Tesis ENEP-Iztacala.
- O'Neill, N. Y O'Neill, G. (1976). Matrimonio Abierto. México: Grijalbo.
- Ortiz, V. (1991). Una Reflexión sobre la Condición Masculina en la Familia. Tesis ENEP-Iztacala.
- Pineda, G. y Ramírez, P. (1997). Una Alternativa Preventiva Cognitivo Conductual para las Relaciones Destructivas de Pareja. Tesis ENEP-Iztacala.
- Ramírez, H. F. (2000). Violencia Masculina en el Hogar. México: Pax.

- Rage, A. E. (1996). La Pareja: Elección, Problemática y Desarrollo. México: Plaza Valdés.
- Ripoll, A. (2000). Prevención del Consumo de Drogas en el Ámbito Familiar. Madrid: Ed. Méndez Gago.
- Riso, W. (1999). ¿Amar o Depender?. México: Norma.
- Rivarola, J. (1993). Reflexión sobre la Violencia. Paraguay: Arandura Editorial.
- Rogers, C. (1951). Client-Centered Therapy: It's Current Practice, Implication, and Theory. Boston: Houghton Mifflin.
- Saldanha, T. (1993). Terapia Vivencial: Un Abordaje Existencial en Psicoterapia. Argentina: Lumen.
- Satir, V. (1991). Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. (12ª ed.) México: Pax.
- Schaeffer, B. (1997). ¿Es Amor o es Adicción?. México: Promexa.
- Silva, T. (1997). Actitudes hacia algunas Características de la Masculinidad en un Grupo de Varones de la Ciudad de México. Tesis ENEP-Iztacala.
- Sweet, C. (1996). Venza sus Adicciones. México: Editorial Océano.
- Trujano, P. (2001). Relaciones Violentas: La Importancia de su Detección y Prevención. México.
- Urta, J. (1997). Adolescentes en Conflicto. México: Pirámide.
- Van, P. (1990). Los Celos: Conocerlos, Comprenderlos, Asumirlos. Su Influencia en las Relaciones Amorosas, la Familia y la Vida Cotidiana. México: Paidós.
- Vargas, K. (1983). La Prevención en Psicología Clínica. México: Trillas.
- Vega, J. J. (2000). Charlas con mis Estudiantes: Adolescencia y Noviazgo. México: Aries Editorial.
- Viamonte, M. (1993). Al Encuentro de la Salud, Felicidad y Longevidad. México: Trillas.
- Villanueva, M. (1988). Más Allá del Principio de la Autodestrucción. México: El Manual Moderno.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Washton, A. y Boundy, D. (1991). Querer No Es Poder: Como Comprender y Superar las Adicciones. México: Paidós.

Wetzler, S. y Cole, D. (1999). ¿De Quién es la Culpa?. Barcelona: Plaza Janés.

Zimbardo, P. G. (1992). Psicología y Vida. (3ª ed.) México: Trillas.

Zuloaga, J. (1991). El Más Importante: ¡Yo! México: Desarrollo y Formación Familiar A.C.

A N E X O S

PRIMERA SESIÓN

OP. Al finalizar la sesión los participantes se integrarán y conocerán los aspectos generales del taller.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	Escuchar		3 min.
Dinámica "Integración"	Explicar la dinámica y mencionar que el objetivo es que se conozcan los participantes.	Platicar, conocer, participar, presentarse, elaborar gafete del compañero y presentarlo a los demás.	Gafete. Figuras Tarjetas Colores Tijeras Estampas Seguros Sillas Carta	38 min.
Dinámica "El correo"	Explicar el procedimiento de la dinámica de animación con el objetivo de socializar.	Participar y divertirse.		20 min.
Evaluación pretest	Se les pedirá a los participantes respondan algunas preguntas, para conocer como se perciben y lo que opinan de las relaciones destructivas de pareja.	Responder a las preguntas.	Prestests (2 x persona) Lápices.	12 min.
Introducción al taller	Se dará a conocer lo más relevante de cada tema, por medio de una exposición.	Poner atención y preguntar si tienen alguna duda.	Láminas y dibujos.	20 min.
Relajación	Se hará un ejercicio de relajación, con el objetivo de que se vayan tranquilos.	Seguir instrucciones y relajarse. Comentar que fue lo que sintieron.	Música relajante y grabadora	20 min.
Despedida	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos la próxima sesión.	Despedirse.		3 min.

SEGUNDA SESIÓN

OP: Al finalizar la sesión los participantes conocerán las características de los roles masculino y femenino, a través de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES PARTICIPANTE	DEL	MATERIALES	TIEMPO
Recepción	Dar la bienvenida a los participantes.	Escuchar		Gafetes Seguros.	3 min.
Dinámica "La doble rueda"	Explicar la dinámica y mencionar que el objetivo es que los participantes interactúen unos con otros. Analizar la dinámica y comentarla.	Participar, integrarse en grupos, colocarse en parejas, seguir instrucciones y finalmente expresar lo que sintieron.			25 min.
Dinámica "Los 8 lentes"	Se explicará que cada lente refleja una parte del cuerpo y el objetivo es un mayor conocimiento personal.				
Dinámica "Genero"	Explicar el procedimiento de la dinámica, con el objetivo de ver las características de lo masculino y femenino y luego analizarlo.	Formar equipos y participar.		Una figura de hombre y una de mujer. 40 tarjetas con palabras. Diurex.	25 min.
Tema "Lo masculino y lo femenino"	De acuerdo con la anterior dinámica, se abordará el tema.	Poner atención e intervenir.			15 min.
"	Se comentará todo lo visto en la sesión y se concluirá.	Participar y comentar lo que sintieron.		Dibujos de lentes con frases.	30 min.
Análisis y conclusiones		Intervenir y concluir.			20 min.
	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos en la próxima sesión.				
Despedida		Despedirse.			3 min.

TERCERA SESIÓN

OP: Al finalizar la sesión los participantes conocerán los factores que influyen en la elección de pareja, por medio de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Recepción	Dar la bienvenida a los participantes.	Escuchar	Gafetes Seguros.	3 min.
Tema "Elección de pareja"	Exposición del tema.	Poner atención e intervenir.	Láminas. Diurex	15 min.
Dinámica "El paseo"	El objetivo de ésta es adquirir conciencia de las dificultades que existen para establecer relaciones auténticas, así como conocer de qué manera se comienza una relación.	Participar, seguir instrucciones y finalmente expresar lo que sintieron.		12 min.
Análisis y conclusiones	Analizar la dinámica y hablar del tema.	Escuchar y participar.		10 min.
Tema "Enamoramiento"	De acuerdo con la anterior dinámica, se dará enlace y se abordará el tema de enamoramiento.	Poner atención e intervenir.	Láminas.	15 min.
Dinámica "La telaraña"	Por medio de esta dinámica, cada participante contará una experiencia de enamoramiento.	Participar y comentar lo que sintieron.	Estambre	20 min.
Análisis y conclusiones	Se comentará todo lo visto en la sesión, se preguntará si hay dudas y se concluirá.	Intervenir y poner atención.		10 min.
Tema "Noviazgo"	Se abordará el tema.	Escuchar y participar.	Laminas.	15 min.
Dinámica "Integración desintegración"	Se anotarán los factores que integran y los que desintegran la relación de noviazgo.	Anotar y analizarlo.	Hojas Lápices	15 min.
Análisis y conclusiones	Comentarios y aclaraciones.	Comentarios finales.		5 min.
Despedida	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos la próxima sesión.	Despedirse.		3 min.

CUARTA SESIÓN

OP: Al finalizar la sesión los participantes conocerán los factores que influyen en el noviazgo, por medio de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Recepción	Dar la bienvenida a los participantes.	Escuchar	Gafete	3 min.
Tema "Amor"	Exposición del tema.	Poner atención e intervenir.	Seguros. Láminas. Diurex	15 min.
Dinámica "Representación gráfica"	Se elaborará un dibujo o frase o palabra, que represente que es el amor.	Participar, seguir instrucciones y finalmente expresar lo que sintieron.	Hojas. Colores.	10 min.
Análisis y conclusiones	Analizar la dinámica y hablar del tema.	Escuchar y participar.		10 min.
Tema "Comunicación"	De acuerdo con la anterior dinámica, se dará enlace y se abordará el tema de comunicación.	Poner atención e intervenir.	Láminas.	15 min.
Dinámica "Se murió Chicha"	Por medio de esta dinámica, cada participante se expresará de diferente forma y luego cada quien comentará lo que sintió.	Participar y comentar lo que sintieron.		15 min.
Dinámica "El lenguaje de las manos"	Se expresarán, pero ahora de forma no verbal.	Intervenir, poner atención y expresar lo que sintieron.		10 min.
Análisis y conclusiones	Comentarios y aclaraciones.	Comentarios finales.		15 min.
Despedida	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos en la próxima sesión.	Despedirse.		3 min.

QUINTA SESIÓN

OP: Al finalizar la sesión los participantes conocerán cómo se hace disfuncional la comunicación y los factores que influyen para que tengamos determinadas creencias de la relación de pareja, por medio de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Recepción	Dar la bienvenida a los participantes.	Escuchar	Gafete	3 min.
Tema "Comunicación Disfuncional"	De acuerdo con la dinámica anterior se abordará el tema de la comunicación disfuncional.		Seguros.	
Dinámica "Dibujo para dictar"	Se verá la capacidad de comunicación.	Tomar el dictado del dibujo.	Hojas	10 min.
			Lápices.	
Dinámica "Distorsión de la comunicación"	A partir de un mensaje escrito se pedirá a 5 voluntarios lo expresen por separado y se verá como lo distorsionaron.	Participar, seguir instrucciones y finalmente expresar lo que sintieron.	Mensaje escrito.	35 min.
Dinámica "Gráfica de la familia"	Ver que tanta comunicación hay en la familia	Elaborará la gráfica.	Hojas	10 min.
			Colores	
Análisis y conclusiones	Analizar la dinámica y hablar del tema.	Participar.		10 min.
Tema "Los mitos en la relación de pareja"	De acuerdo con la anterior dinámica, se dará enlace y se abordará el tema de los mitos en la elección de pareja, en el noviazgo en el compromiso y en el matrimonio.	Poner atención e intervenir.	Laminas	15 min.
Dinámica "El mito"	Se contestaran algunas cuestiones sobre los mitos.	Contestar las preguntas y luego comentarlas.	Preguntas	10 min.
			Lápices	
Análisis y conclusiones	Comentarios y aclaraciones.	Intervenir, poner atención y expresar lo que sintieron.		10 min.
Despedida	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos la próxima sesión.	Despedirse.		3 min.

SEXTA SESIÓN

OP: Al finalizar la sesión los participantes conocerán los factores que interviene para que se de una relación destructiva en la pareja, por medio de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Recepción	Dar la bienvenida a los participantes.	Escuchar	Gafete Seguros.	3 min.
Tema "Las relaciones destructivas en la pareja"	Se dará el tema.	poner atención e intervenir.	Láminas	15 min.
Cuestionario de las relaciones destructivas.	Se pedirá que contesten algunas preguntas y luego se comentarán.	Contestar y comentarlo.	Cuestionarios Lápices	15 min.
Dinámica "La canción"	Reflexionar sobre la letra de algunas canciones.	Escuchar la canción y analizarla.	grabadora cassette	30 min.
Análisis y conclusiones	Analizar la dinámica y hablar del tema.	Participar y concluir.		10 min.
Tema "El poder en la pareja"	De acuerdo con la anterior dinámica, se dará enlace y se abordará el tema del poder y la violencia.	Poner atención e intervenir.	Láminas	15 min.
Dinámica "El rebote"	Se les pedirá a los participantes que por un momento intercambien papeles para comprender al otro.	Participar y comentar luego lo que sintieron.		20 min.
Análisis y conclusiones	Comentarios y aclaraciones.	Comentarios.		10 min.
Despedida	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos la próxima sesión.	Despedirse.		3 min.

SEPTIMA SESIÓN

OP: Al finalizar la sesión los participantes conocerán las consecuencias de mantener una relación de pareja destructiva, por medio de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Recepción Tema "La Violencia" Dinámica "Combinación de ideas"	Dar la bienvenida a los participantes. Se dará el tema de la violencia. Se pedirá a los participantes opinen sobre la violencia para definirla.	Escuchar poner atención e intervenir.	Gafetes Seguros. Láminas, fotos, cuentos, revistas, cantos, títulos, etc.	3 min. 20 min.
Análisis Tema "Dependencia y Codependencia"	Se analizará y comentará. Abordar el tema.	Comentarlo. Escuchar y analizar.		10 min. 15 min.
Dinámica "Diálogos representativos"	Se representarán situaciones (poder, violencia, adicción y codependencia) y se analizarán.	Participar y concluir.	papeles con situaciones.	30 min.
Análisis y conclusiones. Tema "Relaciones funcionales"	Análisis. Se abordará el tema de Relaciones Funcionales.	Poner atención e intervenir.		10 min.
Dinámica "El equilibrista"	Por medio de ésta se verán los elementos que pueden limitar una relación de pareja o hacerla funcional.	Participar y comentar luego lo que sintieron.		30 min.
Análisis y conclusiones	Comentarios y aclaraciones.	Comentarios.		10 min.
Despedida	Se les agradecerá su presencia y se les dirá que nos vemos la próxima sesión.	Despedirse.		3 min.

OCTAVA SESIÓN

OP : Al finalizar la sesión los participantes manifestarán las expectativas que cumplieron con su asistencia al taller, por medio de experiencias vivenciales.

TEMA	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Recepción	Saludo.	Escuchar	Gafetes Seguros.	3 min.
Análisis de lo que se impartió en el taller.		Comentarios.		20 min.
Dinámica "Buscad y hallareis".	El propósito es cerrar el taller , observando que ellos son capaces de realizarse como personas satisfactoriamente	Participar y expresar lo que sienten.		30 min.
Evaluación posttest	Se realizarán algunas preguntas	Contestar.	Questionarios y lápices	25 min.
Conclusiones del taller	Comentarios	Finalizar.		10 min.
Clausura del taller				20 min.