

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO.**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA.**

**TALLER: CONOCERME PARA COMPRENDERME Y RECONOCERLO(A).  
USO DE FACTORES PSICOSOCIALES Y SOCIOEMOCIONALES EN UNA  
ELECCIÓN DE PAREJA. DINÁMICAS GESTALTICAS.**

**T E S I N A.**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.**

**P R E S E N T A:  
GUSTAVO RIVERO VELARDE.**

**DIRECTORA: MTRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ.**

**SINODALES:**

LIC. AÍDA ARACELI MENDOZA IBARROLA.  
MTRA. ANGELINA GUERRERO LUNA.  
LIC. LIDIA DÍAZ SAN JUAN.  
LIC. ROSARIO MUÑOZ CEBADA.

MÉXICO D. F.

ENERO, 2007.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## INDICE:

Resumen.	I
Introducción.	1
Capítulo 1: La teoría de Erikson.	9
1.1 Procesos biológicos.	9
1.2 Procesos psicosociales.	9
1.3 Confianza básica vs. Desconfianza básica.	10
1.4 Autonomía vs. Vergüenza y duda.	12
1.5 Iniciativa vs. Culpa.	13
1.6 Iniciativa vs. Inferioridad.	14
1.7 Identidad vs. Confusión de rol.	15
1.8 Intimidad vs. Aislamiento.	15
1.9 Generatividad vs. Estancamiento.	16
1.10 Integridad del yo vs. Desesperación.	16
1.11 Identidad vs. Confusión del rol.	17
1.12 Procesos socioemocionales.	30
Capítulo 2: El amor.	36
2.1 Diferentes arquetipos sobre el amor.	41
Capítulo 3: La pareja.	58
3.1 La elección de pareja en el antiguo Occidente.	58
3.2 La elección de pareja en el Asia.	59
3.3 La elección de pareja en México.	61

3.4 Mujeres tradicionales.	72
3.5 Mujeres en transición.	77
3.6 Hombres tradicionales.	81
3.7 Hombres en transición.	85
Capítulo 4: La Psicología Humanista y el Enfoque Gestalt.	87
4.1 Antecedentes históricos de la psicología humanista.	87
4.2. Nacimiento de la psicología humanista.	89
4.3 El Enfoque Gestalt.	91
Propuesta.	101
Primera sesión.	103
Segunda sesión.	111
Tercera sesión.	122
Cuarta sesión.	129
Conclusiones.	135
Referencias bibliográficas.	134

## RESUMEN.

La adolescencia es una etapa en la cual surgen cambios trascendentales que transforman al individuo sin embargo estos cambios ya fueron experimentados en la infancia al tener la primera separación de los padres sin salir de casa. No obstante en la adolescencia la separación es más marcada ya que inician un proceso de socialización más extenso y en donde buscarán a la persona que el/ella consideren más idónea para compartir su vida y procrear una familia sin embargo, deben de estar lo mejor preparados en esta área para que no sufran un costo emocional demasiado elevado. Es por eso que consideramos importante la creación de un taller teórico-práctico en donde el adolescente pueda conocerse a fondo en lo referente a factores psicosociales y socioemocionales para una mejor elección de pareja y poder evitar disoluciones que le afecten más adelante.

Palabras clave:

Adolescencia, pareja, factores psicosociales, factores socioemocionales.

## INTRODUCCIÓN.

Cuando los factores psicosociales son tomados en cuenta en una relación de noviazgo los jóvenes pueden satisfacer sus necesidades en la elección de pareja, no obstante al momento de elegir una pareja la persona pone en juego el conocimiento propio de sus intereses.

Habremos de considerar a la elección de pareja como un paso importante en la vida del ser humano ya que esta constituye un aspecto fundamental dentro de la misma en donde se pone en práctica de manera indirecta sus conocimientos sobre sí mismo para poder desarrollar una buena relación con la otra persona y evitar costos emocionales innecesarios.

Para la mayoría de los jóvenes la relación de noviazgo está enfocada de manera superficial y pasajera siendo la parte sexual y física el punto de atención y atracción por lo cual en ocasiones sin conocimiento previo, se aventuran en la elección simple sin medir consecuencias y cuando se dan cuenta ya es demasiado tarde ya sea por una desilusión, una falta de entendimiento y comunicación entre ambos, o un embarazo no deseado siendo este en ocasiones la causa de una unión obligada en donde no existe uno de los principales ingredientes para estos casos que es el amor y el romance.

Uno de los factores que incumbe a la elección de pareja es la pasión romántica la cual es considerada como un estado emocional turbulento por el que se suele pasar en la juventud y que muchos experimentan también más tarde en varias ocasiones. En sus principios está ciertamente integrada con el inicio del despertar sexual, son ese surgir de copiosa energía libidinal que se presenta en la pubertad por vez primera. En las culturas que alimentan la gratificación libre y fácil del impulso erótico, la pasión romántica puede darse con menos frecuencia o con menos intensidad que en las civilizaciones que exigen una considerable represión.

Pero en la mayoría de las sociedades los obstáculos que se oponen a la intimidad sexual son muy grandes, por lo tanto, la pasión romántica surge dentro de un contexto de gran diversidad en dudas, siempre habrá algo de inseguridad, esto debido a que nadie puede estar seguro en que el objeto de nuestra preferencia vaya a correspondernos en lo sexual, incluso en la sociedad más liberal que podamos imaginar, nuestras ilusiones pueden frustrarse ante alguien cuyos intereses estén dirigidos a otra parte en ese momento.

Para un joven que por primera vez siente la fuerza vital de sus pasiones recién despertadas hacia otra persona, puede resultar atemorizante y caótico el mundo al que sus sentimientos lo ha arrojado. La persona que lo intriga será para él una realidad escondida, una nueva entidad misteriosa que tiene una vida secreta en la que habrá de penetrar antes de atreverse a revelar el poder que lo invaden. La pasión romántica aporta el ímpetu necesario, prende la necesidad de descubrir a esta otra persona cuya independencia posiblemente llegue a superar. Una pasión como esta podrá ser definida, como una búsqueda dinámica de unidad interpersonal. Los psicólogos pueden tener

cierta razón cuando lo asocian con el periodo de la vida en que el niño ha alcanzado una considerable separación de sus padres y ahora anhela una unión compensatoria con otra persona. La pasión romántica continua el proceso de separación, a veces lo completa.

Con el paso de los años hemos visto cómo la elección de pareja sigue estando dominada por las creencias que existen en la vida social y que éstas rigen la conducta del hombre, es decir; se sigue manejando la creencia de la media naranja, mi media mitad, mi otro yo, mi alma gemela, etc., y regularmente indagamos afinidades o bien buscamos afuera lo que nosotros consideramos que nos hace falta sin detenernos un instante para ver qué es lo que tengo en mi interior y con qué dispongo para salir a buscar al mundo esa persona que es tan importante para mí, para citar un ejemplo podríamos imaginarnos a dos jóvenes que se conocen en una fiesta, ambos se encuentran alrededor de el grupo y entablan una conversación social mediante la cual se empiezan a explorar mutuamente.

Para estos momentos existe en ambos atracción física, es decir, se resultan interesantes mutuamente, como sí existe atracción en ambos, los dos quieren impresionarse de forma positiva; se coquetean, se seducen, platican de temas superficiales, la idea es conocerse, y buscan en el otro las similitudes; si lo encuentran, se sienten identificados uno al otro y por eso les gusta reconocerse en el otro y validarse a sí mismos. Usualmente las ideas y los gustos propios en palabras ajenas parecen ser más ciertos, les hace sentirse aceptados y más importantes, de esta manera los sectores narcisistas de sus estructuras mentales les guían en este reconocimiento.

La conversación se desliza superficialmente y al azar sobre los temas de identidad, como son los gustos musicales y artísticos, el trabajo que realizan, los estudios que han cursado, el tipo de comida que prefieren, la forma como les gusta gastar el tiempo libre y divertirse, los amigos en común, el cine, el baile, entre otros.

De no encontrar similitud se separarían y seguirían buscando en otros jóvenes de la fiesta para continuar la búsqueda. Sin embargo en este caso la exploración continúa y se muestran interesados uno al otro y se encuentran atractivos o tal vez inteligentes; cada uno cree que el otro es inteligente ya que piensa como él o ella, mínimo tiene opiniones similares a las suyas y cree que es interesante por que realiza cosas que se encuentran dentro de las actividades que ella o él realiza o que desearía realizar; es posible que también resulte fastidioso y molesto si realizase actividades que a la otra persona también le resultan molestas, de esta manera la plática se sigue realizando para ambos siempre haciendo más énfasis en las similitudes entre ellos.

Los jóvenes siguen hablando sobre sus éxitos escolares o deportivos y se cuentan sus opiniones referentes a temas políticos, religiosos y de la vida en común para estos momentos de la plática es común escuchar frases como "fíjate que yo también...", "igual yo...", "de veras, a mí también...", la identificación ha funcionado una vez que se ha producido el contacto, la

posibilidades de una primer cita y subsiguientes son muy altas para estos jóvenes que se acaban de conocer.

En la edad de la adolescencia es cuando más se generan las citas con los amigos o compañeros de grupo, ya sea para ir al cine, para tomar un café para asistir a una reunión o a otros lugares diferentes, es cuando el joven está más interesado en interactuar con otros jóvenes para generar más relaciones que le permitan un desarrollo social más amplio, en ocasiones tiene el permiso de los padres para llegar más tarde o quedarse en casa de algún amigo y estas son las ocasiones que los jóvenes aprovechan para salir a divertirse y conocer a más personas, debido a que se les ha dado la libertad quieren experimentar de mil y un formas el mundo y de ser posible “acabárselo en una noche”.

No obstante la adolescencia es la edad de los ensayos ya que durante ésta ocurren diversas relaciones transitorias así como un importante entrenamiento en las destrezas necesarias para el establecimiento de las relaciones más maduras y definitivas.

Por lo mismo en diferentes sentidos ésta etapa puede ser el mejor o el peor momento para los jóvenes ya que su mundo les ofrece posibilidades y perspectivas que eran inconcebibles hace un siglo, tales como ordenadores, computadoras, mayor esperanza de vida, tener acceso a cualquier parte del mundo gracias a la televisión, los satélites, viajes y sobre todo la internet.

Sin embargo hoy en día debido a este mundo globalizado las tentaciones y peligros de un mundo adulto llegan a los jóvenes (de igual manera a niños) de manera tan repentina que éstos aun no se encuentran preparados de manera cognitiva y emocional para asimilarlos de una manera eficaz por ejemplo la droga conocida como éxtasis la cual es una droga sintética, es más adictiva y causa más daños a diferencia de la marihuana la cual era la droga que más se utilizaba en generaciones pasadas la cual era más fácil de conseguir.

Fragmentos de violencia y sexo son emitidos por la televisión y se instalan en la mente de los jóvenes, los mensajes son impactantes y en ocasiones contradictorios. Los mensajes que envían la mayoría de los videos musicales sugieren violencia o sexo, mientras que las autoridades de salud pública sugieren el sexo seguro, programas sensacionalistas presentan reportajes sobre drogas exóticas y asesinos en serie la caja negra de proyección nos da una versión muy violenta de la realidad, esta versión llega y entra directamente a la mente de los jóvenes.

Es fácil envolver a un joven ya que éstos aun no han establecido un patrón de significado para las palabras como un adulto, esto lo podemos ver hoy en día con la publicidad la cual bombardea constantemente a los jóvenes cambiando el significado de las palabras por ejemplo la forma en que se expresa la frase “ten relaciones con chavos y chavas de tu edad o mayores para que te enseñen” puede llevar un doble mensaje si esta es dicha cuando se está hablando de sexualidad ya que ésta será tomada por los jóvenes como una manera indirecta que le están diciendo que tenga relaciones coitales con quien sea.

A raíz de una breve investigación realizada durante el estudio de la carrera de Psicología en la cual nos dimos a la tarea de averiguar e indagar cuales son las características que los adolescentes toman en cuenta para la formación de pareja y cuales características consideran que son causa de un rompimiento de la misma, así como los motivos y orígenes que llevan a tantos jóvenes a tener en ocasiones un aprendizaje desgastante y en la mayoría de las veces con un costo emocional elevado de insatisfacción, desencanto y desconsuelo.

Obtuvimos como resultados que en las primeras características se toman principalmente las socioemocionales externas siendo éstas: el amor, el cariño, la atención que se le brinda a él/ella y el respeto. Las características principales que mas se toman en cuenta para el rompimiento es el engaño y el desamor

De los resultados obtenidos en dicha investigación es como nos surge la inquietud de tratar más este punto ya que para nosotros es de suma importancia el noviazgo porque es el punto de partida en la búsqueda de ese ser con el cual vamos a compartir nuestra vida tanto social, económica, emocional y psicológica, consideraremos el tema de elección de pareja como un factor importante dentro del ciclo de vida del ser humano ya que esta forma parte de la misma en ocasiones por mas de la mitad del mismo en el individuo de igual manera consideramos que la relación de pareja es para vivirla y disfrutarla y puede tomarse como sustento de la sociedad.

Partiendo de estas premisas nos dimos a la tarea de búsqueda de información sobre investigaciones ya realizadas en lo que se relaciona al tema de noviazgo y elección de pareja nos damos cuenta que son pocos o casi nulos los que se enfocan al noviazgo siendo más los que hablan de el matrimonio así como la manera de ayudar a que este no se desintegre y siga en pie. Esto lo podemos constatar en trabajos recientes que han sido publicados en la revista Journal of Marriage and family publicada por The National Council on Family Relations en Febrero de 2003 Numero 1 Volumen 65, en donde se publicó el trabajo realizado por Ronald M. Sabatelli de la University of Connecticut y Suzanne Bartle-Haring de The Ohio State University titulado "Family-of-Origin Experiences and adjustment in Married Couples" el cual nos habla sobre la relación que existe entre las experiencias individuales de los esposos en sus familias de origen y los modelos de ajuste matrimonial en un contexto social.

Así como también el trabajo publicado en la misma revista con fecha de Agosto de 2002 en el número 3 volumen 64, realizado por Emilio A. Parrado de Duke University y René M. Centeno de ITESM- Campus Guadalajara titulado "Gender Differences in Union Formation in Mexico: Evidence from Marital Search Models" en donde nos hablan de la evaluación en la búsqueda de modelos para la oportunidad de matrimonio en México en un contexto socio-económico.

De igual manera otro trabajo publicado en la misma revista con fecha Mayo de 2002 en el numero 2 volumen 64, realizado por Blaine, J. Fowers, Marla Reis Veingrad y Carmentxu Dominicis de The University of Miami, titulado "The Unbearable Lightness of Positive Illusions: Engaged Individuals' Explanations

of Unrealistically Positive Relationship Perceptions” el cual nos habla de las ilusiones positivas que se tiene de la pareja y que estas son normales en una relación de satisfacción íntima.

Existen otros trabajos que han sido realizados en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México los cuales están interesados en el noviazgo y elección de pareja, en estos se encuentran dos propuestas diferentes siendo una de ellas planteada por Elizabeth Suederas, (2002) titulado “La Psicología sistémica, una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo”, en donde propone que una de las alternativas para una buena elección de pareja es que el individuo asista a terapias breves y comenta al respecto “el primer acercamiento dentro de la terapia de pareja, es ver su pasado de la persona y trabajarlo para que toda situación neurótica sea modificada, estableciendo las bases para el trabajo terapéutico”.

El otro trabajo es el que realizó José Vega (2002) titulado “Elección de pareja y prevención” en donde su propuesta esta dirigida hacia talleres prematrimoniales que deberían de tomar los jóvenes para evitar fracasos matrimoniales como él mismo nos lo indica “propongo a las futuras parejas conyugales, asistir, previamente al compromiso matrimonial, a talleres teórico-prácticos prematrimoniales (vivenciales), impartidos por especialistas de reconocida ética profesional...”.

En la mayoría de las investigaciones se trata de evitar conflictos en parejas ya formadas o bien que están a punto de establecerse de manera permanente por lo tanto ésto significa que la intervención es secundaria o terciaria ya que las parejas de alguna manera ya están establecidas y el problema se presentara tarde o temprano y consideramos que la solución sería evitar el problema desde un principio si es posible.

Es por eso que se considera necesario crear un taller preventivo teórico-practico para adolescentes con un enfoque gestáltico con técnicas expresivas en donde se trabajará dinámicas de integración y autoconocimiento, esto con la intención de que el adolescente pueda reconocer su interior para posteriormente exteriorizarlo y pueda dar un panorama más amplio a su expectativa de vida de pareja de acuerdo a sus antecedentes personales.

El presente trabajo pretende realizar una intervención primaria, es decir; trata de prevenir conflictos o problemas que deterioren una posible relación que a veces obliga a un arrepentimiento tardío y las consecuencias repercuten en los hijos cuando estos existen o bien generan un costo emocional demasiado elevado en la persona.

Buscando información sobre estadística nos encontramos que el Instituto Nacional de Estadística y Geografía nos muestra resultados sobre matrimonios y divorcios ya que solo en estos se lleva un conteo específico, los resultados son los siguientes:

En el último año de registro que es 2004, se registraron en el país 600 mil 563 matrimonios y 67 mil 575 divorcios, (Fig. 1).



FIGURA 1. total de matrimonios y divorcios, 1995-2004.

En el año 2002 en el distrito federal se dieron un total de 42,695 matrimonios siendo el 6.92% a nivel nacional, y 7,691 divorcios totales siendo el 12.7% a nivel nacional; siendo 18 divorcios por cada 100 matrimonios. de los cuales 2,721 fueron en personas de 15 a 19 años.

En el año 2003 en el distrito federal fueron 37,152 matrimonios y 7,418 divorcios totales siendo 20 divorcios por cada 100 matrimonios. De éstos 2,098 fueron en personas de 15 a 19 años.

En el año 2004 en el distrito federal fueron 42,326 matrimonios y 6,785 divorcios totales siendo 16 divorcios por cada 100 matrimonios. De éstos 2,387 fueron en personas de 15 a 19 años.

Durante toda su vida el individuo ésta en constante desarrollo y aprendizaje no obstante en la etapa de la adolescencia y juventud es en donde mas cambios en el desarrollo existen ya que este desarrollo se extiende a procesos biológicos, cognitivos y socioemocionales respecto a estos sabemos que toda experiencia emocional es mucho más intrincada de lo que a veces parece o se cree, ya que ésta encierra muchos otros elementos que están detrás o por debajo de los sentimientos que se experimentan, algunos teóricos nos dicen que esta capacidad es heredada, otros nos dicen que es aprendida en ocasiones solo nos dejamos llevar por los sentimientos que se encuentran en esos momentos aunque de manera inconsciente tal vez estamos buscando algo parecido a lo que tenemos en casa como figura parental.

De ser así, desde la concepción del individuo empieza el trabajo para formarlos con un buen amor propio (o al menos es como debería ser), a partir del nacimiento es indispensable todo tipo de atenciones y ayuda para que el sujeto vaya adquiriendo un amor propio necesario para poder enfrentar las adversidades que la cultura le pondrá en su camino.

La imagen del amor que actualmente es presentada por nuestra sociedad es dibujada como una auténtica caricatura envuelta en un plano meramente

mercantilista producto de la mercadotecnia y expandida por una excelente publicidad, es decir; un producto falsificado de su verdadero rostro. Hoy en día las expresiones como “intimidar”, “sensual”, o “tener relaciones” viene encerrado en un contexto meramente coital como si fuera ésta la única forma de identificarse con la otra persona sin detenernos en un plano más emocional.

El sentimiento de felicidad y satisfacción de cada individuo está íntimamente unido al sentimiento afectivo, y éste, a su vez, se encuentra enlazado con la vida familiar y con la relación que lleva con su pareja y su entorno social. De esta manera la elección de pareja genera algunos objetivos que en algunas ocasiones son la base para vivir, esforzarse y trabajar para un propósito. No obstante, cada día es más común encontrar en nuestro círculo (sea este familiar o social) a personas separadas, la idea de una relación estable y responsable se ve cada día más como algo pasajero, la cohabitación cada vez es más tolerada por los padres, en las escuelas aumenta de manera considerable ver a los alumnos que vienen de una familia atípica.

Desde el momento de la concepción el hombre no escoge a su padre y a su madre mucho menos el lugar en donde nace; esta es parte de nuestra vida en donde no tenemos la oportunidad de elegir, unos años mas adelante (en la infancia) es lo mismo, los padres eligen la escuela preescolar en donde vamos a asistir tal vez por que está más cerca de la casa o del trabajo, lo mismo sucede en el nivel primaria y secundaria, en el nivel de preparatoria somos seleccionados por el sistema, en este nivel nos dicen que somos libres de escoger la carrera que queramos (pero nuevamente el sistema se encarga de elegir la universidad por nosotros), por eso actualmente existen cursos y talleres de orientación vocacional; de igual manera existen pruebas psicológicas en donde se demuestra para qué área tenemos más aptitudes, todo esto para evitar un fracaso profesional o un tardío arrepentimiento.

Actualmente en la mayoría de las carreras se debe de tener una preparación profesional constante ya que la demanda en el mercado laboral así lo exige, una vez terminada la licenciatura es necesario seguir actualizándose ya sea con maestrías, doctorados, o en cursos, talleres diplomados, etc., pero desafortunadamente se hace a un lado y pasa a segundo término la preparación humana (si su preparación profesional no incluye esta área). Consideramos a la elección de pareja un asunto tan importante que se necesita de una profunda reflexión para saber llevar de una mejor manera ésta y sin afectar demasiado la vida de primeras, segundas y posibles terceras personas.

A diferencia de todas las pruebas existentes que nos ayuden a escoger una carrera profesional existen pocas que nos indiquen cual es la pareja más idónea para nosotros. Es por eso que para nosotros antes de llegar a este punto es importante realizar un taller teórico-práctico en el cual trabajaremos con el adolescente sobre el origen de las emociones en su persona para generar un mejor autoconocimiento y de esta manera el joven tenga una mejor perspectiva en primera instancia sobre su persona y posteriormente pueda tener una base más sólida sobre una elección de pareja, esto con la finalidad de que el adolescente identifique mejor sus factores psicosociales y socioemocionales y de esta manera evitar separaciones a futuro que puedan

afectar a primeras, segundas o posibles terceras personas. Esto lo haremos tomando como base el principio psicológico del individuo de acuerdo a la teoría propuesta por Eric Erikson.

Consideramos importante resaltar que el marco teórico de la presente será de corte psicoanalítico mientras que el taller será gestáltico, esto debido a que consideramos a la Gestalt más dinámica y activa lo cual permite una mayor interacción y mejor oportunidad de trabajar con el adolescente.

## **CAPITULO UNO. LA TEORIA DE ERIKSON.**

El desarrollo de el siguiente trabajo estará basado en la teoría de Eric Erikson principalmente en la etapa que él ha denominado como estadio psicosocial 5 el cual habla sobre identidad versus confusión de rol, esta etapa esta constituida por la edad que va de los 10 años a 20 años (no obstante en México la adolescencia se comienza a presentar entre los 12 o 13 años). Por tal motivo nos vamos a centrar en esta edad y lo que está relacionado a ella en lo concerniente a el proceso evolutivo que tiene un joven el cual está determinado principalmente por procesos biológicos, psicosociales y socioemocionales. No obstante tomaremos a otros investigadores actuales que consideremos adecuados y acordes a esta investigación.

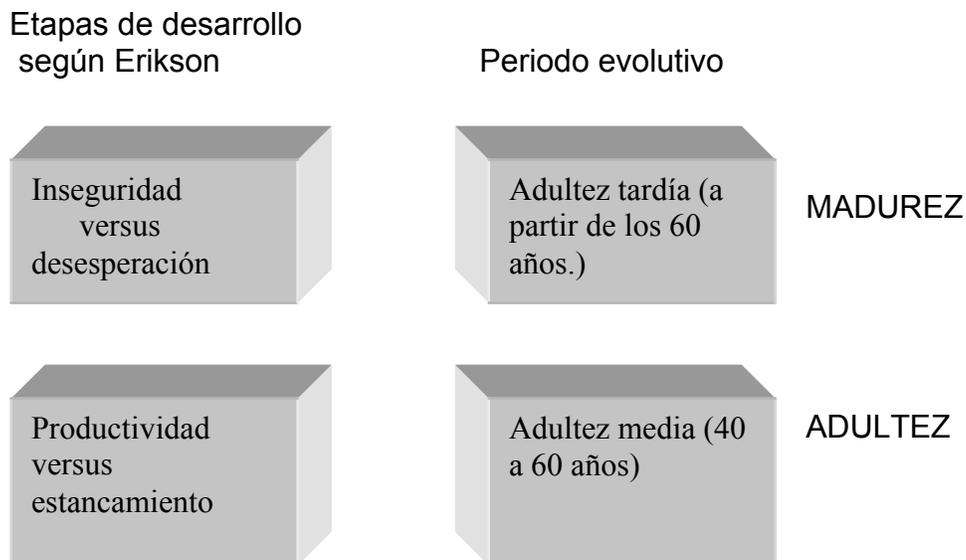
### **Procesos biológicos.**

Los cambios físicos que se generan en nuestro cuerpo en la adolescencia tanto exterior como interiormente es gracias a los genes que heredamos de nuestros padres, el color de piel, la estatura, nuestra complexión son cambios que generamos primeramente en el interior y que paulatinamente se van mostrando de manera externa.

### **Procesos psicosociales.**

En éste tipo de procesos se generan cambios de tipo evolutivo en el pensamiento del individuo debido a las experiencias que va obteniendo con el vivir del día a día asimilando a cada paso que da los modos y costumbres de la sociedad que le rodea empezando por el primer circulo social que es la familia.

Las ocho etapas que propuso Erikson son las siguientes:



Intimidad versus aislamiento	Adulthood temprana (20 a 40 años)	ADULTEZ JOVEN
Identidad versus confusión de rol	Adolescencia (10 a 20 años)	PUBERTAD Y ADOLESCENCIA.
Industria versus inferioridad	Etapa escolar (enseñanza primaria 6 a 10 años)	LATENCIA.
Iniciativa versus culpa	Etapa preescolar de 3 a 5 años	LOCOMOTOR GENITAL.
Autonomía versus vergüenza y culpa	Primera infancia 1 a 3 años	MUSCULAR ANAL.
Confianza básica versus desconfianza básica	Primera infancia	SENSORIO ORAL.

### **CONFIANZA BÁSICA VERSUS DESCONFIANZA BÁSICA.**

Conforme el niño va creciendo va desarrollando sus percepciones y va adquiriendo más experiencias, un niño que es alimentado de manera correcta y es atendido de manera adecuada por ejemplo cuando se ocupan de él dándole la atención correcta no solo en la alimentación sino también en lo afectivo porque sus necesidades serán atendidas no solo en el sentido físico ya que al darle este

tipo de alimentación también lo están alimentando emocionalmente con caricias, canciones y palabras. (Sefchovich y Paz, 2004, p. xii), comentan “lo primero que necesita el bebé es alimento y entendemos éste como el conjunto de nutrientes de tipo fisiológico, pero también de tipo afectivo, cognitivo, psicológico y social”.

Todas estas cosas llenarán las necesidades del individuo desde su nacimiento, si el individuo es atendido de forma correcta se verá reflejado en sus sueños por ejemplo cuando el individuo duerme de manera placentera sin ninguna alteración y al despertar se queda tranquilo sin llorar solo mirando a su alrededor conociendo ese mundo nuevo que existe ante el estará demostrando una confianza que va adquiriendo paulatinamente a diferencia de cuando no cumple con estas características el individuo se despertará de forma alterada y llorando pidiendo que dichas necesidades sean atendidas por la persona que lo cuida.

Conforme va explorando el nuevo mundo en el cual habita se va adaptando poco a poco y lentamente a él, en un principio todo gira alrededor suyo; él, es el centro de la tierra ya que para él son todas las atenciones, de esta manera su mundo solo es su madre y él, conforme van pasando los días se va dando cuenta de que esto no es así ya que al ver que su madre se desaparece y aparece o que en ocasiones no la puede ver pero la escucha se va adaptando a estos lapsos momentáneos en los cuales no ve a la madre y los aprovecha para explorar a su alrededor para así sentirse confortado y seguro consigo mismo cuando se encuentre a solas.

Erikson (1976) argumenta

El primer logro social de el niño, entonces, es su disposición a permitir que la madre se aleje de su lado sin experimentar indebida ansiedad o rabia, porque aquélla se ha convertido en una certeza interior así como en algo exterior previsible (p. 222).

De esta forma la confianza que va adquirir el individuo desde la primera infancia no solo va a hacer por el tipo de alimentación que se le de al mismo y del amor y caricias que se le pueden dar sino también de esos momentos de soledad en los que se encontrara en repetidas ocasiones así como de la comunicación gesticular y el tono de la voz con el que se le este hablando. Así Erikson (1976) explica “la cantidad de confianza derivada de la más temprana experiencia infantil no parece depender de las cantidades absolutas de alimentos o demostración de amor sino más bien de la cualidad de la relación materna” (p. 224).

Rodulfo (2006) señala:

Lo que de verdad sostendrá a ese bebé como ser que se *siente* vivo -“estar vivo” bien puede signar el plano biológico, “sentirse vivo” lo del *self*-ahí- no son esos cuidados sino poderse *envolver* en una zona de juego crecida entre madre e hijo que eventualmente también se ocupa de contener y dar sentido a aquellos (p.101).

Un niño que esté satisfecho en sus necesidades básicas desde el comienzo de su vida tenderá a ser un niño sano ya que habrá incorporado dentro del mismo en su estructura mental objetos buenos por lo tanto buscará en sus relaciones intrapersonales como interpersonales situaciones que le retribuyan, saciarán y mantendrán satisfecho.

Si el niño por el contrario es rechazado se vera frustrado, además lo que incorporara en su estructura mental serán objetos malos que le generarán relaciones intrapersonales e interpersonales motivos de displacer y contrariedad.

Dependiendo de la cantidad de amor o maldad que se le brinde al individuo por parte de sus padres proyectará ya sea amor y vida o bien destrucción y muerte la cual no le será permitido realizar ante la sociedad y por lo tanto generará estas flagelaciones hacia su propia persona.

Klein M., y Riviere, J. (1953) argumentan lo siguiente:

Cuando al niño se le ha dado amor, llevara dentro de sí la capacidad para reparar sin destruir y sin destruirse; cuando no se le ha dado, sus capacidades de reparación serán limitadas y muy frecuentemente para no matar tiene que destruirse a sí mismo (p. 84).

## **AUTONOMÍA VERSUS VERGÜENZA Y DUDA.**

De igual manera sigue siendo de suma importancia la actitud que se tenga en esta etapa debido a que el mundo empieza a ser más grande y más interesante. Debido a la fuerza y maduración muscular que ha logrado obtener en las piernas, ahora a conseguido ponerse de pie para poder descubrir mas allá de lo que antes le era permitido, ya puede ir hacia ese objeto que siempre le había llamado la atención y que no lograba agarrar por no estar a su alcance, ahora lo puede tocar y soltar, aferrase a el o dejarlo libre.

Aquí los padres deben saber llevar al infante paso a paso en su andar para un mejor aprendizaje, no obstante cuando el infante caiga debe ser animado a levantarse nuevamente y volver a empezar de ésta manera se le estará alentando a una autonomía ya que de lo contrario si se le reprime y se ofende cuando cae lo que se le estará alimentando será el temor a volver a intentarlo solo y sobre todo se empezará a crear en el sólo el sentimiento de vergüenza y duda por que los primeros actos que está tratando de llevar a cabo solo serán reprimidos. Erikson (1976) menciona "al tiempo que su medio ambiente lo alienta `a pararse sobre sus propios pies', debe protegerlo también contra las experiencias arbitrarias y carentes de sentido de la vergüenza y la temprana duda" (p.226).

Cuando se le permite al niño la libre elección de objetos se le está dando la oportunidad de que discrimine y manipule lo que tenga en sus manos de que sienta de que conozca y reconozca, es decir, se le está dando la autonomía para que él escoja lo que quiere sentir y con lo que él quiera jugar, todo lo contrario si se le quita o arrebató el objeto que seleccionó por gusto propio y se le da otro de gusto y deseo de los padres se le estará coartando su libertad de elección pero sobre todo el del aprendizaje propio.

Erikson (1976) señala:

Un sentimiento de autocontrol sin la pérdida de la autoestimación da origen a un sentimiento perdurable de buena voluntad y orgullo, un sentimiento de pérdida de autocontrol y de un sobrecontrol foráneo da origen a una propensión perdurable a la duda y a la vergüenza (p. 228).

## **INICIATIVA VERSUS CULPA.**

Conforme va creciendo el niño nos vamos dando cuenta de los nuevos alcances que va teniendo, esto constituye una nueva esperanza y nueva responsabilidad para todos. Tal es el caso en el interés para la iniciativa, cuando al niño se le ha permitido tocar, agarrar y jugar con lo que él ha seleccionado se le ha despertado la inclinación por la iniciativa, el deseo propio por buscar cosas y actividades de su interés para lograr un provecho adecuado y acorde a sus necesidades.

Por ejemplo cuando el niño está profundizado en su pensamiento de querer armar la torre no le importa si ha cometido dos o tres errores su único objetivo es lograr ver terminada y plasmada su idea en la actividad. Erikson (1976) comenta "parece 'más el mismo', más cariñoso, relajado y brillante en su juicio, más activo y activador. Está en libre posesión de un excedente de energía que le permite olvidar rápidamente los fracasos y encarar lo que parece deseable" (p. 229).

Es en esta etapa donde existe la posibilidad de poder guiar al infante aprovechando su disposición al aprendizaje e interés por medio de actividades que le son de importancia, como está deseoso de aprender en ocasiones no le importa compartir la actividad con otros infantes ya sea con hermanos o los compañeros de la escuela con el único propósito de lograr el objetivo deseado; puede desarrollar paulatinamente un sentido de responsabilidad moral, de igual manera puede alcanzar cierta comprensión de las instituciones, las funciones y los roles que permiten su participación responsable encontrando un logro placentero en el manejo de herramientas y juguetes significativos así como en el cuidado de sus semejantes.

Erikson (1976) se refiere al respecto:

El niño no está en ningún otro momento tan dispuesto a aprender rápida y ávidamente, a hacerse más grande en el

sentido de compartir la obligación y la actividad, que durante este periodo de su desarrollo. Está ansioso y es capaz de hacer las cosas en forma cooperativa, de combinarse con otros niños con el propósito de construir y planear, y está dispuesto a aprovechar a sus maestros y a emular los prototipos ideales (p.232).

## **INICIATIVA VERSUS INFERIORIDAD.**

Es así como de manera paulatina vemos como el infante se va preparando y va creciendo no solo de manera biológica sino también psicosocial, observamos como la socialización comienza en la casa con sus padres, hermanos (si los hay) y demás familiares los cuales rodean al niño, siendo posteriormente la escuela. Por ésta etapa vemos como el niño ha dejado ya (en lo mayor posible aunque no del todo) esos impulsos de querer arrebatar lo que desea para satisfacción propia y opta por compartir o acceder a juegos en grupo, así olvida los deseos pasados al mismo tiempo que su imaginación se ve envuelta en un proceso de enseñanza y sometida a las leyes de las cosas impersonales.

El niño sublima la necesidad de conquistar a las personas mediante el ataque directo, ahora aprende a obtener reconocimiento mediante la producción de cosas, ha empezado a desarrollar el sentido de la industria adaptándose al mundo de las herramientas esto lo hace por ejemplo mediante herramientas primarias como el lápiz con el cual es capaz de realizar infinidad de trazos que le dan forma y figura a sus primeros dibujos, letras o palabras que le son enseñados en la escuela, de igual forma con herramientas similares puede darle “color y vida” a esos trazos. De esta manera Erikson (1976) explica “Puede convertirse en una unidad ansiosa y absorta en una situación productiva. Completar una situación productiva constituye una finalidad que gradualmente reemplaza a los caprichos y los deseos del juego” (p. 233).

Cuando un niño realiza este tipo de actividades como son los dibujos letras o palabras y observa que estamos felices por su trabajo siente placer y satisfacción por el mismo, de esta forma se va induciendo de manera paulatina al niño en el uso de herramientas que poco a poco son más complejas como la regla, escuadra, compás, etc.

Si el niño a todo lo antes escrito se siente en desventaja e incompetente en el manejo de las herramientas generará sentimientos de inferioridad e incapacidad por lo tanto renunciara a este tipo de aprendizaje retrayéndose y rechazando el mismo nivel que sus compañeros o aislándose del grupo al que pertenece retrayéndose al contacto familiar en donde puede ser solapado por este tipo de inadecuación quedándose en esta etapa evolutiva estancado o peor aun al hacer una regresión de etapas si es consentido en demasía. Erikson (1976) escribe “El desarrollo de más de un niño se ve desbaratado cuando la vida familiar no ha logrado prepararlo para la vida escolar, o cuando ésta no alcanza a cumplir las promesas de las etapas previas” (p. 234).

## **IDENTIDAD VERSUS CONFUSIÓN DE ROL**

Es en ésta etapa en donde estará centrado nuestro trabajo por tal motivo haremos una pausa para seguir con las demás etapas dándole un espacio de consideración más adelante a la misma.

## **INTIMIDAD VERSUS AISLAMIENTO.**

Cuando el individuo se encuentra identificado (no siempre suele suceder a esta edad sino en ocasiones en edades más avanzadas) siente la necesidad de trascender a la siguiente etapa, se siente más seguro de sí mismo como para poder arriesgar más en esta siguiente etapa. Erikson (1976) expone “Así, el adulto joven, que surge de la búsqueda de identidad y la insistencia en ella, está ansioso y dispuesto a fundir su identidad con la de otros” (p. 237).

Esta necesidad de entrega lo lleva en ocasiones a afiliarse a una diversidad de grupos sean estos políticos, sociales, culturales, deportivos, etc., en donde reafirmará una fuerza de ética la cual es obligada dentro de ese grupo. Así mismo el individuo deberá en ocasiones autoabandonarse para dar la solidaridad necesaria a las afiliaciones que ha conseguido.

De acuerdo a Erikson es en ésta etapa en donde el individuo puede desarrollar una verdadera genitalidad ya que gran parte de su vida sexual en esta etapa está enfocada en la búsqueda de esa intimidad con otra persona.

El riesgo que se corre en esta etapa es que las relaciones íntimas que se van generando en ocasiones pueden convertirse en una lucha en donde la otra persona se convierte en un antagonista y principal rival a vencer en un combate por el poder. No obstante conforme se van marcando las áreas que a cada uno le corresponde se va diluyendo la pugna para dar paso a un entendimiento y mejoramiento de la relación.

Erikson (1976) señala:

El peligro de esta etapa es que las relaciones íntimas, competitivas y combativas se experimentan con y contra las mismas personas. Pero a medida que se van delineando las áreas del deber adulto, y a medida que se diferencian el choque competitivo y el abrazo sexual, quedan eventualmente sometidas a ese sentido ético que constituye la característica del adulto (pp. 237, 238).

El lado opuesto a la intimidad es el aislamiento el cual se va a dar debido a la pérdida de la identidad que se manifiesta de manera obligada lo cual puede en ocasiones llevar al individuo a retraerse y aun aislamiento ya sea este parcial o total por no estar preparado para los sacrificios que exige esta etapa.

## **GENERATIVIDAD VERSUS ESTANCAMIENTO.**

La generatividad es el interés por crear, producir o mejorar las cosas existentes en el mundo que rodea al individuo, así como mostrar la inquietud por preservar lo existente y servir de guía a las nuevas generaciones que vienen sean éstas en el ambiente familiar o social.

De igual manera es un período primordial en el proceso evolutivo del individuo en el aspecto psicosexual y psicosocial ya que el sujeto se encuentra en forma plena para mostrar interés y cuidado de su familia o ante la sociedad a la que pertenece, de esta forma el individuo se siente útil ante sus antecesores y ante la sociedad ya que puede brindar enseñanza de acuerdo a sus propias experiencias en las diferentes áreas que ha vivido. Erikson (1976) expone “la generatividad, entonces, es en esencia la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación,..., constituye así una etapa esencial en el desarrollo psicosexual y también en el psicosocial” (p. 240).

Cuando el individuo no es capaz de mostrar tal interés en generar cualquier tipo de las actividades mencionadas anteriormente se encuentra en un estancamiento provocado por el aislamiento que fue generado desde etapas anteriores y el cual no ha sido abordado por el mismo para su propio beneficio, si no todo lo contrario el individuo se encuentra empantanado en su desarrollo psicosocial y ante una desolación y hundimiento personal.

## **INTEGRIDAD DEL YO VERSUS DESESPERACIÓN.**

Ante éste periodo de desarrollo el individuo muestra seguridad la cual ha sido adquirida en el transcurso de su vida, misma que le ha permitido obtener triunfos y desilusiones que el ha reconocido y mostrado al tener una integridad propia de ésta etapa. El individuo, después de haber adquirido una infinidad de experiencias y lograr aplicar las mismas en la vida diaria ya sea personal, familiar, en el trabajo o la sociedad ante la cual se desarrollo muestra el fruto de la integridad y unión de las etapas anteriores

El hecho de sentirse orgulloso por la vida que ha llevado lo conduce a tener una satisfacción por la vida y aceptar la muerte como parte del proceso evolutivo y final en la vida del ser humano, no obstante la falta o carencia de dicha integración es expresada ante el temor de la muerte. Al ver que la etapa final de su vida ha llegado y no haber realizado los proyectos que el deseaba lo llevan a una desesperación y mostrar un malestar consigo mismo, a generar un remordimiento por dejar escapar las oportunidades que se presentaron en su vida las cuales no supo aprovechar y hoy es tarde para ello.

## IDENTIDAD VERSUS CONFUSIÓN DE ROL

Antes de continuar con el trabajo queremos exponer lo que Erikson propone como crisis de identidad con la intención de tener un mejor entendimiento en lo que expondremos más adelante.

Erikson (1972) propone como crisis de identidad:

Decir entonces que la crisis de identidad es *psico* y *social* significa, en un enfoque psicoanalítico que su aspecto “psico”:

es parcialmente *consciente* y parcialmente *inconsciente*. Es un sentido de continuidad e igualdad personal, pero es también una cualidad del vivir no-consciente-de-sí-mismo....

está acosado por la dinámica del *conflicto*, y especialmente en su clímax puede conducir a estados mentales contradictorios tales como un sentido de vulnerabilidad exacerbado y, alternativamente, otro de grandes perspectivas individuales;

posee su propio *periodo evolutivo* antes del cual no podría llegar a una crisis, ya que las precondiciones somáticas, cognoscitivas y sociales no están aún dadas; y más allá del cual no debe rezagarse, debido a que todos los desarrollos inmediatos y futuros dependen de él. Este periodo del desarrollo es, por supuesto, la *adolescencia* y *juventud*, lo que también significa que la crisis de identidad depende parcialmente de factores *psicobiológicos*, que aseguran la base somática a un sentido coherente de mismidad vital de un organismo;

se extiende tanto al *pasado* como al *futuro*; está enraizado en las etapas de la infancia y dependerá para su preservación y renovación de cada una de las etapas evolutivas subsecuentes.

El aspecto “social” de la identidad, por otra parte, debe ser explicado dentro de esa dimensión comunitaria en la que un individuo debe encontrarse a sí mismo. Ningún yo constituye una isla para sí mismo. A lo largo de la vida el establecimiento y mantenimiento de esa fuerza que puede reconciliar discontinuidades y ambigüedades depende del apoyo, primero, de modelos parentales y, después, de modelos comunitarios. La juventud, en particular, depende de la coherencia ideológica del mundo del que se supone debe hacerse cargo, y en consecuencia se da perfecta cuenta de si el sistema es lo suficientemente fuerte en su forma tradicional como para ser “confirmado” por el proceso de identidad o está lo suficientemente debilitado como para sugerir su renovación, reforma o revolución. La identidad psicosocial, entonces, posee también un aspecto *psicohistórico*, y las biografías están inextricablemente entretejidas con la historia (pp. 11-13).

Una de las características principales de la adolescencia son los grandes cambios que sufre el individuo en esta etapa, deja de ser niño para entrar a una

fase en donde se encontrará con deseos de libertad y rebeldía hacia la autoridad, tendrá pensamientos, sentimientos y comportamientos los cuales serán difíciles de explicarse el mismo, tendrá cambios repentinos de estados emocionales, por momentos estará feliz y de repente sin explicación alguna estará furioso o triste, tal vez desconcertado al final por esa actitud que tomo ante cierta situación. Santrock (2004) define “la adolescencia como el periodo evolutivo de transición entre la infancia y la etapa adulta” (p. 14).

Margulis (2003) señala que al igual que la extensión de la vida misma, la adolescencia se ha prolongado. De igual forma menciona que un informe de la Organización Mundial de la Salud indica que la duración de la misma se ha ampliado hasta los 25 años (citado en Sternbach, 2006).

La edad de la adolescencia no esta establecida a nivel mundial, es un intervalo aproximado que se maneja generalmente en las civilizaciones, Santrock (2004) señala que “en la mayoría de las culturas actuales la adolescencia se inicia aproximadamente entre los 10 y los 13 años y finaliza entre los 18 y los 22 en la mayoría de los individuos” (p. 14).

Los actuales investigadores en desarrollo han dividido esta etapa en dos subetapas llamadas adolescencia temprana y adolescencia tardía.

Santrock (2004) manifiesta :

La adolescencia temprana corresponde a grosso modo con los años de enseñanza secundaria obligatoria e incluye la mayoría de cambios asociados a la pubertad. La adolescencia tardía se refiere a la segunda mitad de la segunda década de la vida. Los intereses profesionales, las citas románticas y la exploración de la identidad suelen predominar más en la adolescencia tardía que en la temprana (pp. 14-15).

No obstante para nosotros la etapa de la adolescencia tiene algunas características similares a etapas anteriores en especial a las primarias. Recordemos que en ellas el individuo tiene su primer proceso de separación con los padres para explorar a solas la casa que habita y sus alrededores, de esta manera consigue la base primaria para su individualización, logra sentir esa separación de sus padres.

Sin embargo y a pesar de que ha logrado esa desunión los padres están al cuidado del niño observando las actividades que éste realiza, de igual manera el niño se siente observado por sus padres y sabe que están al tanto de él ya que aun tiene ese sentimiento de desprotección e inseguridad si no están con él, así al ver esa distancia pero al sentir su presencia el niño va generando internamente características y seguridad para no sentirse solo y desprotegido.

Conforme va interiorizando las funciones de atención y aliento va desarrollando una confianza profunda, son “unos padres internos que lo acompañan y cuidan

desde adentro” (Melgoza, 2002, p. 19), los cuales “lo protegen” a todos lados que vaya y en todas las acciones que realice. Años mas tarde cuando el niño se convierte en adolescente sigue llevando esos padres dentro de el que a pesar de que no van con el físicamente si los lleva dentro cuando sale ya lejos de casa con sus amigos a fiestas o a conocer otros lugares.

Al respecto Ramírez (2005) comenta:

Todo sujeto estableció en el curso de su desarrollo una manera específica a través de la cual se relacionó con sus objetos. Esta manera específica estuvo condicionada por el juego dialéctico puesto en movimiento al entrar en contacto las necesidades del sujeto con las aspiraciones, actuaciones, manera de ser y operancia de lo objetos susceptibles de modificar, moldear, frustrar, aprovechar y sublimar las necesidades del niño (p. 116).

De esta manera la transición entre juegos y crecimiento será un hecho en un campo donde la acción no esta excluida o relegada, ya que el adolescente en la medida que se va forjando su propio destino, construye pensamientos, elabora ideas, procesa emociones e inscribe representaciones las cuales serán expuestas en su edad adulta.

Como adolescentes encontramos un nuevo mundo en que debemos averiguar quienes somos y comenzar a construir nuestra propia vida, a pesar de que nuestros padres aún están con nosotros y nos aportan techo, comida y dinero, hemos empezado a trabajar sobre nuestro propio destino y poco a poco nos vamos separando de ellos.

De esta forma la independencia a manejarse por sí solo, al hacer lo propio, representa un fuerte impulso para los jóvenes ya que este es un requisito primordial para ser adulto. Esta necesidad de romper cadenas en la adolescencia, de rechazar los controles paternos se considera un tanto normal y que forma parte del crecimiento. En ocasiones este rompimiento y distanciamiento con la familia adquiere un nuevo y mejor lazo entre el joven y la familia. De hecho consideramos al rompimiento con los padres en la adolescencia como un rompimiento con la autoridad.

De acuerdo a estas características el comportamiento del adolescente es descrito la mayoría de las veces como salvaje e impulsivo en donde el impulso que es utilizado para descargar la tensión a menudo sobrepasa el pensamiento consciente, el adolescente corre riesgos muchas veces actuando antes de pensar. Si le añadimos a lo anterior la necesidad que tienen los jóvenes de desafiar la autoridad, de querer ser independientes y ser aceptados socialmente será más fácil comprender porque algunos se aventuran a beber, a experimentar con drogas o a participar en actividades que pongan en riesgo su vida y su libertad pese a todas las objeciones que ponga la familia.

Independientemente de cuales quiera que sean las etiquetas o la importancia que las sociedades le atribuyan a las cualidades de la juventud es difícil que un joven logre una estabilidad. Si bien las sociedades son semejantes en cuanto a que todas ellas ofrecen un contraste de perspectivas entre persona de diferentes edades, sin duda difieren en cuanto se refiere a la inestabilidad de este contraste.

Asimismo si las sociedades dividen el intervalo entre el nacimiento y la muerte en etapas de un ciclo de vida, o de una carrera, seguramente difieren en la medida en que la experiencia de una generación está relacionada con la de aquellos que la siguen o preceden en el tiempo, los jóvenes de hoy en día sin duda se encuentran en una posición nueva.

Como ciudadanos de una sociedad que esta en transición constantemente pueden tener la certeza de que la juventud de sus padres fue fundamentalmente distinta de la propia, y de que la juventud de sus hijos a su vez será diferente. También el adulto desarrollado, no solo el joven y el niño, puede enfrentar una profunda diferencia entre lo que cree y lo que otros le demuestran que es la realidad, o entre lo que sabe y lo que podría conocer.

Erikson (1968) señala:

La juventud es el último estadio de la infancia. Sin embargo el proceso de la adolescencia sólo está completamente terminado cuando el individuo ha subordinado sus identificaciones infantiles a una nueva clase de identificación, adquirida al absorber sociabilidad y en el aprendizaje competitivo con y entre los compañeros de la misma edad. Estas nuevas identificaciones ya no se caracterizan por las travesuras de la infancia y el placer experimental de la juventud: con terrible urgencia obligan al joven a hacer elecciones y a tomar decisiones que, cada vez más rápido, lo conducirán a compromisos "para toda la vida". En lo que a esto respecta, la tarea que debe de realizar el joven y su sociedad, es formidable. Para individuos diferentes y en sociedades diferentes necesita grandes variaciones en cuanto a duración, intensidad y ritualización de la adolescencia. A medida que los individuos lo requieren, las sociedades ofrecen periodos intermedios más o menos sancionados entre la infancia y la adultez, con frecuencia caracterizados por una combinación de inmadurez prolongada y precocidad provocada (p. 127).

Hacia el fin de la infancia el individuo se enfrenta con una jerarquía de roles comprensible que abarca desde los hermanos menores hasta los abuelos y cualquier otro miembro de la familia. durante toda la infancia esto le da una especie de conjunto de expectativas con respecto lo que va a ser cuando crezca, y muchos niños pequeños se identifican con varias personas en diversos aspectos y establecen un tipo de jerarquía de expectativas que después busca ser aceptado en la vida. Esta es la razón por la que el cambio cultural e histórico puede llegar a ser tan traumático para la formación de identidad, puede destruir la coherencia interior de la jerarquía de expectativas de un adolescente.

Cuando esto fracasa y no es así, como sucede con frecuencia a causa de su misma intensidad e inexperiencia, el joven retrocede a una posición de profunda reflexión y de autoexamen. Cuando se dan circunstancias particularmente perjudiciales o una historia de tendencias relativamente fuertes, pueden llevarlo a un estado marginal y paralizante.

En lo que respecta a éstos síntomas, este estado radica en un sentimiento de aislamiento penosamente exaltado, una desintegración de emociones de continuidad y desigualdad, un sentimiento de tener vergüenza de todo y una incapacidad para obtener un sentimiento de realización a partir de cualquier clase de actividad.

Erikson (1968) comenta:

El mecanismo de introyección depende para su integración de la asociación satisfactoria entre él o los adultos que están criando y el niño que está siendo criado. Sólo la experiencia de esta asociación inicial proporciona un polo de seguridad con respecto al sentimiento acerca de sí mismo a partir del cual el niño puede alcanzar el otro polo, sus primeros objetos de amor (p.130).

El destino de las identificaciones infantiles depende a su vez, de la interacción satisfactoria del niño con representantes dignos de confianza de una jerarquía significativa de roles como la que proporcionan las generaciones que viven en algún tipo de familia, la formación de identidad comienza donde termina la utilidad de la identificación. Surge del rechazo selectivo y de la asimilación mutua de las identificaciones infantiles y de su absorción en una nueva configuración que a su vez, depende del proceso por el cual una sociedad identifica al joven, reconociéndolo como alguien que tenía que convertirse en lo que es y a quien por ser lo que es lo reconoce.

Con las relaciones que se van gestando desde un principio entre los padres y los hijos pequeños es como se empiezan a tejer las relaciones entre ambos, desde la infancia éstas son importantes para el desarrollo del individuo ya que es un modelo que se viene manejando desde el principio de su desarrollo y que va a permanecer a lo largo de la vida, éstas a su vez influyen en la construcciones de nuevas relaciones. No obstante que las relaciones no se repiten de manera sistemática durante el proceso infantil o de la adolescencia debido a que éstas se van dando dependiendo de la otra persona con quien se establezca dicha relación.

Si las relaciones entre padres e hijos se mantienen de manera correcta desde un inicio se empieza a dar un entendimiento entre ambos en donde cada parte sabe el paso que va a dar el otro por lo tanto se genera un armonía en la familia, al generarse un ambiente regularizado las acciones que se generen de un lado dependerán de las acciones que se hayan realizado del lado anterior o bien puede ser equitativo si las funciones de ambos lados se ajustan entre sí.

De esta forma se empieza a crear la forma de relacionarse con las demás personas, no obstante existen dos maneras diferentes para poder comprender este aspecto, Santrock (2004) señala que “una enfatiza en la continuidad y la estabilidad de las relaciones a lo largo del ciclo vital; la otra en la discontinuidad y en los cambios que se dan en las relaciones a lo largo del ciclo vital” (p. 122).

El enfoque de continuidad le da más importancia a la relación que se formó desde la edad temprana de los hijos con los padres, este tipo de relación forjó los cimientos de las relaciones interpersonales las cuales van a estar presentes a lo largo de la vida del individuo. Estas relaciones tempranas entre padres e hijos se mantienen durante toda la vida, influyendo sobre las relaciones que se establecen posteriormente (por ejemplo con lo iguales, los amigos, los profesores y las parejas) (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1989; Sroufe, 1996).

De esta manera para estos autores la relación que se gestó en estos individuos con sus padres durante sus primeros años de vida precisará los elementos básicos para las siguientes relaciones. Este tipo de relaciones serán significativos para el adolescente porque ejercen influencia sobre las nuevas relaciones que inicie el adolescente. Sin embargo las relaciones que establezca el adolescente no serán repetitivas ya que estas van a depender también en gran medida por parte de la otra persona con quien establezca la relación.

Así mismo Erikson (2002) argumenta al respecto “los padres son los primeros ritualizadores en las vidas de sus hijos; al mismo tiempo ellos son los consumidores de los rituales disponibles en los que las ritualizaciones de su infancia encuentran un eco y una reafirmación” (p. 106).

Las relaciones que se establecen durante la infancia de el adolescente y que de igual manera se mantienen más adelante, éstas van a intervenir ya sea en mayor o menor grado en lo referente a las relaciones que éstos establecen con sus compañeros de escuela, amistades o pareja que tengan a lo largo de su vida.

Las investigaciones de Alan Sroufe y sus colaboradores han aportado pruebas a favor de la continuidad (Sroufe, 2001; Sroufe, Egeland y Carson: 1999).

Sroufe (2001) argumenta:

La historia de apego y las atenciones recibidas por los bebés estaban relacionadas con las habilidades sociales que mostraban los adolescentes para con sus compañeros 15 años después de la evaluación. ... Asimismo, la evaluación del comportamiento grabado en video reveló que los adolescentes con una historia de apego seguro mostraban más habilidades sociales con sus iguales: tenían más confianza en sí mismos en situaciones sociales y mostraban mayor capacidad de liderazgo (Santrock, 2004, p.123).

El enfoque no continuista argumenta que conforme una persona va creciendo va estableciendo diferentes tipos de relaciones con diferente tipo de personas además de sus padres, cada una de estas personas es diferente a las otras por lo tanto la relación que establezca va a ser diferente con cada una de ellas “en cada nuevo tipo de relación las personas encuentran nuevas formas de interacción” (Buhrmester y Furman, 1987; Furman y Wehner, 1997; Piaget, 1932; Sullivan, 1953; Youniss, 1980).

Santrock, (2004) cita que, según Piaget en 1932 argumentaba lo siguiente “las relaciones entre padres e hijos son más unilaterales, ya que los padres imponen su autoridad a los hijos. Sin embargo, las relaciones entre iguales son mucho más simétricas”.

Cuando estamos interactuando con una autoridad sea educativa, cívicas, etc., siempre vamos a utilizar el modelo padres-hijos o cuando tenemos la oportunidad de actuar como figura de autoridad utilizamos el mismo modelo. No obstante cuando nos relacionamos con iguales, sean amistades, compañeros o pareja la relación se convierte más igualitaria y simétrica.

A diferencia del enfoque continuista en el cual subraya que las relaciones interpersonales más íntimas las cuales fueron sostenidas con los padres en la primera infancia son la base para las relaciones posteriores, el enfoque no continuista está basado en el tipo de relación nueva que se va dando conforme el individuo se va desarrollando en el ambiente social de tal manera que ésta requiere de formas diferentes de interacción al mismo tiempo cada periodo de desarrollo en la vida del individuo se edifica de manera diferente.

Entre los diversos cambios que sufren los adolescentes y que estos influyen en las relaciones que mantienen con sus padres se encuentran el de los compañeros y amistades, en la adolescencia los jóvenes conforman su grupo de amistades más grandes que los niños.

Aún así conservan rasgos de la etapa anterior por ejemplo, los adolescentes siguen siendo notablemente exclusivistas (al igual que de adultos) con los que son distintos a ellos en su color de piel, gustos, formación cultural, etc. A esta edad los adolescentes empiezan muy vagamente a poseer un sentido de quienes son y hacia adonde quieren dirigir sus metas así como a diferenciarse de otros jóvenes mediante las relaciones establecidas con sus iguales y haciendo diferencias hacia otros grupos.

Es en la adolescencia temprana en donde los adolescentes prefieren tener una cantidad pequeña de amistades siendo éstas más intensas e íntimas que los niños esto debido a que los adolescentes buscan características similares a las suyas en otros adolescentes ya sean gustos musicales, pasatiempos, el tipo de revistas, programas televisivos, formas de vestir, de hablar; etc; siendo considerados éstos como sus iguales. Para Santrock (2004) el grupo de iguales son “aquellos niños o

adolescentes que tienen aproximadamente la misma edad o nivel madurativo” (p. 153).

Palazzini (2006) escribe:

Inmerso el adolescente en la tarea de resignificación, se abrirá un juego entre la dimensión narcisista y la dimensión relacional. El jugar a ser otro será con otros y estará movido por los ideales, ilusiones y fantasías como propiedad de un yo que empieza a construir su propio proyecto identificador (p. 146).

Acontece un evento particularmente distinto en cada joven que examina su propia identidad, sale a buscar afuera un modelo cuya interpretación de modelo ideal le dará coherencia a esa identidad que por el momento se encuentra desestructurada. Ese modelo que el adolescente ha seleccionado puede ser una persona, grupo, una actividad, una ideología, una religión etc., no será tomado por casualidad, dicho modelo deberá tener ciertas características que sean similares a las necesidades psicológicas que el adolescente este experimentando en esos momentos.

Juárez (2002) cita al respecto:

En estas condiciones, nada es imposible para el jovencito. Se posesiona de las causas más apasionadas, tanto en lo libidinal como en lo agresivo. No hay límites. Sobre éste terreno se erigen los héroes magníficos y todopoderosos, aquellos que encarnan esta promesa de fortaleza irreductible. Los fanatismos están en su apogeo (p. 38)

Pareciera que el adolescente se volviese omnipotente y que todo lo puede por eso hace a un lado sus héroes de historieta con los que creció durante la infancia los cuales le permitían soñar y toma más en cuenta a héroes reales que lo hagan sentir vivo, aquel actor que tiene muchas mujeres para si, la actriz gana millones de dólares por su cuerpo, el deportista extremo que no le tiene miedo a la muerte, el rockero más estafalario, aquel líder de x secta el cual tiene contacto con cualquier divinidad, etc.

Los acordes de la globalización hacen su aparición en esta parte importante del adolescente ya que son como esponjas que todo lo exterior lo absorben y desechan al mismo tiempo solo quedándose con lo “necesario” para ellos, a pesar de que sean de distantes y distintas regiones la globalización forma grupos homogéneos de jóvenes en estilos, hábitos, música, y mismos tipos de consumo. Los adolescentes son igualados por la misma marca de ropa, celulares semejantes, computadores similares, etc., con el “chateo” buscan, identifican y se comunican con adolescentes de iguales características, en la red informática no existe tiempo ni fronteras.

Los adolescentes que se sienten identificados se ayudan a soportar las dificultades que se les presentan, formando de esta manera “pandillas” o grupos selectos de amigos, como Erikson comenta:

El adolescente investiga de la manera más ferviente hombres e ideas en los que pueda tener fe, lo cual también significa que busca hombres e ideas a cuyo servicio parecería valer la pena probar que uno mismo es digno de confianza . . . . Al mismo tiempo, sin embargo, el adolescente teme contraer un compromiso tonto que implique demasiadas expectativas, por lo cual, paradójicamente, expresará su necesidad de fe con una desconfianza ruidosa y cínica (p. 105).

De esta forma el adolescente anhela definirse con patrones ya establecidos, siente la necesidad de identificarse con sus semejantes y sale en busca de ellos en los cuales puede confiar libremente, busca el consentimiento que le haga sentirse útil no solo consigo mismo sino también de quien se rodea; no obstante y a pesar de esa confianza que deposita en ocasiones sentirá el temor de ser avergonzado por quien o quienes él considera su guía o compañeros al ser obligado a ejecutar actividades de las cuales no se sentiría a gusto al realizarlas ya que correrá el riesgo de ser avergonzado ante la sociedad.

El adolescente sale a explorar grupos para identificarse con ellos y averiguar nuevas expectativas que lo deje saciado como individuo por eso sale a buscar su propia identidad social, Lerner (2006) comenta al respecto:

Hasta la infancia la identidad se completaba bastante con las afirmaciones “yo pertenezco a esta familia”, yo soy “hijo de mamá y papá”. Rota esta pertenencia, llamémosla así, el adolescente debe salir a conquistar nuevos territorios, distintas “familias”, enunciados diferentes de los que lo acompañaron y sostuvieron hasta que hizo su irrupción la sensación y la necesidad –que lo irá dominando cada vez más- de querer ser su propio constructor o, en todo caso, el co-constructor de sí mismo, de ser él quien elija a sus otros significativos, a sus compañeros de aventura, a sus compinches (pp. 39, 40)

Los individuos adolescentes a menudo indican de una manera demasiado dramática el sentimiento de que solo uniéndose a un grupo pueden salvarse, este grupo puede estar dispuesto a brindarse como una persona segura para la entrega experimental y como una guía en el reaprendizaje de las primeras experiencias hacia una correspondencia íntima.

Lerner (2006) argumenta:

Al desaparecer un mundo plagado de certezas y estar inmerso en un mundo de incertidumbres, en medio de su búsqueda de identidad, el adolescente construye su yo de un modo frágil. Y, paralelamente, esta situación lo lleva a aferrarse a todo aquello que lo aleja de la incertidumbre (fanatismo, convicciones sin alternativa de reflexión, etc.). Cuando se desvanecen las

incertidumbres, busca broquelarse en cualquier cosa para alcanzar su identidad, y en ello se juega toda su subjetividad (p. 40).

El grupo al que desea pertenecer el adolescente debe reunir ciertas características que satisfagan las necesidades del adolescente, una vez encontrado dicho grupo el joven de conformidad acatará la reglas no sin cierto recelo a las mismas que el grupo imponga sobre el adoptando actitudes o comportamientos que tiene el grupo.

La conformidad que se tenga con el grupo va a desarrollar actitudes ya sean positivas o negativas sobre el adolescente el cual reflejará el deseo de implicarse en el mundo de los iguales. Santrock (2004) señala que en un estudio realizado por Berndt (1979) a 273 alumnos de 8 a 18 años se encontró con actitudes similares entre los jóvenes con la misma edad las cuales son las siguientes: En los niños de 8-9 años las influencias de los padres y las del grupo de iguales se contradecían puesto que las demandas paternas superan con diferencia a la conformidad con el grupo de iguales. De 11-12 años las influencias paternas y de grupo no estaban en oposición directa. En estudiantes de 14-15 años las influencias paternas y las de grupo volvían a entrar en conflicto directo. Entre los 16-18 años empiezan a aumentar los puntos de acuerdo entre padres e iguales en algunas áreas. Además, durante esta etapa los estudiantes muestran signos de estar desarrollando un estilo de toma de decisiones más independiente de las influencias de los iguales y de los padres.

Santrock (2004) indica que, en diversas investigaciones realizadas por Coi y Dodge, 1998; Crick y Dodge, 1994; Dodge, 1993; Lochman y Dodge, 1998, encontraron que “desde el punto de vista de la cognición social, los niños y adolescentes pueden tener dificultades en las relaciones entre iguales porque carecen de las habilidades sociocognitivas apropiadas”.

Sin embargo a medida que los niños se van aproximando a la adolescencia, dichas habilidades sociocognitivas se van adquiriendo, la mejor forma de adquirir y demostrar éstas habilidades es cuando los jóvenes interactúan con sus iguales de acuerdo a las actividades sociales que el adolescente tenga va adquirir más conocimientos sociales.

Los adolescentes empiezan a hacer una introspección sobre sí mismos aunque ésta es demasiado débil y no está interiorizada por completo, Bosma y Cuneen 2001; Tesser, fleeson y Suls, 2000 argumentan que “es una construcción sociocognitiva” (citados por Santrock, 2004).

Así conforme el grupo de amigos adquiere un papel más importante durante la adolescencia, el prestigio social obtenido se va consolidando y se convierte en algo más estable. De esta consolidación social surgirán algunas amistades que ayudaran a hacer mas ligero el camino transitorio de la adolescencia

Este tipo de amistades e interacciones que se da entre adolescentes de la misma edad ocurre principalmente en las escuelas y se permite que el adolescente seleccione libremente al grupo al que quiere pertenecer, por tal motivo el adolescente seleccionara a individuos de la misma edad para conocer otras ideas diferentes a las suyas y que en ocasiones concuerden y apoyen las propias ya que si llegase a seleccionar a adolescentes más grandes se podrían burlar de el o si bien selecciona a adolescentes menores difícilmente compartiría las mismas ideas.

En ocasiones el hecho de querer adaptarse a un grupo puede generar conductas negativas en el adolescente como es el drogarse, robar burlarse de autoridades o compañeros, etc., esto dependerá de el tipo de relación que este buscando el adolescente.

Si el adolescente se encuentra a gusto con el grupo de su elección mostrará conformidad con ellos manifestándose de la misma manera que su grupo en su forma de vestir, hablar o el tiempo dedicado a los mismos si no es así el joven se separará de ese grupo y buscara uno acorde a sus creencias, necesidades y conformidades.

Por eso una de las principales características del grupo de iguales es compartir la información que se genera en el mundo fuera de grupo familiar al que pertenece el adolescente, el grupo de iguales que selecciono el adolescente le proporcionara retroalimentación de sus habilidades y éstas se pondrán a prueba al encararse con otros jóvenes de su misma edad.

En el transcurso de la adolescencia la interacción que se va generando entre los iguales ocupa de manera paulatina más tiempo de los adolescentes, también se ha observado que durante la adolescencia las relaciones entre los iguales es de suma importancia, Santrock (2004) indica que en una investigación realizada por Sumi, Harlow, y Domeck en 1970 se separaron monos que habían crecido juntos, estos se deprimieron y perdieron habilidades sociales.

De igual forma Ana Freud y Dann en 1951 (citado por Santrock, 2004) estudiaron a seis niños de diferentes familias los cuales habían perdido sus padres durante la segunda guerra mundial y que se unieron formando un grupo muy unido mostrando una gran dependencia entre sí teniendo como resultado ausencia de rasgos psicóticos o de delincuencia.

Es de considerarse por tal motivo que para tener un desarrollo social objetivo sea necesario establecer relaciones sociales con los iguales desde la infancia, investigaciones realizadas por Hightower en 1990 (citado en Santrock, 2004) señalan que “el hecho de mantener relaciones positivas con los iguales durante la adolescencia se asociaba a altos niveles de salud mental durante la etapa adulta”.

Este tipo de relaciones se presenta desde la infancia del adolescente ya que los padres actúan como modelos o instruyen a sus hijos sobre como actuar y

relacionarse con sus iguales. Existen diferentes estudios Rubin y Sloman, 1984; Gauze, 1994 en donde los padres han reconocido el hecho de haber recomendado diferentes tipos de habilidades a sus hijos para ayudarles a generar relaciones positivas con otros jóvenes de su edad así como el ser tolerantes o resistir la presión del grupo (citado en Santrock, 2004).

Meltzer en 1998 (citado por Rother, 2006) consideraba que “el adolescente se mueve en tres mundos durante el proceso de desarrollo de su estructura interna: en el de los adultos, en el de los niños en el ámbito de la familia, y en el de sus pares”.

Ungar (2006) describe:

El joven considera que el mundo adulto detenta el poder y que los niños son sus esclavos. Estos últimos creen que todo el saber está contenido en sus padres, que funcionan como garantes. Así, el púber afronta una aguda pérdida de identidad familiar al descubrir que sus padres no lo saben todo, entonces, hacer una elección crucial: o abraza la idea de que se ha hecho solo a sí mismo -ese camino lleva a la megalomanía y a la posible psicosis- o trata de encontrar su lugar en el mundo. Para inclinarse por esta segunda alternativa tiene que encontrar primero su lugar en el mundo de sus pares, en la comunidad adolescente (p. 86).

Al realizar esta segunda alternativa y conforme va avanzando en el camino de la vida al lado de sus iguales las dudas y preguntas que le atormentaban tiempo atrás se van resolviendo poco a poco además, va adquiriendo experiencias al igual que los otros jóvenes. Los adolescentes han conquistado un sentido de identidad que los hace diferentes a los demás individuos, esto lo han logrado por medio de introspecciones que han realizado para comprenderse a ellos mismos.

No obstante el hecho de tener esa capacidad no es completamente propia ya que la misma fue adquirida por parte de la interacción que el adolescente ha tenido con sus iguales misma que le es marcada por parte de su contexto cultural y que actúa sobre el joven para comprenderse a sí mismo.

A esto la comprensión de sí mismo “es la representación que tiene el adolescente de su yo: la sustancia y el contenido de dicha representación” (Santrock, 2006, p. 247).

La comprensión que los adolescentes tienen de sí mismos se va haciendo cada vez más diferenciada. Para esta edad el joven es capaz de discernir que las personas poseen diferentes identidades, dependiendo el rol que desempeñen en diferentes contextos.

No obstante el hecho de que en la adolescencia se exprese la necesidad de diferenciar el yo en múltiples roles en función de los contextos de relación en los

que el sujeto esta participe y que esto llevara a un surgimiento de contradicciones entre sus yos diferenciados, el joven ya comienza a comprender el porque tenga una actitud con sus padres y tome otra cuando está con sus iguales.

Estas contradicciones yoicas se van generando en el adolescente conforme va estructurando su identidad el avance que los jóvenes muestran en él reconocimiento entre el yo real y el yo ideal representa un avance del pensamiento.

Sin embargo la capacidad que tienen los adolescentes para construir ese yo ideal del yo real la mayoría de las ocasiones los confunde. La propuesta de Cota-Robles, Neiss y Hunt en 2000; Markus y Niriuis, 1986 (citados en Santrock, 2004) indica que “un aspecto importante del yo ideal o imaginado es el yo posible, aquello en lo que se puede convertir una persona: aquello en lo que le gustaría convertirse y aquello en lo que teme convertirse”.

De acuerdo a esta propuesta existe en el yo posible del adolescente tanto aspectos buenos o anhelados como aspectos malos o desconfiados, los primeros van a representar los deseos y aspiraciones del joven mientras que los segundos serán como advertencias de lo que podría pasar si llegase a tomarlos más en cuenta. De esta manera el adolescente tendrá la oportunidad de realizar sus deseos y aspiraciones tomando en cuenta sus temores para evitarlos más adelante.

La sociedad apoya el desarrollo de ese yo hasta el punto de que permite al joven, a cada paso que da, hacer comparaciones entre lo bueno y malo para así orientarse hacia un plan de vida completo con un orden jerárquico de roles como el representado por individuos de edades diferentes.

La familia, la colonia, la escuela y la misma sociedad le van proporcionando al sujeto el contacto y la identificación experimental con adolescentes al igual que con adultos jóvenes y viejos. De esta manera, en la multiplicidad de identificaciones sucesivas un adolescente desde niño podría comenzar a construir expectativas acerca de cómo será ser mayor.

En consecuencia a esto, la identidad final tal como está determinada al término de la adolescencia, se encuentra por encima de cualquier identificación simple con individuos del pasado, incluyendo todas las identificaciones significativas, pero también las altera con el fin de hacer un todo único y razonablemente coherente con ellas. A medida que crecemos, disfrutamos del poder de una mayor libertad tanto en la elección como en la selección de nuestras uniones.

Mediante la relación que los adolescentes mantienen con sus iguales van descubriendo los principios de equidad y justicia entre otros valores éticos y resolviendo desacuerdos con sus compañeros, de igual forma aprenden a ser hábiles observadores de los intereses y perspectivas de sus compañeros para poder integrarse de manera armoniosa en las actividades sociales.

Poco a poco y de forma pausada en la mayoría de los jóvenes las citas y las relaciones de pareja suelen adquirir mayor importancia que durante la infancia, es en esta etapa donde el hecho de empezar a salir con personas del sexo opuesto y las ansias de independencia cobra una gran importancia. Se despiertan nuevas emociones hasta ahora desconocidas las cuales nos permitirán ampliar nuestros horizontes sociales.

### **Procesos socioemocionales.**

El proceso socioemocional comienza de igual manera desde los primeros momentos de la vida del sujeto, al instante que la madre amamanta a su bebe lo está alimentando también en su desarrollo socioemocional y yoica con caricias y palabras que le dirige al infante. Sin embargo en la etapa adolescente el proceso socioemocional “implica cambios en el tipo de relaciones de un individuo con otras personas, las emociones, la personalidad, y el papel que desempeñan los contextos sociales en el desarrollo” (Santrock, 2004)

Recordemos que el bebe cuando tiene hambre siente una necesidad él no sabe que es, solo ubica esa molestia, cuando se le acerca la madre para cubrir esa necesidad siente tranquilidad y vuelve a tener esa sensación de comodidad. De esa manera cuando el bebe sienta, vea, oiga, toque, saboree, o huela estará despertando en el mismo emociones nunca antes sentidas. Si el bebe está húmedo y se ha rozado el bebe sentirá dolor en esa parte del cuerpo y solo sentirá alivio cuando esa molestia se halla ido. En este simple ejemplo podemos ver que una reacción desencadenara un sentimiento.

Desde el momento del nacimiento el individuo sostiene una relación estrecha con su madre a tal grado que para ambos no existe otro mundo o cosa más importante que esa relación. Conforme va creciendo el niño se sigue alimentando de manera psíquica con su madre a pesar de que ya existe una separación física la unión psíquica esta presente. Con el desprendimiento paulatino que se va generando el niño tiene el valor de conocer más del mundo que le rodea, sin embargo cuando siente ansiedad y busca a su madre al no tener contacto visual con el/la la llama, al recibir respuesta dicha ansiedad disminuye lo cual le permite seguir explorando y generando cambios evolutivos en la construcción yoica del individuo.

De igual forma que nuestro aspecto físico va cambiando nuestros sentimientos lo hacen también, imaginémonos a un adolescente de 13 años tirado en el suelo haciendo un berrinche solo porque le pide permiso a sus padres para asistir una fiesta en la escuela y ha recibido un no como respuesta, consideramos que no estaría actuando de acuerdo a su edad. La mayoría de las emociones que tenemos de pequeños permanecerán con nosotros por el resto de nuestra vida, solo que estos se irán modificando conforme vayamos creciendo.

Los años de adolescencia traen consigo un nuevo conjunto de experiencias y relaciones, en especial con el sexo opuesto. Al inicio estas experiencias son nuevas y torpes solo recordemos cuando estábamos en la adolescencia y le queríamos hablar a la niña bonita o chico guapo de la escuela, el tan solo recordarlo nos hace ponernos un poco sonrojados tal vez, o en aquella primera cita con nuestro primer novio (si fue a esa edad).

En este despertar de la adolescencia en que se espera empecemos a ser independientes de nuestros padres de pronto nos sentimos incómodos con algunos sentimientos amorosos del pasado, de niños corríamos a abrazar y besar mucho a nuestros padres; de adolescentes ese amor se transforma, no es que se acabe sino que ya no nos sentimos tan a gusto besando y abrazando tan continuamente a los mismos, en ocasiones también evitamos el contacto físico con ellos mas no así con nuestra pareja con la cual nos sentimos a gusto cuando estamos con ella fuera de casa en las citas que establecemos. Bloss (citado por Melgoza, 2002), señala que esto se debe a un segundo proceso de individuación el cual consiste en un desplazamiento progresivo de las figuras parentales infantiles por sustitutos.

Hasta hace algún tiempo las citas solo eran tomadas en cuenta para la elección de pareja. Actualmente son diversas las funciones que cumplen las citas entre ellas podemos mencionar proceso de socialización, una forma de pasar el rato, fuente de status y éxito social, aprender a establecer relaciones íntimas con personas del sexo opuesto, experimentación y exploración coital, establecer relaciones de compañerismo y amistad, desarrollo y formación de la identidad sexual. Actualmente existe una nueva forma de contactar citas sin necesidad de que la otra parte este presente, son las llamadas cibercitas.

El hecho de establecer citas con los amigos nos proporciona un estado de satisfacción personal el cual nos va ayudar en el proceso de comprensión de sí mismo esto a su vez ayudara a que el joven vaya retroalimentando una buena autoestima que le ayudara en el proceso identificadorio.

Para Santrock (2004) la autoestima “es la dimensión global mediante la cual se evalúa el yo. También se conoce como autovalía o autoimagen” (p.250). Es importante resaltar la diferencia entre autoestima y autoconcepto el cual “se refiere a las evaluaciones del yo en un ámbito o dominio específico” (Santrock, 2004, p. 250).

De esta manera podremos diferenciar la autoestima del autoconcepto. En la primera realizamos una evaluación de nuestra persona de manera global la cual va a abarcar una diversidad de sectores. En la segunda va a ser una evaluación a nuestra persona especificando un sector solamente pudiendo ser este por mencionar algunos el deportivo, social, cultural, físico, etc.,

Uno de los ámbitos importantes dentro del autoconcepto en la etapa adolescente es el aspecto físico. Éste se encuentra fuertemente ligado a la autoestima pues va a permitir de alguna manera la aceptación o el rechazo del grupo

Sternbach (2006) señala al respecto “el ideal actual, cuando es erigido en uniforme, se basa en la imagen de un cuerpo estilizado, delgado a veces hasta diluir las diferencias sexuales y generacionales tanto como las singularidades corporales lo permitan” (p. 71).

Así, podemos ver a adolescentes que se someten a rigurosas dietas para lograr la talla deseada, otros tantos someten su cuerpo al trabajo arduo del gimnasio otros más si sus posibilidades económicas lo permiten y que es el último grito de la moda en lo estético se someten a operaciones quirúrgicas realizadas en cualquier parte del cuerpo con tal de lograr el objetivo anhelado: un cuerpo perfecto.

De esta forma los adolescentes personifican (sin desearlo plenamente) el aspecto cultural acerca de quienes son o como deben jugar su rol social ya que ni siquiera el cuerpo permanece ajeno a las características propias de la identificación pues los factores sociales se hallan saturados por códigos desde los cuales el culto al cuerpo queda señalado como actual ideal cultural.

Por eso, las relaciones con los padres y con sus iguales son dos fuentes importantes de apoyo social que influyen sobre la autoestima de un adolescente. Opiniones que ayuden a elevar la autoestima como la expresión de afecto o la aceptación del adolescente como es son determinantes importantes en la autoestima.

Al haber una diversidad de cambios en el adolescente se producen sentimientos nuevos, emocionantes y a veces confusos tanto para el sujeto mismo y para sus compañeros del mismo sexo o diferente. De esta manera da inicio a la etapa del enamoramiento que no es plena o ni siquiera primariamente sexual (o solo si las costumbres así lo requieren). Consideramos al amor adolescente como un intento por llegar a una propia definición de su propia identidad proyectando su propia imagen en la otra persona y que esta se va aclarando poco a poco.

En ocasiones se encuentran morbosamente inquietos o preocupados frecuentemente por la manera en que aparecen ante los ojos de los demás. Comparando como se sienten, que son y con el problema de cómo conectar sus actividades y habilidades con las que fue educado desde la infancia y con los nuevos que se presenta en esos momentos.

Al mismo tiempo que nuestras relaciones cambian de igual forma cambian las relaciones en nuestra familia y con otras personas más. En ocasiones son tormentosas otras más fluidas, la dependencia infantil se empieza a romper dando paso poco a poco a la dependencia del adulto, este rompimiento genera al igual

que en la infancia una ansiedad la cual el adolescente va a tratar de disminuir de diferentes formas.

Una de ellas es buscando una relación con personas del sexo opuesto es un hecho que hoy en día los adolescentes comienzan a entablar noviazgos desde una edad más temprana que en épocas anteriores la intención principal de estas primeras relaciones es la sustitución de un objeto amoroso (padres) por otro (novio/a). Gallardo (2002) describe este tipo de relaciones como “parejas sustitutas de relaciones parentales” y explica lo siguiente:

Se trata del hecho de que los adolescentes inician relaciones de pareja cada vez a una edad más temprana (entre los trece y los quince años), las que permanecen como mínimo tres años y formalmente pueden durar seis, nueve o más años (p. 69).

En este tipo de relaciones lo que predomina es el acompañamiento de las actividades que realiza la pareja como por ejemplo el ir a la casa de el/ella para asistir juntos a la escuela (en la mayoría de las ocasiones estas parejas se inician en una institución educativa), de igual manera se acompañan de regreso a casa, para hacer la tarea, comer juntos y otro tipo de actividades más.

En estos primeros noviazgos el adolescente disminuye su ansiedad al desplazar sus impulsos y afectos que estaban dirigidos anteriormente hacia los padres y que ahora los coloca en la figura amorosa seleccionada por el. De esta manera la pérdida amorosa hacia los padres no generará una gran ansiedad ya que existirá alguien en quien se puede apoyar el adolescente para poder soportar el duelo ante dicha pérdida.

Braconnier (citado por Melgoza, 2002), plantea que el proceso de la adolescencia necesita de un trabajo de duelo en el cual le llevara a un desplazamiento de un objeto por otro ya que argumenta al proceso del adolescente como de transformación de un objeto primario de amor en un objeto sexual de amor, frente al cual puede generar miedo y como resultado lo conduce a diferentes caminos como pueden ser:

Buscar una pareja y relacionarse de una manera infantil, lo que no quiere decir que no practique su sexualidad; sin embargo, dado que no permite el crecimiento, sino que favorece el estancamiento, presenta generalmente rasgos infantiles.

Transformar el amor de sus padres en odio y oposicionismo que, de igual forma, les impida el crecimiento y, por el contrario, los mantenga unidos a partir del odio.

Adoptar por algún tiempo actitudes de duda en cuanto a las decisiones necesarias de tomar en la vida.

Optar por la somatizaciones, es decir, colocar en el cuerpo las ansiedades de separación que no son posibles de resolver.

Erotizar indiscriminadamente las relaciones en general.

Cambiar una dependencia por otra: drogas, alcohol, comida, sexo.

Escoger el camino de la homosexualidad.

Embarazos no deseados (p. 75-76).

El camino que escoja el adolescente lo va poner en situaciones que lo harán enfrentarse con la realidad sin embargo el tipo de madurez con la que cuente el adolescente le permitirá elegir la opción más idónea a sus necesidades. De esta manera conforme se amplíen sus horizontes estará mejor capacitado para resolver problemas que tiempo atrás se sentía incapaz de poder resolverlos.

Los sentimientos también llamados emociones son más fáciles de describir que de definir. Estamos acostumbrados a la ira, miedo, amor, preocupación, excitación y muchas otras emociones las cuales algunas están acompañadas de reacciones físicas como pueden ser aceleración en los latidos del corazón, sudoración, temblor de manos, sonrojarse, o erección del pene o humedad en la vagina cuando somos sexualmente estimulados, estas reacciones son el resultado de las emociones que sentimos.

Muy a menudo consumimos nuestra adolescencia y parte de los años de adulto para conformar nuestros sentimientos sexuales. Las actividades que los adolescentes realizan para la búsqueda de algo o alguien a lo cual y a quien ser fieles se manifiesta en una variedad de actividades que son más o menos aceptadas por la sociedad. Recién ahora en una edad de entre los 13 a 15 años de edad el joven adolescente puede desarrollar plenamente la verdadera genitalidad.

Gran parte de su vida sexual precede de estos compromisos que corresponden al crecimiento de la misma así como a la búsqueda de identidad o tal vez está dominada por las tendencias fálica o vaginal que hacen de la vida sexual una suerte de combate genital.

Considerada de esta manera entonces la genitalidad consiste para Erikson (1976) en:

El hecho total de encontrar, a través del torbellino culminante del orgasmo, una experiencia suprema de la regulación mutua de dos valores, de alguna manera anula las hostilidades y la rabia potenciales provocadas por la oposición entre masculino y femenino, realidad y fantasía, amor y odio. Así, las relaciones sexuales satisfactorias hacen el sexo menos obsesivo, la sobrecompensación, menos necesaria y los controles sádicos, superfluos (p. 238-239).

Mostrando a esta utopía en otras palabras de tal forma que: el individuo tiene como objetivo lograr una reciprocidad del orgasmo con el compañero amado del

otro sexo, con quien uno puede y debe compartir una confianza equitativa y con el que uno puede y debe regular los ciclos de la vida como son: trabajo, procreación, recreación, entre otras, a fin de asegurar también a la descendencia todas las etapas de un desarrollo satisfactorio.

En esta época en que uno está empezando a ser independiente de los padres es natural que se busque amigos de ambos sexos que nos aprueben además de que nos den amor y afecto, de igual forma es reconfortante tener la certeza de que hay mas gente que comparte nuestros sentimientos ocasionales de soledad e intimidad.

El compromiso verdadero con los otros es el resultado de la prueba de una firme autodefinición, a medida que el joven busca nuevas formas de intimidad en la amistad, en la competencia, en el juego sexual y en el amor, es capaz de presentar una tensión peculiar, como si ese compromiso experimental pudiera convertirse en una fusión interpersonal que resultará en una pérdida de identidad y requiriera por lo tanto, una tensa reserva interior, una precaución en lo que respecta al compromiso.

Cuando un joven no resuelve esa tensión puede aislarse y, en el mejor de los casos, participar solo de relaciones interpersonales estereotipadas y formalizadas o puede en reiterados y turbulentos intentos y tristes fracasos buscar intimidad con los compañeros mas improbables. Porque cuando falta un firme sentimiento de identidad aún las amistades y los asuntos amorosos se convierten en intentos desesperados de definir los contornos borrosos de la identidad mediante un mutuo reflejo narcisista.

En consecuencia, enamorarse a menudo es igual a tropezar con la propia imagen reflejada en el cristal hiriéndose y dañando el espejo. En las relaciones o en las fantasías sexuales se experimenta la amenaza de un debilitamiento de la identidad sexual.



## CAPITULO DOS. EL AMOR.

El tema del amor se considera tan familiar que en ocasiones no se le presta la atención que se merece, a diferencia por ejemplo del estudio de la naturaleza humana en la cual se han logrado grandes avances pues ésta ha sido analizada a detalle. La mayoría de las veces en el amor nos conformamos con algo mas comercial que nos vende la mercadotecnia por ejemplo innumerables películas y canciones las cuales son repetitivas y que sin embargo no nos cansamos de oír.

Es más fácil leer o contar una novela sobre el amor, disfrutarlo de una u otra forma artística, fantasear y soñar con él que contestar a otras interrogantes que nos podríamos formular acerca de este tema. Quizás en la actualidad se hable más del amor que en otras épocas anteriores. Se nos ha enseñado el amor en forma religiosa, como un sueño romántico, en ocasiones hasta inalcanzable para el ser humano, e inclusive de manera crítica y humorística; y que decir de las novelas épicas en donde el caballero tenía que luchar con grandes y numerosos adversarios para poder rescatar a su amada de las garras del perverso.

Las características de este tipo de lectura tiene muchas similitudes a los romances que cautivaban a los lectores (u oyentes) de los tiempos de la edad media y, de forma continua de los siglos XVII a finales del siglo XIX. A grandes rasgos se trata de obras de ficción literaria que se basan en el cumplimiento de los deseos.

El tema del amor es demasiado extenso en el cual nos podremos llevar libros y libros escribiendo sobre este tema, no obstante queremos hacer la aclaración de que no somos eruditos en el tema no obstante trataremos de dar una reseña muy breve de lo que se ha escrito sobre este tema a lo largo del tiempo hasta nuestro días.

Por legado cultural deberíamos empezar con la cultura occidental sin embargo para tratar de llevar un orden cronológico empezaremos con Egipto quienes alrededor de 3500 a.C., desarrollaron palabras para referirse al tema del amor las cuales fueron insertadas en sus escritos de prosa y poesía.

Investigaciones al respecto (Díaz, 2002) han comprobado que en esos escritos a los enamorados los colocaban en el papel de victimas ya que éstos hacían comparaciones de síntomas del amor con malestares físicos, de igual forma los enamorados describían éstos síntomas como un dulce aprisionamiento, tales síntomas solo se pueden aliviar cuando la persona amada se encuentra presente.

El legado occidental viene plagado de misticismos y deidades ya que en la Grecia antigua el concepto del amor va a ser determinado por los dioses de tal manera que adquiere un contexto de apego espiritual y pasional basándose de esta manera en relaciones que no tienen nada que ver con la realidad ya que existía una admiración mutua entre la esencia divina y los mortales

Platón escribe en su diálogo:

El día que nació Venus hicieron los dioses un gran festín; entre los dioses se hallaba Expedito, el hijo de Inventiva. Terminado el banquete, y el olor de los manjares, vino Apurada a pedir limosna y se puso junto a la puerta. En ésas, Expedito, borracho de néctar, que vino aún no lo había, salió y se fue a la glorieta de Júpiter y allí, de pesadez, se durmió. Entonces sus propios aprietos propusieron a Apurada la trampa de que se hiciese dar un hijo de Expedito; yogó, pues, con Él y concibió al Amor (p. 301).

Mas adelante dentro del mismo texto Platón nos dice que el padre del amor es sabio y lleno de habilidades mas de madre no sabia y llena de necesidades por lo tanto representa el amor como algo que anda siempre con necesidades, en busca de lo bello para hacerlo suyo y ser dichoso, trastornado de sentidos por ser ese el estado en que se encontraba su padre sin poder reaccionar ni pensar con claridad y que solo se deja llevar por la pasión; que se deja absorber por la belleza de manera rápida y peligrosamente comprometida que en situaciones apremiantes se siente angustiado.

La enseñanza de Platón acerca de el amor esta más enfatizada en busca de la belleza, define el amor como un anhelo de la idea misma de la perfección, que puede o no prevalecer sobre el orden material de las cosas, de tal manera que al encontrar la belleza, encuentra la perfección pero sobre todo encuentra el placer anhelado.

De tal manera que Díaz (2002) opina al respecto “el amor fue concebido desde una postura lúdica en la que se pensaba en él como placentero, un juego, algo divertido, pero que definitivamente no tenía una importancia profunda o un significado duradero” (p. 49).

La vida romana retoma la filosofía griega hacia el amor ya que consideraban a éste como una amenaza para el cumplimiento de los valores humanos por estar implícitos en el la pasión y el involucramiento. Díaz (2002) comenta:

Resulta paradójico que en la cultura de Occidente. . . fuera la misma cultura en la que el sexo, el amor, la pasión y las relaciones amorosas aparecen como polos opuestos. En este sentido, la unión del sexo y el amor, algo que resulta tan básico y tan cotidiano en el concepto moderno de lo que es el amor romántico, era visto, si acaso, cínica e incrédulamente entre los romanos (p.50).

La llegada del cristianismo viene con profundas ideas similares a la cultura griega un profundo sentido al puritarismo y un fanatismo en la separación del concepto espiritual y la vida de este mundo; además remarcando una intensa hostilidad hacia la sexualidad. Sin embargo le anexan un nuevo concepto al amor

fundado en el ejemplo que dejó en vida Cristo la cual consiste en un amor al prójimo sin egoísmos ni intereses basado en caridad y generosidad.

Díaz (2002) cita al respecto:

De esta manera al referirse al amor, la visión cristiana promueve un amor consistentemente asexual y altruista. Incluso, aparece una clara separación entre el amor y el sexo, los cuales fueron proclamados como antagónicos. La fuente del amor era Dios, la fuente del sexo era el Diablo.

Como respuesta a la negativa de que el amor, la pasión y el sexo no están unidas sino totalmente separadas nace el amor cortesano el cual viene a demostrar todo lo contrario.

El amor cortesano se desarrolló en la edad media y en el renacimiento entre los siglos XIV y XVII por tal motivo floreció en una época en donde la incredulidad daba la posibilidad a las pociones mágicas y milagrosas además de excelentes conjuros, así mismo no podía darse en otras clases inferiores ya que requería de cortesía, clase y refinamiento que solo las clases altas de esos tiempos podían tener.

El amor cortesano hace un gran esfuerzo para eliminar la tradicional ambigüedad. La actitud cortesana acepta el amor sexual e idealiza los medios cultos que promueven. No se ve el pecado en el hecho de que el amor entre un hombre y una mujer sea sexual y en que no sea Dios sino un ser humano el que interviene.

Hasta cierto punto las ideas sobre el amor eran humanizadas ya no eran manejadas desde un punto de vista tan teológico, dentro del amor cortesano el amor y la sexualidad van a ser buenos mientras su objeto que idealizan sea moral o estéticamente adecuado. El amor sexual que unía cuerpos y también almas con frecuencia era mantenido como la norma.

No obstante el amor cortesano tenía enemigos quienes consideraban a éste una astuta glorificación al sexo ya que pensaban que el sentimiento erótico era la punta de lanza de este tipo de relaciones.

Sin embargo verlo desde este punto de vista es errático ya que no era así; la fascinación que existía en este sentimiento era el hecho de que el sentimiento erótico era relegado a segundo término que a su vez era subordinado por la búsqueda de valores que existían en ese tiempo entre un hombre honorable y una mujer. Entre los amantes cortesanos se esperaba que el deseo sexual apareciera como señal del verdadero amor es decir como prenda de garantía y no como la causa principal de la simple atracción que se tuviese por el amante.

El amor cortesano se produce en un mundo en el que se idealiza lo visual como lo percibe la realidad externa de una manera objetiva, cualidad que ningún otro sentido posee. Esto queda expuesto al demostrar la glorificación de la mujer.

Díaz (2002) explica:

Ésta doctrina percibe como un ideal, una pasión exaltada entre el hombre y la mujer, no necesariamente entre un hombre y su esposa, sino entre un hombre y alguien, que con su belleza e inteligencia moverían las aguas más profundas de su ser (p. 52).

En diferentes conceptos del amor cortesano queda manifestada la consagración de la mujer ya que en vez de adorar al dueño y señor de ejércitos y castillos el hombre cortesano podía adorar la belleza femenina.

De esta manera la filosofía de platón queda enmarcada en esta época al interpretar la expresión de belleza como algo puramente perfecto pues se decía que solo lo bello podía ser adorado.

Así, en el amor cortesano la devoción que demostraba el hombre por la belleza femenina de cuerpo y alma le permitía expresar su virtud.

El concepto del amor cortesano nos hace suponer que un hombre ama a una mujer porque es perfecta como belleza femenina que es, en retribución a esto la mujer ama al hombre ya que por lo menos en un principio él es un amor perfecto, de esta manera para ambos el objeto de su devoción es un ejemplo con gran significado de su tipo, una idealización de lo que tanto el hombre como la mujer pueden llegar a ser, Singer (2000) cita al respecto “la belleza de la dama antecede al amor, el cual no hace que exista. En todo caso, su belleza es la que hace nacer al amor” (p. 30).

El amor cortesano y su dama podían amarse con la aprobación de los demás siempre y cuando su conducta fuera intachable. Así, el amor cortesano es considerado una encarnación de la perfección que no puede ser alterado por nada de lo que hagan en su contra salvo los mismo amantes.

Sin embargo como el amor cortesano buscaba la perfección en la pareja la cual nunca la encontró este fue el problema fundamental para que dicho amor decayera años más adelante pues al no encontrar dicha perfección en la persona amada el individuo cortesano empezó a buscar en otras personas convirtiendo al amor cortesano en algo promiscuo y frustrante.

A diferencia del amor cortesano en sus inicios el amor romántico el cual se desarrollo a principios del siglo XVII y hasta mediados del XVIII interpreta la belleza o la bondad en función de la experiencia erótica, de esta forma para el amor romántico la sexualidad tiene mayor importancia. Así para el romántico el

deseo sexual por lo general es algo más que un conducto o medio del amor; es prerequisite, aún cuando aparezca en una forma algo abreviada.

El amor romántico eleva a la sexualidad al hacer de ella algo más que meramente físico, algo trascendental más allá de lo meramente biológico. Sin embargo el enlace que existe entre el hombre y la mujer no solo es de rasgo animal sino que se convierte en un agente divino mediante el cual los seres humanos superan su naturaleza material. De esta manera el amor romántico supera al amor cortesano en la idealización de la experiencia sexual.

El amor romántico engrandece las facultades no visuales, ya que éstas transmiten el sentido de la experiencia vivida como una fusión de momentos en el tiempo y las cuales revelan la magia del conocimiento que existe en la unión de los dos seres.

En el amor romántico el hombre se elevaba mediante una idealización que a menudo no tenía nada que ver con la belleza de la mujer sino el concepto nuevo que exponía el amor romántico era el heroísmo. De esta manera cuando el hombre tenía éxito en su empeño hacía alarde del heroísmo para recuperar el dominio que había perdido en derrotas anteriores.

Un hombre que era capaz de sacrificarse por su pueblo, nación u otra causa diferente era digno de amarse y entregarse a él en cuerpo y alma. En esa época las mujeres soñaban con entregarse a un hombre que estuviese dedicado a sus propias potencialidades heroicas más que a la belleza de una mujer.

Así la mujer amaba al hombre por su entrega en sus ideales o la lucha por los mismos, amaba al hombre por su sacrificio y devoción al heroísmo, al hacerlo de esta manera no solo amaba ella al hombre sino el hombre también la amaba a ella por su entrega. Singer (2000) comenta “la mujer no hace del amante romántico un héroe al ser perfecta, sino más bien al darle la oportunidad de amar” (p. 31).

Al generar este concepto sobre el amor este se podía dar en cualquier clase social a diferencia del amor cortesano en donde la atracción de los semejantes solo era posible en una misma clase social. En el amor romántico se abre la posibilidad de amar a quien se quisiese ya que tanto hombres de la realeza como campesinos podían luchar por sus más grandes ideales y lograr el amor de la mujer deseada. Dentro del amor romántico las barreras tanto biológicas como sociales son derrumbadas.

De esta forma el amor romántico abre las puertas a una nueva posibilidad de pensamiento, debido a que queda demostrado que el amor se puede dar en todos los seres humanos se empieza al generar el concepto del amor mágico ya que este puede hacer posible la relación entre una campesina y un príncipe o bien entre un hombre de la clase alta que se puede enamorar de una mujer de la calle la cual ha logrado despertar su virilidad.

En el amor romántico la magia se convierte en el símbolo de todo lo que hace que la fusión erótica sea tan diferente de todo lo demás en la vida. “La magia ya no es la causa de la existencia del amor, el amor mismo es ahora mágico” (Singer, 2000, p. 34). Aquí nuevamente es la experiencia del amor la que le interesa al romántico por sobre todo.

Esto le permitió al amor romántico ir más allá del enfoque utilizado por el amor cortesano y evitar muchas de sus dificultades. No obstante el conflicto entre el individuo y el símbolo de idealización volvió a aparecer en el contexto amoroso. En apariencia el amante romántico amaba a su pareja de acuerdo a las características que ésta tuviera y la aceptaba con todas sus imperfecciones.

Sin embargo muy adentro de ese sentimiento ya en la imaginación del amante la mujer debería ser el símbolo de la belleza y de las perfecciones no realizadas a las que todos aspiramos por tal motivo los problemas de promiscuidad y frustración nuevamente aparecieron y se quedaron sin resolver.

Para los escritores en la época del amor cortesano éste estaba envuelto siempre en un halo de misterio, rodeado de acontecimientos peligrosos a los que estaban expuestos los amantes por querer y desear algo que no estaba en sus manos. De esta manera el hombre se ve envuelto en un mundo de aventuras y de gran riesgo con tal de lograr poseer lo que anhela.

A diferencia de esto los escritores del amor romántico nos llevan por las diversas etapas por las que cruzan los sentimientos y las relaciones de los amantes y en ocasiones se llegan a cuestiones si estos sentimientos son verdaderos.

De esta manera los escritores y teóricos del amor cortesano y amor romántico se interesaban principalmente en el deseo típicamente humano de tener valores, bienes, ideales pertenecientes a su condición. Aunque el siglo XIX ha sobrepasado sus limitaciones, ambos tipos de idealismo siguen siendo importantes. Son esenciales para una perspectiva adecuada incluso en nuestros días.

## **2.1 Diferentes arquetipos sobre el amor.**

En los tiempos modernos el tema del amor ha sufrido cambios, tal vez no tan grandes como en otras áreas los ha tenido la historia de la humanidad. No obstante el concepto del amor ha tenido una gran diversidad de definiciones siendo éstas desde la más romántica, sublime, real, fantástica y científica, pero todas estas definiciones basadas en el arquetipo occidental el cual fue planteado por Platón y que expusimos al inicio de este tema. Trataremos de mencionar algunas de las definiciones más representativas de este tema dadas por grandes pensadores contemporáneos.

Para Ortega y Gasset (2005) el amor “es un acto centrífugo del alma que va hacia el objeto en flujo constante y lo envuelve en cálida corroboración, uniéndonos a él y afirmando ejecutivamente su ser” (p. 66).

Entendiendo esto como la respuesta a una provocación en donde el alma se siente atraída por un impulso que nos ha mandado el lado opuesto del tal manera que nos dirigimos hacia ella mas ése movimiento no ha de ser físico sino un movimiento psíquico; (Gasset lo explica comparándolo como el amor que sentimos hacia Dios el cual no nos trasladamos a él de manera física sino solo psíquica) al responder esa señal enviada y recibir respuesta empezamos a generar un flujo constante en donde existirá un enlace entre dos almas.

Así cuando surge dicho sentimiento enlaza nuestra alma a aquella sensación externa por el cual somos atraídos y por el mismo mostramos interés.

Gasset (2005) confirma esto argumentando “es, pues, el amor, por su misma esencia, elección. Y como brota del centro personal, de la profundidad anímica, los principios selectivos que la deciden son a la vez las preferencias más íntimas y arcanas que forman nuestro carácter individual” (p. 138).

Al hablar del amor de esta forma Gasset (2005) nos dice que el amor es algo íntimo que se comparte entre dos seres y que sólo esos dos seres son capaces de verse entre ellos ya que el amor vive del detalle de la belleza. Más de la belleza a la que se refiere Gasset es a la belleza interior ya que hace una diferenciación entre la belleza que atrae nombrándola “belleza plástica” y la belleza que enamora la llama “belleza pura”.

Al respecto Gasset (2005) cita:

Amar es algo más grave y significativo que entusiasmarse con las líneas de una cara y el color de una mejilla; es decidirse por un cierto tipo de humanidad que simbólicamente va anunciando en los detalles del rostro, de la voz y del gesto” (p. 141).

Para Víctor Frankl el amor conlleva todo un proceso por el cual tiene que pasar el ser humano y que éste a su vez pueda concebirse como una totalidad de cuerpo, alma y espíritu.

Frankl (2002) comenta:

El ser humano puede comportarse y se comporta de diversos modos frente a la estructura estratificada de la persona, en cuanto sujeto amoroso, en cuanto ser que vive el amor y que en el amor, al mismo tiempo, vive a otro ser. A estas tres capas de la persona humana corresponden en efecto, tres posibles formas de situarse ante ella, tres posibles actitudes (p. 186 ).

La forma más vieja y primitiva comenta Frankl es la que describe a la manera externa de expresión: la actitud sexual. De la apariencia física de un individuo surge la magia sexual que hace nacer el mismo deseo en la otra persona que se encuentra sexualmente predispuesta, de tal manera que deja impresionado este individuo en su forma corpórea.

De esta manera nos dejamos llevar por la primera impresión causada por la otra persona y si la fuerza de dicha impresión es demasiada solo anhelaríamos poseerla sin importar lo demás. No obstante esta actitud tiene una meta exclusivamente de satisfacción sexual y corporal y su esfuerzo no se extiende a la siguiente capa.

La siguiente forma de posible condición ante la otra parte es la actitud erótica, instaurando un contraste entre lo erótico y lo sexual. El hombre que se encamina de manera erótica no es simplemente un ser inquietado sexualmente. Su forma de actuar no se encuentra dictaminada por rigor, su impulso sexual, ni se encuentra incitado únicamente por otra parte, como pareja sexual suya.

Al imaginar la corporalidad de la otra parte tan solo como su capa más superficial, la otra persona que está encaminado de manera eróticamente hacia él se introduce un poco más que la persona la cual conserva una actitud únicamente sexual, se sumerge en la capa siguiente a la primera, no solo en el deseo sexual sino en el deseo de conocimiento hacia la otra persona, hasta la textura anímica del otro ser.

Al comprender más intensamente de esta manera el individuo y tomar esta actitud ante la otra parte se reflexiona como la fase de correspondencia del otro ser la cual Frankl la denomina enamoramiento. En esta actitud nos consideramos atraídos por las cualidades psíquicas de la otra parte. Por tanto ya no nos sentimos excitados tan solo por su corporalidad, sino también conmovido en su sensibilidad psíquica de la otra parte, por rasgos establecidos de carácter que se revelan en ella.

Por lo tanto, la actitud puramente sexual tiene como término la parte física de la otra persona y su sentir no trasciende, por decirlo así, de esta capa. Sin embargo, la actitud erótica, la actitud del enamoramiento, se encuentra orientada hacia lo mental; a pesar de ello ésta tampoco llega a introducirse hasta el verdadero razonamiento de la otra persona. Esto lo realiza solamente la tercera posible forma: la del indiscutible y verdadero amor.

Frankl (2002) cita al respecto:

El amor (en el sentido estricto de la palabra) es la más alta forma posible de lo erótico (en el sentido más amplio del término), como la más profunda penetración posible en la textura

personal de la otra parte, la vinculación con algo espiritual. La relación directa con lo espiritual en la otra parte constituye, por tanto, la más alta forma posible de emparejamiento. Quien ama en éste sentido no se ve tampoco excitado en su propia corporalidad, ni conmovido en su propia emotividad, sino afectado en lo más hondo de su espíritu por el portador espiritual de lo que en el ser amado hay de corpóreo y de emocional, por su meollo personal (p. 187).

El amor es dirigido hacia la persona espiritual del ser amado como algo único e irreplicable, esta forma va más allá de lo físico y erótico va en busca de la esencia de la persona “eso” que la hacer ser única y diferente a las demás no ama lo que ese ser “tiene” sino lo que “contiene” ese ser.

El individuo no ama a ese otro ser por el cuerpo hermoso que tiene o esa forma de pensar que lo hace accionar sino ama a ese ser por que es alguien insustituible por otro y que no se puede comparar con nadie mas por ser único dentro de la especie humana.

Para Fromm (2000) “El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una actitud, una *orientación* del carácter que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no como un objeto amoroso” (p. 52).

En este caso para Fromm el amor no es un estado emocional por el que usualmente está caracterizado sino más bien es una cualidad que tiene el ser humano y que puede sacar provecho de él utilizando esta cualidad para beneficio propio y social aplicándolo en su vida diaria. De esta manera el amor se convierte en un estilo de vida que lleva al individuo a entablar relaciones con sus semejantes para darle un mejor proceder a su vida y generar mejores condiciones de ésta en el mundo.

Erich Fromm nos habla sobre distintos tipos de amor que existen, entre los cuales están:

Amor en la familia. Este se da en las relaciones familiares -entre padres e hijos, entre hermanos, primos, abuelos y nietos, etc.- es decir, son las personas que componen nuestro círculo familiar. La familia es el lugar en donde podemos ser como realmente somos y a la gente con la que vivimos aprendemos a quererla, precisamente por eso, porque la conocemos bien los amamos, aunque también conocen todos los aspectos de nuestra personalidad, nuestras virtudes y defectos, aun así nos aceptan y nos quieren.

Lo mismo ocurre entre hermanos, cuando viven en la misma casa, es común que discutan e incluso que peleen, pero cuando pasa el tiempo y se tienen que separar, entonces se valora más el amor que se tienen. El amor en las familias es un ejemplo del amor incondicional.

Este es considerado como el amor de base y fundamental para el individuo ya que es la raíz de cómo lo dará cuando sea grande pues si el niño es recibido con amor y se le da todo el que necesite y requiera desde el principio éste sabrá lo que es ser amado para poder amar. Si el niño es amado en su familia entonces el responderá con el mismo amor y alegría que se le han brindado desde los primeros días de su existencia, el sentimiento del amor a sido sembrado en el infante, moldeado de manera adecuada que ahora es capaz de producir y dar amor a su corta edad.

Al nacer el niño es indefenso, requiere de muchos cuidados y atenciones para poder vivir, aún no tiene conciencia de sí mismo ni de lo que hay a su alrededor, se siente estimulado ante el calor y la alimentación, esta es una necesidad básica por lo cual cuando la requiere tiene el impulso de comunicarse de cualquier manera para llamar la atención solo para satisfacer ésta. No sabe que es la madre quien lo satisface, solo por el continuo contacto se va familiarizando con ella por las constantes caricias que le son proporcionadas, al igual que el arrullo, los abrazos, la voz tierna y suave con la que se le habla. La madre le provee, le da, le otorga para que él se sienta protegido, ella se identifica con el niño; su amor por ella da sentido y significación a la vida del niño.

A diferencia del amor de la madre, el amor del padre debe de ser ganado, ha dejado de ser incondicional, la madre dice: “te amo por que eres mi hijo, parte de mí, sangre de mi sangre, pedazo de vida que te di cuando estuviste dentro de mi, por eso te amo”, es por eso que el amor de madre se vuelve incondicional. A diferencia del amor de padre el cual dice: “ por que te lo mereces te amo”, necesita hacer méritos para poder ser amado, se requiere de vigor y empeño para poder ser dignos de ese amor, de no ser así estaríamos defraudando y por lo tanto no reuniríamos los requisitos necesarios para poder ser amados por el padre.

Visto de esta forma el padre es el que está enseñando al infante la manera en que se va a enfrentar al mundo cuando sea grande pues difícilmente en este mundo te regalan las cosas, se tienen que cumplir con ciertos requisitos como son orden, obediencia y constante esfuerzo para poder obtener lo que deseamos.

De esta manera el niño ha superado paulatinamente su egocentrismo para dar paso a lo servicial; así transcurre el tiempo hasta convertirse en adolescente, ya no solo utiliza a las personas para satisfacer sus necesidades, ahora es capaz de satisfacer las necesidades de otros seres a los que el ama. Sabe que al amar ya no se sentirá solo o abandonado, por su amor es tomado en cuenta, de esta forma se abre paso entre el aislamiento y el narcisismo, ha dejado de ser un “si me das te doy, si me amas te amo” que manejaba de niño ahora, es más adulto y puede decir “te amo por que me amas”.

Amor fraternal. Este tipo de amor es el que le proporcionamos al ser humano en general ya que este contiene valores como cuidado, respeto, responsabilidad, ayuda, etc. En el amor fraternal no se puede tener exclusividad a diferencia del amor erótico ya que si amamos a uno debemos amar a todos los demás de ahí su

nombre “fraternal” en donde el ser humano debe de tener una fraternidad con todos sin importar su condición social, el color de la piel, el país de origen o la religión a la que pertenezca pues todo esto es meramente superficial; al ser una fraternidad tu me aceptas como soy y por lo tanto yo te acepto como eres. La finalidad de este amor es de una ayuda mutua. Sin importar nada más que tu bienestar.

Amor erótico. En el amor familiar el individuo es rodeado por los familiares y le es proporcionado todo tipo de atenciones, el amor fraternal es proporcionado por las demás personas. El amor erótico se da solo entre dos personas, por dos seres que estaban separados y que por la decisión que han tomado se han vuelto uno. En este amor se encuentra además una necesidad de unión con otra persona, de conocer como piensa y actúa. Sin embargo es en este tipo de amor donde se debe de tener más cuidado ya que comúnmente es donde se mezclan más sentimientos y energía.

Amor a sí mismo. Existe un mandamiento en la iglesia católica que dice “amarás a tu prójimo como a ti mismo”, sin embargo la mayoría de los que profesan esta religión se quedan a la mitad de éste (cuando lo llevan a cabo) pues sólo aman a su prójimo sin amarse a sí mismo, en numerosas ocasiones escuchamos a la gente decir frases como “lo amo más que a mi propia vida”, “daría la vida por que no se fuera de mi lado”, “es mi vida entera, sin el/ella no soy nada” y cosas por el estilo; innumerable cantidad de personas que se hunden en la depresión por un rompimiento con la pareja.

Si considerando nuevamente el mandamiento mencionado anteriormente “amarás a tu prójimo como a ti mismo” sabremos que para poder amar a los demás debo amarme primero a mí mismo sin que esto quiera decir que caigo en el narcisismo o en la egolatría pues si no soy capaz de amarme, respetarme y comprenderme, difícilmente sabré hacerlo hacia otra persona.

Debo empezar primero por mi persona a preocuparme y ocuparme de mí, quién soy, qué busco, qué deseo, qué siento, una vez contestadas estas preguntas hacia mi sabré hacia donde me dirijo, de esta manera no andaré como un barco sin timón y a la deriva, se que rumbo lleva mi vida cuales son mis aspiraciones y mis metas, una vez encontradas las respuestas a todas estas preguntas entonces y solo de esta manera seré también capaz de ocuparme de otra persona de amarla y respetarla.

Enrique rojas nos da una serie de definiciones de cada una de las palabras que describen al amor.

Rojas escribe (2003):

*Amor* deriva del latín *amor*, *-orís* y también de *amare*, por un lado, y *caritas*, por otro. *Amare*, del término etrusco *amino*, «genio de amor», se aplica de forma indistinta a los animales y a los hombres, ya que

tiene un significado muy amplio: quiere decir «amar por inclinación», por simpatía, pues nace de un sentimiento interior, al contrario de *odi*, «odiar» (p.19).

De igual manera Rojas (2003) también nos amplía los diferentes tipos y estilos de amor que anteriormente hemos citado de Fromm y que existen hoy en día entre los cuales se encuentran los siguientes:.

Amor de amistad. Este tipo de relación se produce entre personas con un mismo nivel de entendimiento ideológico y funcional, es decir, se da entre personas con pensamientos similares y en donde existen lazos afectivos que los unen generando de esta manera un amor sentimental sin llegar al amor de pareja. En ocasiones este tipo de amor suele confundir a los adolescentes ya que se encuentran en pleno desarrollo y maduración de sus emociones.

Amor en las relaciones interpersonales. Este tipo de amor es el que Fromm denomina amor familiar y se da entre padres e hijos y viceversa, entre familiares, vecinos y compañeros laborales, la característica principal de este tipo de amor es que se da con la intensidad en que exista la relación.

Amor a temas e ideales. Este tipo de relación se va a crear entre la persona y una idea específica independientemente del carácter que tenga esta, la razón principal para que exista este tipo de relación es que el individuo va a estar plenamente inclinado hacia esa tendencia ideológica sea política, religiosa, social, justicia, etc.

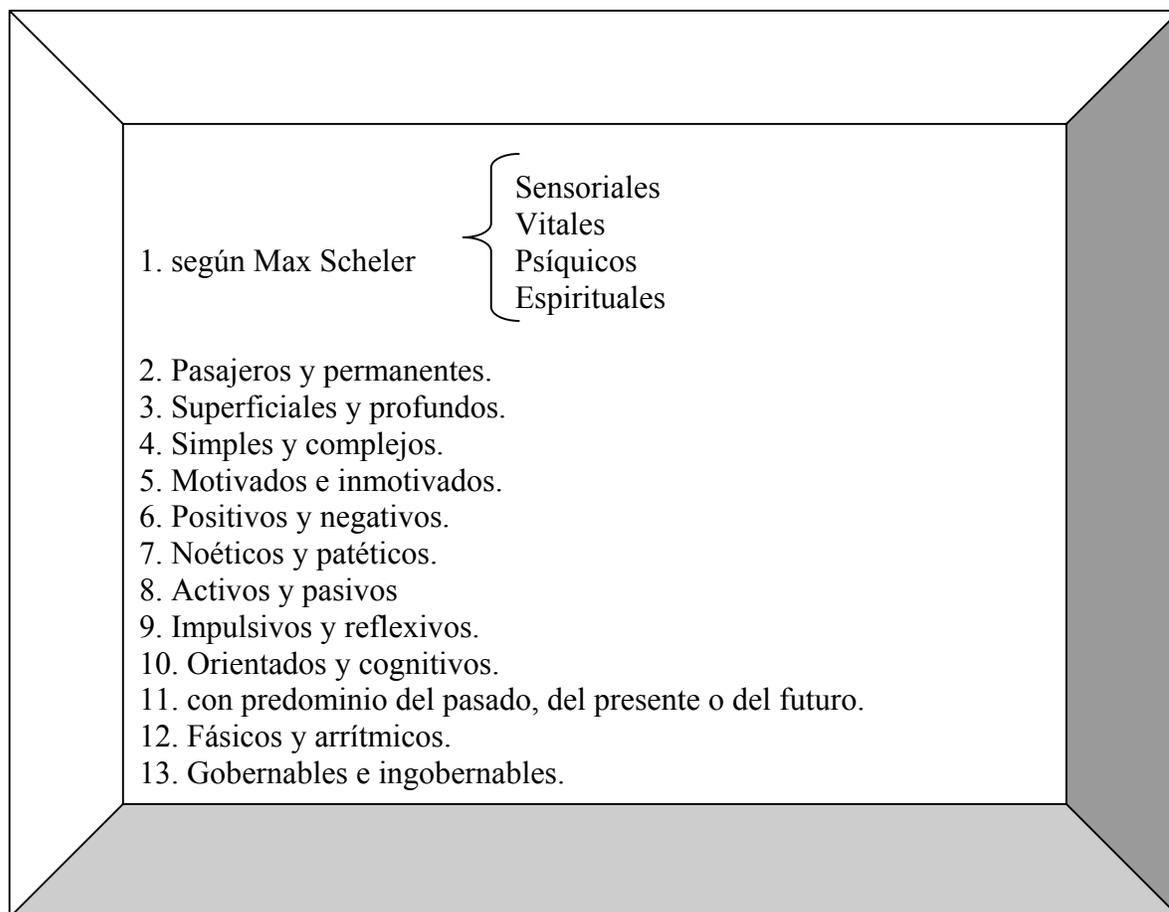
Amor a actividades o formas de vida. Este tipo de relación se concibe sobre gustos o preferencias hacia cierto tipo de actividades por ejemplo el contacto con la naturaleza, la vida nocturna, la riqueza, etc.

Amor al prójimo. Es el que Fromm llama amor fraternal y es que se da a el ser humano en general sin importar raza o condición social. Ejemplos de este tipo de amor los podremos encontrar en los desastres naturales, con la ayuda humanitaria, sociedades civiles, voluntariados, etc.

Amor entre dos personas. Denominado por Fromm como amor erótico. Es en este tipo de relación donde se conocen las personas sin careta alguna al pasar el tiempo ya que encierra múltiples facetas desde lo espiritual, psicológico, cultural físico, etc.

Dentro de su definición de amor Rojas utiliza una palabra en particular que es sentimiento la cual según Rojas (2003) la Psiquiatría y la Psicología tradicional la definen como “un estado subjetivo difuso que tiene siempre una carga positiva o negativa” (p. 31). El tipo de carga que tenga este sentimiento va a depender de la acción que haya generado la parte primaria a la respuesta, mas en éste caso es positiva por tratarse de un sentimiento de la misma polaridad y que va avanzando paulatinamente para dar el siguiente paso que es el enamoramiento.

Sin embargo antes de describir que es enamoramiento Rojas hace una clasificación de la serie de sentimientos que podemos generar siendo estos los siguientes:



Los sentimientos sensoriales no contienen motivación alguna ya que estos provienen del interior de cada persona, no obstante pueden desencadenarse por ciertos acontecimientos que hay en la vida con posibles características como las siguientes: *inmotivados* esencialmente es decir, que se encuentran en nosotros de una manera latente y que se hacen presentes sin motivo alguno aparente en un principio; localizados, una vez que se manifiestan los ubicamos perfectamente en que parte del cuerpo se encuentran con expresiones como «siento una opresión en el pecho», «tengo un hormigueo en el estomago», etc.

Los sentimientos vitales de igual forma son inmotivados sin embargo se plasman de manera somática en todo el cuerpo por eso es más difícil de tener su ubicación exacta estos se expresan comúnmente con frases como: «me siento desganado», «me siento con mucha ansiedad y no se porque», «tengo sobresaltos que no me dejan estar tranquilo», etc.

Tanto los sentimientos vitales como los sensoriales se manifiestan de una manera unida y siendo específicos en los desordenes emocionales como las depresiones o los trastornos angustiosos.

Los sentimientos psíquicos son motivados ya que existe una razón o motivo por el cual se manifiestan, por ejemplo cuando se pierde a un ser querido y “nos invade la tristeza” o cuando sufrimos frustraciones afectivas que nos hacen sentir deprimidos, etc. Una segunda característica es que son evidentes además de que no presentan alteraciones somáticas.

Los sentimientos pasajeros y permanentes. Los primeros se presentan de manera temporal y transitoria. Responden de forma inmediata a un entusiasmo y van desapareciendo de manera paulatina con el transcurrir de un tiempo corto. Los sentimientos permanentes a diferencia de los *pasajeros* no se presentan de forma rápida sino todo lo contrario, su presencia es más pausada y con el tiempo se va haciendo más estable y duradero generando de esta forma una estabilidad que se va acrecentando.

Sentimientos superficiales y profundos. Los sentimientos superficiales serán aquellos con los que convivimos día a día, van a ser similares a los sentimientos pasajeros presentando características similares. Los sentimientos profundos serán aquellos que afectarán de forma más íntima nuestra psicología ya que tienen el poder de alterar o distorsionar esta dejando una huella en la misma por el contenido que llevan.

Sentimientos simples y complejos. La base de los sentimientos simples va a hacer de manera precisa, primordial y sencilla. Los sentimientos complejos a diferencia de los anteriores van a convertir la experiencia en algo más específico aunque de manera infrecuente y extraña por tal motivo estos sentimientos en la mayoría de las ocasiones son difíciles de expresar. Por ejemplo podemos citar el hecho de que los padres no saben que sentir cuando su hijo decide independizarse, por un lado les da gusto porque saben que es parte del proceso de la vida del individuo pero por otro la tristeza los invade ya que no tendrán a su hijo cerca para estar pendiente de él.

Sentimientos motivados e inmotivados. Los sentimientos motivados tienen como componente principal la comprensión y su objetivo principal es buscar el motivo o la causa que ha dado razón para que este tipo de sentimiento se presente en el individuo. En los sentimientos inmotivados una de sus características principales es que se van a presentar principalmente en niños y adolescentes ya que éstos aun no cuentan con la madurez afectiva y presentan cambios bruscos en su estado emocional los cuales los llevan de una presentación de sus emociones a otra de manera repentina y sin explicación aparente alguna.

Sentimientos positivos y negativos. Estos sentimientos siempre van a estar enlazados en parejas opuestas por ejemplo alegría-tristeza, placer-displacer,

excitación-relajación. Rojas (2003) señala que la antropología y psicología tradicional argumenta que en este tipo de sentimientos son los negativos los que ayudan al ser humano a madurar en su personalidad ya que estos generan cuestiones en temas esenciales para la vida humana donde el hombre va en busca de las respuestas. Preguntas como ¿de dónde vengo? y ¿hacia dónde dirijo mi existir?, son las que se generan en este tipo de sentimientos.

Sentimientos noéticos y patéticos. En los primeros el exponente principal va a ser de corte intelectual, es decir, son aquellos sentimientos que son despertados por el interés que mostramos hacia un arte o ciencia y que deseamos saber más acerca de ella. Los sentimientos patéticos a diferencia de los noéticos son de carácter más afectivo.

Sentimientos activos y pasivos. Dentro de las características que predominan en los sentimientos activos se encuentra la necesidad de tomar parte y actuar en la relación con el suceso de vivencia de esos momentos mientras que en los sentimientos pasivos predomina el dejarse invadir y quedarse instalado en esa vivencia por la que este pasando el individuo.

Por ejemplo podemos citar como sentimiento pasivo la angustia que sentimos por los resultados del examen que realizamos días antes y no sabemos el resultado obtenido en el mismo, durante este tiempo nos embarga una sensación de aflicción y ahogo e incertidumbre. Por otro lado para ejemplificar un sentimiento activo citamos a la ansiedad la cual nos produce una sensación de sobresalto, inquietud y en ocasiones dinamismo.

Sentimientos impulsivos y reflexivos. En lo que respecta a los sentimientos impulsivos estos se generan cuando se activa un dispositivos que los lanza de forma inmediata y sin meditación alguna sin importar en esos momentos las consecuencias de nuestros actos. En este tipo de sentimientos lo podemos ejemplificar en la edad adolescente cuando el joven se deja llevar más por sus impulsos sexuales sin pensar en el resultado que este acto pueda tener, es cuando coloquialmente decimos “hormona mata neurona”.

Los sentimientos reflexivos vienen en ocasiones como consecuencia de los actos cometidos con anterioridad. Este tipo de sentimientos nos invitan a realizar un análisis en un intento por comprender lo sucedido.

Sentimientos orientativos y cognitivos. En los sentimientos orientativos se genera una tendencia hacia una elección la cual nos puede beneficiar por cierta actividad. Por ejemplo la elección a realizar una actividad física (correr o caminar durante cierto tiempo diariamente) nos va a generar un sentimiento de beneficio a nuestra salud.

Por otro lado los sentimientos cognitivos se encuentran cargados de conocimiento. Como ejemplo citemos el hecho de estudiar una carrera y la finalización de ésta nos da un sentimiento de satisfacción, al mismo tiempo hemos

generado nuevos conocimientos que nos hacen más hábiles y con mejores destrezas.

Sentimientos con predominio del pasado, del presente o del futuro. En estos sentimientos el tiempo es la clave para ellos, por ejemplo cuando recordamos un hecho del pasado el cual nos permite generar la misma sensación que nos invadió tiempo atrás; en el presente, lo que estamos viviendo nos despierta un sentimiento la acción y esto se hace conciente; del futuro cuando pensamos en el mañana incierto lo cual nos causa ansiedad por no saber que va a pasar.

Sentimientos fásicos y arrítmicos. Este tipo de sentimientos son más conocidos en el área clínica. Los sentimientos fásicos son aquellos que se van a generar de una manera periódica, constante y consecuentemente, este tipo de sentimientos se da principalmente en trastornos como la depresión mayor, en especial en las formas bipolares y también en las depresiones enmascaradas o sus equivalentes depresivos.

Los sentimientos arrítmicos se presentan básicamente en los trastornos afectivos específicos y en los trastornos afectivos atípicos. De igual manera este tipo de sentimientos puede presentarse en los trastornos por ansiedad, a los disociativos y a los de la personalidad.

Sentimientos gobernables e ingobernables en los sentimientos gobernables el individuo tiene la capacidad de controlarlos y de manipularlos de acuerdo a sus intereses no obstante es necesario un autocontrol psicológico y un buen conocimiento personal.

Los sentimientos ingobernables son aquellos sentimientos en donde la persona ha perdido la capacidad de controlarlos y éstos han salido de su alcance. El ejemplo mas común en este caso es cuando una persona que tiene una relación con otra persona y de repente se presenta una tercera con la cual inicia cierta relación a espaldas de su principal pareja, pesar de que esta consciente de que no es correcto sigue en ella durante cierto tiempo y cuando desea terminar esa relación le es ya difícil por la estrecha relación sentimental que se ha dado con esa tercera persona y que ahora le es imposible finalizar.

Como nos podemos dar cuenta hoy en día existen una infinidad de amores y sentimientos para los cuales tenemos ya una definición específica para cada uno de ellos a diferencia de siglos o años atrás en donde el amor y los sentimientos se generalizaban.

Para Rojas (2003) "El enamoramiento es una emoción apasionada que se experimenta hacia alguien y que en la juventud es más fuerte que en épocas posteriores (p. 34). Sin embargo la palabra emoción está distante de la palabra sentimiento al igual que las palabras enamoramiento y amor

Posiblemente una de las razones por las cuales el enamoramiento sea tan intenso en esta etapa sea por que el joven está desubicado, no se encuentra a sí mismo debido a esos movimientos emocionales que se van generando en su interior, es un mar de dudas y conflictos interpersonales que se ven reflejados en sus acciones y en su desesperación por identificarse busque en otros con demasiada ansiedad ese objeto infantil que ha perdido y que ahora busca entre sus iguales

De ahí que en la adolescencia se sufran descalabros amorosos ya que el adolescente se encuentra desorientado emocionalmente además de otras áreas, esto es similar a un individuo que se encuentra en medio del mar y que su navío a sido destruido por el mismo, si el sujeto sabe nadar y se encuentra orientado sabrá llegar solo a tierra firme si no es así el individuo se aferrará a cualquier cosa que flote alrededor de él con tal de no ahogarse y salvarse.

En esos intentos desesperados de no morir puede aferrarse a un salvavidas que tiene al lado o bien puede tener suerte de que tenga una tabla que le soporte el peso y pueda salvarse de igual forma sirve en estos momentos. Posteriormente una vez logrado su primer objetivo de sobrevivencia buscara la forma de llegar a tierra firme no sin antes luchar contra todos los obstáculos que se le presenten en la travesía.

El sujeto que ha logrado llegar solo a tierra firme gracias a sus conocimientos es aquel que se conoce a sí mismo y sobre todo la confianza en sí de saber lo que tiene y de lo que es capaz de lograr, confianza y seguridad dadas como menciona Erikson desde la infancia. Sin embargo el individuo que en sus primeros intentos de sobrevivencia se aferra a lo que tiene al lado en sus intentos de no ahogarse es aquel individuo que no tiene esa confianza y sufre al verse solo y desprotegido ante un mundo diferente y lo que hace en su desesperación es aferrarse a otra persona para poder sobrevivir en su trayecto por la vida.

Por eso consideramos que el primer enamoramiento que se debe de dar en las personas es con uno mismo para conocerse, aceptarse y respetarse y así de esta manera hacer lo mismo con los demás. Al estar conociéndonos a nosotros mismos estamos enamorados pues nos preocupamos y nos ocupamos de nosotros mismos cosa que mas tarde lo podemos expandir hacia otra persona en específica cuando nos llegamos a enamorar de alguien más que nosotros.

Es evidente que cada cultura va a manejar su concepto de elección de pareja de acuerdo a sus costumbres y necesidades, de igual forma las expresiones y formas de compartir la vida con la pareja a sí como el afecto, acercamiento, interacción y forma de intimar varían de pareja en pareja.

En lo que a relaciones interpersonales se refiere Díaz-Loving (2002) realizaron un estudio en 1996 basado en aspectos centrales tales como las normas y reglas sobre las emociones, cogniciones y conductas que los mexicanos consideran se deben vivir durante el establecimiento, desarrollo y disolución de las relaciones.

Entre las conclusiones que resultaron de estos estudios se encuentra el proceso de cambio de la pareja moderna al prescribir la fidelidad por parte del hombre, de igual forma hombres y mujeres concuerdan en que “es agradable estar con la persona con la cual se siente atracción, es decir, si le gusta... ‘atórele’” (Díaz, 2002, p. 61).

Una de las diferencias que se obtuvieron en dicho estudio fue que el hombre considera la socialización como parte primordial y que es fundamental para el bienestar del grupo, el hombre le da importancia a la amabilidad y cortesía en todo tipo de relaciones tomando estos como responsabilidad y compromiso que se adquieren al amar a la pareja por eso es bueno tener buenas relaciones con todo mundo.

A su vez las mujeres consideran a las emociones necesarias para el funcionamiento de las relaciones íntimas ya que toman el amor, la amistad, la confianza y el apoyo como partes fundamentales en una relación

Estudios realizados con anterioridad muestran similitud en los resultados obtenidos por estos investigadores, por ejemplo Buss y Schmitt en 1993 (citados por Díaz, 2002) ponen énfasis en la tendencia de las mujeres a buscar relaciones que auguran protección para ellas y sus herederos.

De esta manera cada individuo va a ser capaz de elegir a su pareja de acuerdo a sus gustos y preferencias dependiendo de su percepción ya sea imaginada o real de la pareja ideal. Así resulta indudable la incorporación de rasgos personales y los atributos de la pareja para su relación y entendimiento adecuado.

Existen diferentes teorías presentadas por Díaz (2002) para estudiar los efectos que causan los rasgos personales sobre otra persona así como la formación y evolución de las relaciones interpersonales. Nosotros hemos seleccionado la teoría del amor romántico de Dion-Dion (1988) ya que consideramos que se apega más a nuestra propuesta.

La propuesta esta centrada en la experiencia subjetiva al enfocarse en las descripciones que los individuos dan de forma particular la manera en que se vive el amor romántico. Dion y col. (citado por Díaz, 2002) postulan que el amor romántico no es una experiencia unitaria que pueda ser reportada como un solo fenómeno. Para Dion y Dion “el amor significa diferentes cosas para diferentes personas y por ello se infiere que la personalidad juega un papel central en su vivencia” (citado por Díaz, 2002 p. 105).

La teoría estima cuatro rasgos de personalidad que se suponen más importantes en la conceptualización del amor. De estas cuatro personalidades se derivan acciones, pensamientos y emociones las cuales son el resultado de interacciones que provienen de la profundidad de la mente de cada persona. Estas personalidades son: locus de control, autoestima, defensiva y autorrealización.

En lo que se refiera al locus de control Rotter (1966) lo define como “la existencia de un control situacional de reforzamiento polarizado en dos extremos: interno-externo” (citado por Díaz, 2002 p. 105).

Las personas con locus interno son aquellas que interpretan a los refuerzos como contingentes a sus conductas, capacidades o habilidades, es decir, argumentan que los acontecimientos que se suscitan en su vida son como consecuencia de sus actos por tal motivo se apropian de la responsabilidad de dichos actos.

Las personas con locus de control externo son aquellas que dicen que los refuerzos no están bajo su control sino que son controlados por diferentes fuerzas ajenas a las suyas como la suerte o el destino.

Al hacer la combinación de locus de control con sus ideas sobre el amor romántico Dion y Dion sugieren que “las personas con un locus de control interno interpretan situaciones de atracción como el amor en menor medida que los de locus de control externo”.

Como consecuencia las personas con locus de control interno tienen el concepto del amor en menor medida por ser más racionales, mientras que las personas de locus de control externo tienden a conceptualizar más el amor por ser más emocionales y susceptibles a este.

Sin embargo Díaz-Loving y Andrade Palos en 1988 (citados por Díaz, 2002, p. 106), al diseñar una escala de locus para aplicarla a población infantil mexicana descubrieron un tercer locus o factor de control el cual denominaron locus de control interno afectivo el cual “se refiere a la modificación ejercida por el infante del medio ambiente a través de sus capacidades expresivas y afectivas”.

Los orígenes de este tercer postulado ante el medio en México, “se deriva de la premisa sociocultural de la obediencia afiliativa” (Díaz Guerrero, 1982). A lo que Díaz (2002) cita “la norma social de obediencia afiliativa dicta que siempre se debe obedecer a los padres que hay ciertas conductas que los jóvenes no pueden realizar solos, y que a cambio se recibe afecto y protección”(p. 106).

En lo que se refiere a la parte de autoestima y defensividad está basado en el trabajo de Catell (1965) el cual define a la autoestima como “el sentimiento maestro al resto de las estructuras de la personalidad o como una predisposición dinámica y adquirida a responder y valorarse a sí mismo” (citado por Díaz, 2002, p.107). Por tal motivo al adquirir éste sentimiento estamos fortaleciendo nuestro yo el cual se guía por esquemas sociales los cuales son interiorizados resultando un mantenimiento favorable de la persona.

Todo lo contrario sucede cuando el sujeto tiene una autoestima deficiente, el sujeto busca protegerse y esta a la defensiva. De esta manera la defensividad “es

considerada como el esfuerzo por cambiar una experiencia amenazante por medio de la distorsión (modificación de la realidad, evadiendo la amenaza) o el rechazo (impidiendo que experiencias amenazantes entren a la conciencia)", (Rogers, 1959, cit. en Hergenhahn, 1988), (citado en Díaz, 2002, p. 107).

Aplicando los anteriores conceptos en lo referente al amor se han producido diferentes reportes en los cuales algunos investigadores argumentan que los individuos que se aceptan plenamente y no son defensivos pueden vivir relaciones de tipo satisfactorio; algunos mas proponen que los individuos con baja autoestima necesitan involucrarse en relaciones amorosas para sentirse recompensadas.

Al referirnos al concepto de autorrealización Maslow (1954) describe a las personas autorrealizadas como aquellas que:

Están suficientemente gratificadas de sus necesidades básicas y por ello se encuentran motivadas hacia la actualización de sus potencialidades, capacidades y talentos; así mismo poseen un conocimiento, aceptación e integración con la naturaleza intrínseca del ser humano, son autónomos, exhiben frescura y aprecio, se identifican con el genero humano, son creativos, etcétera (citado por Díaz, 2002, p. 108).

De ésta manera Dion y Dion en 1988 hacen la propuesta de los individuos con alta autorrealización, los cuales experimentan el amor como más rico y más satisfactorio a diferencia de los individuos que tienen baja autorrealización.

Cuando Dion y Dion llegan a conjuntar las cuatro dimensiones anteriormente descritas consideran a éstas como la clave en la determinación del porqué la gente vive el amor de manera diferente pues éstas dimensiones son el reflejo de diferentes reacciones y necesidades que tiene cada individuo de interdependencia personal.

De igual manera Maslow (1970) y Rogers(1959), (citados en Díaz, 2002, p. 109) coinciden en que para que una persona sea capaz de amar a los demás, debe amarse a sí mismo.

Díaz (2002) indica que en una investigación realizada por Hattfield, propone que las personas que tienen baja autoestima poseen una especial necesidad de afecto y que debido a ello, tales individuos encuentran a la experiencia de amor romántico como más recompensante que las personas con alta autoestima, aunque al mismo tiempo pueden mostrar una dependencia desmedida *por tal motivo tienden a sufrir más cuando una relación de este tipo se rompe.*

Dion y Dion encuentran que los individuos altos en autoestima, pero bajos en defensividad experimentan mayor numero de relaciones amorosas y de amistades, de igual forma los individuos con baja autoestima y baja defensividad reportaron experiencias amorosas más intensas, evalúan a sus parejas más

favorablemente y muestran más confianza y gusto que aquellos con alta autoestima.

Los individuos con baja autoestima están más necesitados de relaciones románticas y consecuentemente atribuyen mayor importancia emocional a sus relaciones. Se entregan sin condición alguna esperando la misma respuesta de su pareja, necesitan sentirse amados por otras personas por eso buscan en otras personas de lo que ellas mismas carecen.

En cuanto a la defensividad se demostró que sujetos altamente defensivos reportaron experiencias de amor romántico menos frecuentes, describieron episodios amorosos con mayor reserva y fueron más cínicos en sus actitudes hacia el amor en comparación con las personas menos defensivas. Este tipo de personas no siente al amor de manera tal como los no defensivos pues no se entregan al mismo por completo y andan con cautela en las relaciones.

La alta autoestima y baja defensividad evoca recuerdos del estilo seguro, la baja autoestima combinada con baja defensividad trae a mente al estilo preocupado, mientras que la baja autoestima y alta defensividad advierte la presencia de un estilo miedoso y la alta estima complementada por alta defensividad hace presentes a los evitantes (citado por Díaz, 2002, p. 110-111).

Díaz (2002) señala que de acuerdo a los resultados obtenidos por Dion et al. (1988) los cuales sugieren dos procesos que pueden ayudar a explicar porqué la autoestima y defensividad afectan la apertura y disposición hacia el amor romántico. Primero, consideran que las personas con baja autoestima pueden ser menos exitosas para involucrarse afectivamente debido a la falta de habilidades sociales que les acerquen a las personas. Sin embargo una vez que la relación ha sido establecida, estas personas parecen apreciar la relación y a su pareja en mayor medida que sus contrapartes. En el caso de la dimensión de defensividad, se considera que los altamente defensivos evitan las relaciones íntimas heterosexuales para proteger su autoimagen, vulnerable especialmente porque perciben amenaza a su autorrevelación, la cual es necesaria en el proceso de cimentar la intimidad y cercanía en tal tipo de relación.

Esto va a depender principalmente del tipo de apego que el individuo haya tenido en su infancia principalmente con sus padres en específico con la madre ya que en México se acostumbra que sea ella la que se quede en casa cuidando a los hijos y realizando los quehaceres del hogar.

Sin embargo actualmente a causas de la economía sea ha hecho “necesario” que ambos trabajen dejando al cuidado de sus hijos a terceras personas o dejándolos en guarderías en donde se les brinda solo las atenciones básicas como cambiar el pañal y dar de comer pero uno de los principales elementos que es la generación de apego difícilmente se hace presente.

Díaz (2002) indica que un estudio realizado por Morris en 1977 arrojó información en donde declara la importancia del establecimiento del vínculo emocional que une a las madres con sus infantes. Esto sustentado por la amplia demostración en el aumento de conflictos y patologías emocionales y sociales que se encuentran presentes ante la falta de interacción cercana y frecuente con la madre u otras personas afectuosas en la etapa de desarrollo temprano.

## CAPITULO TRES. LA PAREJA.

Como podemos observar el concepto del amor a variado muy poco a lo largo de la historia humana, tal vez se deba a que la mayoría de los psicólogos, filósofos, y demás pensadores en la materia toman como base principal los escritos de Platón. Consideramos que Erich Fromm trata de separarse de esta idea sin embargo retoma nuevamente la misma cuando nos explica de manera detallada el amor en sus diferentes facetas.

A diferencia de los arquetipos del amor el concepto de pareja si a sufrido múltiples cambios a lo largo del tiempo, simplemente recordemos como en la edad media las parejas eran acordadas por los padres ya sea por intereses políticos o económicos principalmente. Éste tipo de vida se regía desde la edad media y hasta principios del siglo pasado se seguía utilizando. Sin embargo actualmente las personas son libres de elegir su pareja.

Para comprender mas acerca de la investigación consideramos oportuno realizar una breve reseña en lo que se refiere al tema de la elección de pareja; además de cómo se han dado éstas a través de la historia y así entender de manera más clara el camino que ha seguido a través de el tiempo.

### **La elección de pareja en el antiguo occidente**

De acuerdo al significado que los griegos le daban al amor para ellos la elección de pareja no era de suma relevancia pues para ellos lo que era más importante era lo espiritual no lo carnal, dicha concepción es extendida hacia los amantes de ahí que la espiritualidad profunda solo puede darse entre dos seres humanos racionales los cuales son solo los hombres. Los griegos cultivaron una ideología antifeminista ya que consideraban a las mujeres inferiores en cuerpo y mente de ahí parte la idea del amor homosexual. Se le daba más prioridad a este tipo de relación no obstante se llegaban a dar las parejas heterosexuales la cuales se unían en matrimonio después de un periodo corto de noviazgo.

A pesar de que las diferencias entre Roma y Grecia son enormes bien sabemos que Roma conquisto a Grecia por medio del gran ejercito que tenía, sin embargo Grecia conquistó a Roma de manera cultural. No obstante en lo que se refiere a la elección de pareja en Roma ésta era arreglada por las familias por razones económicas o políticas.

La clase social alta de los romanos apreciaba la virginidad en la mujer, la pérdida de ésta era considerada como de mal agüero. Sin embargo para las clases inferiores no era considerada de igual manera ya que tenían la plena libertad de cohabitar con quién quisieran fuese ésta acción por deseo o por dinero. El matrimonio en Roma al igual que en Grecia era monógamo, por lo tanto, exigía

fidelidad por parte de la mujer. Si ésta cometía adulterio era castigada rigurosamente además este tipo de conducta daba pie a que la herencia legítima de la propiedad quedara anulada.

El hombre tenía mucho más libertad que la mujer ya que tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual propia. La única limitación que se tenía era “no seducir a la mujer de otro” (Rage, 1996, p. 29).

Así la elección de la pareja en esa época era similar a la de hoy en día ya que era monógama, no obstante al momento de elección de pareja era el hombre quien tenía únicamente derecho de decisión y era él quien disponía sobre la misma. La diferencia de hoy en día es que actualmente la mujer tiene más derechos que antes ya que puede divorciarse de su pareja si encuentra las mismas u otras causas que se manejaban anteriormente solo para el hombre.

### **La elección de pareja en Asia.**

Los países árabes (en específico los países del próximo oriente) por su situación geográfica han recibido muchas influencias culturales ya que se encuentran ubicados debajo de Europa (muy junto de Grecia por ejemplo); sin embargo la más fuerte que han recibido fue la de Mahoma. Con él se empezó a perfilar una nueva cultura, la islámica, esta dedujo su influencia a través del Corán que era su libro sagrado. La religión islámica regula las relaciones de pareja. El Corán dice que los hombres son superiores a las mujeres porque así lo ha dicho Alá. En algunos países árabes se considera todavía a la mujer como objeto de placer y solo sirve para traer los hijos al mundo.

Su virginidad es muy importante por eso se le encierra desde la infancia. La mujer siempre permanece bajo el dominio del hombre (padre o esposo). En casi todos los casos el padre decide el matrimonio de las hijas y es frecuente que la mujer conozca a su marido hasta el momento de la boda después de haber pagado un dote por ella.

La poligamia es aceptada en muchos de los países árabes ya que el Corán permite cuatro mujeres legítimas y un número ilimitado de concubinas. La mujer es dueña absoluta dentro de sus paredes, pero no fuera de ellas. Los hijos no le pertenecen, casi no posee ningún derecho legal, puede ser repudiada, pero no puede pedir el divorcio.

La India ubicada en Asia central presenta grandes problemas esto es debido a la división tan marcada de castas y religiones que tiene ya que no existía la separación entre sexo y religión. No les preocupaban las relaciones sexuales prematrimoniales sin embargo éstas debían ser dentro de la tribu, en caso contrario eran castigados los infractores con la excomunión. La relación de parejas estables era generalmente monógamo aunque existían algunas tribus polígamas, de acuerdo a esto uno de los valores importantes que se tenía dentro de la

relación era la descendencia, existía un fuerte temor entre los hindúes a morir sin hijos.

Hoy en día se sigue practicando el hecho de que los padres pueden casar a dos niños antes de la pubertad aún sin conocerse éstos, el "Darma-Sutra" dice que una niña debe ser dada en matrimonio antes de ser púber; esta costumbre sólo se da en la clase baja; en la clase alta, se da la relación de pareja monógama; sólo si la mujer es estéril o no ha podido tener hijos se permite que el hombre tenga otra mujer. A diferencia de esto la impotencia es una preocupación constante en los hombres pero que las mujeres deben tolerar.

La reevaluación en la mujer se ha dado poco a poco, ya no se le considera sólo como una "fabrica de hacer hijos" (Rage, 1996, p. 31). La tradición hindú considera la procreación como un deber sagrado, ya que existen innumerables almas que están esperando un cuerpo para reencarnarse.

Al igual que en Grecia y Roma la organización de la familia en China, la cual está ubicada en el extremo oriente; era con bases monógamas, a diferencia que también se practicaba la poligamia. Esta manera de actuar se venía practicando hasta antes de la revolución de éste país en donde la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres.

Las mujeres estaban devaluadas. Los padres podían vender a sus hijas al mejor postor por medio de intermediarios, en muchos de los casos la venta se realizaba cinco o seis años antes del matrimonio para no tener que alimentar una boca más; la novia se iba a vivir con los futuros suegros. La suegra era despiadada con la nuera, esta tenía que trabajar arduamente con su marido y se debía absoluta sumisión a los padres de éste. Si se rebelaba en contra de los suegros la mujer era castigada con dureza.

Si la hija no se casaba, se dedicaba a la prostitución. Para esto los padres se ponían de acuerdo con los "reclutadores". Aunque no se practicaba la contracepción era muy frecuente el infanticidio.

Podemos observar que en estos países la religión tiene una gran importancia ya que se guían en sus escritos y de acuerdo a estos el hombre es libre de elegir a la mujer y de tener cuantas mujeres pueda y quiera. Para la población de estos países es muy importante la religión, no obstante que no tome en cuenta a la mujer como lo que es, un ser humano con derechos iguales a los del hombre. Pocos han sido los cambios que se han dado en estos países. De igual forma la mujer tenía un valor más bajo que el hombre ya que podía ser entregada al novio si los padres lo desean, encerrada en la casa o inclusive vendida. A raíz de la revolución en China principalmente, hubo un cambio profundo en las costumbres familiares, la igualdad se implanto entre hombres y mujeres y es rechazada la noción mujer-objeto.

## **La elección de pareja en México.**

En México con los aztecas antes de la conquista la elección de pareja era simple, el hombre tomaba a la mujer por esposa sin importar que ya tuviese otras mas, lo que importaba en este caso era la reposición de hombres para que la tribu tuviera más guerreros por esto mismo prevalecía la poligamia para reponer la pérdida de componentes masculinos en las guerras, pero si bien sólo la primera mujer tenía prioridad sobre las demás, y sólo sus hijos tenían el derecho a heredar; las segundas mujeres y sus hijos eran reconocidos como componentes de la familia y tenían derecho a protección, sustento y educación.

Los derechos de los hombres eran superiores a los de la mujer, no obstante éstas también los tenían. La mujer tenía derecho a liberarse del marido cuando éste no podía sostenerla a ella y a sus hijos; cuando se negaba a educar a éstos o cuando la maltrataba físicamente.

Podían tener bienes, celebrar contratos y acudir a los tribunales en demanda de justicia. Las doncellas tenían que ser castas y las casadas fieles a sus maridos, aunque la posición femenina era relativamente inferior a la del hombre desde el punto de vista legal, su esfera de influencias llegaba a ser grande. Hubo mujeres regentes y otras que mediante alianzas tribales llegaron a ser parte importante de un gobierno.

Si bien el hombre podía repudiar a la mujer, en menor grado la mujer también podía hacerlo, los hijos podían escoger al progenitor con quién querían irse, lo que demuestra respeto a hijos y mujeres. Se encontraba entre la tribu nahoa una gran protección para la mujer por su condición femenina; cosa mencionada por los misioneros ya que quedaron muy sorprendidos a su llegada al observar que las mujeres podían transitar por lugares solitarios sin que nadie las ofendiera. Esto era sorprendente para ellos ya que en tierras cristianas no se había visto tal cosa.

En contraposición con este panorama al realizarse la conquista tanto la mujer como el hombre perdieron completamente sus posiciones, son separados brutalmente como pareja y convertidos en esclavos. No existió una incorporación mutua porque el español no consideraba de su estirpe a la mujer azteca. Lo que existió fue la imposibilidad de una comunicación íntima de la mujer como objeto que para ella era un sometedor, verdugo, perseguidor y violador.

Estas uniones fugaces y violentas dieron lugar al nacimiento de un nuevo ser, el mestizo, que llegó a un mundo hostil, sin derechos y con rechazos tanto físico, social y sobre todo psicológico. Esta situación genero en los hijos conflictos tempranos con el adulto, más tarde manifestados en la imposibilidad de convivencia íntima y armónica en la vida adulta con su pareja aunque con ella se intente reparar el abandono menosprecio y soledad. A tal grado fue el maltrato psicológico que se le dio a los nativos que actualmente aún se puede notar la baja autoestima que existe en México en ambos géneros.

En nuestro país antes de la conquista existía más igualdad en la pareja y más respeto hacia la mujer. Después de la conquista, la pareja sufrió infinidad de rechazos por parte de los españoles, ambos fueron humillados no obstante la mujer es la que perdió más en esto ya que solo fue utilizada, humillada y ultrajada por los extranjeros sin tener derecho a nada ni siquiera una mínima replica. Hoy en día se ha vuelto a la libertad de poder elegir a la pareja sin que la mujer sea utilizada ya que cuenta con los mismos derechos que el hombre.

Como podemos observar la elección de pareja ha sido muy diversa y diferente a través de los años en los distintos lugares. La mezcla de culturas que se ha dado ha influido de manera directa o indirectamente.

Existen diversas teorías las cuales nos explican los pasos por los que comúnmente pasa el amor desde su etapa de enamoramiento hasta que se llega a concretar la relación, algunas van más allá y hablan sobre la llegada de los hijos y como pueden estos unir o separar más a la pareja.

Por nuestra parte tomaremos más en cuenta la teoría “histórico-bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja” propuesta por Díaz Guerrero (1972) la cual toma como punto de partida cinco factores importantes en el proceso evolutivo del ser humano.

Los motivos por el cual tomaremos como referencia esta teoría son dos principalmente. El primero es un estudio que engloba factores principales, y segundo porque a diferencia de otros estudios realizados por diversos investigadores, la mayoría de éstos fueron realizados en diferentes países mientras que esta investigación fue realizada con población mexicana lo cual nos va a permitir que sus resultados se apeguen más a nuestra realidad.

El ser humano es dinámico y cambiante por naturaleza esto le va a permitir generar etapas diferentes a lo largo de su vida, dentro de una de esas etapas (usualmente se da más en la etapa de juventud) se genera lo que es la relación de pareja. La relación de pareja para Díaz se realiza mediante el ciclo de acercamiento-alejamiento.

Díaz (2002) concibe la relación como “una serie de pasos interlazados, que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados” (p. 17). Un punto muy importante para Díaz es que, a pesar de que se habla de una relación, se toman en cuenta a dos personas ya que son éstas las que están formando la misma para esto.

De esta manera cada individuo percibe de manera diferente la relación que se establece entre ambos. Entre el acercamiento y el alejamiento cada persona va a evaluar dependiendo sus necesidades que tan profundamente puede interesarle la otra persona o bien puede afectarle la conducta del otro. El ciclo de acercamiento-

alejamiento está dividido en subetapas en las cuales se describe lo que pasa en ellas respecto a los individuos.

Etapa de extraño/desconocido. En esta primera etapa no existe relación alguna, son dos seres los cuales se perciben como desconocidos uno del otro de tal manera que la información que reciben uno del otro es superficial y de manera general ya que el contacto fue visual y describiendo rasgos externos solamente. A partir de esta primera definición se puede despertar un interés en el aspecto afectivo no obstante y a pesar de que prevalece la desconfianza o vergüenza nuestra mente queda invadida por pensamientos hacia la persona de la cual quedamos impresionados y de la cual nace una atracción.

Las miradas en el arte de la seducción son de gran consideración ya que con ellas nos damos cuenta que tan importantes somos para la otra persona, si bien la forma en que nos dedica una mirada podría decir "más que mil palabras", cuando dos personas se atraen difícilmente pueden dejar de mirarse ya que de esa manera están en contacto. Se empieza a interactuar con una plática superficial, en ocasiones se responde con cautela y desconfianza ante ciertas preguntas, la charla es fútil.

Etapa de conocido. Una vez que se ha generado la percepción hacia el otro individuo la persona tiene la opción de hacer una evaluación en la cual decide si permite un reconocimiento más profundo o si bien mantiene a la persona como un extraño y se aleja sin darle importancia al encuentro. Si se permite un reconocimiento más profundo de la persona de la misma manera permitirá un reconocimiento hacia su persona.

Este reconocimiento se empieza entablando una comunicación en donde ambas persona reconocerán a la otra por medio de charlas en donde se tocaran temas de interés para ambos con la intención de evaluar y ver si existen concordancias entre ambos para iniciar una amistad o bien mantener la relación con la persona como simples conocidos.

Cuando se llega a la siguiente etapa que es la de amistad los individuos han encontrado ciertas similitudes en sus ideas, esto le ha permitido generar lazos más estrechos gracias a una motivación afectiva que se ha despertado en ambas personas.

Conforme se va generando la amistad entre ambas personas se va reevaluando la relación lo que permitirá un mantenimiento o incremento de la misma. Si se mantiene como una amistad la relación ha llegado a su límite, es ahí donde se mantendrá por el tiempo que las personas lo deseen alimentando la misma con interés y sentimiento afectivo por parte de ambas personas. Cabe resaltar que los lazos afectivos que unen a estas personas incluyen sentimientos de intimidad y cercanía profundos pero tienen un límite el cual fue establecido y respetados por ambos por lo tanto deja afuera sentimientos más románticos, pasionales o sexuales, estos se generan en la siguiente etapa.

Hacemos un breve espacio aquí para comentar que es aquí donde algunas personas sufren decepciones emocionales ya que si bien la amistad como comentamos incluye lazos afectivos algunas personas suelen malinterpretar o bien desean ir más allá en la relación, sin embargo la otra persona no tiene otro interés mas que generar lazos de amistad y no es sino solo ese sentimiento el que es despertado en ella por la otra persona, así la persona afectada puede retirarse o bien conformarse con una amistad.

La etapa de amistad lleva incluida ciertos matices de afectividad sentimental por eso algunas personas suelen equivocarse, sin embargo cuando ambos individuos deciden cruzar esa línea imaginaria que separa a la amistad de una relación en donde existe la pasión se esta hablando ya de la siguiente etapa que Díaz (2002) denomina etapa de atracción.

Recapitulando esta parte de la teoría diríamos que si queremos una relación, primeramente debemos hacer algo por iniciarla. Si encontramos a una persona atractiva e interesante y nos gustaría conocerla mejor no tenemos que limitarnos a fantasear. La acción se inicia cuando se tiene interés. Si uno aguarda a que la otra persona se de cuenta de ello o perciba el interés que tenemos en ella la espera puede ser para toda la vida, nada se pierde con intentar a no ser que se invierta demasiado en su expectación, poniendo la propia estimación en juego.

En ocasiones las primeras citas tienen una excitación que refleja las tensiones y ansiedades profundas. Cada uno de los partícipes tal vez se esfuerce en impresionar al otro. La impresión inicial deberá de ser buena o no habrá otra posibilidad. A veces, la ansiedad es tan intensa que paraliza a ambos participantes. Nada se dice, por miedo a errar, o ambas personas pueden elegir la seguridad de decir lo que creen que se espera de ellas. El origen de la ansiedad entre nuevos compañeros de citas es la incertidumbre respecto a si serán compatibles uno con otro.

Al momento de iniciar la charla empezamos a evaluar todo lo que la otra persona esta haciendo y diciendo, sus gestos, ademanes, su manera de hablar, lo que dice, los pensamientos que está externando son una forma de darnos cuenta de la forma en que piensa sobre el tema que se este tratando en esos momentos.

Conforme vamos entablando la conversación y vemos que la comunicación va por buen camino el nivel de ansiedad se reduce paulatinamente. Esto lo podemos observar en las fiestas o reuniones de amigos ya que el grupo ofrece distracción y compensación y la tensión se diluye en un conjunto mayor de relaciones. De igual manera la tensión es limitada cuando la primera cita la realizamos tomando una taza de café, en vez de lanzarse a la aventura a lo largo de toda una noche o de reventón todo un fin de semana. La tensión se reduce ofreciendo de antemano tanta compatibilidad como sea posible. Si la cita se realiza con una vieja amistad y se está dando un paso más la ansiedad es mínima por que ya existe un antecedente de conocimiento por parte de ambas personas.

La incertidumbre acerca de la compatibilidad crea ansiedad para ambos. Cuando menos tardemos en dar y recibir información que tranquilice, mejor irán las cosas. El final de una cita es un largo tiempo de espera para saber si el compañero disfrutó de la ocasión. Se obtiene alguna información de las expresiones del rostro y de otros indicios no verbales pero cuanto antes se muestre aprecio, más pronto será uno capaz de relajarse, al saber que cada uno es aceptado por el otro. El entusiasmo genuino hace que el compañero se sienta más cómodo.

Hace falta dominio para pedir una cita a una persona recién conocida, los que más carecen de confianza en sí mismo son también, desgraciadamente, quienes más sufren a causa de un rechazo. Para tales personas es mejor establecer primero amistades, los grupos de iglesia, de aficiones similares y de clubes permiten que se desarrolle la familiaridad necesaria entorno de intereses comunes. Las amistades personales entre los miembros de tales grupos proporcionan la base para las citas posteriores. En algunas personas, las abstenciones para hacer citas tienen profundas raíces de una niñez con problemas emocionales que sólo una terapia profesional puede ser capaz de superar.

Al crearse la etapa de atracción automáticamente se forma la próxima etapa denominada por Díaz (2002) como etapa de pasión y romance, él mismo indica que esta etapa otros científicos como Rubin en 1970; Walster y Walster en 1978 (citados en Díaz, 2002), la denominan amor romántico o amor pasional.

En esta etapa existe ya el deseo de unión entre los dos seres el romanticismo cobra matices de más entrega y pasión se ve acentuado el interés de ambas personas por conocerse más íntimamente se preocupan por generar espacios para dedicarle más tiempo a la otra persona. Hay provocaciones, lenguaje corporal, miradas y otras conductas que pasan por cambios en la piel (sonrojo), alteración del pulso, en los olores del cuerpo y cambios de actitudes en la forma de ser de cada uno.

Díaz (2002) cita “la etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanos como: comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etc; mientras que la etapa pasional incluye: arrebató, sexo, deseo, ternura y amor” (Díaz-loving, Canales y Gamboa, 1988, p. 21).

Una vez establecida la etapa de pasión y romance los individuo que deseen continuar con la relación pasaran a la siguiente etapa denominada de compromiso, en ella los individuos se comprometen a mantenerse unidos por el resto de sus vidas procreando una familia en la cual invertirán su vida. Como recordaremos en los siglos anteriores los matrimonios eran decididos por los padres de los jóvenes en base a una evaluación económica o de funcionalidad en la sociedad, si con el paso del tiempo esta base económica o de función social decaía se solía dar por terminado el matrimonio para no afectar la imagen del interesado.

A diferencia de los matrimonios que se manejaban en esos tiempos durante la segunda mitad del siglo anterior la base para formalizar un matrimonio era el amor, sin embargo los resultados siguen siendo los mismos pues cuando dicho sentimiento desaparece el compromiso adquirido toma características de disfuncional y la pareja decide separarse.

No obstante cuando la pareja decide continuar con la relación establecida se da la etapa de mantenimiento la cual consiste en vivir y convivir de manera continua con la pareja así como en la procreación de los hijos y todo lo que ello conlleva como lo es la manutención económica y emocional de igual forma resolver los conflictos que se presenten a lo largo de la relación y que pueden llegar a afectar a la misma.

Existe en ésta etapa una idea contraria a lo que socialmente se maneja, los hijos unen al matrimonio, sin embargo B. Mancilla (comunicación personal, Agosto 01, 2006 ) comenta lo contrario que con la llegada de éstos el matrimonio se desune; esto es mas cierto ya que anteriormente solo eran dos personas que se dedicaban tiempo y atenciones mutuamente, el hombre es más amoroso con su pareja, más atento con ella, tal vez la llevaba a comer fuera de casa, la llevaba al cine, paseaban en centro comerciales, el tiempo era su aliado ya que no les importaba llegar tarde a casa, incluso salían de noche a tomar una copa o a bailar, etc., la mujer por su parte tiene más atención hacia su persona se esmera por que el esposo la encuentra arreglada como cuando eran novios, encontrar la casa limpia, una cena romántica en casa, juegos eróticos en cualquier parte de la casa, etc.

La mayoría de esas cosas deben de hacerse a un lado para atender a el recién nacido, el tiempo ahora lo tiene que dividir ya que el bebe está pequeño es un ser indefenso que necesita de diversas cosas, ya no pueden estar tanto tiempo fuera de casa por que lo bebes comen cada tres horas, hay que revisarlos y cambiarlos continuamente, hacerle limpieza y curaciones en el ombligo, el desvelo ahora ya no es para divertirse sino para darle de comer al bebe etc. Con esto inicia la separación matrimonial, con la llegada de más hijos menos tiempo tienen para atenderse.

El esposo llega cansado aburrido, fastidiado del trabajo y lo único que quiere es llegar a casa para descansar, sin embargo llega y encuentra una casa con muchos juguetes tirados por doquier, quejas de que los niños se pegaron y se portaron mal, etc., su salida es el televisor. La esposa por atender a los hijos ha dejado de atender su persona y al marido, ya no tiene tiempo para arreglarse, a descuidado su cuerpo ya no es la talla 7 de antes, ahora es talla 13 o 15 argumentando que es a causa de los embarazos, etc.

Mientras que por el lado masculino en su soltería tenía tiempo para asistir al gimnasio mínimo dos horas diarias y cuidaba de su cuerpo; una vez unido con su pareja el trabajo, la casa, los niños otras actividades no le dejan tiempo para eso y su masa corporal aumenta de manera considerable.

Problemas como estos y otros de diversa índole son los que debe afrontar la pareja para poder mantener la relación en buen curso, la pareja debe buscar la manera de seguir dedicándole tiempo a su cónyuge. Ambos deben estar conscientes de los cambios que hay en una relación ya establecida o de lo contrario se estará tomando un rumbo equivocado.

La pareja debe de afrontar diversos problemas, presiones y obligaciones a lo largo de su existencia por eso la etapa siguiente es designada etapa de conflicto, en ella la pareja debe ser capaz de resolver los conflictos de diversa índole que se le presente, de no ser de esta manera la pareja siente que esta fallando en su compromiso adquirido.

Si la pareja no es capaz de dar solución a las dificultades comenzaran a atacarse culpándose uno al otro por la falta de solución a sus problemas. Aquí existen dos posibilidades o bien recurren a buscar ayuda profesional externa o bien dejan que el tiempo mine esos conflictos de tal manera que la base que consideraban inacabable va terminando con la relación al limite de verse uno al otro de forma indiferente y alejarse uno del otro.

Si toman ésta segunda opción la pareja se enfrenta a la etapa denominada alejamiento y desamor en la cual después de haberse atacado verbalmente y en ocasiones físicamente en la relación deja de existir el ingrediente principal que era el amor por lo cual ambos se muestran desafectos e insensibles ante su pareja optando por la evitación de cualquier tipo de contacto con la misma.

Mientras que el hombre pasa más tiempo en el trabajo o se queda en algún lugar a tomar una copa o a distraerse con los compañeros de trabajo la mujer se refugia con los hijos o con los consejos de la vecina que es “experta” en la vida del ser humano y sabe como manejar ese tipo de problemas pues su hermana, prima, o la amiga de una amiga tiene los mismos problemas y ella le ayudo a resolverlos.

Al tener este tipo de conflictos la pareja ha dejado atrás todo lo que los mantenía unidos esa interacción que existía tiempo atrás ahora la evitan y si acaso se da es para hostigarse fortaleciendo de esta manera los aspectos negativos. De ésta manera la pareja termina en desamor y alejamiento mutuo, Díaz (2002) cita un dicho popular mexicano “Donde hay trompadas no hay cariño” (p.23).

Cuando la pareja se instala en éstas huestes y no se atienden estos conflictos dentro de la pareja se puede llegar a la ultima etapa que es de separación y olvido. En ésta etapa los conflictos han llegado a su límite el vivir y convivir con la pareja es insostenible se ha llegado a tal grado que es difícil mantener la relación por eso se buscan otras opciones ya sea terminar la relación y que cada quien tome su camino o conseguirse otra relación.

Es muy cierto que existen muchas variantes a lo largo de una relación establecida sin embargo tratamos de darles un significado más común a esta en estas etapas que acabamos de mencionar. De igual modo es importante comentar que algunas parejas no siguen las etapas en el orden que las mencionamos se pueden brincar alguna etapa o bien regresarse una o dos, volverse etapas constantes y repetitivas algunas de ellas.

Para Díaz (2002) es muy importante conocer el marco conceptual que ofrece el componente biocultural pues el mismo lleva las necesidades primarias de afecto la cuales fueron adquiridas desde la infancia. De ésta manera para Díaz la importancia de los vínculos afectivos tales como apego, cariño, amor que se desarrollen en la infancia serán de suma importancia ya que éstos cubrirán nuestras primeras relaciones y el cómo nos podamos comunicar con otras personas.

Cada sociedad maneja su cultura de acuerdo a sus percepciones que tenga de la misma, por lo tanto temas como amor, celos, intimidad, etc., interactúan de manera diferente en los individuos de diferentes nacionalidades de ahí que las mismas se modifiquen, de manera constante como vaya modificándose la cultura y sociedad. Éste es el aspecto fundamental que toma Díaz en su componente sociocultural.

Cuando nace un individuo sea hombre o mujer se generan expectativas de cómo será y cual va a ser su desarrollo de tal manera que dichas expectativas y desarrollo estarán marcadas de acuerdo a lo que la sociedad maneje como género ya que la misma maneja un arquetipo del mismo el cual gobierna la conducta de los individuos dentro del mismo, por consiguiente un mismo concepto puede ser visto de manera diferente para ambas partes.

Díaz (2002) cita al respecto:

Estas diferenciaciones son centrales en la creación de expectativas, normas, interpretaciones y conductas prototípicas que rigen la forma diferente en que hombres y mujeres viven todo lo concerniente a las relaciones íntimas. La exaltación del noviazgo por parte de los hombres y del matrimonio por las mujeres sería un ejemplo de esto (Díaz-loving, Canales y Gamboa, 1988, p.29).

La familia y las sociedades se encargan de transmitir de generación en generación la manera en que se llevan las relaciones humanas en éste caso en específico la relación de amor y afecto. Toda la carga de este tipo de conocimientos son transmitidos con la convivencia diaria que tiene el individuo con sus semejantes desde pequeño, desde la infancia y de forma paulatina se le van transmitiendo toda una gama de valores, creencias actitudes y capacidades los cuales utilizará en sus relaciones.

La convivencia con la sociedad tiene efecto sobre el individuo y sus relaciones interpersonales haciéndose evidente en sus acciones así por ejemplo el mexicano crece con la regla de que debe de ser educado y amable con su pareja además de romántico sensible y celarla de cualquier otro individuo que se le acerque de esta manera creara inclinación y afinidad con el sexo opuesto creando vínculos de afectividad más íntima "... en la cultura mexicana, la simpatía (características de la personalidad) es esencial para crear atracción. En este sentido, la cultura advierte: 'la suerte de la fea, la bonita la desea'" (Díaz, 2002, p. 31).

Muchas veces cuando hablamos de pareja pensamos en que éstas se llevan bien en su relación por eso se unen haciendo su relación mas estable y que es normal el hecho de que tengan, como se maneja en el círculo social, "algunos problemillas que con el tiempo se arreglan, y si no se olvidan". Sin embargo actualmente se ha demostrado que "no se arreglan y no se olvidan" si no más bien se quedan grabados en la mente de la persona afectada.

La problemática que conlleva una pareja afecta de manera diferente a hombres y mujeres ya que a las mujeres les afecta más de forma directa en el área psicológica y esto influye en otras áreas de su vida mientras que los hombres o las niegan o las minimizan. Castro (2004) destaca "las concepciones que idealizan a la pareja como relación sin conflicto y principal fuente de amor y felicidad, que son las más difundidas en nuestro medio social, se contradice con la experiencia cotidiana de las parejas" (p. 12).

Es un hecho que por cultura se maneja una doble imagen de la vida en pareja; la social que es en donde le mostramos a nuestras amistades una vida feliz llena de amor y de entendimiento con nuestra a pareja y la privada en la cual cada quien lleva su vida como puede.

Sin embargo la problemática en éste tipo de relaciones si no es tratada a tiempo con profesionales se transmite a los hijos de manera indirecta o en ocasiones directa cuando existe el conflicto directo.

Hasta hace algunos años la palabra género era desconocida o no era tomada tanto en cuenta para los profesionales en diversas áreas. Hoy en día está catalogada como una palabra importante dentro del cuadro comparativo entre hombre y mujer.

Como genero podemos entender "Las dimensiones socioculturales y psicológicas asociadas al hecho de ser hombre o mujer" (Santrock, 2004, p. 268), mientras que para Castro (2004) el factor género "es un organizador esencial de las subjetividad y del modo de percibir las experiencias y el contexto social" (p. 16).

La diferenciación de géneros nos permitirá hacer una distinción entre hombres y mujeres en su forma de pensar y de ésta manera hacer una vinculación directa con sus lugares de origen para entender mejor su comportamiento ante la sociedad.

De ésta forma el individuo dependiendo de su lugar de nacimiento va a adquirir todo un estilo de vida que nos permitirá ubicarlo de mejor manera en un contexto social de acuerdo a su género sexual.

El género sexual para Castro (2004) va a ser aquel que “designa todos los aspectos adquiridos, psicológicos, sociales y culturales, que conforman la feminidad y la masculinidad” (p. 16).

No obstante la diversidad de cambios que se han presentado en los últimos años la tradición sigue estando presente al momento de generar conceptos y hacer la separación de género, ya que se siguen manejando ciertas características psicológicas que se consideran inmutables para cada uno.

Este tipo de características son denominadas por Castro (2004) como “estereotipo de género sexual” ya que de acuerdo al significado de la palabra estereotipo en el diccionario es “...imagen o idea adoptada por un grupo, concepción muy simplificada de algo o alguien, transformar algo en inmutable, fijarlo, cuando se refiere a la acción de estereotipar” ( p. 17).

Este tipo de estereotipos de género sexual siguen vigentes en nuestros días y nos permite observar la forma de pensar que tienen las mujeres sobre ellas mismas o hacia los hombres y viceversa.

De esta manera Castro (2004) se refiere:

El estereotipo tradicional de género sexual femenino prescribe para las mujeres los siguientes rasgos: debilidad y tendencia a la enfermedad corporal, inestabilidad emocional, derivada de las variaciones permanentes de su anatomía sexual, dependencia emocional de las personas significativas, inseguridad debido a temores diversos, emotividad excesiva con tendencia al descontrol y al desequilibrio mental, dependencia económica, escaso desarrollo de la capacidad para el razonamiento, la organización y la acción. Asimismo, se resalta la pasividad en el área sexual, que se extiende a los demás terrenos de la vida, salvo en el ejercicio de la función maternal, el centramiento en los vínculos y la tendencia al sacrificio, y la ausencia de componentes agresivos (p. 17-18).

Mientras que para el lado opuesto Castro (2004) argumenta:

El estereotipo tradicional de género sexual masculino comprende los siguientes rasgos como definitorios de la

masculinidad: autonomía, fortaleza física y emocional autodominio y tendencia a dominar a los demás, especialmente a las mujeres y a las situaciones en general, supresión de la angustia, la tristeza, el dolor y en general, los estados emocionales displacenteros, capacidad para el razonamiento y la acción, la creación cultural, el trabajo productivo y el dominio de la naturaleza a fin de obtener y administrar dinero, agresividad, tanto para el ataque como para la defensa, empleada en la competencia con los demás, impulso sexual fuerte y orientado a su satisfacción, independencia en los vínculos, centramiento en sus propias necesidades e intereses, organización de su vida en función de la actividad laboral y el logro de prestigio social (p. 18).

De acuerdo a la historia universal el hombre siempre ha estado a la cabeza de su grupo luchando con otros de la misma especie para lograr el beneficio de sus intereses como consecuencia le ha permitido tomar lo que el desea sin importar nada más; el hecho de ser triunfador en éste aspecto le da derecho a disfrutar y ejercer fuerza e influencia sobre sus iguales pero sobre todo sobre los débiles. Así ha logrado obtener prestigio a nivel social.

La mujer por el contrario siempre ha estado relegada en la historia formando parte de quehaceres simples y comunes así como para la satisfacción de la pareja sin tener derecho a replica alguna, además debido a su condición débil le es imposible formar parte de actividades externas en donde se requiere de fuerza, coraje e inteligencia; como la mujer es más emotiva el lugar idóneo para ellas es el hogar.

Tal vez esto suene demasiado irónico o desfasado de tiempo sin embargo Castro (2004) hace referencia a diversos estudios (Adler, 1987; Bart, 1979; Benjamín, 1996; Bernard, 1971; Bonino, 1993; Burin, 1987; Chesler, 1979; Coria, 1986; Corsi, 1995; Dío, 1985; Durkheim, 1964; Fernández, 1991; Irigaray, 1978; Mitchell, 1982; Oliver, 1981; Ortiz, 1989; Reissman, 1964) los cuales concuerdan en que el género sexual masculino bajo diferentes aspectos ha mantenido su hegemonía a lo largo del tiempo.

Las diferencias que existen entre el género sexual masculino y el femenino se encuentra enmarcadas desde la infancia en ejemplos tales como: los niños tienen más libertad de andar desnudos por la casa sin problema alguno aparente mientras que a las niñas se les coarta más esa libertad ya que son mal vistas si andan en las mismas condiciones por la casa.

Hace algunas décadas se podía observar en facultades de ingeniería que eran contadas las mujeres que entraban en ellas; en lo particular recuerdo cuando termine mis estudios de secundaria tuve la oportunidad de elegir una carrera llamada electricidad industrial en una escuela técnica, recuerdo que de cincuenta y tres alumnos que iniciamos cincuenta y dos éramos hombres y una sola mujer. Cuando las mujeres solían elegir profesiones que usualmente eran para los

hombres les costaba trabajo sobresalir en dichos ámbitos como arquitectura por mencionar solo algunas.

De esta manera podemos observar que existe una diferenciación entre género manteniendo al masculino como poseedor del poder durante mucho tiempo, lo cual le ha permitido generar costumbres diferentes a las mujeres. Dentro del género femenino Castro (2004) hace una subdivisión de los cuales nosotros hablaremos de las mujeres tradicionales y en transición, para generar una visión en las diferencias que existen entre ambas, de igual manera hace estas divisiones con el género masculino del cual hablaremos posteriormente.

### **Mujeres tradicionales.**

Este modelo de mujeres se manejaba hace algunas décadas. Afortunadamente hoy en día solo quedan pocas que siguen el mismo modelo. La desigualdad en los valores sociales era uno de los factores primordiales por los cuales se caracterizaba este modelo.

Otro referente importante es el vínculo madre-hija. Si la madre fue educada con procesos tradicionalistas, posiblemente hará lo mismo con la hija pues le enseñara a que debe obedecer y no contrariar para nada al hombre de la casa así como ayudar a mamá a los quehaceres del hogar como es lavar, planchar, cocinar, coser, atender al hombre de la casa en lo que deseé y si es posible a los hermanos también los debe de atender en lo que quieran.

De ésta manera se empieza a construir una desigualdad en la valoración social y va dejando su huella desde la infancia; las reproducciones demasiado marcadas en el género femenino establecen la base para los temores y la inseguridad femenina pues éstos se generan bajo condiciones de una posición subordinada en casa, base por la cual pasara posteriormente en la relación de pareja.

En la relación de madre-hija que se da en los primeros años es donde se produce la mentalidad en la identificación de lo femenino con la maternidad. Como consecuencia y de acuerdo al contexto social el hecho de ser madre se privilegia y se refuerza con estímulos como días festivos en donde se le dan regalos a las madres de esta manera estamos revalorando la sexualidad reproductiva en la mujer mientras hacemos a un lado la sexualidad placentera la cual difícilmente es conocida por la mujer.

Siguiendo con el patrón tradicionalista en la mujer cuando ésta llega a la adolescencia quiere y tiene la opción de adoptar una nueva forma de actitud y crítica ante este modelo impuesto sin embargo pocas son las que logran dar ese salto ya que el modelo fue muy bien implantado por la madre asegurado por el padre y hermanos y reforzado por la sociedad en general.

Teniendo de ésta manera a una mujer que no ha podido desarrollar una gran variedad de capacidades, anhelos y proyectos deseados difícilmente podrá consolidar su autonomía, como consecuencia solo podrá desarrollar el concepto de maternidad, el uso y abuso de su pareja hacia su persona.

Castro (2004) comenta “en lo referente a la vida amorosa, encontramos que el género femenino sufre fuertes presiones del medio familiar y del contexto social, que lo orientan hacia un vínculo de pareja que asuma la estructura del matrimonio tradicional” (p. 65).

Esto lo podemos constatar aún en la actualidad en ocasiones cuando la joven mujer resulta embarazada es obligada a unirse en matrimonio sin importar si existe un vínculo afectivo lo suficiente fuerte para que una a la pareja, de ésta forma es forzada a adquirir un rol del cual probablemente aún no esté preparada.

De modo más implícito que explícito quedan establecidas condiciones de desigualdad en diferentes aspectos como son el intelectual, sexual, emocional, social y económico. En la mayoría de los hogares mexicanos el cuidado de éste sigue quedando en las manos de las mujeres así como también el cuidado de los hijos.

Existen diferentes modelos (o supuestos como les llama Castro) los cuales aun prevalecen en algunas mujeres en las cuales predominan los modelos tradicionales, citaremos algunos de ellos para ejemplificar los mismos.

Un modelo de mujer tradicionalista es aquella que se encarga de tomar la responsabilidad de la pareja en diferentes aspectos por ejemplo que se produzca el vínculo entre ellos y la continuidad de éste, de igual forma que el vínculo se mantenga en un ambiente de felicidad.

En éste tipo de mujeres se encuentra arraigada la creencia de que ellas son las únicas responsables de la felicidad de la pareja, cuando llegan a unirse en matrimonio se encargan de que éste vínculo siga presente encargándose no solo de la felicidad de la pareja si no también de los hijos además de la organización de la vida doméstica. Son “felices” haciendo feliz a su pareja.

Desde el comienzo de la relación éste tipo de mujeres son demasiado tolerantes con su pareja, en ocasiones se adjudican lugares que no le corresponden, se sienten útiles sólo sirviendo a los demás haciendo a un lado sus propias necesidades o proyectos de vida.

Se sienten culpables si la relación va por mal camino, a pesar de que en ocasiones reconocen que su pareja es la que tiene el problema ellas lo justifican argumentado cualquier cosa con tal de que su pareja no se sienta agredido. Llegan a asumir la responsabilidad y culpa a tal grado que en ocasiones soportan maltrato físico y psicológico ya que lo consideran como pruebas de amor diciendo “si lo amo le aguanto”.

Castro (2004) comenta al respecto “suponen que deben tener una generosidad ilimitada a fin de satisfacer todas las demandas de su pareja, mientras que no se consideran con derecho a reclamar algo para sí, salvo el no ser abandonadas” (p. 67).

De ésta forma en ocasiones introducen el modelo de vínculo maternal hacia su persona colocando a la pareja en posición de hijo suyo y no el que realmente le corresponde. El hecho de ver que su pareja triunfa ellas se sienten satisfechas, su dependencia puede llegar a tal grado que no les importa su salud.

Castro (2004) cita lo siguiente:

*La pareja constituye el sostén del sentimiento de identidad de éstas mujeres. Los conflictos y los estados de malestar que se produzcan en el vínculo, son vivenciadas como un “fracaso” que atenta contra su autoestima, ya que su autovaloración deriva de la “felicidad” que reine en el vínculo y de asegurar su continuidad” (p. 67-68).*

Existe otro tipo de mujeres similar a las del grupo anterior las cuales le tienen miedo a la soledad ya que para ellas el hecho de quedarse sin una pareja significa lo peor que les puede pasar en la vida. La similitud que tienen con el grupo anterior es que asumen toda la responsabilidad por el vínculo de pareja y cuando éste fracasa lo toman como su fracaso personal aunque no halla sido de ellas la responsabilidad.

Para éstas mujeres perder al hombre es perder el sentido de la vida ya que se sienten solas, desamparadas, desprotegidas por tal motivo sienten temor al quedar abandonadas que niegan y minimizan los malos aspectos que existen en la relación y que les afectan, por eso colocan en primera plana las situaciones que son interesantes y placenteras para ellas; algunas son reales otras son inventadas.

Como toda su energía psíquica se encuentra enfocada en su pareja se olvidan de ellas mismas de sus deseos, anhelos, gustos, intereses, proyectos, etc., a tal grado que olvidan vincularse con otras personas encerrándose en una vida dedicada plenamente a la pareja, se adaptan a la vida del hombre que cuando la relación termina sienten que el mundo se les acaba y se mueren con la partida del amor de su vida.

Como podemos observar en los modelos anteriores de mujeres tradicionales ambos tienen dependencia emocional la cual es una manera de que la mujer quede subordinada a las ordenes y deseos de su pareja. Para Castro (2004) estos procesos van configurados a lo que ella ha llamado síndrome de sobreadaptación “el cual comprende un conjunto de procesos subjetivos, conductas y manifestaciones somáticas, es decir una serie de síntomas” (p. 69). Además Castro da una serie de principales expresiones de dicho síndrome.

Las principales expresiones son: referencia permanente al estereotipo de feminidad, dependencia al juicio ajeno, escasa percepción y conciencia de sus propios deseos y necesidades, dificultad para establecer conexiones entre las situaciones que viven y las sensaciones y emociones que les despiertan, rutina que organiza la vida cotidiana en función de aspectos formales que expresan lo que "supuestamente debe hacer una mujer", los mensajes corporales no son percibidos, trastornos psicósomáticos frecuentes y variados así como disfunciones sexuales.

Una de las creencias demasiado arraigadas que tienen las mujeres tradicionalistas es el pensar que la pareja es el único medio por el cual serán capaces de encontrar la felicidad ya que ésta se aloja en la idea de el amor para toda la vida con el hombre que ella ha elegido.

Castro (2004) describe una serie de creencias las cuales se refieren a la pareja que impregna la vehemencia femenina. Tales creencias van a tejer el argumento inconsciente que sustenta la dependencia femenina hacia su pareja.

Una de las principales creencias es que la mujer piense que puede controlar al hombre por medio del afecto. Éste tipo de creencia se da cuando la mujer trata de satisfacer todas las necesidades afectivas de su pareja, ya sea cuando este triste, angustiado, preocupado, etc., hacen todo lo posible por sentirse indispensables para que de ésta manera su pareja nunca la deje.

Al sentir que sus posibilidades de dependencia no son consumadas comienzan a reprocharle a su pareja las acciones, de ésta forma el sentimiento de incapacidad queda implícito en sus comentarios.

Otra de las creencias es cuando la mujer considera que la felicidad o incluso la vida no será posible sin un hombre al lado de ella. Se sienten incapaces de enfrentar al mundo solas, necesitan de un hombre para sentirse protegidas, amadas y valoradas. Necesitan de un hombre que la salve.

La creencia profunda en la mujer que se siente salvadora es cuando siente a su pareja como un niño indefenso el cual posiblemente ha carecido de afectos en la infancia y necesita de una persona que se los brinde, éstas ideas son las necesarias para justificar la irresponsabilidad de la pareja.

Por su propia naturaleza femenina la mujer ofrece amor de manera incondicional sin embargo en este caso consideran que ésta forma de amor hacia su pareja todo lo podrá incluso en lograr los cambios que ella desea para que pueda amarla.

Cuando la pasión es originada a través de la atracción sexual ésta es considerada como una prueba de amor la cual va a generar ciertas expectativas de la mujer hacia su pareja, es cuando se genera la creencia de que la pasión es confundida con el amor.

Esta es una de las creencias más comunes en la mujer ya que consideran que el deseo sexual y los sentimientos siempre estarán unidos, tal vez para la mayoría de las mujeres sea así, sin embargo para los hombres son dos sentimientos que están separados en mayor o menor grado.

Es común observar a un hombre cuando es atraído sexualmente por una mujer, éste intenta conquistarla de la mejor manera para tener este tipo de relaciones, no obstante la mujer cuando se siente amada comienza a aceptar las pretensiones del hombre pensando que por el hecho de tener relaciones coitales con él van a formalizar la relación. Cuando ésta relación termina la mujer se siente frustrada, y en ocasiones utilizada por el hombre.

Existe la creencia en la mujer tradicionalista de que cuanto más le demuestre su amor a su pareja ésta será más amada. Para ésta clase de mujer la mejor manera de demostrar su amor hacia su pareja es adaptándose a él, hacerle la vida mas placentera, adelantarse a sus gustos y necesidades y evitar todo tipo de complicaciones tienen como finalidad demostrarle su amor. De ésta manera esperan generar la misma respuesta de su pareja al prestarle toda la atención posible.

Sin embargo este tipo de situaciones al hombre en ocasiones lo hace sentir invalido ya que la mujer pone todo para llevar la relación. Por otro lado existen hombres los cuales consideran que así debe de ser ya que tienen la creencia que ésta es exclusivamente una responsabilidad femenina.

A consecuencia de ésta relación después de un periodo de tiempo extenso la mujer se sentirá cansada y desgastada emocionalmente y con un enorme vacío emocional al no obtener la misma respuesta de su pareja.

Existe otra creencia similar al del salvador descrito anteriormente ya que en ésta creencia la mujer se siente de igual manera incapacitada para poder salir adelante sin el amor de un hombre, en la mayoría de las mujeres tradicionalistas éste tipo de creencia es muy común pues tienen inhibida la capacidad de confianza en ellas mismas. Tienen una gran necesidad de ser aceptadas y protegidas por el hombre que sólo se sienten útiles si el hombre las toma en cuenta.

Castro (2004) explica ésta creencia de la siguiente manera “en cierto modo podríamos decir que intercambian ‘protección’ por subordinación, entendiendo a ésta como una adaptación pasiva a las necesidades, gustos, deseos, proyectos masculinos, mientras que lo propio queda desdibujado y omitido” (p. 77).

Uno de los sentimientos más relevantes dentro de las mujeres tradicionales es considerar que la pareja es todo, lo cual pasa a ser una creencia más. Esperar encontrar al hombre que reúna todos los requisitos que ellas necesitan llenar en áreas como emocional, sexual, social, material, etc., por lo que pasa a ser solo un sueño y una ilusión ya que es un deseo que difícilmente se va a cumplir.

La pareja se convierte no solo en un vínculo de sobreexigencia sino también los problemas que se presentan en la relación se consideran como carencias personales. Consideramos a éste tipo de mujeres tradicionales como “mujeres péndulo” ya que su estado de ánimo va a depender de cómo se encuentre la pareja, si el está de buenas ella estará igual, si su pareja está de malas ella se pondrá en el mismo estado de ánimo, etc.

“Las mujeres en quienes sobresale ésta concepción, oscilan entre la alegría y la tristeza, la angustia y la confusión, con un predominio de los estados displacenteros” (Castro, 2004, p. 78-79).

Otra de las creencias que tienen las mujeres tradicionales es el hecho de decir “él es así” (Castro, 2004). Por medio de esta creencia las mujeres consideran que algún día su pareja cambiará y las hará felices. Generan una idealización por las demostraciones de temperamento de su pareja, en especial si el hombre amado es una persona casada esperan con gran ansiedad el día en que él les dirá “he llegado para quedarme para siempre contigo y hacerte feliz”. Después de mucho tiempo se dan cuenta de que ese día jamás llegará y han esperado en vano.

“Me controla porque me ama” (Castro, 2004) es otra de las creencias que existe en la clase de mujeres tradicionales. Se dejan dominar por su pareja en casi todos los aspectos sin hacer algún tipo de manifestación por su parte ya que su pareja las tiene dominadas y controladas al grado de cualquier revelación por muy mínima que sea tiene como consecuencia reacciones violentas por parte de su pareja ya sean agresiones verbales o físicas.

Como podemos observar en este tipo de mujeres resaltan características importantes como son: baja autoestima, autoconceptos desvalorados, un margen mínimo de autonomía contrastado con una gran dependencia emocional, económica y psíquica.

La actitud que resalta en las mujeres tradicionalistas es la resistencia al reconocimiento de los conflictos y frustraciones que éste tipo de relaciones conlleva. “El cuadro psicopatológico más frecuente es la depresión” (Castro, 2004).

### **Mujeres en transición.**

Sin embargo existen mujeres que van generando una nueva alternativa en el género femenino. Éstas nuevas alternativas son forjadas gracias a diferentes circunstancias que se presentaron en el trayecto de su vida desde la infancia hasta la adolescencia por ejemplo en la familia el padre las estimuló a ser autónomas sin perder la femineidad, por parte de la madre si ésta es transformadora en su género transmitirá las mismas ideas revolucionarias, si es una mujer tradicionalista que siente el malestar y frustración de éste modelo

alentara a sus hijas en el estudio, la capacitación laboral y la independencia económica.

De igual manera el medio social en el que se desenvuelva creará en ellas una mejor autonomía gracias a la socialización con otras mujeres, generará anhelos y deseos tanto en el ámbito profesional así como en el personal. A estas mujeres de nueva generación y de un pensamiento más activo y crítico Castro las denomina “mujeres en transición”.

Castro (2004) comenta:

Tanto las mujeres que {sic} adhieren al modelo tradicional como las que se apartan del mismo van construyendo su psiquismo a partir de una socialización temprana y un contexto cultural similar, que ha sido caracterizado como patriarcal por los investigadores de diversas disciplinas (p. 82).

Una de las principales características de éstas mujeres es que son capaces de crear proyectos personales los cuales les van a otorgar un lugar propio en la sociedad pero sobre todo una vida autónoma. Este nuevo tipo de vida les da la oportunidad de desarrollarse en el ámbito laboral fuera de casa.

Esto no quiere decir que tengan necesariamente un nivel de preparación superior ya que un trabajo fuera de casa no importa cual les da la oportunidad de independizarse ya sea de su familia o de su pareja de igual forma adquieren un poder adquisitivo y toma de decisiones propia.

Sin embargo éste es el verdadero problema al que se tienen que enfrentar, debido a su autonomía en ocasiones suelen presentarse problemas con la pareja.

Al tomar un pensamiento crítico las mujeres en transición tienen la oportunidad de cuestionar la distribución desigual del poder en el ámbito de la pareja. Al poner en tela de juicio la distribución de poder que existe intentan llevar a la practica nuevas formas de relación de pareja siendo éstas totalmente diferentes a las tradicionales.

En estos cambios que aportan en éste modelo de mujeres se encuentra la idea de que sus necesidades así como sus deseos sean aceptados y reconocidos por partes iguales que las de su compañero. Desean una pareja que respete sus individualidades así como un apoyo en sus proyectos para su desarrollo personal.

Al tener como base una relación equitativa buscan generar en la pareja una igualdad de responsabilidades en áreas como emocional y económica de igual forma en tareas domesticas y en la crianza de los hijos.

Al obtener esa igualdad de responsabilidades en esas áreas viene la aceptación para que puedan insertarse en un mundo más abierto y no solo del hogar lo cual les permite un reconocimiento a nivel social.

Castro (2004) comenta al respecto:

No se trata de una simple redistribución de roles, sino de una transformación de las concepciones sobre la feminidad y la masculinidad y sobre la relación entre los géneros que se traducen en el vínculo de pareja.

La búsqueda de reciprocidad implica tomar conciencia y aceptar la posibilidad de transformación de las personas de ambos géneros, en el sentido de superar las limitaciones que prescriben los estereotipos tradicionales (p. 85-86).

De ésta manera su búsqueda es hacia nuevas formas para poder extender las diferentes capacidades que todo ser humano tiene. Para que éste proceso se lleve a cabo es necesario que las mujeres realicen modificaciones en la parte subjetiva para así permitir un adelanto y expansión sobre las restricciones impuestas en el modelo tradicionalista.

Dentro de las modificaciones realizadas por éste grupo de mujeres se encuentra una variedad de intereses los cuales les permitirán un desarrollo en diferentes aspectos de su vida, la realización de proyectos personales que les permita adaptarse a una sociedad más competitiva e incorporarse en una relación amorosa diferente a la tradicional.

Para poder realizar éste tipo de innovaciones alguna mujeres toman como patrón a los hombres en el aspecto de que son fríos y calculadores, para evitar los sufrimientos innecesarios hacen una separación emocional, y toman actitudes agresivas.

Otro grupo de mujeres toman como ejemplo de los hombres una misma sensibilidad y compromiso emocional, la manera de comunicarse, prioridades e intereses que los hombres manejan comúnmente son retomados por la mujeres de este grupo.

Existe un tercer grupo que hace a un lado las alternativas mencionadas ya que consideran que siguen el patrón del modelo tradicional, ellas prefieren explorar y ampliar toda una gama de comportamientos nuevos y diferentes para enriquecer la calidad de vida.

Para la mujer en transición la educación es base fundamental para el proceso de introducción en la relación de pareja, de igual forma la educación les facilita una autonomía, la autoafirmación y reflexión evitando con esto el empobrecimiento personal al que están sometidas las mujeres tradicionalistas.

Pero no solo con la educación es suficiente, es necesario la capacitación así como la constante preparación para el mejoramiento de la misma y de ésta manera obtener un mejor reconocimiento por medio de puestos importantes dentro del ámbito laboral por consiguiente obtener una mejoría en el área económica que a su vez genera un mejor reconocimiento social pero sobre todo un reconocimiento y respeto ganado a pulso por parte de su pareja.

Al obtener todos los beneficios mencionados logra algo importante en su persona, la autonomía, la cual es esencial para su beneficio psíquico el cual le generará una mejor autoestima. Sin embargo el reconocimiento de toda ésta serie de situaciones implica dos pasos básicos.

Un control sobre la propia persona lo cual le permitirá una mejor orientación hacia los proyectos en base de iniciativa y el dominio de las circunstancias externas a base de carácter, empeño y poder de decisión.

No obstante un rasgo característico de éste grupo de mujeres es la confusión que presentan al acompañar la independencia económica con la independencia emocional. Esta confusión se presenta en mujeres las cuales a pesar de que han logrado un paso importante en su independencia económica aún siguen siendo dependientes del hombre en el área afectiva.

Consideramos que esta dependencia emocional depende principalmente del temor a quedarse solas y perder al vínculo afectivo que se pueda generar con alguna persona del sexo opuesto. No obstante de que existen mujeres que consideran el hecho de compartir la vida con un hombre es un obstáculo para su superación profesional ya que consideran que todo tipo de lazo afectivo con algún hombre va a generar distracciones importantes en sus funciones profesionales.

Como pudimos observar en las mujeres tradicionales el hecho de ser elegida por un hombre para compartir su vida genera una autoestima aunque esto conlleve sufrimientos y pesares, para la mujer en transición la autoestima depende de su propia evaluación en diferentes autoconceptos por ejemplo la forma de desenvolverse en el ámbito profesional, social, en el hogar, con la pareja y proyectos logrados, etc. El hecho de haber logrado todos sus anhelos y proyectos le genera y refuerza la autoestima.

En el ámbito de pareja la mujer en transición decide buscar un hombre que le permita realizarse en las áreas anteriormente mencionada y que sean de interés para la mujer. Castro (2004) menciona "la pareja tiende a ser elegida en concordancia con la forma de vida para que no contraríe los proyectos y necesidades personales" (p. 94).

Como hemos mencionado la mujer en transición se enfrenta a una serie de cuestiones sobre los ideales, modelos y costumbres de gran tradición, éstas cuestiones le van a traer por consecuencia un enorme desgaste psíquico a través de una gran diversidad de conflictos pero sobre todo ser mal vista por personas de

su propio genero las cuales las consideran “locas” por su ideas nuevas. Dentro de los conflictos que más enfrentan las mujeres se encuentran: el perder la posibilidad de ser amada, el perjudicar a los hijos y los sentimientos hostiles.

Castro (2004) pone en evidencia lo siguiente.

Por otra parte, las transformaciones subjetivas y en las costumbres se realizan en un medio social adverso, dado que en él predominan las resistencias a modificar los ordenamientos sociales que han originado y aún sostienen las diferencias jerárquicas entre los géneros. Dichas resistencias son especialmente fuertes en el ámbito de la pareja y la familia (p. 95).

Sin embargo el hecho de hacerles frente a ésta serie de situaciones le permitirá superar temores y culpas propios de la subjetividad femenina así como la especulación sobre sus emociones y comportamientos hacia su pareja.

De ésta manera la mujer en transición va creando cambios fundamentales en su vida no sin antes sortear toda clase de conflictos que le cierran el paso sin embargo si algo a demostrado ésta nueva clase de mujer es no dejarse vencer fácilmente. Su esfuerzo va ganando terreno día con día, hoy podemos ver mujeres triunfadores no solo en el ámbito laboral sino en el quehacer político también, solo recordemos la actuación de Patricia Mercado la cual dejo una imagen excelente al presentar mejores propuestas en los debates televisados para la política y evolución de México a pesar de que todos sus contrincantes eran hombres quedo muy por encima de algunos de ellos.

En el entorno deportivo las mujeres han dado muestras de poder logrando posiciones y obteniendo medallas que los hombres no han podido alcanzar por mencionar algunos ejemplos el caso de Soraya Jiménez medalla de oro en los antepasados juegos olímpicos Sydney 2000, Ana Gabriela Guevara diferentes medallas en varias competiciones, Lorena Ochoa Quien no baja de las primeras cinco posiciones en diferentes torneos de golf a nivel mundial, y que decir de un deporte considerado en México exclusivo para hombres una mujer que ha sobresalido no solo a nivel nacional sino también internacional al colocarse como una de las mejores goleadoras en España: Maribel Domínguez; estos son sólo algunos ejemplos de mujeres en transición y triunfadoras en México y a nivel mundial.

### **Hombres tradicionales.**

A lo largo de la historia humana el hombre ha ocupado un lugar importante dentro de la sociedad. A diferencia del género femenino que siempre ha estado subordinado, el genero masculino siempre ha estado a la cabeza tomando parte en decisiones importantes en diferentes áreas, por tal motivo el psiquismo masculino ha recorrido un camino totalmente opuesto al psiquismo femenino.

Una de las características importante dentro de la descripción dada por Castro (2004) en lo que se refiere al estereotipo masculino es lo referente a las emociones “. . . supresión de la angustia, la tristeza, el dolor y, en general, los estados emocionales displacenteros. . . “ (Castro, 2004, p. 18). Esto podría ser considerado debido a que si representa sus estados emocionales, el hombre pierde poder, privilegios y principalmente la pérdida de virilidad.

Por tal motivo el modelo del vínculo sobre la pareja había estado siempre enmarcado en la posición impositivo-sumisa, la mujer se tenía que adaptar a ellos en todas las áreas satisfaciendo sus deseos y necesidades por tal motivo pasando a formar parte de sus proyectos de vida del hombre.

Es posible que el principal temor sea la pérdida de poder si el hombre muestra sus emociones, esto queda demostrado dentro del vínculo amoroso de pareja ya que si el hombre se queda sin mujer pierde sostén emocional y tal vez el sexual generado por su pareja.

*“Esta característica de la subjetividad masculina constituye un obstáculo para que los varones reconozcan a la mujer como a una igual en la pareja y los orientan hacia actitudes que perturban el vínculo”* (Castro, 2004, p. 108).

Dentro de las actitudes que mas sobresalen se encuentra la negatividad y rechazo de responsabilidad, descalificación de los aspectos positivos de la mujer, adjudicación de las emociones negativas o displacenteras solo a la mujer.

Una de las características principales del genero masculino presentada por Castro (2004) es que éstos confirman su autonomía en base al desempeño que realiza en el ámbito público, por eso la autonomía, el trabajo, y la obtención de prestigio son la base del psiquismo masculino. De esta manera el hombre busca en el vínculo de pareja la satisfacción de sus deseos y una base afectiva y material para poder realizar sus proyectos.

Sin embargo hoy en día la crisis económica es un poderosos obstáculo para que los hombres obtengan el reconocimiento. Actualmente con el poder laboral de la mujer el hombre ha ido perdiendo terreno en el mismo por tal motivo el hombre va cayendo en un estado de inseguridad por esas causas.

Hoy en día podemos observar que los roles tradicionales se han modificado enormemente generando cambios de hasta 180°, mientras la mujer sale a trabajar, el hombre se queda en casa realizando las actividades del hogar.

No obstante esto puede ser considerado tradicional si el hombre solo se queda en casa para descansar mientras la mujer sale a trabajar y llega a seguir trabajando en casa algunos hombres tradicionales anteponen como pretexto “ésto debe ser así, pues si quieren macho que les cueste trabajo tenerlo, entretenerlo y mantenerlo”.

Al igual que las mujeres tradicionalistas, los hombres tradicionalistas aprendieron este modelo porque es el que les fue inculcado desde la infancia imitando las actitudes de papá, de igual forma sus gustos y preferencias así como sus funciones y acciones.

Castro (2004) describe lo siguiente:

En la etapa en que el niño comienza su proceso de autoafirmación y puede empezar a establecer las bases para su autonomía, alrededor de los tres años, es alentado por los adultos a tomar iniciativas, a rebelarse, a no ser dócil, a “hacer lío”, a no estar pegado a mamá, a no tener miedo, a confiar en sí mismo. Así se lo estimula hacia la posición activa, a tomar iniciativas y al dominio tanto de sí mismo como del mundo exterior (p. 111-112).

De ésta forma el hombre desde la infancia presenta problemas de conducta hasta muy entrada la adolescencia. En México esto se puede constatar en el modelo tradicionalista cuando a un niño se le ve llorar diciéndole “no llore, solo las viejas lloran, aguántese como los machos”, es usual escuchar a los papás decirle a sus hijos “si te pegan en la escuela respóndeles”, “no te dejes”, “dales más fuerte”, “si te dejas te va peor conmigo”.

Aunado a esto si el padre tradicionalista ve llegar a su hijo todo golpeado pero “feliz” por que le ganó a su contrincante, el padre le refuerza este tipo de conducta diciendo “ése es mi’jo”, “rómpale ... a quien se le pare enfrente”.

Así los hombres desde la infancia adquieren conductas de enfrentamiento para confirmar su identidad e ir adquiriendo poder sobre sus iguales. Este tipo de conducta violenta y agresiva es reforzada por los padres tradicionalistas, conductas que prevalecen con el tiempo lo cual facilita el mismo tipo de conducta agresiva y violenta con la pareja.

De igual manera podemos escuchar éste tipo de modelo en la música tradicional mexicana, temas como “Rosita Alvarez”, “la chancla” de la autoría de Cuco Sánchez así como “la huerfanita”, entre otras, letras de canciones que se siguen dando hoy en día como “la planta”.

Existen diferentes supuestos presentados por Castro (2004) que los hombres tradicionalistas manejan en la relación de pareja.

Uno de ellos es que “El hombre debe dominar a la mujer” (Castro, 2004). Las excusas que los hombres tradicionales manejan son la debilidad emocional de la mujer, ellas necesitan el respaldo de un hombre, requieren de alguien para protegerlas, etc.

Otro de los componentes en la relación presentado por los hombres es que “las mujeres son demasiado exigentes con los varones” (Castro, 2004). Los hombres tradicionales toman esta actitud cuando se sienten presionados por su pareja para que tomen su responsabilidad en la relación adjudicando que la mujer le coarta su libertad.

El siguiente supuesto es que “el hombre generalmente tiene la razón” (Castro, 2004). Como los hombres son más objetivos estos tienden a ver con mayor claridad que las mujeres ya que éstas tiende a mezclar las emociones en sus opiniones y juicios.

“Las mujeres de ahora no son confiables” (Castro, 2004). Es una conjetura en donde los hombres de éste grupo asocian la libertad emocional y económica de la mujer con la libertad sexual, expresiones como “por que ganas tanto”, “algo más has de hacer para ganar ese sueldo”, etc.

El siguiente supuesto se refiere a que la mujer es débil física y emocionalmente. “La mujer necesita de un varón que las proteja” (Castro, 2004). Se destaca la debilidad como característica natural en la mujer colocándolas como incapaces, torpes e ineptas y que solo con la ayuda del hombre la mujer es capaz de salir adelante.

Estas son solo algunas muestras de cómo los hombres tradicionales consideran a la mujer en diferentes áreas. Características como: dominación, presión, inhibición de decisiones y conductas y actitudes descalificatorias e inconformidad son las que resaltan en éste tipo de supuestos manejados por éste modelo de hombres.

Ante estos supuestos, el hombre tradicional adopta una distancia emocional y física para evitar la relación con la mujer, se resiste a reconocer las cualidades de ellas tomando una actitud pasiva y cerrada ante cualquier dialogo que se presente por parte de la mujer sin apartarse de su lado.

Castro (2004) señala:

Si bien los varones tradicionales muestran una imagen de fortaleza y poderío, también presentan con frecuencia indicadores de una fuerte dependencia hacia las mujeres, razón por la cual muchos evitan permanecer sin un vínculo amoroso. La presencia femenina es el sostén emocional sobre el cual pueden sentirse fuertes y poderosos. Cuando la pierden, sufren estados depresivos y de ansiedad y temores hipocondriacos, razón por la cual buscan reemplazar esta presencia rápidamente para rearmar su equilibrio psíquico (p. 124).

## Hombres en transición.

Hoy en día al igual que en la mujer el hombre ha presentado cambios principalmente subjetivos los cuales presentan un alejamiento del modelo tradicional, optando por una equidad hacia la mujer y una mejor valoración de la misma.

El cambio fundamental en los hombres es la sensibilización hacia su pareja, la sensibilización les permite tener un contacto con sus propios estados emocionales así como a reconocer los de su pareja.

Esta sensibilización se puede dar por diferentes aspectos: han estado en contacto por demasiado tiempo en una pareja tradicional (sus padres o similares); no tienen pareja o bien al igual que la mujer presentan cambios en los roles tradicionales convirtiéndose en hombres en transición. Realizando un cuadro comparativo de las situaciones por las que está pasando cada género éste quedaría de la siguiente manera:

GÉNERO FEMENINO TRADICIONAL	GÉNERO MASCULINO TRADICIONAL
<ul style="list-style-type: none"><li>- Educación restringida.</li><li>- Temores influidos por la familia y sociedad.</li><li>- Modelo implantado por la madre</li><li>- Embarazo no deseado = madre soltera o matrimonio obligatorio sin derecho a replica por el error cometido.</li><li>- Desigualdad intelectual, sexual, emocional, social y económica.</li><li>- Responsabilidad hacia la pareja. Hijos y hogar.</li><li>- Baja autoestima inculcada por la familia y sociedad.</li><li>- Dependencia Psicológica, emocional y económica hacia la pareja.</li><li>- Sentimiento de incapacidad.</li><li>- Amor incondicional hacia su pareja.</li><li>- El deseo de sexualidad va unido con el sentimiento de amor.</li><li>- Adaptación y modificación hacia la pareja .</li><li>- Inseguridad.</li><li>- Son dominadas desde la infancia y posteriormente por la pareja.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Educación libre.</li><li>- Conducta agresiva reforzada por los padres.</li><li>- Modelo implantado por el padre.</li><li>- Embarazo no deseado = no responsabilizarse de sus acciones o matrimonio con plena autoridad y poder hacia la mujer.</li><li>- Imposición intelectual, sexual, emocional, social y económica.</li><li>- Irresponsabilidad en la pareja, hijos y quehaceres del hogar,</li><li>- Autoestima sobrevalorada por los padres y sociedad.</li><li>- Independencia económica pero dependencia psicológica y emocional hacia la pareja.</li><li>- Sentimiento de capacidad elevado</li><li>- Libertad condicional hacia la pareja.</li><li>- Sentimiento de amor es diferente al sexual.</li><li>- Adapta a la mujer a su forma de ser.</li><li>- Seguridad en sus actividades.</li><li>- Imposición de autoridad hacia la mujer.</li></ul>

GÉNERO FEMENINO EN TRANSICIÓN	GÉNERO MASCULINO EN TRANSICIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Son estimuladas desde la infancia.</li> <li>- son capaces de crear proyectos personales.</li> <li>- Pueden generar vida autónoma.</li> <li>- Tienen la oportunidad de un ámbito laboral fuera de casa.</li> <li>- Tienen pensamiento crítico.</li> <li>- Tienen necesidades y deseos aceptados y reconocidos por la mayoría.</li> <li>- Relación equitativa.</li> <li>- Igualdad de responsabilidades en el hogar y otras áreas donde se puede desarrollar.</li> <li>- Tienen una mejor educación a nivel profesional.</li> <li>- Tienen un mejor reconocimiento laboral.</li> <li>- Mejores ingresos económicos.</li> <li>- Aumento en el reconocimiento social.</li> <li>- Tienen reconocimiento y respeto por parte de la pareja.</li> <li>- Obtienen más autonomía..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generan cambios subjetivos por antecedentes familiares.</li> <li>- permiten una mayor participación en la mujer.</li> <li>- Creen en la capacidad de la mujer.</li> <li>- Permiten el desarrollo laboral externos de su pareja.</li> <li>- Consienten el análisis en la mujer</li> <li>- Reconocen a la mujer como ser humano con necesidades .</li> <li>- Permiten la equidad de género.</li> <li>- Acceden a una responsabilidad igualitaria en responsabilidades en el hogar y fuera de éste.</li> <li>- Generan una convivencia educativa con la mujer.</li> <li>- Permiten la competitividad de la mujer en el área laboral.</li> <li>- Acceden a una ayuda económica.</li> <li>- Reconocen a la mujer a nivel social.</li> <li>- Reconocen los derechos de la mujer en diferentes áreas.</li> <li>- Permiten la libertad de autonomía de su pareja.</li> </ul>

En la actualidad, las pautas sobre las que se afirman la relación de pareja resaltan la autonomía personal y el centramiento en sí mismo. Las nuevas generaciones son las más expuestas a este discurso y a estas prácticas que resaltan el derecho al desarrollo personal (Castro, 2004, p. 154).

## CAPITULO 4. La Psicología Humanista y el Enfoque Gestalt.

Hablar de la Gestalt nos llevaría libros y más libros sin embargo trataremos de hacer una breve reseña de la misma; además, consideramos oportuno rescatar algunos puntos que consideramos importantes de ésta y el por qué la consideramos idónea para trabajar con los adolescentes. Sin embargo sabemos que la Gestalt es perteneciente a la llamada tercera fuerza de la psicología que es la corriente Humanista por eso consideramos adecuado empezar hablar de ésta y por qué la Gestalt pertenece al humanismo.

### 4.1 Antecedentes históricos de la psicología humanista.

Existen tres corrientes o teorías importantes dentro de la psicología mundial, la teoría freudiana o psicoanálisis, la teoría conductista-experimental positivista y la teoría humanista-existencial o la tercera fuerza (denominada así por Abraham Maslow).

Estas corrientes surgen en la historia del hombre de acuerdo al orden en que se menciona. De ésta manera el psicoanálisis freudiano surgen de la necesidad de responder a una edad histórica de represión sexual por medio de la técnica llamada asociación libre en donde la información inconsciente pasa a ser consciente en la terapia en donde el cliente expone su caso por medio de un discurso verbal al psicoanalista el cual interpreta lo que el paciente le va diciendo; de esta manera se sigue el modelo de relación paciente-doctor.

Años más adelante con los comienzos de la industrialización, cuando las maquinas remplazaron al hombre surgió la teoría de modificación de conducta. La corriente conductista enfatiza la vida y la conducta presente. Uno de sus máximos representantes fue John B. Watson el cual según Salama y Villarreal (1988) propuso lo siguiente:

“Solo los eventos públicos –esto es, acciones, respuestas o ejecuciones que puedan ser objetivamente medidas- cumplen con los requerimientos de una disciplina científica, a éstos los llamó conductas, las conductas o respuestas son provocadas o afectadas por estímulos específicos en el ambiente (p. 2).

De esta manera para los conductistas las acciones, ejecuciones y conductas significan más que las palabras, que los sentimientos y las motivaciones internas de las personas.

Los motivos que dieron origen al nacimiento de la psicología humanista fueron principalmente porque tanto las corrientes psicoanalista y conductista ya no dejaban satisfechos a los psicólogos del siglo XX. Nace de una mezcla entre la fenomenología y el existencialismo que se estaba dando en esos años. Misiak, y Staudt (1973) citan al respecto:

La psicología humanista no es nueva, original, o única al enfocarse en el estudio de la experiencia humana y de las

personas, ya que ésta profunda preocupación sobre el humano quizá dependa más de la filosofía, religión, literatura y de la gran variedad en la historia del humanismo sobre una psicología tradicional (p. 108).

Las raíces de la psicología humanista se originan en Alemania en donde uno de los contemporáneos de Wundt's, Wilhem Dilthey (1833-1911) argumentó que la ciencia natural o psicología explicativa eran inadecuadas para comprender al hombre. A pesar de esto Dilthey no pudo percibir al hombre como un todo. Sin embargo, un alumno de Dilthey, Eduard Spranger, usando un poco de su intuición en el laboratorio de métodos, estudió la personalidad del individuo como un todo en relación a su medio histórico, sus metas y sus valores.

En la escuela Würzburg en Alemania bajo el mando de Oswald Külpe y como resultado de su búsqueda, demostraron el carácter no cuantificable de procesos del pensamiento. Uno de los miembros de esta escuela Karl Bühler insistió en que estos procesos pueden no ser explicados como meras reacciones de estímulos externos y enfatizó las metas dirigidas y la naturaleza creativa del pensamiento. En todo esto los investigadores alemanes reconocieron una dimensión interna del humano de la cual afirmaron tener que reconsiderar la ciencia psicológica.

Los primeros defensores americanos de la psicología humanista fueron William James (1842-1910) y G. Stanley Hall (1844-1924). Ambos buscaron una psicología científica que lograra restaurar y preservar al hombre entero. Ellos creyeron que la psicología puede probar la vida rica y afectiva, así como ser la base del intelecto en orden para que los hombres comprendan a la humanidad. James y Hall vieron con preocupación el modelo mecanomorfo del hombre que los psicólogos científicos de esos días empezaba a olvidar.

Después en 1930, Gordon Allport y Henry Murray empezaron a proponer la teoría humanista de la personalidad. En la década siguiente Carl Rogers, el fundador de la terapia no directiva, publicó *Counseling and Psychotherapy* (1942), y Abraham Maslow publicó su primer informe de su teoría de motivación (1943).

Sin embargo algunos americanos estuvieron hablando de como sus expectativas de los hombres eran removidas de la principal corriente psicológica americana. En América el conductismo tenía el dominio supremo durante la primera mitad del siglo XX. Para ser un psicólogo humanísticamente orientado antes de 1950 era equivalente a ser condenado al ostracismo profesionalmente.

#### 4.2. Nacimiento de la psicología humanista

La psicología humanista comenzó como un movimiento formal en Estados Unidos y en Europa en los 50's, y ha estado creciendo en influencia y número

desde entonces. Su crecimiento es debido a la insatisfacción por el curso que la psicología había seguido a principios del siglo XX. La insatisfacción se refiere especialmente a la imagen del hombre que la psicología moderna había construido, dicha imagen era considerada parcial, incompleta y de un solo lado, esto hizo que la psicología especialmente la psicología conductista empezara a deshumanizar que, si bien espectacularmente exitosa en ciertas áreas, fracasara en la contribución para la comprensión del hombre y su condición existencial. De echo ésta dejó al hombre sin su esencia.

En medio de la insatisfacción con la psicología conductista durante los 50's aislaron libros y documentos enfocados al centro humano y los valores, la fenomenología y la existencial. Entre las publicaciones con este significado fueron las publicaciones de Maslow sobre el criterio de Self-actualizing Person (1950), his Motivation and Personality (1954), Allport's Becoming (1955), The self de Moustakas' (1956) y Gardner Murphy's Human Potentialities (1958). British estuvo interesado por la aparición de la Humanistic psychology de Cohen's (1958).

En 1954 el psicólogo y filósofo de ciencia nacido en Budapest, Egon Brunswik (1903-1955), un estudiante de Karl Bühler's entonces profesor de psicología en la universidad de California exhortó a la psicología para independizarse a si misma de la nomoética reduccionista y alinearse a sí misma como disciplina estática con la cual esta parece tener una estructura a fin.

A mediados de los 50's diferentes reclamos fueron escuchados desde el exterior de la psicología tentando a los psicólogos a reexaminar su orientación. En un discurso de 1955 en la convención de la Asociación Americana de Psicología el eminente físico Robert Oppenheimer advirtió a los psicólogos de no seguir su modelo científico después de un modelo obsoleto y catártico e interceder por un pluralismo en metodología el cual pueda incluir métodos naturales y descriptivos.

Atendiendo estas represiones, los psicólogos humanistas buscaron tener una nueva corriente hacia la humanización de la psicología, el énfasis sobre la propia espontaneidad del humano, el control interno, la unicidad y los problemas existentes.

Otro factor que contribuyó a que la psicología humanista emergiera fue la convicción mostrada por un gran número de psicólogos que la psicología tuvo por mucho tiempo estudiando funciones del hombre mientras el hombre se perdía a sí mismo consistentemente, el cual estuvo concentrado sobre lo secundario y periférico mientras la negligencia se ocupaba de lo primario y lo esencial.

B. Berelson y G. A. Steiner en "Human Behavior: An inventory of Scientific Findings" (1964) admitieron que, después de haber reportado 1,045 escritos científicos acerca de la conducta humana, la imagen que emerge del hombre de estos reportes es "incompleta", dicen:

En efecto, como una revisión a este grupo de reportes, el [hombre] puede estar bien impresionado por otra omisión quizás más notable todavía. Como una vida vivida u observando alrededor de el (dentro de sí mismo) o encontrarse en el trabajo o en el arte y ver una abundancia en la que alguien pudo fracasar a través de la presente pantalla de la ciencia conductual. Este libro por ejemplo, tiene un poco que decir acerca de la preocupación central de lo humano: nobleza, coraje, moral, tormentos éticos, la delicada relación entre padre e hijo, o el estado matrimonial, las vidas inocentes que toman el camino de la corrupción, lo bueno y lo malo de los actos, la maldad, la felicidad, odio y amor, muerte, o el sexo simple (p. 110).

La psicología humanista es una reacción en contra del estado de estos asuntos y la psicología dominante es responsable de esto. Este es un movimiento contrario a la psicología dominante, caracterizada como mecanicista, reduccionista, “ratomorfica”, o como “psicología robot”, la cual ha reducido al hombre, como lo usa Bugental’s (1967) en la frase “como una larga rata o una computadora lenta”.

Esto también es opuesto a la metodología restrictiva la cual excluye la experiencia interna. Tal como la psicología humanista a unido un grupo de psicólogos representantes y algunas veces de diferentes corrientes y direcciones, quienes estuvieron de acuerdo solo sobre la reiteración de la psicología mecanomórfica y sobre la aceptación de el denominador humanista; que es, sobre el concepto del hombre como un creativo, controlado no por fuera o por fuerzas inconscientes pero si por sus propios valores y elecciones.

En 1958 Abraham Maslow llamó a este movimiento “la tercera fuerza” una designación de la cual ha disfrutado de popularidad y uso extenso. Maslow es considerado el fundador de la psicología humanista, si bien, él mismo dijo en 1970 que la psicología humanista “es el trabajo de muchos hombres”, que esto fue “no de un simple líder, no de un gran nombre por el cual se caracteriza esto”. Entre la gran cantidad de los que tomaron esto como inspiración están Erich Fromm, Kurt Goldstein, Karen Horney, Gordon Allport y Henry Murray.

Misiak y Staudt (1973) consideran que:

La psicología humanista es entonces un producto de muchos esfuerzos individuales y de una asimilación de muchas ideas, especialmente de fenomenología y pensamientos existenciales. Sin embargo, este suceso no es único en la psicología pero es una expresión muy amplia, nueva en el panorama mundial, una parte de un universo humano inclinado a manifestarse a sí mismo en la ciencia social, educación, biología y filosofía de la ciencia. Es un segmento de un largo movimiento procurando hacer justicia a la humanidad del hombre y –como lo expresara M. Brewster Smith’s en 1969- para construir “una ciencia del hombre para el hombre” (p. 111).

#### 4.3 El Enfoque Gestalt.

Con estos antecedentes de la psicología humanista consideramos que la Gestalt se encuentra dentro de ésta corriente como explica Salama y Villarreal (1988):

La psicoterapia Gestalt pertenece entonces a la corriente humanista básicamente porque rechaza por un lado, modificar conductas negativas mediante el condicionamiento y por otro, tratar a las psicopatologías por medio de psicoterapias psicoanalíticamente orientadas (p. 14).

La mayoría de las ideas de la Gestalt se encuentran enraizadas en el movimiento filosófico existencial. No obstante ésta filosofía nace del método fenomenológico creado por el alemán Edmund Husserl el cual estaba en contra de encasillarse en ideas indeterminadas y dirigía su esfuerzo en describir de forma exacta los fenómenos como aparecen a la conciencia así la filosofía debería de centrarse en describir lo inmediato.

Con ésta base científica nace el existencialismo el cual plantea que las cosas no deben de ser explicadas sino vividas, por tal motivo la parte fundamental es la experiencia y solo por medio de ésta es como se pueden generar realidades evidentes.

Salama (2004) señala al respecto “Existir es una experiencia de vida, única, subjetiva, por lo que no se puede universalizar al hombre mediante la razón sino singularizarlo mediante su existencia” (p. 29). Así el existencialismo inicia una nueva forma de procesar el pensamiento de manera subjetiva, reflexionando desde la persona que actúa y no solo observando desde un palco como lo hacían anteriormente los filósofos. El existencialismo penetra en el pensamiento del actor se empapa de las emociones del momento de su experiencia única como individuo.

Los primeros antecedentes de la Gestalt surgen con Max Werthamer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1967) y Kurt Kofka (1886-1941) quienes fueron los precursores de esta escuela centrándose en el estudio de la percepción visual al realizar experimentos sobre la percepción del movimiento y reconocidos por el fenómeno PHI el cual radica en presentar dos focos en serie con cierta distancia entre ambos y dar un intervalo de tiempo entre uno y otro para prenderse y apagarse lo cual da la percepción visual de que la luz va avanzando. Posteriormente la Gestalt se extendió a otros campos como el aprendizaje, las conductas sociales y el pensamiento.

Mientras se encontraba Köhler en las islas canarias dirigiendo una investigación antropológica desde 1913 a 1920 realizó importantes experimentos y pasó del estudio clásico de la percepción al estudio del aprendizaje, considerando éste último como un subcomponente del primero. Encontró que el proceso de aprendizaje se da dentro de un determinado contexto, cuando el sujeto percibe la relación apropiada entre los elementos que existen en dicho contexto. Esto es similar a lo que propone en su teoría Eric Erikson al decir que el contexto psicosocial en el cual se desarrolla el sujeto es importante para su formación.

Fritz Perls nació en Berlín en 1893, sus primeros pasos dentro de la Psicología fue en la corriente psicoanalítica la cual practicó hasta 1940 siendo sus maestros Karen Horney y Wilhelm Reich. Practicó el psicoanálisis en África de 1934 a 1946 a donde tuvo que huir de los nazis. En 1946 funda el primer centro psicoanalítico en África, en el mismo año emigra hacia Estados Unidos, por esa época comienza a sentirse en desacuerdo con el psicoanálisis clásico freudiano ya que consideraba que ese enfoque de terapia tiene como objetivo básico la adaptación de la gente a la sociedad por lo tanto a partir de esos momentos se dedica intensamente a fundar la terapia Gestalt.

De acuerdo a las fechas citadas es en 1950 cuando nace la Terapia Gestalt en la ciudad de Nueva York gracias a la familia Perls, Goodman y Hefferline al crearse el primer Instituto de Gestalt en el mundo. En 1954 se funda el Gestalt Institute of Cleveland dirigido por Laura Perls, Paul Goodman y Paul Wexler donde surgen grandes terapeutas en Gestalt como lo son Zinker, Polster, Simkin e Isidore Fromm.

El Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt es el primero en llevar a la Gestalt a la Academia al crear la Primera Maestría en Psicoterapia Gestalt (1991) en el mundo y tener un trámite de validez oficial, ocho especializaciones y un doctorado de Investigación en Gestalt.

La palabra Gestalt se refiere a una forma determinada, real y establecida que posee un modelo o carácter definido. Para Castañedo (2002) "La Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o fórmula definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria" (p. 45-46).

Gestalt es un término alemán, no existe traducción real o directa al español, sin embargo tratando de dar un acercamiento al significado alemán sería: "forma", "totalidad", "configuración". La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una "figura" y un "fondo". Por ejemplo, si tenemos una foto en nuestras manos en donde se encuentra retratado un familiar en el jardín de su casa y de fondo ésta, la persona sería la figura mientras que el jardín y la casa serían el fondo.

Gestalt es un enfoque holístico; es decir, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como totalidades. En Gestalt se dice que "el todo es más que la suma de las partes", no es que tenga un corazón, "soy un corazón". Todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado.

La Gestalt es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies bien puestos en la tierra. A pesar de que una de sus bases es la religión budista a un así no pretende llevar al individuo por el camino del esoterismo o de la iluminación. Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta; aceptando y responsabilizándonos por lo que somos, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es.

El enfoque Gestáltico ha recibido la influencia de diversas corrientes entre las que destacan:

La fenomenología de la que incorpora su apego por lo innegable, por la experiencia inmediata y por la toma de conciencia (insight).

Del existencialismo, de la que retoma la confianza en las potencialidades inherentes al individuo, en donde todo debe ser vivido para poder entenderlo.

Del psicodrama, de J. L. Moreno, adopta la idea de dramatizar las experiencias y los sueños en donde permite la técnica de cambio de roles la cual hace que la persona represente por medio de la acción algún episodio real o imaginario o guardado en su memoria y ponerse en el lugar del otro.

La teoría de la coraza muscular de W. Reich. Acoge los aspectos corporales, verbales, gestuales y musculares en el comportamiento de la vida diaria de la persona. De esta manera le da más importancia a la sensación, la expresión inmediata y la experiencia orgánica así como enfatizar el cómo más que el porqué de los aspectos vivenciados.

La teoría de la Indiferencia Creativa, de Sigmund Friedlander, de la que extrae su teoría de las polaridades, “la indiferencia creadora” y “el pensamiento creativo”.

De Jung toma el concepto de la integración de las polaridades existentes en el ser humano; Jung mencionaba que para que exista un verdadero esfuerzo en la terapia tanto el paciente como el terapeuta deben de trabajar a la par para formar una unidad dinámica, para esto si es necesario el terapeuta puede cambiar en facultad de la interacción con su paciente.

Jan Smuts toma de los griegos el término “holismo” (holos: completo, total, entero). Perls lo toma y lo convierte en holístico.

De la psicoterapia centrada en el cliente de Rogers, adquiere la relación de persona a persona, en donde el terapeuta se convierte en igual con su paciente.

De el Análisis Transaccional de Berne retoma la utilización de juegos dentro de la terapia. Berne propone que las personas juegan roles sociales para ocultar su verdadero yo.

El psicoanálisis de Freud, es retomado y reformulado en diversos aspectos como por ejemplo en su teoría de los mecanismos de defensa el psicoanálisis los considera como barreras que el yo crea para rechazar ciertos impulsos o solucionar conflictos originados por la oposición de las exigencias de cada una de las instancias psíquicas. Estos mecanismos de defensa son muchos y diferentes dependiendo de la situación en que se encuentre el individuo por ejemplo: ante peligros intrapsíquicos (represión, regresión, aislamiento,

identificación, proyección, etc) o extrapsíquicos como son: negación, identificación, etc.

Salama y Villarreal (1988) comentan "En Gestalt se considera la existencia de mecanismos neuróticos (proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia) que actúan como barreras que bloquean la conciencia de la conducta actual o bien como antiguos residuos de tendencias anteriores para evitar la forma de conciencia" (p.8). A continuación hablaremos brevemente de algunas de ellas.

La desensibilización (Salama y Castanedo). Se da entre reposo y sensación, consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial. Su frase característica sería "No siento".

La proyección (F. Perls), se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por acción de los introyectos "no debes") no puede aceptar en sí mismo, a los demás: "Odiar es malo", dice la madre; el niño odia a su padre, pero como "no se debe odiar" se enajena de ese sentimiento y le echa la pelota al padre temido y amenazante: "Tú me odias, tú eres el malo". Su frase característica es "Por tú culpa".

La introyección (F. Perls), media entre la formación de figura y movilización de energía para la acción. El sujeto devora todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son tragadas sin hacer la necesaria crítica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales. El sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, etc., incuestionables, que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, normas y valores morales tales como "Haz esto", "No hagas esto", "No debes", "Deberías", etc. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades: no seas agresivo, no forniques, conserva tu virginidad, a la madre no se le dice eso...bla, bla, bla. Detrás de todo introyecto hay figuras importantes para nosotros y Gestalten inconclusas en relación a ellas. Su frase es "Debo pensarlo o hacerlo así".

La retroflexión (F. Perls), se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección. El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo por ser esto menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose; desarrolla trastornos psicossomáticos; se desvaloriza, etc. Su frase es "Me odio para no odiarte".

La deflexión (Laura Perls), se da entre acción y contacto. Consiste en establecer un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño o quemarse. Es también la expresión atemperada de las emociones: hacerlo "educadamente". No se insulta...se ironiza o se hacen chistes; no se reclama o lucha por lo propio...uno se resiente; no se ama...se "estima". A nivel verbal es bastante claro; los

eufemismos son una muestra evidente de la hipocresía deflexiva: falleció por que murió; hacer el amor por fornicar, etc. Otras formas son hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizarlo todo. Su frase es "Tiro la piedra y escondo la mano".

La confluencia (F. Perls), también se da entre acción y contacto. El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, para siempre "estar de acuerdo". Los confluentes son personas "sin carácter ni personalidad", "pasivas", que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es "Acéptame, no discuto".

Otra similitud existente con el psicoanálisis es el de la transferencia la cual el psicoanálisis la ve como una repetición y una actualización de actitudes emocionales inconscientes amistosas u hostiles que el paciente estableció en su infancia al contacto con sus padres predominantemente; mientras que, la transferencia en Gestalt es: la manera como el paciente reproduce en el presente situaciones pasadas, sentimientos vividos con el terapeuta u otros miembros del grupo, sentimientos que en otro tiempo tuvieron relación con sus padres.

El inconsciente para Freud son todos aquellos contenidos que no pueden salir a la luz pública es decir hacerlos conscientes, por lo tanto se encuentran reprimidos, el paciente requiere de la ayuda del terapeuta para poder hacerlos conscientes.

Salama y Villarreal (1988) comentan:

El concepto Gestáltico de inconsciente forma parte de un mismo mundo conformando una totalidad, el propio paciente puede pasar de inconsciente a consciente, el terapeuta tan solo acelera el proceso, éste no depende de él, el paciente es quien tiene la capacidad y el poder del proceso, de su propio proceso (p. 9).

El insight es definido en psicoanálisis como "la percepción significativa del paciente de aquellos denominadores comunes de su conducta tal como le son señalados por el terapeuta" (Salama y Villarreal, 1988, p. 10). Ambos autores argumentan que existe dos partes durante el proceso, el insight intelectual es cuando el paciente logra entender el contenido de su pensamiento y el insight emocional en donde el paciente siente el contenido del insight intelectual, dándose este de manera sorpresiva e inmediata. En Gestalt este insight es denominado awareness, es decir un darse cuenta o tomar conciencia de algo pero con un proceso gradual, poco a poco.

Uno de los exponentes del existencialismo (la cual es una de sus filosofías base de la Gestalt) Sören Kierkegaard, habla de tres etapas en la vida de cada individuo de la siguiente manera:

ESTÉTICA, en donde vive una desvinculación de las obligaciones profesionales, familiares y sociales y se da a la búsqueda del deleite y del placer.

ÉTICA, caracterizada por la voluntaria subordinación a la ley moral, edificando las instituciones como el matrimonio y la sociedad.

RELIGIOSA, en donde el contacto con Dios se lleva al cabo mediante la Fe, que es irracional y de corte existencial. (Kierkegaard, citado por Salama, p. 31,32).

Esto es similar a lo que propone Freud en su teoría "Estructura de la personalidad" con el ello, yo y super yo. Recordemos que para Freud el ello se encuentra integrada por los instintos y solo queremos satisfacerlos, cuando no tenemos contacto con la realidad, en el yo existe la realidad y la racionalidad, es en donde nos detenemos en ocasiones a pensar antes de realizar una acción. En el super yo está considerada la conciencia, aquello que nos hace meditar sobre la acción que hemos tomado o que tomaremos en un futuro cercano y nos hace dudar que los resultados sean positivos a nuestra persona.

El enfoque Gestalt no es sólo la suma o la aplicación de las doctrinas y enfoques antes mencionados, sino una integración creativa, su elevación a un nuevo plano, llevada a cabo por Fritz Perls, creador del Enfoque Gestáltico.

La Terapia Gestáltica como hemos visto maneja diferentes habilidades y estilos que ha retomado de otras teorías para trabajar con el paciente sin embargo, existen tres clases de técnicas que son básicas en la Gestalt: las Técnicas supresivas; las técnicas expresivas; y las Técnicas Integrativas.

1. Técnica Supresiva: Pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

Entre las Principales Supresivas tenemos:

- Experimentar la nada o el vacío, tratando de que el "vacío estéril se convierta en vacío fértil"; no huir del sentimiento de vacío, integrarlo al sí mismo, vivirlo y ver que surge de él.

- Evitar "hablar acerca de", como una forma de escapar a lo que es. El hablar debe sustituirse por el vivenciar.

- Detectar los "deberías" y antes que suprimirlos es mejor tratar de determinar qué puede haber detrás de ellos. Los "deberías" al igual que el "hablar acerca de" son forma de no ver lo que se es.

- Detectar las diversas formas de manipulación y los juegos o roles "como si" que se desempeñan en terapia. También, antes que suprimirlos es mejor vivenciarlos, hacer que el sujeto se de cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

2. Técnicas Expresivas: Se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se de cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía.

Se buscan tres cosas básicamente:

- Expresar lo no expresado.
- Terminar o completar la expresión.
- Buscar la dirección y hacer la expresión directa.

- Expresar lo no expresado:

1. Maximizar la expresión, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es. Se pueden trabajar con inducciones imaginarias de situaciones desconocidas o raras, para que afloren temores, situaciones inconclusas. También se puede minimizar la acción no-expresiva.

2. Pedir al cliente que exprese lo que está sintiendo.

3. Hacer la ronda, que el sujeto exprese lo que quiera a cada miembro del grupo o se le da una frase para que la repita a cada uno y experimente lo que siente.

- Terminar o completar la expresión:

Aquí se busca detectar las situaciones inconclusas, las cosas que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente. Una de las técnicas más conocidas es la "silla vacía", es decir, trabajar imaginariamente los problemas que el sujeto tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles. También se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación y vivirla nuevamente de manera más sana, expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez.

- Buscar la dirección y hacer la expresión directa:

1. Repetición: La intención de esta técnica es buscar que el sujeto se percate de alguna acción o frase que pudiera ser de importancia y que se de cuenta de su significado. Ejemplos: "repite esa frase nuevamente", "haz otra vez ese gesto", etc.

2. Exageración y desarrollo: Es ir más allá de la simple repetición, tratando de que el sujeto ponga más énfasis en lo que dice o hace, cargándolo emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse de él. También, a partir de una repetición simple el sujeto puede continuar desarrollando su expresión con otras cosas para facilitar el darse cuenta.

3. Traducir: Consiste en llevar al plano verbal alguna conducta no verbal, expresar con palabras lo que se hace. "Qué quiere decir tu mano", "Si tu nariz hablara que diría", "Deja hablar a tus genitales".

4. Actuación e identificación: Es lo contrario a traducir. Se busca que el sujeto "actúe" sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a

la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad. Es muy útil en el trabajo de sueños.

3. Técnicas Integrativas: Se busca con estas técnicas que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alineadas, sus hoyos. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

a. El encuentro intrapersonal: Consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito, vivo, con las diversas partes de su ser; entre los diversos subyos intra-psíquicos. Por ejemplo entre el "yo debería" y el "yo quiero", su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la "silla vacía" intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.

b. Asimilación de proyecciones: Se busca aquí que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo:

Paciente: "Mi maestro me odia".

Terapeuta: "Imagina que eres tú quien odia a tu maestro; cómo te sientes con ese sentimiento? ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?"

Lo que nosotros denominamos en éste taller dinámicas, la Gestalt la llama grupos de encuentro. Son llamados de esta manera ya que dentro de los objetivos se encuentra la comunicación, la relación humana, honestidad entre otras actividades como lo argumenta Castanedo (1997):

Los grupos de encuentro son una forma de establecer una adecuada relación humana, que se obtiene con la comunicación abierta entre los participantes, la honestidad, la toma de conciencia, la responsabilidad, y además prestando atención a la emociones que emergen en cada miembro del grupo. . . . Los grupos de encuentro enfatizan en todo momento el concepto existencial del aquí y ahora, unido al otro. . . . Los grupos de encuentro son una forma de psicoterapia que enfatiza el que la persona enfrente sus propios problemas o conflictos existenciales, lo que le permitirá lograr un mejor funcionamiento de su potencial humano. . . . Los grupos de encuentro contienen elementos educativos y recreativos que crean condiciones ambientales que desembocan en un uso más satisfactorio de las capacidades personales. En los grupos de encuentro gestálticos la persona vive, siente, y experimenta nuevas conductas (p. 152).

De esta manera la intención de los grupos de encuentro se basa en tratar a la persona en un contexto total de bio-psico-socio-espiritual. En algunas de las intervenciones en este tipo de grupos de encuentro se habla sobre las emociones que han sido inhibidas o reprimidas por la cultura en que el individuo vive; con el fin de que las personas integrantes del grupo recuperen

esta emociones que han perdido el cuerpo tiene que estar accesible al darse cuenta.

Así nos podemos dar cuenta de que la Gestalt se ocupa si no de todos los aspectos que abarca el ser humano si de la gran mayoría prueba de ello es cuando trata con adolescentes invitándolos a que hablen y escriban sobre lo que se siente ser adolescente y que percepción tienen sobre los adultos al verlos como una autoridad insoportablemente necesaria.

Castanedo (1997) lo dice en el siguiente texto:

El adolescente percibe en general al adulto como una figura dominante y autoritaria, a la que de alguna forma manifiesta su rebeldía, aunque tiene sentimientos y conductas polarizadas hacia ellos: de un lado desea independizarse de ellos y de otro lado busca en ellos seguridad (p. 114).

El adolescente se siente afectado por las realidades que tiene que vivir en el mundo, quiere volar pero a veces le falta seguridad que puede ser proporcionada por los padres y tiene miedo de hacerlo. Sin embargo el joven sabe que esté preparado o no será lanzado al mundo para que viva él a su manera, algunos tienen la seguridad y sabrán hacerlo, finalizando sus estudios y encontrando un trabajo, tomando decisiones propias, y tomar como experiencia lo que van viviendo día a día. Otros al no encontrarse preparados pueden llegar a deprimirse y sentir ansiedad ante los cambios y temer a lo que le depara el futuro y sin haber vuelta de hoja maduran como la vida les enseña y les permita.

Castanedo (1997) refiere lo siguiente:

Una forma de conocer la adolescencia, partiendo de los principios de la Gestalt es tomando la percepción que el tiene de sí mismo y la que de él tienen los demás... la percepción que tiene uno de sí mismo y la percepción que de uno tienen los demás influye favorable o desfavorablemente en nuestras emociones (p. 112-113).

De esta manera nos podemos dar cuenta de cómo en ocasiones el joven tiene que luchar contra todo un sistema que le fue establecido desde la infancia (culturales, educacionales y familiares), tiene que hacer una discriminación y determinar que tipo de aprendizaje le son favorables y cuales no.

Consideramos que la Gestalt es un enfoque de la Psicología que nos permite percibir al individuo como el resultado de la unión de todas sus partes que lo integran, de esta manera el individuo al sentirse unidad toma conciencia de su existencia y se da cuenta de su existir, en el momento que está viviendo, lo que siente y percibe desde su adentro y lo puede exteriorizar para beneplácito propio y sus alrededores, así se cumple el objetivo de la Gestalt que el que la persona se muestre tal cual es, sin caretas o mascaradas que oculten su verdadera identidad.

De ahí que nos surja la inquietud de la realización de dicho taller para tratar de auxiliar al adolescente en su búsqueda de identificación.

## **PROPUESTA.**

Taller:

“Conocerme para comprenderme y reconocerlo(a)”.

Objetivo:

Que el adolescente conozca y reconozca sus emociones para poder hacer una buena elección de pareja.

Número de sesiones:

Cuatro sesiones.

Duración de cada sesión:

La duración será de tres horas cada sesión.

Dirigido a:

Jóvenes mexicanos; entre 15 a 18 años que se encuentren radicando dentro de los municipios de Coacalco de Berriozabal, México y Ecatepec de Morelos México; heterosexuales; que estén cursando la preparatoria; sin importar su estatus social; no importa haber tenido relaciones coitales.

Escenario:

El taller se realizará dentro de los municipios de Coacalco de Berriozabal, México y Ecatepec de Morelos, México; dentro de las instalaciones de escuelas de nivel preparatoria, centros comunitarios culturales, iglesias, consultorios privados, centros de salud pública, con grupos de 20 jóvenes estudiantes.

Procedimiento:

Se realizará propaganda en forma de póster's la cual será pegada en: entrada a las instituciones, áreas de estudio (salones, laboratorios, biblioteca), áreas recreativas (pasillos, canchas deportivas, cooperativa), oficinas administrativas, realización de mantas que serán colgadas cerca de los domicilios de las instituciones, el taller será gratuito. Los participantes al taller se tendrán que registrar con anticipación para asegurar su lugar al taller ya que este será de cupo limitado a 20 personas.

# TALLER: CONOCERME PARA COMPRENDERME Y RECONOCERLO (A).

**PRIMERA SESIÓN.**

**Dinámica 1.** Presentación

Objetivos:

- a) Comenzar la integración del grupo, partiendo de algo fundamental: conocerse mutuamente, iniciando la relación interpersonal.
- b) Romper el hielo desde el principio y reducir tensiones .
- c) Demostrar que ningún miembro del grupo puede pasar desapercibido.
- d) Dar una primera idea de los valores personales de las personas participantes.

Tiempo:

Cuarenta minutos aproximadamente.

Lugar:

Una sala bastante amplia para acomodar a todos.

Material:

Sillas y mesas.

Proceso:

El coordinador comienza explicando que el trabajo que van a realizar exige que todos se sientan a gusto. Esto requiere que todos sepan quién es quién. No se llegara a un conocimiento de grupo si los individuos no se conocen. Esto se puede conseguir de varias maneras. En este ejercicio vamos a partir de la presentación por parejas.

1. El coordinador pide que todos los participantes formen subgrupos de dos, preferentemente entre personas desconocidas.
2. Durante unos seis o siete minutos, cada dos personas se entrevistarán mutuamente.
3. Se vuelve a unir todo el grupo, cada persona hará la presentación del compañero al que entrevisto.
4. Nadie podrá hacer su propia presentación
5. Cada persona debe estar atenta y constatar si la presentación que de él ha hecho su compañero es correcta y si responde a los datos que él ha proporcionado.
6. A continuación, el coordinador pide a los participantes que expresen su parecer sobre la presentación hecha por su compañero y sobre el valor que éste ejercicio ha tenido para ellos.

## **Dinámica 2.** Mi pareja ideal.

Objetivo:

Que los participantes del taller piensen en cómo quieren que sea su pareja.

Tiempo:

07 minutos.

Lugar:

Una sala amplia.

Material:

Sillas, mesas, hojas blancas y bolígrafos.

Proceso:

1. El coordinador le pedirá a los participantes que piensen en cómo les gustaría que fuese su pareja con quien les gustaría tener una relación estable.
2. El coordinador les pedirá a los participantes que escriban todas esas características en las que pensaron que deberá tener su pareja ideal. Les dará cinco minutos para escribirlo en la hoja.
3. el coordinador pedirá a los participantes que doblen la hoja y que la guarden ya que esta será utilizada en las siguientes sesiones.

## **Dinámica 3 .** Dialogo consigo mismo : tomar una decisión.

Objetivo:

Buscar y encontrar soluciones a las situaciones cotidianas.

Tiempo:

Treinta minutos.

Lugar:

Una sala amplia.

Material:  
Sillas y mesas.

Proceso:

1. El coordinador le pedirá a los participantes que se coloquen en una posición cómoda en su silla que respiren lenta y profundamente varias veces a manera de relajarse, posteriormente les dirá lo siguiente:

Cierra los ojos y piensa en algo que te preocupa ahora y a lo que tienes que encontrar una solución... Algo que no sabes si dejar o continuar... Algo sobre lo que tienes que tomar una decisión... ahora que ya has identificado de que se trata vas a hacer un dialogo entre los pros y los contras de la elección a tomar. Para vivir esta experiencia en fantasía vas a utilizar la silla vacía. Vas a tomar una de las alternativas y las vas a colocar en una de las sillas y en la otra silla vas a colocar la otra alternativa, estableciendo un dialogo entre las dos partes. O sea en una silla tomas una decisión y en la otra la decisión opuesta. En una silla vas a estar a favor y en la otra en contra. Sentado en una de las dos sillas expresa lo que sientes a la otra parte sentada en la silla de enfrente. Ahora cambia de silla y responde a lo que acabas de oír. Al mismo tiempo que hablas de una silla a la otra donde está sentada la parte opuesta, toma contacto con tus emociones. ¿cómo te vas sintiendo?... sigue haciendo el dialogo y di todo lo que desees a la otra parte a la otra silla. Cambia de silla las veces que lo requieras. ¿qué diferencia notas entre una posición y la otra?... sigue dejando volar tu fantasía e imagina ahora que te encuentras sentado en una silla en el centro de las otras dos sillas. Mirando desde esa silla central a los sillas extremas en que antes estabas sentado: ¿Que lado te convence más?... ¿crees que ya quieres y puedes tomar una decisión?. Cuando lo desees podrás abrir los ojos.

Nota: en cada puntos suspensivos el coordinador guarda silencio el tiempo que él considere necesario y después continua.

2. A continuación, el coordinador pedirá a los participantes que expresen su experiencia vivida en esta dinámica.

**Dinámica 4.** conocimiento personal: el gráfico de mi vida/1.

Objetivos:

- a) Proporcionar a todos los participantes la oportunidad de hacer una retroalimentación de su vida.
- b) Que todos puedan expresar al grupo sus vivencias y sentimientos.

Tiempo:  
Treinta y cinco minutos aproximadamente.

Material:  
Silla y mesas, hojas de papel en blanco y bolígrafos.

Lugar:

Una sala apropiada al número de participantes.

Proceso:

1. El coordinador comienza explicando los objetivos de éste ejercicio. Enseguida distribuye una hoja en blanco a cada participante. Cada uno dibuja una línea que mediante ángulos y curvas represente hechos de su propia vida. Tales hechos pueden limitarse a un determinado periodo de su vida, por ejemplo a los tres últimos meses, o a los seis meses o al último año transcurrido.
2. El gráfico puede expresar vivencias o sentimientos de tipo religioso, familiar, grupal o social.
3. A continuación, cada uno irá exponiendo al grupo su propio gráfico y explicando sus puntos importantes.

Se termina haciendo los comentarios, aclaraciones y testimonios que los participantes quieran aportar sobre lo vivenciado en el ejercicio.

### **Dinámica 5.** La estatua de sí mismo.

Objetivo:

Capacidad para expresar la salud emocional básica y el estado de ánimo de la persona..

Tiempo:

Cuarenta minutos.

Material:

Una cobija o colchoneta o toalla.

Lugar:

Una sala lo suficientemente amplia

Proceso:

El coordinador le pedirá a los participantes que se acuesten en el suelo, que respiren lenta y profundamente varias veces a manera de relajarse, posteriormente les dirá lo siguiente:

Con los ojos cerrados y acostados en el suelo, imagínate que te encuentras en un edificio oscuro. Aún no puedes ver nada, aunque sabes que el edificio es algo así como un museo de arte o una galería de arte para esculturas. Justo enfrente de ti hay una estatua o escultura de ti mismo, exactamente igual a como tu eres. Esa puede ser real o abstracta, representando de alguna forma tu existencia básica. Mira en la oscuridad y a medida que empieza a hacerse la luz podrás ver cómo es esa estatua. ¿qué corte y forma tiene la estatua?... ¿cómo es de tamaño y de que está hecha?... al verla más clara vas descubriendo más detalles... camina alrededor de ella y obsérvala desde diferentes ángulos... acércate a ella y tócala con tus manos... ¿que sensación sientes al tocarla?.

Ahora te conviertes en esa estatua. Imagina que eres esa estatua, cambia la postura que ahora tienes por la postura, posición y forma que tiene la estatua... ¿Cómo te sientes siendo esa estatua?... ¿Te gusta ser la estatua?... Descríbete tú mismo siendo esa estatua, por ejemplo: “soy...” ¿Cómo es tu existencia siendo esa estatua?...

Ahora en tu imaginación trae esa estatua a la vida... Como estatua que tiene vida, ¿Qué haces y cómo es tu vida?... Toma un poco más de tiempo para descubrir algo más de tu existencia como estatua viviente.

Comienza a ser otra vez tú mismo y mira a la estatua que está enfrente de ti. ¿es la estatua diferente para ti ahora? ¿ha cambiado algo? ¿Qué sientes ahora hacia esa estatua? Prepárate para decir adiós a la estatua. Dile adiós ahora y vuelve a tu existencia en esta sala. Absorbe lentamente lo que acabas de experimentar.

En un instante te voy a pedir que abras los ojos y vuelvas a estar con el grupo. Ahora concéntrate en tu cuerpo y siente el palpitar de tu corazón... Mueve tus extremidades poco a poco... Ahora abre los ojos lentamente y vuelve al grupo.

Se comparten experiencias con el grupo. A cada integrante que vaya pasando a simular ser su estatua se le pedirá que tomen físicamente la posición de su estatua y nos digan algo sobre su existencia siendo esa estatua...”Toma una postura que calce con tu estatua y cuenta con detalles tu experiencia como estatua y qué hiciste cuando trajiste la estatua a tu vida”.

**Dinámica 6.** Estar dentro y fuera.

Objetivos:

- a) Darse a conocer.
- b) Poner a los demás en contacto con la dimensiones más profundas de la intimidad de cada participante.
- c) Crear lazos de amistad y compromisos mutuos.
- d) Construir puentes de comunicación entre el “yo” y el “tú”.

Tiempo:  
Treinta minutos.

Lugar:  
Una sala amplia.

Material:

Sillas y mesas.

Proceso:

1. el coordinador explica los objetivos poniendo en evidencia hasta qué punto, en la sociedad actual, cada uno de nosotros estamos rodeados de otros muchos, pero en general vivimos muy aislados. Usamos muchos mecanismos de defensa en relación con los demás y nos abrimos muy poco a una comunicación verdaderamente existencial.
2. Todos los participantes reciben un número, y forman dos círculos, (pares y nones). Los pares forman el círculo de adentro y los impares otro círculo al lado, al que llamaremos "fuera".
3. Se da la palabra a los pares, y cada uno irá hablando, comunicándose, abriéndose a los demás. Por ejemplo, mediante respuestas a las siguientes preguntas:
  - ¿Quién soy yo?.
  - ¿Cómo me ven los demás?.
  - ¿Qué pretendo y busco en mi vida?.
  - ¿Qué vivencias han influido más en mi vida?.
4. Durante la exposición que hace el subgrupo de adentro, el subgrupo de afuera está en silencio observando, los compañeros del grupo que tienen la palabra si pueden hablar para colaborar y facilitar la comunicación mediante preguntas que tiendan sólo a esclarecer y acrecentar la comunicación; no se permite nada que sepa a discusión.
5. Luego, se hace lo mismo intercambiando los papeles, de forma que, ahora, habla el otro grupo y observa el que antes habló.
6. Se termina con una comunicación entre todos para darse la retroalimentación de la dinámica.

Con esta dinámica se da por terminada la primera sesión y se les recordará la siguiente sesión a los participantes.

## **SEGUNDA SESIÓN.**

**Dinámica 1.** de donde vienen las emociones.

Objetivos:

- a) Reconocer que la causa de las emociones son los pensamientos.
- b) Identificar que la dependencia o la autonomía emocional son estados de la mente.

Tiempo:

Cuarenta minutos.

Material:

Sillas y mesas, hojas blancas y bolígrafos.

Lugar:

Una sala lo suficientemente amplia.

Proceso:

1. El coordinador hace una breve introducción hablando sobre los sentimientos y cómo éstos se encuentran relacionados en todas las actividades que realizamos de manera cotidiana.

2. El coordinador reparte hojas en blanco a los participantes.
3. A continuación el coordinador les leerá la siguiente historia: “Son las tres de la madrugada. Bastante frío en la calle. Es un lunes cualquiera y se lo temía pero no ha podido evitarlo. A Sandra se le ha hecho tarde para volver a casa. Estuvo estudiando con Sara pero ésta no quiso acompañarla. Ahora dice que siente rabia por todo lo sucedido y que aún no se le ha pasado. Va por una calle casi sin luces, **ansiosa** por llegar a casa. No hay taxis esa noche. No se sabe por qué todo le sale en su contra: no hay metro, tiene sueño, no hay quien le acompañe. Está **algo agobiada** porque no ha sabido pedirle a Sara quedarse a dormir en su casa. **Se lamenta** por dentro porque a Sara se le podía haber ocurrido invitarla a dormir pero las cosas no están aún como para grandes concesiones. También pensó en llamar a Enrique pero **se preocupó** pensando que era tarde para molestarlo. **Nerviosa, tensa** y con frenéticas ganas de llegar ha apresurado el paso para llegar antes. Pero aún falta un poco. No hay nadie en la calle. Empieza a pensar que a quién va a haber a estas horas, que sólo se le puede ocurrir a ella y ahora que lo ve, **se siente culpable** de haber cometido tal irresponsabilidad. Justo a 50 metros de la puerta de su casa escucha voces de hombres que parece que están cerca del portal donde ella vive... al irse acercando, no sabe por qué, empieza a sentir **un miedo atroz** que no se le quita. ¿Querrán robarle?, ¿Qué harán ahí?, ¿Serán peligrosos?... sus pensamientos se han acelerado y la **angustia** crece por momentos... ya ve al grupo... se trata de chicos que hablan dando voces y ella piensa en cambiar de acera pero no lo hace. El **agobio** y el **temor** crecen dentro de ella pero se atreve a pasar por delante mientras alguno de los chicos le pide un cigarro pero ella no contesta ni se detiene. A cinco metros de su casa percibe que el chico del cigarro la persigue, pero ella no se da la vuelta sino que acelera el paso, sin apenas atinar, temblorosa, a meter la llave en la cerradura. El chico la llama, le dice “Oye...” y ella justos acierta a girar la llave cuando éste le toca en el hombro “Uahhhh”, **grita espantada...** Y el chico, sorprendido deja caer el guante de Sandra diciendo “se te había caído esto...”.
4. El coordinador realiza las siguientes preguntas;
  - ¿Qué emociones distinguiste en la historia pasada?.
  - ¿Cuál es la causa propiamente dicha de que Sandra tenga estas emociones?
  - ¿Cuál es la causa del miedo, de la angustia, de la alegría o la frustración?.
5. El coordinador permite que los participantes lean sus respuestas.
6. una vez terminadas de leer las respuestas el coordinador continua con lo siguiente: “ahora vas a pensar en alguien que sientas que “te asusta”, en una situación que creas que te pone ansioso, o en un trabajo que percibas que te “fastidia”. Tráelo a tu mente en este instante. Primero localiza las emociones: ¿Verdad que te sientes de una determinada manera? Bien, sigamos... ¿Crees verdaderamente que la emoción que

sientes es a causa de esa persona, situación o trabajo?. Quizá te parezca increíble lo que te propongo pero si empiezas a darte cuenta de que **tu emoción es tuya y tiene que ver más contigo** (cómo piensas que son las persona, el trabajo o lo que sea) **que con la persona real, el trabajo o la situación**, entonces empezarás a desprenderte del poder que tienen las demás sobre ti. Si enfocas tus emociones de esta manera y si lo empiezas a practicar te darás cuenta que las personas no son como crees sino como tu percibas que son. De ésta manera se trata de romper con la idea tradicional sobre la creencia básica de las emociones y se da un nuevo enfoque ofrecido por la Inteligencia Emocional.

Es decir, desde la idea tradicional estamos acostumbrados a pensar que José “me exaspera”, Enrique “me saca de mis casilla”, Sandra “me da vida”, es decir, que **son los demás la causa de mis alegría o mis sufrimientos** por lo tanto mi estado emocional **depende** de los demás, ellos son la causa de que yo me encuentre bien o mal.

No son las personas o situaciones dueñas de mis emociones sino soy yo quien, a través de mi forma de enfocar y de pensar sobre las relaciones o las situaciones, se siente así. por lo tanto desde éste enfoque, no dependo de los demás para sentirme de éste o aquel modo. Ello quiere decir que puedo sentir emociones negativas pero sitúo la causa en mi mismo, en mi pensamiento.

Desde la idea tradicional estamos acostumbrados a que las personas cambien para que nosotros actuemos y cambiemos la emoción que sentimos a partir de ellas, a esto le llamamos dependencia emocional. Desde el enfoque de la Inteligencia Emocional es mi manera de ver la situación o de pensar sobre la persona lo que se puede cambiar si decido actuar. Al ser mis creencias algo que depende de mi e involucrar mis pensamientos, éstos sí pueden cambiarse si decido actuar. No hemos de condicionar nuestro bienestar emocional a que nada ni nadie externo a nosotros cambie.

#### **Algunos síntomas de dependencia emocional.**

- Necesidad de estar con la otra persona.
- Sentir celos de él o de ella.
- Deseo de que el otro cambie en algún rasgo o característica.
- Desear estar con otras personas a todas horas.
- Sentir inseguridad o sensación de falta de valía personal ante la otra persona.
- Necesidad de aprobación o consentimiento por parte del otro.
- Depender del otro para la propia organización.
- Sentir admiración por la otra persona.

#### **Algunos síntomas de autonomía emocional.**

- no necesitar nada de nadie.
- Sencillamente coincidir con las otras personas.
- No pretender cambiar al otro.
- Dejar al otro hacer su propio camino.

Por lo tanto dentro de ésta teoría existen tres niveles básicos de realidad:

**Nivel mental:** lo que pienso, lo que creo (pensamientos y creencias).

**Nivel emocional:** lo que siento (emociones y sentimientos).

**Nivel físico:** lo que hago (acciones).

## **Dinámica 2.** Emociones al ataque: claves para el reconocimiento emocional.

Objetivo:

- a) Reconocer la emociones básicas.

Tiempo:

Sesenta minutos.

Material:

Sillas y mesas, hojas blancas y bolígrafos.

Lugar:

Una sala lo suficientemente amplia.

Proceso:

1. El coordinador hace una breve introducción hablando sobre los diferentes tipo de emociones que tiene el ser humano y de cómo éstas en ocasiones se distinguen con facilidad pero otras son difíciles de reconocer.
2. El coordinador divide en seis subgrupos y le entregará a cada uno una hoja con preguntas específicas sobre una emoción además les entregará hojas en blanco para que anoten sus respuestas.
3. Ansiedad, precaución, angustia.

¿De qué sientes que no eres capaz todavía?.

¿Cuál es el mayor riesgo que has corrido hoy?.

¿Qué es lo que más te preocupa de tu futuro profesional?.

¿Qué es lo que te temes que pueda pasar con tu salud?.

Tristeza, depresión.

¿A quién sueles echar de menos?  
¿Qué añoras de tu pasado?  
¿De qué persona sientes aún nostalgia?  
¿Quién te da pena?, ¿Por qué?  
Miedo.

Lo peor que pudiera sucederte en la vida sería...  
¿Qué temes que le pase a quién?  
¿por quién sueles sufrir?  
¿Qué es lo que más te costaría confesar a tus padres?  
¿En qué situación podría sobrevenirte la situación de ridículo?  
¿Qué situación suele producirte desconfianza?  
¿Cuál es el fracaso que personalmente considerarías más intolerable?

Rabia, cólera, ira.

¿Qué te desilusiona de tu trabajo?  
¿Quién no hace lo que tú esperarías?  
¿Quién no se comporta como tú esperas?  
¿Qué cosa no suele salirte como tú quisieras?:  
piensa quién te ha podido decepcionar últimamente.  
Piensa en alguien de quien dependas para hacer o decidir algo, ¿Te ha fallado alguna vez?  
¿Hay algún aspecto de tu vida en el que hayas “tirado la toalla”?

Aburrimiento, apatía.

Piensa en alguien apático. ¿Qué hace, dónde y de qué manera percibes su apatía?  
¿En qué situación sientes que te sueles aburrir soberanamente?  
¿Con quién sueles aburrirte específicamente y por qué?  
¿Qué actividad te resulta especialmente tediosa de realizar?

Culpa.

¿A quién no acabas de complacer por lo mucho que lo intentas?  
¿Qué sientes que no le has dicho a tu pareja que sabes es importante para la relación?  
¿Qué asignatura sientes pendiente aún de la relación tus padres?  
¿A quién no le perdonas que cosa?  
¿A quién le dijiste algo de lo que ahora te arrepientes?  
¿Le has negado tu apoyo a alguien?, ¿A quién y por qué?  
¿Qué te falta decirle a tu madre que nunca le dijiste?  
Piensa en tu vida, ¿Qué podrías hacer que no estas haciendo?  
¿A quién deberías llamar que no llamas?, ¿Por qué?  
¿Qué tienes pendiente de hacer en tu trabajo que no acabas de hacer?

4. Se reúne el grupo para compartir sus respuestas y debatirlas.

### **Dinámica 3. Emociones una a una.**

Objetivos:

- a) Identificar el tipo de situación que facilita las emociones en cada caso.
- b) Conocer mecanismos para afrontarlas y sus causas mentales.

Tiempo:

Ochenta minutos.

Material:

Sillas y mesas, hojas blancas y bolígrafos.

Lugar:

Una sala lo suficientemente amplia.

Proceso:

1. Se dividirá el grupo en seis subgrupos. El coordinador repartirá un caso diferente de las emociones a cada grupo para que lo analicen y contesten las preguntas que lleva en texto.

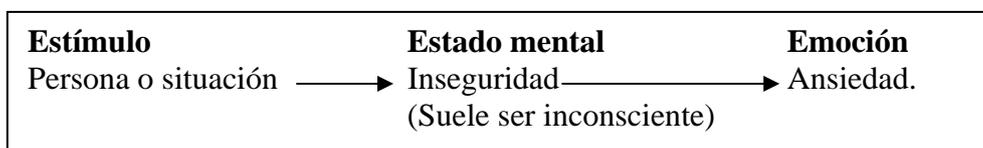
Caso 1. ¡Estoy agobiado!... un caso de ansiedad.

Ha llegado la semana de exámenes pero Arturo no ha tenido tiempo para preparar el examen de contabilidad. La tarde antes de la prueba ha pedido a sus amigos apoyo en la preparación de los temas pero todos están muy ocupados dando el último repaso. Arturo se siente tremendamente ansioso. Piensa que no va a probar, que no ha estudiado lo suficiente y que los problemas numéricos que plantea la asignatura son muy difíciles de abordar sin la ayuda de alguien.

¿En qué momento aparece la ansiedad?.

¿Qué síntomas puede presentar Arturo?.

¿Cómo manejarías tu la ansiedad?.



**Nivel mental:** Indecisión, inseguridad, duda.  
**Nivel emocional:** Ansiedad, preocupación, agobio.  
**Aspecto a trabajar:** Intención.

Caso 2. ¡No puedo soportarlo!. Un caso de tristeza.

Tras el examen de química Tania, en presencia de sus tres amigos y con lagrimas en los ojos, se agarra al cuello de Sandra. Sandra, sin dudarlo, la abraza con fuerza y, sin saber por qué, se pone a llorar con ella. A Tania apenas le salen palabras de la boca y respira de manera entrecortada sin atinar a elaborar un discurso coherente. Cinco minutos después puede darles la noticia que tanto la apena: El semestre próximo trasladan a su padre y toda su familia –incluida ella- deben irse a otra ciudad a vivir.

- ¿En qué momento aparece la tristeza?.
- ¿Qué síntomas puede presentar Tania?.
- ¿Cómo manejarías tu la tristeza?.

**Nivel mental:** apego, paralización rencor.  
**Nivel emocional:** Tristeza, depresión, añoranza, pena.  
**Aspecto a trabajar:** Voluntad.

Caso 3. El horror a hablar en público un caso de miedo.

El examen de al día siguiente consiste en la presentación en público de un trabajo individual. Es el turno de Ernesto y cuando éste empieza a hablar delante de toda la clase, no sabe porqué, le tiemblan las piernas, se le seca la boca y casi no puede pronunciar palabra alguna. El profesor le dice que no se preocupe, que lo importante es tener claro lo que quiere decir, que si se ha preparado no tendrá problemas, pero para Ernesto aquella situación se hace cada vez más insoportable. De tal manera que ha de renunciar a seguir hablando ante sus compañeros.

- ¿En qué momento aparece el miedo?.
- ¿Qué síntomas puede presentar Ernesto?.
- ¿Cómo manejarías tu el miedo?.

**Nivel mental:** Desconfianza, incomunicación, falta de voluntad.  
**Nivel emocional:** Miedo, pánico.  
**Aspecto a trabajar:** Propia sabiduría.

### **Cómo afrontar el miedo.**

1. Reconocer el miedo, aceptar que está ahí.
2. Compartir el miedo con otros, hablar de él
3. Descodificarlo: ¿De qué otros sentimientos se compone ese miedo.
4. Buscar toda la información que se pueda necesitar: prepararnos y entrenarnos.
5. Reafirmarse: recordar éxitos pasados, enumerar cualidades personales. Reconocer los logros ya conseguidos
6. Contactar físicamente con alguien.
7. Anticipar positivamente: ver la escena tal como se desea.
8. Actuar conservando la conciencia del ideal.
9. Una vez finalizada la travesía, recordar a la persona que se era anteriormente. Verse antes del salto, dominado por el miedo.

Esta novena etapa es fundamental para tener cada vez menos miedo y adquirir confianza en uno mismo (es el reconocimiento).

#### **Caso 4. ¡No te puedo soportar!... Un caso de rabia.**

Mientras Cristina veía a Ernesto hacer un intento de exposición de su trabajo ante los compañeros, no podía creerlo... Pensaba para sus adentros que un chico que “se las da” de inteligente, de estar a la altura de las circunstancias y de ser en todo un modelo ideal, cómo era posible que estuviese haciendo “aquel teatro”, ese ridículo tan estrepitoso. Tanto fue así que, al salir de clase, Cristina mantuvo la siguiente conversación con Ernesto:

Cristina (C): ¿Pero qué tonterías has hecho?

Ernesto (E): ¿Tonterías? Si no he sabido decir nada.

C: Hombre, no te hagas el interesante... Has querido hacerte el “pobrecito” para llamar la atención o algo así...

E: Vamos Cristina, que lo he pasado fatal.

C: Eso no te lo crees ni tú... Eres un farsante... Seguro que algo querrás conseguir con todo esto...

- ¿En qué momento aparece la rabia?
- ¿Qué síntomas puede presentar Cristina?
- ¿Cómo manejarías tu la rabia?

<p><b>Nivel mental:</b> Intolerancia, impaciencia, soberbia. <b>Nivel emocional:</b> Rabia, cólera, indignación, ira. <b>Aspecto a trabajar:</b> Creatividad.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Caso 5. ¡No me gusta lo que estudio... me aburro!. Un caso sobre el aburrimiento.

Ante el tercer examen de la semana Sara está que no se aguanta. La historia económica no es santo de su devoción y siente que no le interesa en lo más mínimo. Tiene los libros abiertos, apuntes de varios amigos, trata de mentalizarse, de que ha de estudiar si quiere aprobar, pero hay algo dentro de ella que es superior a sus fuerzas. Lee los apuntes y, al repasarlos, se da cuenta de que es como si no los hubiera leído nunca, nada se le queda. Y sistemáticamente bosteza, no para de abrir la boca y de levantarse de la silla, tiene un sueño y, lo que es peor, empieza a temer que todo esto le ase también con otras asignaturas.

- ¿En qué momento aparece el aburrimiento?
- ¿Qué síntomas puede presentar Sara?
- ¿Cómo manejarías tu el aburrimiento?

<p><b>Nivel mental:</b> Inconsciencia. <b>Nivel emocional:</b> Aburrimiento, apatía. <b>Aspecto a trabajar:</b> Alegría,, euforia, deseos.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Caso 6. ¡Debería haberlo hecho... y no lo hice!. Un caso sobre la culpa.

Enrique llamó a Sandra tras una fatídica exposición porque decía que tenía la necesidad de hablar de lo que había pasado:

E: Sentí un miedo horrible al hablar en público, lo sé, y sé también que tiene que ver con la falta de confianza en mí mismo, pero ahora no es el miedo lo

que hace sentirme incómodo, si no que me siento muy avergonzado... creo que pude parecer un auténtico idiota el otro día...

S: ¿Qué quieres decir?.

E: Pues que debería haberlo hecho mejor y no lo hice... soy un tonto integral... mira que desperdiciar así la oportunidad de aprobar el examen...

S: Te estás martirizando ¿Lo ves?

E: Sí, pero estoy convencido de que podría haberme ahorrado el espectáculo... y sobre todo, haberme ahorrado el mal trago de una situación así.

S: Creo que lo mejor es que no te arrepientas tanto y actúes.

E: Lo sé pero ahora mismo me siento tan culpable...

¿En qué momento aparece el sentimiento de culpa?.

¿Qué síntomas puede presentar Enrique?.

¿Cómo manejarías tu el sentimiento de culpa?.

**Nivel mental:** Inconsciente.

**Nivel emocional:** Estrujarse las manos, rascarse, bajar la cabeza, evitar el contacto visual, etc.

**Aspecto a trabajar:** Aceptarse a sí mismo y no disimular ni aparentar más de lo que es.

2. Cada subgrupo pasará a exponer cómo resolvió su caso y el animador reafirmara los mismos.

Se termina la segunda sesión agradeciendo a los participantes su asistencia y recordándoles la fecha de la tercera sesión.

## **TERCERA SESION.**

**Dinámica 1.** Ejercicio de confianza.

Objetivo:

- a) Acelerar el proceso de conocimiento mutuo en el grupo
- b) Estudiar las experiencias del propio descubrimiento.
- c) Desarrollar la autenticidad en el grupo.
- d) Dar a todos la oportunidad de hablar y escuchar.

Tiempo:

Treinta minutos aproximadamente.

Material:

Sillas y mesas, hojas blancas con una pregunta que será respondida en público por cada participante.

Lugar:

Una sala amplia.

Proceso:

1. El coordinador hace una breve introducción hablando sobre el descubrimiento personal y la importancia de éste ejercicio para ello.
2. Distribuye una hoja a cada participante.
3. Uno a uno, todos leen la pregunta de su hoja y van respondiéndola con toda sinceridad.
4. Al terminar de hacerlo, se tiene un debate abierto sobre el ejercicio realizado.

Posibles preguntas para éste ejercicio.

1. ¿Cuál es tu "hobby" preferido?.
2. ¿Cómo empleas tu tiempo?.
3. ¿Qué importancia tiene la religión en tu vida?.
4. ¿Qué te parece el divorcio?.
5. ¿Qué emoción tienes más dificultad en controlar?.
6. ¿Qué persona del grupo te resulta más atractiva?:
7. ¿Qué comida es la que menos te gusta?.
8. ¿Qué rasgo de tu personalidad te define mejor?:
9. ¿Cuál es ahora tu mayor problema?:
10. En tu infancia, ¿Cuáles fueron lo mayores castigos o críticas que recibiste?.
11. ¿En qué actividades participas dentro de tu escuela?.
12. ¿Cuáles son tus mayores recelos respecto a éste grupo?.
13. ¿Qué queja tienes respecto a tu vivencia grupal?.

14. ¿Te gusta tu nombre?
15. ¿A quién del grupo escoges como líder?
16. ¿A quién escoges del grupo para ir de vacaciones?
17. ¿Prefieres vivir en un piso o en una casa de campo?
18. ¿Qué país te gustaría visitar especialmente?
19. ¿cuáles son algunas de las causas de la falta de relación entre algunos padres e hijos?
20. si fueras presidente de la república, ¿Cuál sería tu meta principal?

## **Dinámica 2.** Técnica de la salida.

Objetivo:

- a) Liberar de las inhibiciones personales agobiantes.
- b) Deshacer el bloqueo de personas que se sienten inmovilizadas e incapaces de desarrollar una actividad o de hacer lo que les gustaría hacer.

Tiempo:

Cuarenta minutos.

Lugar:

Una sala lo suficientemente amplia para acomodar a todos en círculo.

Proceso:

1. El coordinador invita a unas diez personas a formar un círculo apretado con los brazos entrelazados.
2. Luego invita a un participante, a que se situé en pie dentro del círculo
3. Formado el círculo, la persona que está dentro recibe órdenes de que intente salir como sea, por encima, por abajo o rompiendo la cadena de los brazos. Los integrantes del círculo intentan al máximo retenerla y no dejar que se rompa el círculo.
4. Después de una tentativa aproximada de unos cinco minutos, se prosigue el ejercicio cambiando la persona que está dentro del círculo por otra.
5. Se termina con un turno de comentario sobre lo vivenciado.
6. Esta técnica puede ampliarse a una situación en que una persona se siente coaccionada por otra. En éste caso, el que supuestamente ejerce la coacción está en pie, detrás de la persona que se supone es la coaccionada y la envuelve con sus brazos sujetándola fuertemente. La persona coaccionada procura, entonces, liberarse.

### **Dinámica 3.** El regalo de la alegría.

Objetivos:

- a) Promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo en el grupo.
- b) Dar y recibir una retroalimentación positiva en ambiente grupal.

Tiempo:

Sesenta minutos.

Material:

Sillas y mesas, papel y bolígrafos.

Lugar:

Una sala grande.

Proceso:

1. El coordinador forma subgrupos y reparte papel.
2. luego, hace una breve presentación: muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras muchas, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado el hacer cosas pequeñas aunque tendrían, quizás, un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo.
3. El coordinador invita a los participantes a que cada uno escriba un mensaje de ese tipo a cada compañero de su subgrupo, mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo.
4. El coordinador presenta sugerencias, procurando animar a todos que envíen un mensaje a cada miembro de su subgrupo, incluso a aquellas personas por las que puedan no sentir gran simpatía. Respecto al mensaje, les dirá:
  - que sea muy concreto, por ejemplo: "Me gusta como ríes cuando..."; y evitar casos como por ejemplo: "Me gusta tu actitud", cosa que es demasiado general.
  - Que el mensaje sea específico y bien ajustado a la persona a la que va dirigido, y que no sea válido para cualquiera.
  - Cada uno envía un mensaje a todos los de su subgrupo, aunque a algunos no le conozca a fondo; en todos podrá encontrar algo positivo.
  - Procura decir a cada uno algo que hayas observado en el grupo, sus mejores momentos, sus éxitos; y haz siempre la presentación de tu mensaje de un modo personal: "A mi me gusta en ti..." "Yo veo que tú..."
  - Di al otro lo que tu encuentras en el lo que te hace sentir más feliz.
5. Los participantes pueden, si quieren firmar.
6. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se da a cada uno sus mensajes.

7. cuando todos hayan leído sus mensajes, se tiene una puesta común con las reacciones de todos.

**Dinámica 4.** Técnica de la salida.

Objetivos:

- a. Liberar de las inhibiciones personales agobiantes.
- b. deshacer el bloqueo de personas que se sienten inmovilizadas e incapaces de desarrollar una actividad o de hacer lo que les gustaría hacer.

Tiempo:

Treinta minutos.

Lugar:

Una sala amplia para acomodar a todos en círculo.

Proceso:

1. El coordinador invita nueve personas a formar un círculo apretado con los brazos entrelazados.
2. Luego invita a un participante, a que se sitúe en pie dentro del círculo.
3. Formado el círculo, la persona que está dentro recibe órdenes de que intente salir como sea, por encima, por abajo o rompiendo la cadena de los brazos. Los componentes del círculo intentan al máximo retenerla y no dejar que se rompa el círculo.
4. Después de unos cinco minutos de intento, se prosigue el ejercicio cambiando la persona que está dentro del círculo por otra.
5. Se termina con un turno de comentarios sobre lo vivenciado.
6. Esta técnica puede ampliarse a una situación en que una persona se siente coaccionada por otra. En este caso, el que supuestamente ejerce la coacción está en pie, detrás de la persona que se supone es la coaccionada y la envuelve con sus brazos sujetándola fuertemente. La persona coaccionada procura, entonces, liberarse.

### **Dinámica 5.** Técnica del empujón.

Objetivos:

- a) Aclarar los sentimientos que pueden existir entre dos personas.
- b) Aumentar el compromiso de las personas, ayudándolas a desinhibirse.

Tiempo:

Veinte minutos.

Lugar:

Una sala amplia.

Proceso:

1. El coordinador escoge a dos participantes y los coloca en el centro del grupo, de pie, frente a frente; ambos extienden los brazos, juntan las palmas de sus manos y entrelazan los dedos con los de la otra persona.
2. En esa posición, las dos personas comienzan a empujarse, intentando cada uno hacer retroceder al otro. Los demás observan las acciones y reacciones.
3. Al cabo de un par de minutos, el animador señala a otros dos que hagan lo mismo, y así sucesivamente.

Se termina el ejercicio, poniendo en común las observaciones y comentarios de todos, tanto de los que han hecho el ejercicio como de los observadores.

Se termina la tercera sesión agradeciendo a los participantes su asistencia y recordándoles la fecha de la cuarta y última sesión.

## **CUARTA SESION.**

### **Dinámica 1. Bombardeo positivo.**

Objetivo:

Expresar sentimientos positivos de cariño o afecto hacia una persona.

Tiempo:

Cuarenta y cinco minutos.

Material:

Sillas y mesas.

Lugar:

Una sala grande.

Proceso:

2. El coordinador comienza explicando cómo el afecto se basa en la formación de vínculos emocionales, generalmente, es la última fase que emerge en la evolución de las relaciones humanas, tras la fase de inclusión y la de control, según la teoría de W. C. Schutz. En la fase de inclusión, las personas se encuentran unas con otras y deciden si continúan o no en la relación. En la fase de control, las personas se confrontan unas con otras y descubren cual es la relación que quieren o pueden tener entre sí. Para que la relación pueda proseguir, han de formarse vinculaciones afectivas que deben estrecharse si ha de crearse un vínculo duradero.
  
3. Hecha ésta explicación u otra semejante, el animador pide a los participantes que digan a una persona determinada todos los sentimientos positivos que tienen sobre ella.
  
3. La persona referida en cada momento sólo escucha; puede seguir en su sitio en el círculo o salir de él y ponerse de espaldas a él.
  
4. El impacto es más fuerte cuando el que habla se coloca delante de la persona de que habla, la toca, le habla directamente. Es ésta otra forma de realizar éste ejercicio.
  
5. A veces es útil verbalizar lo vivenciado al final del ejercicio, pero en general las emociones son tan intensas que al expresarlas se diluyen y el grupo prefiere no hacer comentarios.

## **Dinámica 2. Cualidades.**

Objetivos:

- a) Concientizar a los miembros del grupo para que sepan observar las buenas cualidades de las otras personas.
- b) Que las personas descubran cualidades hasta ahora ignoradas por ellas mismas.

Tiempo:

Cuarenta y cinco minutos.

Material:

Sillas y mesas, hojas blancas y bolígrafos.

Lugar:

Una sala grande para colocar a todos en un círculo, sentado cada uno en una silla.

Proceso:

El coordinador comenzará diciendo que, en la vida diaria, las más de las veces las personas observamos más los defectos que las cualidades de los demás. Ahora todos van a tener la oportunidad de realzar una cualidad de los compañeros.

1. El coordinador distribuye una hoja a cada uno. Y cada cual escribe en ella la cualidad que, a su parecer, caracteriza mejor a su compañero de la derecha.
2. La hoja deberá ser completamente anónima, sin ninguna identificación. Por ello, no deberá constar el nombre de la persona de la derecha, ni se deberá firmar.
3. Luego, el coordinador pide a todos que doblen la papeleta; se recogen y se distribuyen.
4. Hecha la redistribución, comenzando por la derecha del animador, uno a uno irán todos leyendo en voz alta la cualidad que consta en la papeleta, y la irá asignando, el que la lee, a la persona del grupo a la que, a su entender, se ajusta mejor esa cualidad. Sólo podrá asignársela a una persona. Y deberá manifestar muy brevemente por qué ve él que esa cualidad caracteriza a esa persona.
5. Puede suceder que una misma persona del grupo sea señalada más de una vez como portadora de cualidades; por eso, al final, cada uno dirá públicamente la cualidad que él asigna a la persona de su derecha.
6. Al final, el coordinador pide a los participantes que den sus testimonios sobre lo vivenciado en toda la marcha del ejercicio.

**Dinámica 3.** Verse: la imagen del cuerpo humano.

**Objetivo:**

Iluminar la diferencia que existe entre la imagen que nos hacemos de nuestro propio cuerpo y la realidad física del propio cuerpo.

**Tiempo:**

Cuarenta minutos.

**Material:**

Sillas y mesas, hojas blancas y bolígrafo.

**Lugar:**

Una sala.

**Proceso:**

1. el coordinador comienza formulando algunas preguntas al grupo:
  - ¿Qué imagen tiene cada uno de su propio cuerpo?.
  - ¿Cómo se ve cada uno?.
  - ¿Tiene interés ara ti conocer tu propio cuerpo?.
  - ¿Qué conoces de el?.
  - ¿Conoces la realidad física de tu cuerpo o conoces las imágenes que se han formado en tu cabeza coloreadas con juicios positivos o negativos sobre el?.

2. Luego, el coordinador sugiere lo siguiente: “para sentir mejor cuál es la imagen que cada uno se ha hecho sobre su propio cuerpo, cierran los ojos y procuren verse dentro de una pantalla localizada en su mente, ahora nos vamos a centrar en esa imagen de la pantalla por unos momentos”...
3. (después de dos o tres minutos de concentración) “ vamos a preguntarnos si esa imagen de la pantalla que se ha formado corresponde a la que tienen los demás sobre su propio cuerpo y si corresponde a lo que realmente es físicamente.
4. El coordinador procura que los participantes tomen conciencia de que la imagen que tenemos de nuestro cuerpo; nunca coincide con la realidad física del mismo; puede recorrer para ello, particularidades precisas, el tamaño, el color, la forma exacta, etc. Sólo tenemos una imagen deformada de la realidad física de nuestro cuerpo.
5. Se puede prolongar esta visión de uno mismo haciendo lo mismo, pero ante un grupo de personas, y será curioso observar que la imagen que tenemos de nosotros mismos cuando estamos ante un grupo varía y que hay personas que están tan pendientes del grupo que no se ven a sí mismas.
6. El coordinador propone al grupo que responda cada uno a la siguiente pregunta: cuando veo mi cuerpo y la imagen que doy a los demás (la que ellos ven cuando me observan) ¿es la que a mí me gusta o la que me fastidia? Si a alguien no le satisface ninguno de los dos polos de esta alternativa, puede formular una tercera pregunta escogida por el.
7. A continuación, cada uno lee y verbalizar el trabajo que ha realizado procurando enriquecer su reflexión son algunos de los siguientes aspectos:
  - a) diferencias entre el cuerpo humano e imagen del cuerpo.
  - b) La imagen del cuerpo humano como “pantalla” en la comunicación.
  - c) Las fuentes exteriores de la imagen del cuerpo humano.

#### **Dinámica 4.** Mi pareja ideal vs. mi pareja real.

##### Objetivos:

- a) Que los participantes del taller piensen en cómo puede ser su pareja de acuerdo a las características de su persona.
  
- b) Que los participantes comparen lo escrito en la dinámica 2 de la sesión 1 con lo escrito en ésta dinámica.

##### Tiempo:

40 minutos.

##### Lugar:

Una sala amplia.

##### Material:

Sillas y mesas, hojas blancas y bolígrafos.

##### Proceso:

1. El coordinador le pedirá a los participantes que de acuerdo a lo que han adquirido hasta el momento del taller piensen en de acuerdo a sus características personales cómo les gustaría que fuese su pareja con quien les gustaría tener una relación estable.

2. El coordinador les pedirá a los participantes que escriban todas esas características en las que pensaron que deberá tener su pareja real. Les dará cinco minutos para escribirlo en la hoja.
3. El coordinador les pedirá que saquen la hoja que utilizaron en la dinámica 2 de la sesión 1, que la comparen y que vean que cambios se hay entre la carta anterior y la actual.
4. Los participantes compartirán lo escrito con los demás.

Se finaliza el taller con una retroalimentación dada por todos los participantes de lo que han aprendido en el taller.

Se agradece a los participantes por su asistencia al taller así como a todas las sesiones.

## Conclusiones

Como hemos podido observar a lo largo de este trabajo, uno de los factores principales para el correcto desarrollo de un ser humano desde la infancia es la afectividad que se le muestre a este desde los inicios de su vida. El tipo de afectividad que el infante reciba será el mismo que dará cuando entre en relación con otras personas ya que esto es lo que le enseñaron sus padres o cuidadores

Cuando existe una buena comunicación con los padres el niño o la niña al llegar a la adolescencia siente y tiene la seguridad de que va por buen camino ya que ha recibido la ayuda necesaria de sus padres o cuidadores desde pequeño/a con esa seguridad se ha relacionado con sus iguales desde pequeño, ha aprendido a relacionarse y no le teme a equivocarse pues sabe que es parte del proceso de aprendizaje y tal vez lo tome como experiencia para no volverlo a hacer más adelante.

De igual manera, una de las necesidades primarias del adolescente es relacionarse con otros jóvenes ya sea del mismo sexo o diferente con la intención de pasarla bien pero principalmente para identificarse con los mismos y obtener una fuente de reconocimiento. De esta manera comienzan a salir a una vida social formando grupos de identificación en donde adquieren compromisos primero con el grupo y después con sólo una persona que es su pareja. Dicha pareja se elige cada vez a una edad más precoz esto debido a diferentes factores y que lo conduce por diferentes caminos algunos comentados anteriormente.

Gilbert (2000) señala “esta relación por lo general ocurre en la adolescencia y la adultez temprana, involucra una travesía de descubrimiento dentro de la intimidad sexual, el amor romántico y estar cerca de otra persona fuera de la familia de origen” (p. XIV).

Como su selección es de manera prematura consideramos que el adolescente se deja llevar por los sentimientos que aun se encuentran difusos ya que uno de los principales componentes que tienen en este tipo de amor es de tipo sexual esto debido a diferentes factores como por ejemplo el cambio biológico que están sufriendo, la sustitución de un objeto por otro en donde sí pueden descargar su energía sexual de ahí que en la mayoría de las ocasiones sufra tropiezos que le pueden marcar la vida en el mismo ámbito.

El aprendizaje que van obteniendo en la vida en lo que se refiere al concepto del amor primariamente es romántico ya que lo idealiza debido a la idealización que tiene de los padres, posteriormente debido a los cambios que sufre en la edad de adolescencia ese amor se vuelve tempestivo y se aviva sexualmente debido a toda la carga libidinal que se ha mantenido por varios años desde la infancia de ahí que el joven sea tempestivo en sus relaciones. Al llegar a una edad adulta en algunas ocasiones dicha tempestad se calma dando paso a relaciones afectivas mas concretas tomando como punto de referencia algunos puntos del proceso socioemocional.

No obstante el camino que ha de seguir el adolescente ya está marcado en el inconsciente esto debido a la infancia que tuvo con sus padres o cuidadores por tal motivo consideramos que uno de los factores que conllevan al fracaso actual que viven algunas de las parejas es debido a un proceso socioemocional débil que no ha terminado de madurar debido a la edad que se tiene pero que es tomado como base para dicha relación

Los adolescentes que no recibieron el cariño, las atenciones necesarias de sus padres o cuidadores desde la infancia; que solo recibieron castigos por cada travesura realizada, llamadas de atención fuertes, insultos, palabras que desvalorizan la baja autoestima o golpes por algún error cometido tendremos como resultado adolescentes inseguros los cuales no sabrán comunicarse o relacionarse con sus iguales, lo que harán será refugiarse en su mundo y fantasear, en ocasiones sufrirán de depresión al enfrentarse a cambios de su edad y no saber enfrentarlos de igual manera se llenarán de ansiedad y desesperación al no saber que es lo que les deparará el futuro.

Cuando sea el momento en que decida que hacer con su vida tendrá miedo al querer volar sin embargo será empujado sino por sus padres si por la sociedad que reclama un miembro más, lo que hará será tomar un camino de peligros en donde exista el pandillerismo, violencia, robos, cualquier tipo de adicciones como alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, etc., los cuales serán su refugio y sentirá el consuelo al lamerse sus heridas no tanto físicas sino psicológicas y emocionales al igual que las sentía cuando se quedaba sólo en su recama después de haber sido regañado.

Parafraseando la letra de un tema musical de Rubén Blades que dice: "Nadie escoge a su familia o a su raza cuando nace, ni ser rico, pobre, bueno, malo, valiente o cobarde. Nacemos de una decisión donde no fuimos consultados, y nadie puede prometernos resultados...". Esto y más es muy cierto, nacemos y no sabemos de nuestro destino el cual vamos forjando día tras día pero que al principio necesitamos de los adultos para poder salir adelante en la vida ya que nos encontramos desprotegidos durante mucho tiempo, el ser humano necesita de los mayores para poder independizarse.

Durante la realización de el presente trabajo como pasante de Psicología he podido observar en lo que respecta a mi avance en materia de competencias profesionales:

El uso de marco teórico confirmo y reafirmo mis ideas sobre la importancia que se le debe de dar al desarrollo psicosocial y emocional del niño desde su desarrollo intrauterino, infancia, y juventud para llegar a una adultez fortalecida en estos aspectos.

Un análisis diferente en lo que respecta a la elección de pareja.

Una lectura más comparativa y una visión diferente en el tema de el amor.

Una ampliación de vocabulario científico acorde a la carrera en palabras como Gestalt, holístico, arquetipos, lo que significa insight en psicoanálisis y en Gestalt, introyección deflexión, retroflexión, confluencia, etc.

Un conocimiento más amplio de la corriente humanista así como de el enfoque Gestalt, sus raíces, principales exponentes, pensamientos, objetivos, diferencias y/o similitudes con otras corrientes.

En lo que respecta a mi experiencia en competencias genéricas me ha permitido:

Un mejor uso de una herramienta básica de hoy en día como lo es la computadora así como la ampliación de mi aprendizaje en diversas paqueterías y sus herramientas como lo son: word, power point, excel, etc.

Búsqueda correcta de información en bibliotecas de la Universidad Autónoma de México (UNAM), Ixtacala. De igual manera ésta búsqueda es más rápida hoy en día gracias a la ayuda de la base de datos con la que cuenta el servicio digital UNAM el cual permite la búsqueda de información desde la comodidad de la casa gracias a la internet.

Ubicación de centros de estudios continuos como lo es la División de Educación Continua (DEC) en donde podemos encontrar una diversa gama de actividades como son cursos, talleres, diplomados y mas actividades las cuales nos permiten el avance en la preparación académica (y humana).

A lo largo de la realización de este trabajo me he podido dar cuenta que la carrera de Psicología está cargada de un gran compromiso con el ser humano, el psicólogo debe de entender los conflictos internos del paciente para poder orientarlo e insertarlo de nuevo a la sociedad y a su familia. Considero que el bien de la humanidad debe de estar por encima de cualquier interés sea este político, social, o económico. Los psicólogos mexicanos tenemos enfrente una tarea ardua y sin descanso en la cual debemos de dar a conocer el trabajo que se hace con los seres humanos y los beneficios que trae el asistir a un consultorio psicológico ya que la asistencia a estos es mínima a diferencia de la que podemos constatar en cualquier centro nocturno en viernes, esto debido a que en México no tenemos una educación la cual nos indique asistir a un Psicólogo o con un doctor el cual sólo lo tomamos en cuenta solo cuando nos duele alguna parte del cuerpo y eso en ocasiones ya que es más fácil aceptar agua bendita, las cartas del tarot o ir de compras al mercado de Sonora o simplemente autorecetarnos con remedios caseros que han servido por generaciones.

Considero que no importa cual sea la corriente en la que el psicólogo crea si no más bien cual es la más idónea para utilizar con el paciente de acuerdo a sus características. Tal vez suena a utopía pero creo en la unificación de razas en donde no exista la ambición de riquezas de unos cuantos pisoteando a los demás por que al hacer esto se esta degradando en primera instancia ellos como seres humanos pensantes y en segundo utilizando la vida de los demás en beneficio propio.

Creo en una sola Psicología unida que la hará más fuerte y poderosa para el bienestar de el ser humano en donde su único y verdadero objetivo sea el preservar la raza humana en condiciones óptimas para su desarrollo así como en el mantenimiento y cuidado del lugar donde habita porque hasta el momento no se ha encontrado un mundo con características iguales o similares al nuestro.

## REFERENCIAS.

1. Atienza, M. (1987). Estrategias en psicoterapia gestáltica. Argentina: nueva visión.
2. Castanedo, C. (1997). Grupos de encuentro en terapia gestalt. Barcelona: Herder.
3. Castanedo, C. (2002). Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora. (4ª. Ed) Barcelona: Herder.
4. Castro, I. (2004). La pareja actual: transición y cambios. Buenos aires: Lugar editorial.
5. Díaz, R. (2002). Psicología del amor. México: Facultad de Psicología, UNAM.
6. Erikson, E. (1968). Identidad y juventud en crisis. Argentina: Paidos.
7. Erikson, E. (1969). La juventud en el mundo moderno. Argentina: Paidos.
8. Erikson, E. (1976). Infancia y sociedad. Argentina: Paidos.
9. Erikson, E. (2002). Sociedad y adolescencia. México: siglo XXI.
10. Fowers, B.; Reis, M. y Dominicis, C. (2002). The Unbearable Lightness of Positive Illusions: Engaged Individuals' Explanations of Unrealistically Positive Relationship Perceptions. Journal of Marriage and family. Vol. 64, 2, 450-460.
11. Frankl, V. (2002). Psicoanálisis y existencialismo. México: Fondo de cultura económica.
12. Frankl, V. (2001). El hombre en busca de sentido. México: Herder.
13. Fritzen, S. J. (1984). 70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo. (10ª. Ed.) Petrópolis: Salterrae.
14. Fromm, E. (2005). El arte de amar. México: Paidos.
15. Fromm, E. (1990). Ética y psicoanálisis. México: Fondo de cultura económica.
16. Gilbert, M., Shmukler, D. (2000). Terapia breve con parejas. Un enfoque integrador. México: El manual moderno.

17. Galindo, A. (2003). Inteligencia emocional para jóvenes. Madrid: Prentice Hall.
18. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2003). Estadísticas de matrimonios y divorcios. México: INEGI.
19. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2004). Estadísticas de matrimonios y divorcios. México: INEGI.
20. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2005). Estadísticas de matrimonios y divorcios. México: INEGI.
21. Juárez, M. (2002). La patología de la adolescencia: reflejo de la sociedad actual. Adolescencia: espejo de la sociedad actual. (pp. 29-42). Argentina: Lumen.
22. Lerner, H. (2006). Adolescencia, trauma, identidad. Adolescencias: trayectorias turbulentas. (pp. 27-50). Buenos aires: Paidós.
23. Maslow, A. (1988). El hombre autorrealizado –hacia una Psicología del ser. México: Kairos.
24. Melgoza, M. (2002). El noviazgo adolescente ¿progresión o estancamiento?. Adolescencia: espejo de la sociedad actual. (pp. 61-78). Argentina: Lumen.
25. Misiak, H., Staudt, V. (1973). Phenomenological, Existential, and Humanistic Psychologies. A historical survey. Nueva York: Grune & Stratton.
26. Ortega, J. (2005). Estudios sobre el amor. (7ª. Ed.) Madrid: Edaf.
27. Parrado, E. (2002). Gender Differences in Union Formation in Mexico: Evidence from Marital Search Models. Journal of Marriage and family. Vol. 64, 3, 756-773.
28. Palazzini, L. (2006). Movilidad, encierros, errancias: avatares del venir adolescente. Adolescencias: trayectorias turbulentas. (pp. 137-160). Buenos aires: Paidós.
29. Platón. (1980). Los clásicos. México: Cumbre.
30. Rodolfo, R. (2006). Vida, no vida, muerte: dejando la niñez. Adolescencias: trayectorias turbulentas. (pp. 99-116). Buenos aires: Paidós.
31. Rojas, E. (2003). El amor inteligente. (13ª. Ed.) México: Planeta.

32. Rother, M. (2006) entre desencantos, apremios e ilusiones: barajar y dar de nuevo. Adolescencias: trayectorias turbulentas. (pp. 117-136). Buenos aires: Paidos.
33. Salama, H. (2004). Gestalt de persona a persona. (3ª. Ed) México: Alfaomega.
34. Salama, H., Villarreal, R. (1988). El enfoque Gestalt. Una psicoterapia humanista. México: Manual Moderno.
35. Sabatelli, R. Y Bartle, S. (2002). Family-of-Origin Experiences and adjustment in Married Copules. Journal of Marriage and family. Vol. 65, 1, 159-169.
36. Sandoval, D. (1984). El mexicano psicodinámica de sus relaciones familiares. México: Villicaña.
37. Santrock, J. (2004). Adolescencia. Psicología del desarrollo. México: Mc. Graw Hill.
38. Sternbach, S. (2006). Adolescencias, tiempo y cuerpo en la cultura actual. Adolescencias: trayectorias turbulentas. (pp. 51-80). Buenos aires: Paidos.
39. Singer, I. (2000). Tomo 3: El mundo moderno en: La naturaleza del amor. México: Siglo veintiuno editores.
40. Suederas, E. (2002). La Psicología sistémica, una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo. Universidad Nacional Autónoma de México.
41. Ungar, V. (2006). La tarea clínica con adolescentes hoy. Adolescencias: trayectorias turbulentas. (pp. 81-98). Buenos aires: Paidos.
42. Vega, V. (2002). Elección de pareja y prevención. Universidad Nacional Autónoma de México.
43. Página electrónica de el Instituto Nacional de Estadística y Geografía: <http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2006/matrimonios06.pdf>. Consultada el 30 de Septiembre de 2006.