



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA

“Prevención y detección de la Violencia en la etapa del noviazgo,
una aproximación a la violencia doméstica”

“Mi amor lo va a cambiar”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
ARACELI YOLANDA MEZA GONZALEZ

ASESORA: DRA. PATRICIA LANDA DURÁN

TLAXCALA, MÉX. 2010.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS:

El presente trabajo es el resultado de una larga historia, una historia que yo escribí y de la cual fui protagonista, bien dicen que las cosas buenas y malas ocurren por alguna razón y este trabajo es ahora mi razón...

A mi Dios que me ha permitido llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más, junto a las personas que amo.

ENRIQUE

Para mi amor...
Por que sin ti nada de esto sería posible,
Gracias por tu tiempo,
Por inscribirme y confiar en mí
Por tu comprensión,
Por aguantar mi mal humor en los
Momentos de mayor tensión,
Por todas las noches que cenaste y te fuiste a la cama solo,
Por que me quieres y diste prioridad a mis sueños
Antes que los tuyos,
Gracias...por todo tu amor y apoyo
Mi amigo, mi compañero, mi incondicional
Gracias

Para mi hijo,
Todo sueño implica un sacrificio
Que vale la pena.
Yo, sacrifique tiempo contigo
Mientras estaba frente a mi máquina,
Tú cambiabas de niño a adolescente,
Cuando terminé de escribir,
Casi no reconocía tu rostro,
Mi niño, se había ido.
Pero ahora, puedo disfrutar
De tu adolescencia y ayudarte a que sea
Ligera, no te dejaré solo,
Sé que muchas veces no comprendías
Por que me alejaba de ti... por que ya no te dormía
Por que no jugaba contigo como antes,
Pero sé que cuando leas esto, algún día
Lo comprenderás, hoy solo quiero agradecerte
Y decirte que TE AMO mucho y que en mi vida
Siempre has sido Tú lo más importante; que este
Logro es de ambos, y quiero
Dejarte este testimonio:
En esta vida, todo lo que quieras lo puedes lograr
No dejes de soñar **Francisco Yahel**
TE AMO MI VIDA

A todas las personas que Amo que me han acompañado y apoyado en esta aventura maravillosa y que sé que cuento con ellas:

A mis padres **IRENE Y VICENTE**, por su ejemplo y amor, por siempre, gracias por darme la vida.

A mi familia Ricardo, Elisa, Ana, José Abraham y Paty mis sobrinos Denisse, David, Katy, Rafa, Angel y Mónica por ser uno de los motivos más fuertes para superarme cada día, gracias por su voto de confianza.

A mis tutores que más que eso son mis amigos, ya que juntos iniciamos este proceso, y mutuamente nos hemos visto crecer, gracias por todos sus conocimientos, su tiempo invertido, su disposición, su retroalimentación, su objetividad, apoyo y ayuda, Esperanza, Ricardo, Daniel, Verónica, Mayra, Liliana, Miriam, Omar, realmente su trabajo es extraordinario, gracias por todo, gracias por compartir su vida, sus conocimientos y su amistad conmigo.

Al creador de este sistema y que con él hace real la posibilidad de realizar nuestros sueños, al Dr. Arturo Silva, con mi admiración, cariño y agradecimiento.

A mis super amigas: Karina, Laura, Paloma, Raquel, Sujey, sin su compañía, apoyo incondicional y amistad no podría salir adelante, son las mejores, las quiero mucho!!

A mi asesora de tesis la Dra. Patricia Landa, y al Mtro. Ricardo Sánchez por sus consejos y por ayudarme a subir este último escalón para alcanzar mi sueño, gracias.

A mis niños, mis alumnos y ex alumnos, mis laboratorios psicopedagógicos, por que con ustedes experimenté técnicas, dinámicas, talleres, y un sin fin de herramientas que me han llevado a entender mejor la psicología, gracias, por aguantarme desvelada, cansada, loca y de mal humor durante este viaje, gracias por su directa contribución a mi formación como psicóloga.

Especialmente al Mtro. David Enríquez, mi tutor, mi guía, mi amigo, mi confidente, por cincelar a esta psicóloga en noches de desvelo, de dudas, de apoyo, de compañía, de cariño, gracias por haberme permitido conocerte y estar cerca de ti, por tus tutorías presenciales y video conferencias, gracias por tu tiempo, tu amistad, tu dedicación, sabes lo mucho que te quiero y te admiro, gracias por todo famosisisimo David.

A la psicología, por que al conocerla he podido cambiar mi pensamiento, mi conducta, descubrí un potencial que no conocía al realizar con éxito todo lo que me proponía, he podido cambiar mi vida sintiéndome plena como mujer y profesionista y he beneficiado la vida de muchas personas a mí alrededor. Así mismo, Gracias Princess por todo tu esfuerzo, dedicación, solo yo sé cuanto te costó llegar hasta aquí, todas esas noches de desvelo, de dejar a un lado la vida social e incluso familiar durante estos cinco años, gracias por soportar todo este estrés, la presión, el dividirte en miles para cumplir con cada compromiso, por tu responsabilidad, inteligencia, creatividad, constancia y por seguir soñando, gracias por hacer este y muchos sueños más una realidad, este no es el fin del camino, gracias por hacer valer esta vida.

A mi Universidad Nacional Autónoma de México por permitirme ser PUMA
orgullosamente de sangre azul y piel dorada.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	Pág.
INTRODUCCIÓN	
<i>1.-Análisis de la violencia en los campos sociales, psicológicos y culturales. . . .</i>	10
<i>1.1 ¿Qué es la violencia?</i>	14
<i>1.2. Tipos de Violencia:</i>	16
<i>1.2.1 Física</i>	17
<i>1.2.2 Sexual</i>	17
<i>1.2.3 Psicológica o Emocional</i>	18
<i>1.2.4 Social</i>	18
<i>1.3.-Violencia de género</i>	19
CAPÍTULO 2	
<i>2.-Características de la violencia en México, efectos y consecuencias.</i>	24
<i>2.1 Masculinidad en México</i>	24
<i>2.2 Noviazgo y violencia</i>	26
<i>2.3 Características del victimario y de la víctima</i>	31
<i>2.3.1 ¿Qué ata a las mujeres a su agresor?</i>	39
<i>2.4 Ciclo de la Violencia</i>	46
<i>2.4.1 Descripción del Ciclo de la Violencia.Fase de Acumulación de Tensión</i>	47
<i>2.4.2 Fase de Explosión Violenta</i>	48
<i>2.4.3 Fase de Luna de miel</i>	48
<i>2.4.4 Escalada de la Violencia.</i>	49
<i>2.5. La violencia y sus efectos</i>	49
<i>2.5.1 Síndromes específicos</i>	51
<i>2.5.2 Síndrome de la Mujer Maltratada.</i>	51
<i>2.5.3 Síndrome de Adaptación Paradójica</i>	52
<i>2.5.4 Trastorno de Estrés Postraumático</i>	54

CAPÍTULO 3

<i>3.-Revisión del Modelo Cognitivo Conductual y técnicas que mejoren las relaciones de noviazgo.</i>	57
<i>3.1 Justificación</i>	57
<i>3.2 Marco teórico</i>	60
<i>3.2.1 Enfoque Cognitivo-Conductual</i>	60
<i>3.3 Solución de conflictos</i>	61
<i>3.3.1 Orientación del problema</i>	66
<i>3.3.2 Identificar el problema:</i>	66
<i>3.3.3 Dar alternativas</i>	67
<i>3.3.4 Toma de decisiones</i>	67
<i>3.3.5 Ejecución y verificación de resultados</i>	67
<i>3.4 Habilidades comunicativas.</i>	69
<i>3.4.1 Iniciar conversaciones.</i>	72
<i>3.4.2 Compartir sentimientos</i>	72
<i>3.4.3 Hacer críticas</i>	72
<i>3.4.4 Saber escuchar</i>	72
<i>3.4.5 Ofrecer entendimiento</i>	73
<i>3.4.6 Asumir o compartir responsabilidad</i>	73
<i>3.4.7 Ofrecer ayuda</i>	73
<i>3.4.8 Dar reconocimiento</i>	73
<i>3.4.9 Recibir reconocimiento</i>	73
<i>3.4.10 Expresar desacuerdos</i>	73
<i>3.4.11 Recibir críticas</i>	74
<i>3.5 Objetivos Generales y Específicos</i>	75
<i>3.5.1 Hipótesis</i>	76

CAPÍTULO 4

<i>4.-Metodología y Programa de Intervención</i>	78
<i>4.1 Análisis de la metodología</i>	78
<i>4.2 Diseño de Investigación</i>	78
<i>4.3 Materiales</i>	79
<i>4.4 Procedimiento</i>	80

CAPÍTULO 5

<i>5.Resultados</i>	84
<i>5.1 Descripción de la Muestra</i>	84
<i>5.2 Evaluación del Tratamiento</i>	85
<i>5.3 Mujeres</i>	85
<i>5.3.1 Factor 1 Sintiendo Cólera</i>	86
<i>5.3.2 Factor 2 Cólera Rasgo</i>	88
<i>5.3.3 Factores 3 y 6 Control de Cólera Contenida</i>	90
<i>5.3.4 Factores 4 y 5 Cólera Manifestada</i>	92
<i>5.3.5 Factor 7 Sintiendo como se Expresa la Cólera Físicamente.</i>	95
<i>5.4 Hombres</i>	96
<i>5.4.1 Factor 1 Sintiendo Cólera</i>	97
<i>5.4.2 Factor 2 Cólera Rasgo</i>	98
<i>5.4.3 Factor 3 y 6 Control de Cólera Contenida</i>	99
<i>5.4.4 Factores 4 y 5 Cólera Manifestada</i>	101
<i>5.4.5 Factor 7 Sintiendo como se Expresa la Cólera Físicamente.</i>	103
<i>5.5 Resultados Generales</i>	105

CAPÍTULO 6

<i>6. Discusión y Conclusión</i>	112
<i>6.1 Discusión</i>	112
<i>6.2 Conclusión</i>	117

ANEXOS

<i>1.- Programa de Tratamiento</i>	<i>123</i>
<i>2.- Instrumentos</i>	<i>146</i>

REFERENCIAS

CAPÍTULO 1
INTRODUCCIÓN

1. ANÁLISIS DE LA VIOLENCIA EN LOS CAMPOS SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y CULTURALES.

La violencia durante el noviazgo es un grave problema que afecta en grado considerable la salud física y mental de las adolescentes. Este tipo de violencia se identificó como un problema social a partir del estudio que realizó Kanin (1957) en los años cincuenta, cuando se encontró que 30% de las estudiantes femeninas de la población de estudio tuvo amenazas o relaciones sexuales forzadas durante el noviazgo (Rivera,2006).

En estudios más recientes, se ha observado que la violencia durante el noviazgo es un problema que afecta a casi la mitad de las mujeres adolescentes en algunas poblaciones. Así mismo, se ha comprobado que la violencia durante el noviazgo se vincula con factores individuales, entre ellos: la depresión, la baja autoestima y ciertas conductas de riesgo como el consumo de alcohol, inicio temprano de las relaciones sexuales y bajo rendimiento escolar. En un estudio realizado en nuestro país con alumnas de nivel secundaria del estado de Morelos se comprobó que los actos de violencia mas frecuentes suelen ser los empujones, los insultos y gritos, mientras que el caso de violencia menos frecuente, fue la amenaza de terminar la relación, siendo que la prevalencia total de la violencia en este estado en el 2006 fue del 28%.

La raíz etimológica del término violencia remite al concepto de fuerza. El sustantivo violencia se corresponde con verbos tales como violentar, violar, forzar. A partir de esta primera aproximación semántica, podemos decir que la violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño (Rivera, 2006).

En sus múltiples manifestaciones, la violencia siempre es una forma de ejercicio del poder, mediante el empleo de la fuerza (ya sea física, psicológica, económica, política...) e implica la existencia de un "arriba" y un "abajo", reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, hombre-mujer, maestro-alumno, patrón- empleado, joven- viejo, etc. (Corsi, 1994). El empleo de la fuerza se constituye, así, en un método posible para la resolución de conflictos interpersonales, como un intento de doblegar la voluntad del otro, de anularlo, precisamente, en su calidad de "otro". La violencia implica una búsqueda

de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder, mediante el control de la relación obtenido a través del uso de la fuerza (et.al.).

Para que la conducta violenta sea posible, tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente, definido por el contexto u obtenido a través de maniobras interpersonales de control de la relación.

El desequilibrio de poder puede ser permanente o momentáneo: en el primer caso, la definición de la relación está claramente establecida por normas culturales, institucionales, contractuales, en el segundo caso, se debe a contingencias ocasionales. políticas institucionales y la discriminación hacia la mujer.

Los estereotipos de género, transmitidos y perpetuados por la familia, la escuela, los medios de comunicación, etc., sientan las bases para el desequilibrio de poder que se plantea en la constitución de sociedades privadas, tales como las que están representadas por el noviazgo, el matrimonio o la convivencia .

Investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, demuestran que, a pesar de los esfuerzos realizados por numerosas organizaciones, tendientes a difundir y promover ideas progresistas acerca de la igualdad entre los géneros, cierto núcleo de premisas, constitutivas de un sistema de creencias más amplio, siguen siendo sostenidas por amplios sectores de la población. Entre ellas, las más persistentes, son:

Que las mujeres son inferiores a los hombres,

Que el hombre es el jefe del hogar,

Que el hombre tiene derechos de propiedad sobre la mujer y los hijos.

Un sistema de creencias sostenido en tales premisas, tiene como consecuencia inmediata la noción de que un hombre tiene el derecho y la obligación de imponer medidas disciplinarias para controlar el comportamiento de quienes están a su cargo.

Aun cuando se modifiquen las leyes, los comportamientos tienden a seguir siendo regulados por esta normativa cultural que legitima el uso de la fuerza como "método correctivo" y como instrumento de poder dentro de las relaciones privadas.

Distintos autores han señalado el valor de los mitos culturales acerca de la violencia hacia la mujer, como elementos perpetuadores del problema. Precisamente una de las características definitorias del mito es su resistencia al cambio; la fuerza de mito reside en que es invulnerable a las pruebas racionales que lo desmienten. En el caso de la violencia doméstica, los mitos cumplen tres funciones principales:

- A) Culpabilizan a la mujer (mitos acerca de la provocación, el masoquismo, etc.)
- B) Naturalizan la violencia ("el matrimonio es así", "los celos son el condimento del amor").
- C) Impiden a la víctima salir de la situación (mitos acerca de la familia, el amor, la abnegación, la maternidad, entre otros.)

Tanto los mitos como los estereotipos culturales, necesitan de un vehículo para encarnarse en pensamientos, actitudes o conductas. Dicho vehículo está representado por las instituciones que, dentro de la comunidad, son verdaderas transmisoras de los mensajes culturales antes apuntados. Por lo que estamos hablando de un fenómeno “epidémico” como lo describe Montero, (2001) ya que estudios realizados de carácter históricos y cualitativos en la población campesina e indígena del siglo XIX y del XX sugieren una recurrencia elevada de la violencia, por tanto, más que hablar de un fenómeno de aparición repentina, se trata de uno cuyo comportamiento parece sostenerse secularmente; la idea de un problema creciente, se relaciona con la declaración del mismo. La demanda de atención aumenta, más no la violencia como fenómeno. Los registros que ofrecen los centros de atención a víctimas del delito, así como de atención a mujeres violentadas y la atención a hombres que son violentos, muestran una clara tendencia ascendente, lo que hace pensar en un fenómeno creciente. La violencia no es padecimiento en sí mismo sino una consecuencia. Los riesgos a la salud de la mujer son el reflejo de una relación social que afecta de manera diferencial a la mujer y al varón que conforman una pareja (Ramírez, 2003).

Según el informe de la OMS, (Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud, 2008) se afirma, que las muertes y discapacidades causadas por la violencia convierten a ésta, en uno de los principales problemas de salud pública de nuestro tiempo, así el Informe señala que las mujeres son las que corren más riesgos en entornos domésticos o familiares. Por lo que entre el 15 y 71% de ellas, han sufrido violencia física o sexual de su pareja en algún momento de sus vidas, y una quinta parte de ellas han sufrido abusos sexuales antes de los 15 años. (OMS, 2007).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Secretaría de Salud (SS) en nuestro país afirman que en el año 2007 una de cada cuatro mujeres sufrió violencia doméstica; el 25% sufrió una violación o intento de violación; mientras que el 25% de las niñas es objeto de algún tipo de intromisión en su intimidad durante la niñez, y 25% de las mujeres es acosada sexualmente en el trabajo o en espacios públicos.

Por otro lado, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos declaró en el 2008 (CNDH, 2008) que una de cada tres familias en México vive violencia familiar y el 50% de las mujeres han vivido violencia en algún momento de su vida. Asimismo, reportó que los resultados arrojados de la encuesta Nacional sobre la violencia de género, realizada en el 2007, por la Comisión Nacional de Derechos Humanos en México se observaron datos alarmantes ya que entre el 30% y el 60% de las mujeres mexicanas han sido víctimas de algún tipo de violencia (CNDH, 2008) y en la mayoría de los casos identifican a la pareja como el principal agresor.

También en el 2009, el Poder Judicial de la Federación en la ciudad de México reportó que en este año hubo 75 personas muertas por violencia doméstica, en la que el 40% de los casos, tanto el agresor, como las víctimas, eran menores de 36 años. Si bien es cierto que en nuestro país ya existe un reconocimiento legislativo al problema de la violencia y se cuenta con algunos centros de apoyo para las víctimas, éstos se ven rebasados en su capacidad de atención debido a la creciente demanda de sus servicios, como lo son el DIF, El Instituto Nacional de la Mujer, los Albergues para la mujer maltratada (PJF, 2009).

Aún así estos centros solamente están atendiendo a una parte mínima de la población ya que los datos muestran que la mayoría de las mujeres maltratadas ni siquiera entran en contacto con instituciones formales (CNDH, 2007) y aquellas que piden ayuda, lo hacen con personas de su confianza, otras mujeres de la familia o de su comunidad (Kelly, 1996)

Aunque es difícil obtener cifras exactas debido a la falta de registros jurídicos según los datos disponibles, una de cada cuatro mujeres será víctima de violencia sexual por parte de su pareja en el curso de su vida (INEGI, 2008). Desafortunadamente las adolescentes no son inmunes a la violencia que las mujeres adultas experimentan cada día. Estadísticamente en México, las jóvenes entre los 16 y 24 años de edad son más vulnerables a la violencia no letal (Rennison, 2001)

Estudiar la violencia en el noviazgo es fundamental porque permite analizar la génesis de las desigualdades en las relaciones de pareja, las formas en que se ponen en práctica las diversas determinaciones de género aprendidas desde la infancia, así como el grado en que los adolescentes y las adolescentes están dispuestos o dispuestas a “jugar con estas reglas de género” (Ramírez, 2003). Así, pues, el

noviazgo, puede ser una de las formas para prevenir la violencia familiar ya que las pequeñas discrepancias generan violencia sino se manejan de manera correcta, es posible que se den los inicios de violencia conyugal y signos de posibles divorcios a futuro, ante todos estos síntomas una pareja que empezó su relación con pequeñas o incluso graves muestras de violencia, desemboca su relación en matrimonio. Estos problemas por supuesto no terminan aquí se desencadenan problemas aún mas graves como divorcios, desintegración familiar, maltrato infantil, madres solteras, embarazos no deseados, y una cantidad interminable de problemas que hoy en día se vuelven comunes y nuestra sociedad empieza a contemplar como algo peligrosamente "normal".

1.1. ¿Qué es la violencia?

La **violencia** (del Lat. *violentia*) es un comportamiento deliberado, que provoca, o puede provocar, daños físicos o psíquicos a otros seres, y se asocia (aunque no necesariamente) con la agresión, ya que también puede ser psíquica o emocional, a través de amenazas u ofensas (Larousse, 1997). Por norma general, y de acuerdo con Galtung (1998) se considera violenta a la persona irrazonable, que se niega a dialogar y se obstina en actuar pese a quien pese, y caiga quien caiga. Suele ser de carácter predominantemente egoísta, sin ningún ejercicio de la empatía. Todo lo que viola lo razonable es susceptible de ser catalogado como violento si se impone por la fuerza. Sin embargo, la violencia existe desde siempre: Violencia para sobrevivir, violencia para controlar el poder, violencia para sublevarse contra la dominación, violencia física y psíquica. (Freud, 1972)

El hombre, desde el instante en que levantó una piedra y la arrojó contra su adversario, utilizó un arma de defensa y sobrevivencia, muchísimo antes de que el primer trozo de sílex hubiese sido convertido en punta de lanza. Al principio, en la pequeña horda humana, la mayor fuerza muscular era la que decidía a quién debía pertenecer alguna cosa o la voluntad de qué debía llevarse a cabo. Al poco tiempo la fuerza muscular fue reforzada y sustituida por el empleo de herramientas, triunfó aquél que poseía las mejores armas o que sabía emplearlas con mayor habilidad. Con la adopción de las armas, la superioridad intelectual ya comienza a ocupar la plaza de la fuerza muscular bruta, pero el objetivo final de la lucha sigue siendo el mismo: por el daño que se le inflige o por la aniquilación de sus fuerzas, una de las partes

contendientes ha de ser obligada a abandonar sus pretensiones o su oposición (Freud, 1972).

Desde la más remota antigüedad, los hombres se enfrentaron entre sí por diversos motivos. En los últimos 5.000 años de la historia, la humanidad ha experimentado miles de guerras, y en todas ellas se han usado armas más poderosas que la fuerza humana. Una ojeada a la Historia de la Humanidad, nos muestra una serie ininterrumpida de conflictos entre una comunidad y otra u otras, entre conglomerados mayores o menores, entre ciudades, comarcas, tribus, pueblos, o estados (Freud, 1972). La historia de la humanidad es una historia de guerras y conquistas, donde el más fuerte se impone al más débil, y que si de los textos de historia quitásemos las guerras, se convertirían en un puñado de páginas en blanco. La violencia es tan vieja como la humanidad misma. La violencia va de una época a otra, entre las sociedades, alimentando el sufrimiento de la vida cotidiana (Jiménez, 2005). Algunas posturas filosóficas sobre el origen de la violencia humana se centran en dos vertientes: el ser humano nace o se hace violento. En el siglo XVIII, Jean-Jacques Rousseau sostenía la teoría de que el hombre era naturalmente bueno, que la sociedad corrompía esta bondad y que, por lo tanto, la persona no nacía perversa sino que se hacía perversa, y que era necesario volver a la virtud primitiva. Es decir, la actitud de bondad o de maldad es fruto del medio social en el cual se desarrolla el individuo (Montoya, 2005).

El psicólogo Albert Bandura, de acuerdo con el filósofo francés, estima que el comportamiento humano, más que ser genético o hereditario, es un fenómeno adquirido por medio de la observación e imitación. En idéntica línea se mantiene Ashley Montagu, para quien la agresividad de los hombres no es una reacción sino una respuesta: el hombre no nace con un carácter agresivo, sino con un sistema muy organizado de tendencias hacia el crecimiento y el desarrollo de su ambiente de comprensión y cooperación (Montoya, 2005).

John Lewis, en su libro "Hombre y evolución", rebate la teoría sobre la agresividad innata, señalando que no existen razones para suponer que el hombre sea movido por impulsos instintivos, ya que "no existe testimonio antropológico alguno que corrobore esa concepción del hombre primitivo considerado como un ser esencialmente competitivo. El hombre, al contrario, ha sido siempre, por naturaleza, más cooperativo que agresivo. (Lewis, J., 1968).

Otro ejemplo de estas ideas sobre la violencia humana se asienta en el experimento realizado por Helen Schwartzmann, estudiando la antropología del juego en una isla del Océano Pacífico, constató que los niños no estaban familiarizados con la connotación semántica de las palabras "ganar-perder", en vista de que el juego para ellos implicaba un modo de ponerse en contacto con el mundo circundante, una actividad alegre, llena de fantasía y exenta de vencedores y vencidos. Esto demuestra que la competencia, al no formar parte de la naturaleza del juego, es propia de las sociedades modernas, donde se incentiva a diario el espíritu de competencia entre individuos (Montoya, 2005). Hoy en día el uso de la violencia en los distintos ámbitos sociales, familiares y educativos se presenta como una pésima estrategia para solucionar conflictos, lo cual trae consigo problemas físicos y psicológicos (Jiménez, 2005).

1.2. Tipos de Violencia

Como se puede observar, la violencia, no esta exenta en el ser humano de este siglo, es un lastre que el ser humano ha cargado desde siempre, por diversos canales se emiten mensajes y acciones violentas, ya sea por los medios masivos de comunicación, por los "usos y costumbres" de nuestra población, la crianza, las tradiciones, los juegos, los estereotipos de género y sociales, existe una infinidad de escenarios en los que mantiene presencia, ejecutada por personas ajenas o allegadas, en fin, en cada etapa de nuestra vida nos vemos amenazados por la violencia. La manera en la que la sociedad ha enseñado a los hombres y a las mujeres a manifestar la violencia es diferente debido a los parámetros de comportamiento que se les designa en la sociedad a través de los roles de género y por la cotidianeidad con la que se vive, se pasa desapercibida tanto para quien la ejerce como para quien la recibe.

El término de «violencia doméstica», es un título suave que evita señalar uno a uno las consecuencias de la violencia pudiendo llegar a la muerte, (homicidio o asesinato en muchos casos) pasando por la violación, los abusos sexuales, el acoso sexual o todas aquellas conductas que hagan que la mujer se sienta menospreciada, infravalorada, humillada o sencillamente no tratada de manera justa, por el mero hecho de ser mujer.

La violencia suele caracterizarse por sus diversos tipos, los cuales se describen a continuación.

1.2.1. Violencia Física.

Esta determinada por aquellos actos de agresión intencional en los que se utiliza cualquier parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia, con la finalidad de sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de otra persona generalmente más débil, encaminada a su sometimiento o control. Incluye empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés, etcétera. Este tipo de violencia suele dejar cicatrices, enfermedades crónicas, lesiones leves y/o severas e incluso puede causar la muerte.

1.2.2. Violencia Sexual.

Son aquellas conductas, actos u omisiones tendientes a generar menoscabo en la sexualidad, entendida ésta como un conjunto de sentimientos y actitudes en función de que se posee un sexo (Chavéz, 1995; citado en Rodríguez, 2007)

Algunos ejemplos, pueden ser: Prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, exhibición de genitales sin consentimiento del espectador, tocamientos íntimos o roces sin el consentimiento de la persona, penetración sin consentimiento por la boca vagina o ano.

Mendoza (1998) agrega que, el hombre puede llegar a burlarse de las características sexuales de su pareja, de su cuerpo, de sus gustos y disgustos sexuales, también puede obligarla a tener relaciones sexuales con otras personas, ver películas pornográficas, golpearla antes o después del acto sexual. La violación ejercida por la pareja específicamente, provoca en la mujer sentimientos de humillación, vergüenza y culpa, baja autoestima, aislamiento físico y emocional y la vivencia de sentirse diferente. La mujer por lo general, suele mantener en secreto las situaciones abusivas. La posesión violenta por parte del agresor del cuerpo y la sexualidad de la mujer la hacen sentir pasivizada y vulnerable (Velásquez y cols. 2003),

1.2.3. Violencia Psicológica o Emocional.

Puede ser el uso de palabras, insultos, gestos o hechos tendientes a producir vergüenza, miedo o temor (Trujano y cols, 2002). Pueden ser prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, amenazas, etcétera, así mismo todo acto realizado con la intención de causar daño moral. Cabe mencionar, que aunque puede presentarse solo o en combinación con otros tipos de maltrato, más bien este es el que acompaña a los demás, ya que la agresión, sea cual sea lleva un contenido nocivo para la mujer (Trujano, 1997).

Lammoglia (2004) señala que el abuso emocional se caracteriza por una agresión constante, algunas de las manifestantes del abuso emocional son: desvalorización, insultos, infidelidades, burlas, humillaciones, desprecios, silencios hirientes, actitudes ofensivas, faltas de respeto. A partir de los primeros abusos, la mujer se paraliza y se queda incapacitada para responder a la agresión física y emocional de su pareja; vive en un constante estado de estrés y padece continuamente síntomas de depresión, los cuales pueden ocasionar complicaciones severas y llevar hasta la muerte. Este proceso se denomina triangulo abuso-estrés-depresión, es decir, la mujer vive inmersa en este, sin la aparente intención de hacer algo por librarse, no tiene una expectativa realista y va cayendo a un estado de indefensión. Se trata de personas que no disfrutan en absoluto la situación, pero que no saben que hacer.

1.2.4. Violencia Social.

Este tipo se caracteriza por que el agresor trata de aislar a la víctima de sus familiares y amigos para que no tenga apoyos, la víctima hace lo que él dice, pensando que así podrá evitar el conflicto. El aislamiento es el motivo de las discusiones y maltrato, es la situación en la que se empieza a ejercer la violencia. Una de las tantas consecuencias de esto es que la mujer tenga una pérdida de habilidad para relacionarse con las personas debido a la privación que le es impuesta por su pareja para salir y hablar con los demás, pérdida de trabajo y/o con las amistades.

De lo anteriormente descrito, podemos decir que el acto violento, se manifiesta a través de diversos y múltiples tipos de acciones:

- Abuso Físico: golpes, empujones, bofetadas, quemaduras de cigarro y otras lesiones dolorosas.

- Presión para tener sexo y prácticas sexuales que ella rechaza (sexo, oral, anal o con objetos)
- Abuso verbal: insultos sarcasmos y descalificaciones de la persona de la mujer o de sus funciones hogareñas y laborales.
- Violencia contra los objetos personales: rotura de ropas, libros, plantas, fotos, adornos, vajillas.
- Descalificación de los vínculos (familias, amistades, vecinos)
- Desprestigio de los logros personales en el trabajo estudio y profesión.
- Control económico y aislamiento emocional y social: no se les permite tener amigos, salir a visitar a los parientes, realizar estudios ni disponer del dinero para los gastos de la casa.

Pero todos estos elementos que caracterizan a la violencia de pareja son resultado de otros factores no menos importantes que han sido precursores de este fenómeno que ha marcado a nuestra sociedad, como la violencia de género, a continuación se hará un análisis detallado de ella.

1.3 Violencia de género.

Tras la llegada del capitalismo, de la sociedad industrializada, se afectó la situación de «enfrentamiento entre los sexos», puesto que trató de manera desigual a sus protagonistas. La mujer tuvo que abocarse a la agricultura de la subsistencia, ella sola, ya que la mano de obra del varón estaba en la industria, ello ancla más a la mujer en el papel de lo privado, obstaculizando su posible independencia económica, la cual se vería agravada hasta la aparición de los métodos anticonceptivos eficaces en 1954 por el hecho de que la fertilidad y las políticas de natalidad necesarias para la mano de obra, restaron años potenciales de vida laboral a la mujer, (se calcula que por termino medio 7 años), lo que indudablemente ha repercutido en su independencia económica. El mero hecho de poder decidir el momento, cuando y con quien podía compartir la maternidad, no solamente ha producido grandes beneficios a la salud de la población en general, sino que indudablemente ha contribuido al progreso de la mujer en particular. Son muchos los estudios que confirman que la soltería favorece la permanencia de la mujer en el mundo laboral, pero desde 1954, podríamos afirmar, que no es solo la soltería, es más bien la

fertilidad el factor principal. El controlar la fertilidad ha contribuido a conquistar la libertad femenina e indudablemente otros muchos campos en el mundo de la mujer (Ferrer, 2002).

La revolución industrial separó aun más los trabajos entre hombre y mujer, al primero se le encomendó el papel de productor, mientras que a su pareja el de procreadora. Como podemos observar aquí se han manifestado lo que se denomina como ROL DE GÉNERO cuya definición acertada y de acuerdo con Ferrer (2002) son comportamientos socialmente creados que se asignan diferencialmente a hombres y mujeres. Es la expresión de la masculinidad o feminidad de un individuo a tenor de las reglas establecidas en la sociedad. Esta sociedad al mismo tiempo va creando ciertos ESTEREOTIPOS, los estereotipos son categorías culturales con que tipificamos a las personas. Son ideas preconcebidas acerca de las mujeres y los hombres. Así pues, desde la infancia, la violencia esta incorporada a lo masculino; siendo que lo socialmente correcto, parece ser que el niño responda con agresividad ante situaciones o determinados estímulos, mientras que en las niñas, esta misma conducta será reprobada, reprendida y reprimida, en favor de otras habilidades más acorde con su género, en definitiva más dóciles.

La mujer aceptó el papel de madre y esposa, renunció al trabajo para dedicarse a las tareas domésticas, además de estar en el punto de mira de instituciones tan feroces en sus discursos como la burguesía y la iglesia, ya que ambas arrinconaron a la mujer al orden doméstico, idealizándola como madre y esposa, privándola incluso de valores como la sexualidad, la cual se entendía únicamente con finalidades reproductivas. Pero lo más grave es que al alejarse la mujer del mundo de la producción, también se alejaba del mundo del conocimiento, del mundo de la educación, handicap del que ha tardado muchos años en resarcirse. La independencia intelectual, y por ende la económica, es el primer paso para la liberalización de la mujer (Ferrer, 2002).

Todavía hoy, podemos observar como las chicas hacen grandes esfuerzos por acceder a los trabajos estereotipadamente masculinos buscando un prestigio social y una mejora económica, en cambio los chicos no buscan salidas laborales en el mundo estereotipadamente femenino, puesto que es un desprestigio y una pérdida económica.

Hablar hoy en día de violencia de género significa traer a colación uno de los problemas sociales más acuciantes y de mayor importancia dentro de la prevención e

intervención psicológica en los ámbitos familiar, comunitario e individual, pero también, por supuesto, dentro del ámbito educativo. Dentro de esta problemática, la violencia que se ejerce en las relaciones de noviazgo, relaciones que comienzan cada vez a una edad más temprana (Dorila, 1999), no es excepcional y se ha encontrado que tanto en las relaciones de pareja de adolescentes, al igual que la violencia de género en adultos, se extiende en un continuo que va desde el abuso verbal y emocional, hasta la agresión sexual y el asesinato; es un grave problema que afecta de forma considerable la salud física y mental (Makepeace, 1981). La violencia de género no tiene por que comenzar después del matrimonio, de hecho, generalmente y cada vez más, ésta se da en el noviazgo o al comienzo de la convivencia (Gorrotxategi y de Haro, 1999, en Navarro y cols.2000). Encontramos que diversas formas de control exagerado, que han sido pormenorizadamente enumeradas (Ferreira, 1992), comienzan a aparecer de forma temprana y, poco a poco, este tipo de conductas abusivas se van haciendo cada vez más frecuentes y extremas.

Los hombres por características de género han sido señalados como los principales agresores femeninos. De acuerdo a un estudio realizado por la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México en la que se aplicaron mas de 90 pruebas incluyendo de personalidad, cuestionarios socioeconómicos y análisis electrofisiológicos a hombres y mujeres con características agresivas en el penal Centro de Reinserción Social de Atlacholoaya, en el estado de Morelos. Se encontró que, las mujeres son más "proactivas" y los hombres más "reactivos" esto significa que cuando una persona reacciona con alta actividad emotiva ante un estímulo desagradable y no puede controlar su exaltación se le denomina como agresor reactivo. En cambio, cuando la respuesta emocional es más débil, el sujeto se presenta calmado y planea su estrategia para disparar su enojo en el momento que lo requiera, se le designa como agresor proactivo (El Universal, 20/05/2009). Es por ello que el Director del Laboratorio de Neurociencias de la Universidad Iberoamericana Oscar Galicia Castillo, manifiesta que “existen personas mucho más susceptibles a ser agresivas por su propia configuración cerebral”. Desgraciadamente, el sexo masculino, estadísticamente, se muestra como principal agresor emocional, física y psicológicamente en una relación de pareja (UNIFEM, 2008, en Ertürk, 2008) sin embargo, actualmente no están exentos de sufrir violencia por parte de las mujeres, ya que estas ejercen una agresión más leve a través de humillaciones, pellizcos y arañazos o a través de presiones como llamadas a toda

hora y revisiones de cosas personales como el celular (OMS, 2007). Pero en definitiva, en un porcentaje mucho menor que la violencia perpetrada hacia ellas. Todas las mujeres, en algún momento de su vida pueden ser víctimas de algún tipo de violencia, de alguna manifestación de violencia de género ejercida desde aspectos o posturas incluso tan sutiles que en ocasiones ni la propia víctima es demasiado consciente de lo que ocurre y de la situación que esta viviendo. Las más pequeñas son maltratadas por sus padres, las adolescentes por sus novios o compañeros y las adultas por sus parejas e incluso por sus hijos.

Actualmente por parte del varón no se vive demasiado bien el cambio de rol de la mujer; a la mujer libre se le teme, aunque en un principio pueda agradar a un hombre la independencia de la mujer, lo primero que posteriormente se le solicita es que abandone esta independencia que un día le cautivó. El agresor, frecuentemente critica la falta de sensibilidad que tiene la víctima hacia las necesidades de él mismo y de su familia, ello hace mella en una mujer seguramente con una baja autoestima, inseguridad, que acrecentara el sentimiento de inutilidad personal que tiene, pudiendo llegar al extremo de asumir el maltrato, e incluso pudiendo llegar a creerse en cierto modo, merecedora de él (Ferrer, 2002).

Por todo esto, durante la última década el tema de la violencia hacia la mujer ha cobrado mayor importancia en los campos de la salud, educación y de los derechos humanos y es uno de los fenómenos mas actuales que se presentan en nuestra sociedad a nivel mundial y que demandan una correcta intervención.

CAPÍTULO 2
NOVIAZGO-VIOLENCIA

2. CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA EN MÉXICO, EFECTOS Y CONSECUENCIAS.

2.1. Masculinidad en México

La sociedad mexicana y en particular la región occidente del país, se caracteriza por ser conservadora, con profundas raíces religiosas (católica), donde existe una diferenciación cultural del papel de la mujer y del hombre, prevaleciendo exigencias sociales estereotípicas de género que colocan a la mujer en una posición de desigualdad en muchos planos de la vida cotidiana. Ser una mujer violentada por la pareja y hablar de ello, en muchos casos es cargar con un estigma social, por lo que se trata permanentemente de ocultar.

Se han emprendido campañas para promover una cultura de la paz en la que todos deben participar para evitar que las palabras altisonantes en el noviazgo sean la antesala de los golpes y la muerte. Y aun con lo loable de estas acciones, las entidades federativas en sus sectores de educación, no han replicado esta política. Estas acciones en definitiva se orientan al aspecto preventivo, fundamental para atacar el problema; además se ha realizado la campaña de educación contra la no violencia en el noviazgo (Betan, 2009). Pero en muchas ocasiones se ha dejado a un lado al personaje agresor, viéndolo como “un infectado” “es el malvado de la película” siendo que éste puede continuar ejerciendo sus patrones violentos, con una u otra pareja. En nuestro país como en muchas otras culturas la organización jerárquica de la familia tiene que ver con criterios de equidad y género, cuando un hombre llega a formar una familia se le da el título de “Jefe de Familia” siendo este, la cúspide del poder familiar. Este título también es acompañado por ciertas reglas que no están establecidas en papel, más sin embargo son educados los hombres para llevarlas a cabo y por supuesto las mujeres y los niños para obedecerlas, algunas de esas premisas según Corsi (1994) son:

"Los hijos deben respeto a los mayores" "La mujer debe seguir al marido" "Los hijos deben obedecer a los padres" "El padre debe mantener el hogar" "El padre es el que impone la ley" "Las faltas a la obediencia y al respeto deben ser castigadas". La naturalidad con que estas premisas son aceptadas, e incluso prescritas desde ciertos sectores profesionales, nos dicen de la coherencia de este modelo autoritario o mejor

denominado como “cultura patriarcal”. Este tipo de cultura se convirtió desde hace años en la norma bajo la cual los matrimonios debían disciplinarse para que de esa manera la familia permaneciera unida, guiada por la mano poderosa y protectora del hombre, ejerciendo durante décadas generaciones de mujeres maltratadas e hijos, adoptando el papel del agresor incorporando activamente en su conducta lo que alguna vez sufrieron pasivamente. Mientras tanto, como menciona Corsi (1994) las mujeres llevan a cabo un verdadero “aprendizaje de indefensión” que las ubica más frecuentemente en el lugar de quien es víctima del maltrato en las sucesivas estructuras familiares.

En una investigación realizada por la Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social (Delegación Jalisco) sobre los significados que tiene la violencia en los adolescentes, en el año 2000 en un estudio cualitativo aplicado a estudiantes de preparatoria se obtuvo que los adolescentes manifestaron que la violencia fue significada controversialmente, como: “algo inesperado” o como “algo cotidiano”, esto último, porque “de tanto ver hechos de violencia la gente se está acostumbrando” También se refirieron a la no conciencia sobre el problema: “muchas veces ya se hace automático, se hace sin pensarlo, no sé qué tanto se dará cuenta una persona que está siendo violenta, o de que está siendo obligada o forzada a hacer algo que no quiere”. Aclarando que es más fácil para la persona que está siendo violentada, percibir la violencia que para quien la ejerce“. Se encontró dentro de una controversia explicativa y moral simbólica, en la que los valores ideológicos de la masculinidad sustentan, en ellos y ellas, conceptos, mitos y argumentos que tienden a legitimarla en el nivel del imaginario individual y colectivo, y en el plano concreto de la acción, a favor de los hombres heterosexuales que poseen diferentes recursos de empoderamiento, como la fuerza, el dominio interpersonal, el dinero y la influencia pública.

A las mujeres se las visualiza como víctimas reales y potenciales por su condición femenina de debilidad, y a ellos, como violentos por naturaleza o, en respuesta a provocación, posibles víctimas sólo en la niñez, o por ser poco hombres u homosexuales. (Villaseñor, 2003)

Una mujer maltratada suele haber incorporado modelos de dependencia y de sumisión siendo que experimenta un verdadero conflicto entre su necesidad de expresar sus sentimientos y el temor que le provoca la posible reacción de su marido.

El miedo y la represión de sus necesidades emocionales la llevan a menudo a vehicular la expresión de lo reprimido a través de síntomas psicósomáticos (Corsi, 1994). El hombre violento suele adoptar modalidades conductuales disociadas: en el ámbito público se muestra como una persona equilibrada y, en la mayoría de los casos, no trasunta en su conducta nada que haga pensar en actitudes violentas. En el ámbito privado, en cambio, se comporta de modo amenazante, utiliza agresiones verbales, actitudinales y físicas, como si se transformara en otra persona. Su conducta se caracteriza por estar siempre "a la defensiva" y por la posesividad respecto de su pareja. La mujer maltratada, por su parte, suele ocultar ante el entorno social su padecimiento en el contexto conyugal.

En 1995 Robert W. Connel realizó un estudio sobre la organización social de la masculinidad en el cual reporta resultados como los siguientes: Estamos todos comprometidos en construir un mundo de relaciones de género. Los hombres, tanto como las mujeres, están encadenados a los modelos de género que han heredado. Esto concuerda con el hecho de que la masculinidad y los roles de género heredados de una generación a otra pesan mucho más en una dimensión social como las relaciones interpersonales y son parte importante de la generación de violencia, como se verá a continuación.

2.2. Noviazgo y violencia

Examinando el pasar de los años, podemos encontrar un tipo de violencia lejano a la violencia social resultado de las conquistas y guerras, es otra variante de violencia no menos terrible, es la que sucede enmascarada por detalles de romanticismo y es la perpetrada durante el noviazgo, cuyos aguerridos participantes son sin duda: "los enamorados", hombre y mujer.

La violencia contra la mujer todos la han presenciado, ya sea escondido bajo las sábanas de la casa escuchando a lo lejos los golpes hacia las madres, abuelas, hermanas o primas. Se le ha visto de reojo con las vecinas y amigas. Incluso se ha notado el maltrato psicológico del novio hacia su pareja. Simplemente el menosprecio, discriminación y subestimación de tantas y tantas mujeres. Lamentablemente no hay nadie que pueda negar haber sido espectador de la violencia hacia ellas (Díaz, 2008). Pese a que se supone que la etapa del noviazgo es la más dulce y tierna entre las parejas, muchos jóvenes experimentan el fenómeno de

la violencia en sus relaciones, la cual no llega a ser tan visible como la violencia que se experimenta a edades adultas o en el matrimonio, pues es más bien sutil, pero que marca sus vidas de manera determinante, ya que las y los jóvenes que viven este tipo de agresiones, generalmente tenderán a repetir estos patrones en su vida de casados, haciendo de esta circunstancia un círculo vicioso sin fin. (Díaz, 2008)

Los patrones y las señales de la violencia en el noviazgo tienden a ser un reflejo de lo que se exhibe en las relaciones adultas abusivas (*et.al*). Quizá una de las frases más contundentes y que describen el inicio de una relación y que “suena” como amor es la ya famosa “No puedo vivir sin ti” que presagia el proceso a vivir por un(a) joven, en este caso, cuadra con el modelo romántico o cultural del amor con sus típicos componentes de auto-renuncia y sacrificio de la autonomía individual con la consecuente falsificación de la existencia (Ramírez,2006).

En esos momentos iniciales y sin más experiencia que haberse imaginado el príncipe azul a través de lecturas y telenovelas, o el cuchicheo entre pares, no se está preparada para entender el abuso y la violencia, las amenazas amorosas como la que anuncia esta frase, no se sabe decir NO. Tampoco se sabe que se puede aprender a identificarlo, a pesar del encantamiento que envuelve los inicios de una relación amorosa de pareja, porque la manipulación, la seducción y el deseo de control por el otro se pueden prevenir, se pueden intuir en un proceso de “darse cuenta” que hasta puede ayudar al abusador en potencia (Ramírez, 2006). Los delitos relacionados con el «amor», han tenido un cierto tratamiento social, que los han excusado detrás de la pasión, considerándose esta como atenuante, así, las canciones, las novelas o la pintura, ha tratado al agresor como si fuera a la vez víctima del desamor y se le pudiera «perdonar» su agresión en aras de la pasión; pero ello no debe ser excusa, puesto que si analizáramos pormenorizadamente estos delitos, veríamos que no todo es pasión y mucho menos amor, por tanto el tratamiento que se le debe de dar es el que se merecen, es decir de repudiarlos, como delitos que son. Incluso en muchas ocasiones podemos comprobar como algunos casos de abuso o agresión ya se produjeron durante el noviazgo, pero fueron tolerados por «amor» (Ramírez, 2006).

El inicio de dependencia emocional está validado por la sociedad, algunos profesionales de ayuda que no entienden el problema; ven los celos y la posesividad como “normales“. Algunas manifestaciones (del abuso emocional en el noviazgo) están tan aceptadas socialmente que no pueden ser identificadas por los jóvenes adolescentes, que “por amor” se toleran abusos. No está preparada/o para

comprender que lo que reciben o presencian es una demostración de violencia (Alvarez, 2002).

Sigamos adentrándonos en la frase ya citada “No puedo vivir sin ti”. Es una amenaza sutil, que parece hasta dulce, por lo que no se le teme, que inspira a la mujer, por el contrario, la idea, que revela “un gran amor” y que si no siguen la relación o aceptan casarse, a este maravilloso sentimiento puede pasarle algo malo, que resulte siendo su culpa, y que por ello deben protegerlo. Como si la vida del otro dependiera de ella, es su responsabilidad. Acá comienza ese proceso de dependencia emocional, de no pertenecerse, de pérdida de identidad, de relegarse en las decisiones, de baja auto-estima (Alvarez, 2002). Al comienzo todo parece bien, cuadra con lo esperado en el amor romántico, como nos dijeron que debía ser. Se socavan, principalmente los soportes emocionales de esta joven, ya no sabe qué pensar sobre sentimientos y pensamientos tanto propios como ajenos. Lo que creía que era amor ya no lo es. Si su auto-estima ya tenía altibajos acorde a las circunstancias esto la mina de una vez con relación a conseguir y mantener pareja; puede decidir “no ver” en la próxima pareja o no tenerla y negarse, así se deteriora una deliciosa parte de la juventud que debería ser todo disfrute y espontaneidad inclusive en los momentos de discrepancias.

Estas “anteojeras románticas” (Forward, 1997, en Álvarez, 2002) se producen además porque todo va muy rápidamente que es quizá, un primer signo reconocible de este tipo de relación. Y así no nos detenemos a ver quien es realmente ese nuevo ser que está a su lado; para reconocer y aceptar tanto sus virtudes como sus defectos, para esto hace falta un poco de tiempo que usualmente esta joven no se da a sí misma, porque el galanteo permanente, las emociones que surgen a borbotones, el halago que todo ello supone, el “por fin alguien que me entiende” dejan de lado la posibilidad de percepción realista por ambos miembros de la pareja de cualquier detalle que no cuadre con el “ideal romántico” de esta nueva sensación tan esperada. Sólo se perciben los sentimientos, lo que cree que debe ser, lo que le dice qué será para ella. Nunca lo que es. El razonamiento a esto se resume en: “Si este hombre me hace sentir estupendamente, debe ser maravilloso” (Forward, 1997).

Pareciera que lo maravilloso, o lo que parece ser tal, está siempre y se mantiene en un primer plano; no hay defecto o obstáculo que lo empañe, a eso se le resta importancia; aunque se repitan, aunque la familia y el entorno los note y advierta.

Las palabras confianza, sinceridad, honestidad no aparecen, esas necesitan tiempo y compartir con el otro.

Dos elementos más acotados por Forward (1997) y que son imprescindibles en este tipo de relación inicial para predecir abuso emocional son: la desesperación por estar juntos y mantenerse ligados muy cercanamente a la otra persona; la necesidad, vista de fuera, es exacerbada, casi insoportable, como de “fundirse” con el otro. Otros aspectos con referencia a este son muy comunes, por ejemplo:

- La conocida sensación de pasar a ser una sola persona que hasta la Iglesia Católica cita con respecto al matrimonio.
- Sus individualidades pasan a un segundo plano.
- Se viven los sentimientos del otro.
- Se dejan a un lado otras ocupaciones, intereses, amistades, actividades, todo para agradar al otro.

Pero el detalle está en que lo más frecuente es que, es ella es la que deja de ser ella misma; él es el que le exige dedicarse, a fusionarse con él, sus amistades y sus actividades. Casi lo cree un derecho, hasta inclusive que lo merece. El “espíritu de rescate” que se trata de inculcar, por medio de manipulación, a la mujer; la fantasía de que se es tan necesaria que repetitivamente, cuando él tenga dificultades, será ella la que única que pueda ayudarlo y que si se niega o no lo hace también ella será la culpable de una situación que él generó o que tiene que ver con condiciones externas a la pareja; el hecho de que muchos hombres hacen que la mujer dependa económicamente de él, por ejemplo, es precisamente hacerle sentir a ella que entonces la única “rescatadora” de la pareja, la familia, etc., es ella.

En las etapas más dramáticas la joven será responsable de que él tenga problemas económicos; de abusos en el comer, beber o las drogas; otras relaciones caóticas, con el juego o apuestas o imposibilidad de conservar el trabajo.

Estas situaciones se dan por cuestiones conductuales, culturales, sociales, por conductas de los varones que han aprendido y que su entorno, y cultura favorece a que se puedan desarrollar, por tanto deberíamos plantearnos otro modelo de comportamiento, el inculcar otros valores, el que se desarrollen otras creencias, cambios en el entorno y en la cultura, plasmar un aprendizaje de conductas donde la violencia en general y mas concretamente hacia las mujeres fuera desechada por completo en las relaciones entre las personas.

Precisamente en México de acuerdo con Poy (2008) la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (Envinov) 2007, elaborada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), arrojó que el 15.5 por ciento de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja ha sido víctima de violencia física; 75.8 % ha sufrido agresiones psicológicas y 16.5 por ciento ha vivido al menos una experiencia de ataque sexual. El 1.8 por ciento de las mujeres fueron forzadas a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad; los agresores fueron principalmente los novios.

Una mujer puede quedar permanentemente confundida, pensar mucho y mucho, sobre qué hizo para merecer ese trato, o para la reacción violenta ante un hecho nimio, que jamás elevará su auto-estima para valorarse a sí misma o para dejar de culpabilizarse. Estos elementos se encuentran en el desarrollo de todo el proceso de abuso emocional en la pareja y conforman su base desde el cual se interrelacionan y surgen con más o menos relevancia a través de todo el proceso perverso de este problema social (Alvarez, 2002) Y, además, si esa violencia, ese abuso, está aceptado socio-culturalmente, se encuentra en las raíces de las creencias sociales falsas al respecto, el entorno lo apoya.

A veces, como ya se mencionó, lo observa y algo dice sobre todo en el período de noviazgo, pero si la joven misma lo acepta pasarán como que tienen algo de “normal” y que ya cambiará, ya se dará cuenta”, cuando en realidad se está produciendo un daño enorme a su futuro como persona libre. En este contexto, preguntar a una mujer sobre su relación de pareja donde eventualmente la violencia es parte de esta última, es entrar a un terreno difícil nos introducimos en una parte de la vida personal íntima, de la que en pocas ocasiones se habla, la que generalmente se oculta (Dorila, 1999).

En un estudio previo que se llevó a cabo en un albergue para mujeres de la ciudad de México, se encontró que 9 de cada 10 mujeres maltratadas durante el matrimonio, habían vivido violencia en el noviazgo. (UNIFEM, 2008). De acuerdo a los datos obtenidos en la encuesta, existen tres tipos de agresiones: leve, media y severa, pero en términos generales, los novios agresores utilizan diversas estrategias de poder y control, tales como celos, posesividad y aislamiento de la familia y los amigos.

En el estado de Tlaxcala, la estadística sobre violencia en el noviazgo, es escasa. Dentro de los pocos datos que de manera general se emiten sobre violencia se encontró lo siguiente:

El maltrato en los hogares se disparó de 507 a 1278 incidentes en el periodo 2006-2007 (La jornada de Oriente Tlaxcala, 2008).

El Colectivo Mujer y Utopía A. C. en el 2007 realizó un diagnóstico sobre la violencia contra la mujer en 12 municipios del estado; los datos muestran la grave violencia que viven las mujeres, arrojando que: 4 de cada 10 mujeres sufrieron violencia física durante el último año, 6 de cada 10 ha sufrido violencia psicológica; 3 de cada 10 mujeres ha recibido violencia sexual” (Mendieta ,2008).

Según el pedagogo alemán Bruno Bettelheim, la violencia es «*el comportamiento de alguien incapaz de imaginar otra solución a un problema que le atormenta*». Suele estar asociada a la masculinidad, y vinculada con la frustración, el miedo, el maltrato, el desamparo y el desamor; y no es infrecuente observar como se la ha tolerado como una válvula de escape, como una forma resolver tensiones y conflictos (Ferrer, 2002).

Por lo tanto como podemos observar la violencia en el noviazgo puede ser la antesala de la violencia intrafamiliar, ya que esta, no aparece de la noche a la mañana, sino que puede ser resultado de una violencia que se generó precisamente desde el noviazgo. Así pues, la violencia tampoco termina con el divorcio en muchos de los casos, sino que continúa siendo disfrazada o mitigada por estereotipos sociales.

2.3. Características del victimario y de la víctima.

Dutton y Golant (1997) definen al hombre que ejerce violencia como el sujeto del sexo y género masculino que ejerce modalidades de victimización: violencia física, maltrato emocional y/o abuso sexual, en forma exclusiva o combinada e intencional sobre la persona con quien mantiene un vínculo de intimidad (su esposa o compañera) pudiendo incluir a los hijos de uno o varios cónyuges. Algunos procesos por los cuales pasa la construcción del hombre violento nos lo presentan varios autores (Alvarez, 2002, Golant y Dutton, 1995) además de los cambios hormonales presentan ira y angustia contenidas, pasan por estados prolongados de imperturbabilidad y aislamiento, vergüenza de sí mismos, problemas de identidad, tristeza, abandono personal, incapacidad de confiar en los demás y sentimientos de inferioridad. En algunas sociedades, como la nuestra, el hombre, el varón, es “de la calle”; alrededor de los 11 años se le da permiso a veces explícito, para ello. Hasta se espera que “sepa defenderse solo” y eso implica violencia, demostración de virilidad

a través de la fuerza, etc. No siempre está fatalizado por haber presenciado violencia por parte de sus padres; se nota más bien falta de afecto, de demostración de sentimientos positivos aparte de que “el hombre no debe llorar” que aún se usa.

Para este ser abusador en ciernes el manejo de la intimidad es, obviamente, casi imposible y quizá su preocupación al respecto durará toda la vida. Este desequilibrio intentará resolverlo como le dicen los medios, por la validación social; sobre todo su vía de escape será hacia el exterior no a vivenciar sus emociones internas. Tendrá que demostrar que ganó, que tiene la razón, llamar la atención. Si no lo consigue proyectará su culpa en otro y procederá a clasificar a las personas en si están o no de su lado. Las mujeres, por ejemplo, serán buenas o malas. Para este tipo de persona los mensajes culturales se leen negativamente lo cual no es un patrón para todos (Evans, 1996).

Dutton y Golant (1997) afirman que: “Algunos hombres creen que para actuar en el mundo para ser agentes deben ser intrépidos (porque el temor puede impedir la acción), insensibles (porque la sensibilidad puede obstaculizar la acción), egocéntricos (porque el egocentrismo puede convencerlo a uno de que lo que se propone hacer es correcto) e invulnerables (porque la inseguridad puede estorbar la acción” Así, en ese dinamismo y si se siguen las pautas culturales, la personalidad violenta se vuelve más fuerte, arraigada, inclusive intransigente e ingobernable.

Cuando ese amor tan esperado va mal usualmente se siente, en retrospectiva; la joven asegurará que desde el comienzo se sintió incómoda con él, que sus amigas le notaron algo raro, que la apartó de todo lo que le gustaba y venía haciendo. Pero ante la seducción perversa, la manipulación sutil y culpabilizante, el control de todas sus actividades, sentimientos y pensamientos ya no le encontró sentido y se sintió tan ocupada tratando de que él fuese feliz, de no perderlo para “salvar” la relación que no pudo sacar a flote, lo obvio era la amenaza de una pareja abusadora y violenta. No pudo encontrar vías alternas para “salvarse” de ese naufragio, catástrofe, equivocación, enfermedad, en este caso emocional.

Evans (1996) presenta un listado de obstáculos e indicadores que dificultan el reconocimiento del abuso verbal y, entre ellos, están dos que llaman nuestra atención como los más reedificadores del problema en la etapa del noviazgo.

- 1.- El abuso verbal, control y manipulación no han sido articulados o definidos por la pareja, así es que ella queda confusa.
- 2.- Su realidad nunca ha sido validada. Los demás no ven el abuso, así es que no le es real.

Como ya se ha mencionado la violencia es una manera altamente eficaz, para controlar el comportamiento de las demás personas y ésta siempre implica la interacción entre dos o más individuos con el fin de lograr el control, por lo que el individuo agredido debe responder de la forma determinada por el agresor, con el objeto de evitar o poner fin a la conducta lesionante o aversiva de éste (Sandoval, 2009). Con esto podemos mencionar que tanto el agredido como el agresor poseen ciertas características que los hacen colocarse como víctimas o victimarios. Larrain (1993) propone la siguiente configuración emocional en los hombres que ejercen violencia a continuación se describen las características que los definen: Falta de seguridad personal, dificultades de la comunicación, en especial en lo referente a los afectos o sentimientos. Incapacidad para tolerar y resolver conflictos, aislamiento emocional (aunque conozca a muchas personas, no tiene capacidad para relacionarse con tal grado de intimidad y privacidad como para poder comunicar sus sentimientos y problemas). Baja autoestima, falta de conciencia del problema siendo que no se hace responsable de los actos violentos; sus esfuerzos giran sobre la justificación buscando las responsabilidades fuera de su persona: en su esposa, hijos, trabajo, alcohol.

También Dutton y Golant (1997) menciona que los hombres violentos son rígidos cognitivamente, no asertivos, consideran que el hombre es el jefe absoluto del hogar, tienen escasa habilidad verbal, expresan mediante la violencia la ansiedad, la culpa y la humillación. También se caracterizan por la externalización de la culpa y la minimización de la frecuencia e importancia de los ataques dirigidos a la pareja. Tienen bajo nivel de autoestima, son dependientes, celosos y provienen generalmente de sistemas familiares cerrados y aislados en los que han presenciado ataques del padre hacia la madre y/o han recibido castigos corporales o maltrato emocional en la infancia.

Corsi (1994) Considera que los hombres agresores mantienen un sistema de creencias basado en los mitos culturales acerca de la masculinidad y de la inferioridad de la mujer, tienen dificultades para expresar sus sentimientos por

considerarlo signo de debilidad, lo cual lleva a que los conflictos se resuelvan violentamente por no saber hacerlo de otra manera; se encuentran emocionalmente aislados, ya que no cuentan con quien hablar de sus sentimientos o de sus problemas. Recurren frecuentemente al uso de racionalizaciones para explicar su conducta violenta, sosteniendo que es la mujer quien los provoca, que no pueden controlarse o que no saben lo que hacen. Generalmente el hombre niega su violencia, incluso frente a los profesionales.

De Becker (1997) enlista de una manera más concreta y aplicable las características del victimario y de la víctima sobre las cuales muchas mujeres pueden identificar con facilidad características de abuso:

Al comienzo de la relación el hombre la acelera poniendo en agenda, prematuramente, compromiso, vivir juntos y casarse. El resuelve los conflictos con intimidación, bravuconadas y violencia. Es verbalmente abusivo. Usa amenazas e intimidación como instrumentos de control o abuso. Rompe o quiebra cosas cuando tiene rabia. Ha maltratado en relaciones anteriores. Usa alcohol o drogas como efectos adversos. Cita lo anterior como excusa o explicación para su conducta hostil o violenta. Su historia incluye encuentros con la policía por ofensas. Ha protagonizado más de un evento violento. Usa dinero para controlar las actividades y conductas de su pareja. Cela de todos y todos de los que la alejan de la relación. Rechaza que lo acepten. Espera que la relación sea para siempre. Proyecta emociones extremas hacia otros. Minimiza los incidentes abusivos. Gasta un tiempo desproporcionado hablando acerca de su pareja y deriva de ello su identidad. Trata de enrolar a los amigos y relacionados de la pareja en una campaña para recobrar la relación. Viene vigilando o persiguiendo a su pareja. Se resiste al cambio, es inflexible, incapaz de comprometerse. Se identifica o se compara con personas violentas en películas, noticias, ficción o historia. Sufre cambios de humor. Culpa siempre a otros por problemas que el mismo ha causado. Se refiere a las armas como instrumentos de control, poder o venganza. Las armas son parte sustancial de su persona. Usa “privilegios masculinos” como justificación por su conducta “El hombre de la casa”. Tuvo experiencias de violencia en la niñez. Su pareja teme que la herirá o asesinará.

Dentro de las conductas violentas se encuentra el control de las actividades de la mujer. El hombre no tolera que ésta lleve a cabo actividades que tienen que ver con su independencia, quiere mantener todo bajo control. Tiene una excesiva

dependencia emocional de su pareja, por eso le resulta intolerable que ella se vaya, lo abandone. Él interpreta todas las actividades de ella como abandono y por lo tanto tienen el componente de los celos (Larrain, y Rodríguez 1999).

Perciben que su autoestima y su poder están permanentemente amenazados, y ante la sospecha de la pérdida de control, intentan retomarlos a través de la fuerza. El tener una buena autoestima se traduce en tener una buena salud mental, proporciona una adecuada confianza en uno mismo y una sensación muy clara de nuestro valor y nuestras capacidades. Cuando la autoestima en una persona es baja, esta es más vulnerable psicológicamente a poder padecer cualquier trastorno psicológico. Así, que es el pilar fundamental desde el que basamos toda nuestra persona: trabajo, pareja, relaciones familiares, amistades... Toda nuestra vida gira en torno al nivel de autoestima que tenemos (López de Calle, 2009). La confianza en uno mismo, es decir un nivel alto de autoestima, es indispensable para afrontar las dificultades que se nos presentan en la vida y otorga la energía suficiente para arriesgarse, tomar decisiones a pesar de las posibles opiniones en contra y sobre todo la sensación de ser válidas y dignas de estima (López de Calle, 2009).

Entonces, cuando perciben que su autoestima y su poder están amenazados muestran una actitud externa autoritaria que oculta su debilidad interior; y al no reconocer la responsabilidad de sus actos, difícilmente piden ayuda para resolver sus problemas (Corsi, 1994). Pero vayamos entonces a sus características de personalidad que nos permitirán comprender el tipo de conductas que despliega el hombre violento, de acuerdo con Dutton (1997), el perfil del hombre violento no puede ser categorizado por variables tales como: edad, clase social, nivel educacional, ocupación, religión, lugar de residencia, etc., debido a que puede configurarse con cualquiera de las variables mencionadas, lo cual no implica dejar de reconocer que, la asociación entre algunas de ellas, puede potenciar el riesgo de conductas violentas. Investigadores de distintos países, incluido el nuestro, han elaborado importantes aportes a fin de ir conociendo el perfil del hombre violento. En tal sentido, pueden ser consideradas, a los fines analíticos, en dos dimensiones de acuerdo con Dutton, (1977):

- a) Dimensión Comportamental: comprende la gama de conductas, amenazas, agresiones verbales y físicas que realiza una persona, entre las más importantes menciona varias como el deseo de control en el cual el agresor vive obsesionado por ejercer el dominio entre quienes lo rodean, especialmente hacia su mujer e

hijos/as. Argumentan: “yo controlo todo, para vivir bien”, en proceso de recuperación reconocen: “tenía todo bajo control porque tenía miedo”. Este síntoma de miedo va aunado a otro mucho más común que es el de los celos punto medular en una relación, causante de un sin fin de discusiones pero socialmente aceptado, incluso justificante de las agresiones, estos pueden convertirse en una obsesión. Cuando se mencionan estos dos componentes inmediatamente podemos pensar en un juego de doble entrada, en la que el hombre violento es capaz de simular por determinado tiempo un modo dual de vida a lo que se conoce como doble fachada por lo general, en público el hombre violento es seductor, simpático, amable, pero en la intimidad de su hogar puede llegar a ser muy agresivo y violento. Cuando se ejecuta una relación con estas características, comúnmente van surgiendo otras complementarias como el aislamiento en la cual se impone el aislamiento social de su entorno familiar, una vez que se ha cerrado el cerco se acrecienta el dominio sobre su víctima, y no es casual que la mujer exprese que su casa se convierte en una verdadera “cárcel”, se asegura que ella no se irá; quitándole el dinero, las llaves del auto y dejándola encerrada hasta que él llegue, es decir prácticamente un secuestro en el propio hogar. El empleo de amenazas hacia su víctima es frecuente de manera que ésta no hable y sus actitudes no trasciendan al exterior del hogar, manteniendo con esto la doble fachada. En este momento los desencadenantes de la violencia se centran en cualquier tipo de hechos triviales, que por lo general más tarde no se recuerdan. Dando como resultado un ramillete de conductas poco asertivas, es decir con dificultad para ejercer sus derechos sin atropellar los de los demás, mostrando a su vez cambios súbitos e impredecibles de humor, episodios en los que pueden presentarse conductas inmaduras caracterizadas por momentos de agresividad con presencia de golpes físicos, algunos con marcas imperceptibles y otros que llegan a ser invalidantes (especialmente en la cabeza, en el cuello, y área abdominal durante el embarazo) y en otras ocasiones por conductas simplemente infantiles. Muestra una Incapacidad de alternativas al conflicto por lo general reacciona de inmediato y con violencia, con escasa posibilidad de recursos para soluciones pacíficas, estas reacciones van desde destruir objetos principalmente aquellos significativos para la mujer y los hijos así como simulacros amenazantes en dejar el domicilio y/o amenazas de suicidio u homicidio hacia su pareja, asimismo e hijos/as, situación extremadamente

peligrosa, usa frecuentemente el sexo como señal de poder, recriminando a la mujer lo que en realidad son sus propias falencias y/o problemas (insultos frecuentes: frígida, lesbiana, puta). El lenguaje a menudo presenta un contenido sexualizado y cosificante hacia la mujer en algunas ocasiones emplea tácticas de espionaje o contrata a terceros, graba las conversaciones o desgraba el contestador telefónico, controla las salidas y las amistades de su mujer a través de sus hijos, compañeros de trabajo, familiares y amigos, esta situación genera aliados para su causa ya que es común que se dedique a hacer proselitismo utilizando a los hijos como mensajeros o espías de las actividades de la madre trata de comprometer e intenta la complicidad de los profesionales y coordinadores de los grupos de ayuda mutua autoreforzando su comportamiento violento, siendo que él no recurre a solicitar ayuda por iniciativa propia sino a pedido del juez o ante la posibilidad de abandono por parte de su mujer o ante una situación que percibe como límite.

Dentro de su familia y en relación con sus hijos, utiliza el dicho "Divide y reinarás" en donde emplea la estrategia de enfrentamientos a fin de obtener beneficio personal. Discrimina y genera competencia entre sus hijos/as. Maneja hábilmente un lenguaje confuso y mentiroso a fin de poder engañar a su conveniencia y desdecirse de sus dichos. Este tipo de acciones va incluso desde el noviazgo, cuando la mujer intenta averiguar, acerca de las relaciones entre los miembros de su familia de origen, evita hablar del tema o da una versión falaz, quebrando la conversación pasando de un tema a otro con gran facilidad.

El abuso de alcohol, medicamentos o drogas es una constante en este tipo de casos, cabe destacar que no es la causa de un comportamiento violento, a pesar de lo cual se ha comprobado una frecuente asociación, ya sea porque potencia el enojo y la peligrosidad o porque inhibe el autocontrol. Esto genera un desborde de irregularidades en el manejo del dinero así como dificultades y conflictos laborales, incluso con terceros, algunas figuras de autoridad como la policía. Cabe destacar aquí que cuanto mayor desenfado e inhibición ante jueces, policías y terceros, más riesgo para la mujer y los/as hijos/as. Se presenta en este perfil de hombre una mayor frecuencia en la posesión y uso intimidatorio de armas de fuego, no obstante cualquier objeto hogareño especialmente los cuchillos pueden convertirse en armas mortales, como así también utilizar los puños y los pies u objetos como escobas, cinturones, almohadones (para asfixiar), hierros calientes

(planchas) cigarrillos . La peligrosidad aumenta cuando ya las ha usado o ha amenazado con ellas ha su entorno íntimo. Por supuesto un hombre violento presenta una repetición constante del ciclo de la violencia, siendo que entre más denuncias y episodios agresivos en episodios más cortos de tiempo mayor peligrosidad del agresor e indefensión en la mujer, cuando la pareja se atreve a denunciar a su agresor este no cumple las promesas ni los pactos, tiene dificultades para acatar normas y límites, incluso los impuestos por el juez cuando se da la separación física entre la pareja, el agresor recurre al acoso como una manera de tomar contacto con la víctima, y hasta persigue a la mujer en el trabajo o cuando está con sus amistades o nueva pareja. Utiliza el papel de anónimo no siempre se identifica, a veces, recurre a terceros para enviar mensajes, o recurre a llamados telefónicos anónimos (o llama y cuelga), obsequia regalos de manera interesada, inoportuna, para lograr el perdón.

- b) Dimensión Psicodinámica: Comprende las esferas psíquicas, conscientes e inconscientes. Integran esta dimensión los afectos, los sentimientos y las emociones.

Baja autoestima se sienten inseguros, tanto en el papel de hijos como en el de padre, amante y/o esposo. Mantienen un Pensamiento mágico que incluye proyectos irreales, faraónicos, muchos de los cuales terminan en frustraciones. Cuando ingresan a un grupo psicoeducativos pretenden solucionar su problema con la violencia de manera rápida y definitiva. Expectativas irreales esperan que sus esposas e hijos cumplan con sus deseos no explicitados, tienen dificultades para verbalizar sus sentimientos, y luego están, como ellos mismos, dicen “decepcionados”. El agresor es capaz de desarrollar largos monólogos que pueden durar varias horas, especialmente en horarios nocturnos, pregunta y se contesta a sí mismo, no espera una respuesta, no escucha pese a decir que desean dialogar, se tornan situaciones prolongadas peligrosas e irritantes. Puede llegar a ser con el tiempo muy destructivo a nivel emocional para la víctima. Doble mensaje: “te hablo, te ignoro”. Aparentemente busca una solución consensuada, pero no se apartan de su rigidez conceptual. Sobre su pareja ejercen omnipotencia la cual manifiestan en situaciones como: ¿Para que vas a ir al médico, si nadie te conoce como yo? “Lo digo yo y basta”.

Eleva sus propias cualidades reales o ficticias y hace comparaciones negativas hacia su pareja.”Yo estoy delgado y mírate tú cada vez estas peor”

incrementando su poder y disminuyendo el de su pareja a través del narcisismo. Tiene una gran capacidad de persuasión la cual se vale de sus continuas manifestaciones de dependencia emocional de la mujer esta dependencia puede ser fatal cuando la mujer decide abandonarlo: “ella es todo para mí, si se va no respondo de las consecuencias”.

La característica más destacable de las personas que ejercen violencia es lo que se denomina "doble fachada", mediante la cual puede observar una conducta social aceptable mientras que, en el ámbito privado, despliega la violencia hacia su pareja. Esto hace que la mayoría de las personas no le crean a la mujer cuando por algún medio denuncia los episodios de violencia. El hombre violento se demuestra amable o excesivamente amable con sus vecinos y compañeros de trabajo, por lo cual tenderán a creer la versión de él, llegando a pensar que la mujer tiene sus facultades alteradas, etc.

La socialización del hombre golpeador se complementa con la mujer golpeada ya que resalta el estereotipo masculino de agresividad, y dominio sobre la mujer (Villaseñor, 2003).

2.3.1 ¿Qué ata a las mujeres a su agresor?

Villaseñor, (2003) propone que es de suma importancia generar políticas tendientes a lograr una mayor autonomía de la mujer, adiestrándola en solución de conflictos, afirmación de la seguridad y autoestima. Siendo que las características con las que cuenta una mujer que es víctima de violencia y el por que continúa al lado del agresor durante años, es de reconocer que según el autor una mujer que sufre de violencia permanece al lado de su agresor debido a 3 factores:

- 1.- Diversos procesos paralizantes generados y mantenidos por el miedo
- 2.- La percepción por la víctima de una ausencia de vías de escape o salida de la situación de tortura.
- 3.- La carencia de recursos alternativos sobre todo en casos de mujeres con hijos que no vislumbran, un apoyo externo viable.

Cabe señalar que no solo existen mujeres bajo estos rubros, también hay otras que teniendo una independencia social, económica y profesional, se mantienen en relaciones íntimas donde sufren violencia. Mostrándose incapaces de denunciar a sus agresores, con quienes siguen conviviendo y mucho menos abandonar la relación

Sin embargo en la mujer, los sentimientos que se desarrollan con mayor frecuencia siendo las víctimas de situaciones de violencia de pareja se presentan las siguientes características de acuerdo con Larrain, y Rodríguez (1993):

- a) Sentimientos de temor, que paraliza a las víctimas y que impide que busquen ayuda.
- b) Actitud minimizadora del abuso, es decir el deseo de creer que el victimario no es tan malo.
- c) Conducta de aislamiento, esta conducta aumenta la dependencia y limita las posibilidades de ayuda.
- d) Internalización de la culpa: La mujer tiende a buscar las fallas en su comportamiento, esto se asocia a una baja autoestima generada por la violencia.
- e) La vivencia pertinaz del hecho agresivo afecta al conjunto de la vida cotidiana de la víctima, inicialmente interfiriendo con ella y posteriormente convirtiéndose en el eje fundamental de su vida.
- f) La pérdida de un auto concepto positivo es un elemento constante, su valoración se ve muy afectada por las auto expectativas previas y fallidas al hecho delictivo, en otros casos por el grado de degradación personal sufrido.
- g) El miedo actúa como un bloqueador conductual. La mayoría de las veces no se sabe a que, otras veces aparece claramente condicionado a un estímulo, de tipo espacial (lugar, etc.), personal (sexo, fisonomía, etc.) o temporal (hora, noche, etc.).
- h) Su sistema de creencias se ve gravemente afectado, especialmente su confianza en los demás y su creencia en un mundo justo.
- i) Se produce un choque de expectativas, fundamentalmente ante el hecho de denunciar. Aquí se enfrentan el «deber de hacerlo» con la «necesidad de olvidar».
- j) Tiende a revivir y percibir el suceso desde la perspectiva del agresor, especialmente en casos de multivictimización.
- k) Se siente confusa, no como en la fase de shock, pero sí inmersa en un mundo desconocido para ella: abogados, juicios, policía, delincuentes, etc.
- l) Carece totalmente de información sobre el tema e inicia un proceso de búsqueda (TV, diarios, etc.)
- m) Se siente con grandes dificultades para buscar, encontrar y especialmente llevar a término decisiones, aunque estas sean mínimas. Generalmente cuando lo hace la

conducta desarrollada adopta una pauta errante «no se donde ir ni que hacer». Algunos autores lo han definido como una pérdida de auto eficacia.

- n) La relación con los demás sufre una variación importante, polarizada hacia dos extremos: deseo de tener compañía para compartir lo sucedido y el deseo de aislamiento, en el fondo para pensar en ello.
- o) El pensamiento adopta un componente claramente repetitivo y obsesivo sobre el hecho, que aunque vivido como desagradable y que debe olvidarse, no puede dejarse de pensar en ello.
- p) Pérdida de interés por todas aquellas cosas o actividades que antes le proporcionaban satisfacción.
- q) Pérdida progresiva de auto confianza. Parte de una creencia muy arraigada «sólo yo puedo superarlo» y la falta de una conducta adecuada a la resolución del problema, que lleva posteriormente a la cognición de «no creo que pueda superarlo nunca».
- r) El nivel fisiológico se ve afectado en grado muy variable, generalmente descritos como «múltiples sobresaltos» provocados por diversos factores (pasos, ruidos, etc.)
- s) Los hábitos de conducta autónoma, siempre se ven afectados en grado y dimensiones variables. El momento de dormir se manifiesta con pesadillas, de primera o segunda hora, etc. y la alimentación generalmente con pérdida de apetito. Pero en un análisis más preciso observamos que lo que se ha producido es una modificación del mismo hábito por parte de la víctima (horarios, rutinas, etc.).
- t) Generalmente se produce un retorno a las normas sociales más básicas, cuyo incumplimiento se ha visto «castigado» por el suceso.
- u) Finalmente, un aspecto añadido a todo ello es la dificultad para «actuar delante de los demás», en general se siente mucha vergüenza respecto al hecho sufrido por no haber sido capaz de enfrentarse al agresor. Es decir, se produce un choque entre lo socialmente esperaba y lo individualmente realizado.

Siendo que en muchos casos tanto las mujeres con un perfil social independiente , y aquellas de independencia mas ligada al núcleo familiar y del tipo que sea comparten la reacción paradójica de desarrollar un vínculo afectivo gradualmente con sus agresores, llegando a asumir las excusas esgrimidas por el agresor después del fenómeno de la violencia y aceptando sus arrepentimientos, retirando denuncias

policiales cuando han tenido un momento de lucidez y las han presentado, o detenido procesos judiciales en marcha al declarar a favor de sus agresores antes de que sean condenados. Algunas investigaciones han tratado de arrojar luz sobre la ocurrencia de estos vínculos paradójicos entre víctima y agresor, fundamentalmente apelando a las claves afectivas o emocionales que aparecen en el contexto del entorno traumático y en algunos casos utilizando descripciones similares al Síndrome de Estocolmo, descrito como tal como un conjunto de mecanismos psicológicos que determinan la formación de un vínculo afectivo de dependencia entre las víctimas de un secuestro y sus captores y, sobre todo, a la asunción por parte de los rehenes de las ideas y creencias (Strentz,1980; Montero,2001).A continuación se mencionan 2 modelos explicativos de este fenómeno los cuales intentan dar amplitud sobre el por que la víctima permanece al lado de su agresor con vínculos afectivos extremadamente fuertes que le impiden actuar en su contra.

El modelo Factorial de Graham esta basado en la idea de que el síndrome es el producto de un tipo de estado disociativo que lleva a la víctima a negar la parte violenta del comportamiento del agresor mientras desarrolla un vínculo con el lado que percibe más positivo, ignorando así sus propias necesidades y volviéndose hipervigilante ante las de su agresor (Graham y Rawlings,1991, en Montero,2001) este modelo toma la forma de evaluación con 49 items las cuales se basan en distorsiones cognitivas y 2 dimensiones psicológicas secundarias "daño psicológico" y "amor dependencia" (Montero,2001)

Otro análisis sobre este fenómeno recae en la referencia a un nuevo enfoque sobre el cual pudiera existir la explicación más clara sobre este fenómeno de dependencia entre victimario y víctima denominado Síndrome de Adaptación Paradójica a la violencia doméstica, el cual a pesar de que hace referencia a una vida conyugal, es aplicable a la violencia en el noviazgo cuando los participantes mantienen una relación íntima y de varios años; este síndrome inicia a partir de la primera agresión física la cual va deteriorando el estado psicofisiológico de la víctima rompiendo desde la primera vez el estado de seguridad que mantiene en su hogar y junto a su agresor antes del evento violento, el contexto en el que se desarrolla se ve transformado , la mujer se sumerge en un ambiente de duda sobre su propio bienestar , con un sistema de referencias fracturado, consciente de una situación de inferioridad que la hace dependiente de su agresor y sin elementos fiables de juicio para abrigar esperanzas reales de cambio, la víctima se comprometerá en una

búsqueda de nuevos factores que puedan suministrar estabilidad o equilibrio, todo esto la llevará a moverse hacia el lugar donde se concentra el mayor porcentaje de poder en ese momento, el agresor, con quien comenzara a desarrollar un vínculo similar al Síndrome de Estocolmo.

Pero esto no termina aquí, la víctima empieza a formar un pseudodelirio, en el que la víctima dirige la culpa de su situación hacia otras personas declarándolas enemigas y responsables de la situación, con la intención de enunciar que ahora existen responsables causales y están fuera de su hogar, de esta manera la víctima genera una reestructuración cognitiva generando un nuevo modelo mental que se convierte en un factor gobernante en la conducta de la mujer, enfrentándose a una distorsión en su status de relación con ella misma y con el mundo. (Schlenker, 1982 en Montero, 2001)

Respalda este fenómeno a través de su teoría de la identidad, en la que la mujer expuesta protege su auto concepto modificando su actitud inicial de rechazo hacia su propio contexto por una nueva aceptación, asumiendo el modelo mental de su pareja y proyectando la culpa al exterior, de este modo Schlenker (1982) afirma que una persona cambiará sus actitudes cuando se crea responsable de acciones aversivas, todo ello al objeto de introducir un ajuste entre comportamiento y actitudes. En el modelo que se presenta, la mujer comienza auto culpándose por la situación traumática, pero adaptativamente modifica su actitud de rechazo desarrollando un vínculo cognitivo con su agresor pasando por un modelo mental de anclaje contextual. (Montero, 2001)

Ante todos los aspectos que se han mencionado y descrito en este trabajo hemos llegado al punto en el que las preguntas obligadas son: ¿Cuál es la ruta que sigue una mujer para darse cuenta que esta siendo violentada y acepte que las cosas no están bien en su vida de pareja y que dicha relación le esta perjudicando emocional, física y sexualmente? ¿Cuál es el significado para una mujer el reconocer y aceptar que esta viviendo una relación de pareja donde la violencia forma parte de dicha relación?

Entre los motivos más plausibles se pueden considerar los siguientes: las acciones de los varones que las mujeres no consideran o identifican como violencia, sino como parte de un comportamiento natural e incuestionable acorde a su condición de varones. También existe cierto tipo de violencia que se considera legítima incluso

deseable, que entraña una connotación disciplinaria; son acciones justas para la sociedad donde se ejerce (Rincón, 2003).

Otra opción es que existe un encubrimiento de las mujeres sobre la conducta de sus parejas, ya sea por temor a sufrir otro episodio de violencia o por temor a terceros, como las instituciones que pueden llevar a cabo contra los propios varones. La problemática de la violencia en áreas rurales tiene sin embargo, una dinámica distinta al de las áreas urbanas. Los sistemas de creencias, las expectativas sobre el desempeño social y familiar de mujeres y varones son más rígidos y existen menos posibilidades de desarrollo de proyectos individuales y colectivos. Si los recursos institucionales con que cuentan las mujeres para recibir atención y enfrentar la violencia son escasos y con frecuencia inoperantes en las ciudades, en poblaciones pequeñas o en ranchos están ausentes. Asimismo los usos y costumbres establecen normas de subordinación de las mujeres a los varones; los estatutos jerárquicos del ejercicio de la autoridad desplazan a un segundo término a las mujeres en la mayoría de los ámbitos de la relación social. Existen también complicidades entre los varones que ocupan cargos de impartición de justicia minimizando la violencia de la que son objeto las mujeres.

En ciertos estudios de acuerdo con Ramírez (2006) se ha documentado la relación inversa entre el estrato socioeconómico y el grado de maltrato, esto es, maltrato bajo en mujeres de nivel socioeconómico alto y viceversa; de manera similar, entre el nivel de escolaridad y la calificación del empleo femenino con la violencia. De igual forma, se ha observado que la violencia es mayor en mujeres con trabajos de baja calificación y que son la mayor fuente de manutención de sus hijos. Según el sector socioeconómico varía la percepción de la violencia, mientras que para los status bajos es un aspecto de la vida cotidiana y se ve tan “normal” por lo común que se presenta, en los status altos se encubre, se soslaya, en cambio, en el medio tiene un carácter lesivo que tiende a denunciarse (Ramírez, 2006). A través de diversos estudios e investigaciones las mujeres maltratadas reportan que la violencia no física suele ser la más lacerante y destructiva, por que deteriora su autoestima, mina su autonomía y modifica su percepción del mundo, así mismo vivir una relación de abuso por parte de la pareja puede conducir, a una proporción de las mujeres, al consumo y abuso del alcohol y de otras drogas (algunas de ellas prescritas por el personal médico)

Una proporción importante de mujeres sufre el primer episodio de violencia a menos de su pareja durante el noviazgo, y se dispara hasta alcanzar entre el 60 y 96% durante el primer año de la unión. En las parejas jóvenes se presenta la mayor proporción de episodios violentos. Este es un periodo de confrontación franco: se dan muchos arreglos y se cuestionan y reacomodan expectativas. Es una etapa de transición decisiva para el desarrollo inmediato y futuro de la relación de pareja. La percepción de lo que es la violencia confunde con rasgos de la personalidad y carácter del individuo. En otras palabras se aduce como “forma de ser”, apelando a la esencia natural de la persona, por lo que se asume la imposición como natural, incluso como formas de expresión afectivas. Dentro de un estudio realizado en la Ciudad de Monterrey se estableció que el 75% de las mujeres que sufren violencia psicológica no la reconocen, a pesar de que la violencia física es evidente por que está de por medio el contacto físico, el 30% de ellas no la reconocen, de igual forma, el 35% no identifican las relaciones sexuales abusivas, esta información sugiere que la subjetividad e intersubjetividad constituida y reproducida por los sujetos inmersos en estos procesos no es homogénea. Además en la gran mayoría de los casos las mujeres tardan en buscar ayuda, los factores que pueden explicar esta búsqueda tardía de ayuda son los siguientes de acuerdo con Rincón (2003):

Ideas erróneas sobre “aguantar” e “intentar salvar la relación”, éste es un elemento de gran fuerza para atar a la víctima a su agresor, ella siente que su amor lo va a cambiar, que es la “salvadora” de la relación y toda la responsabilidad del éxito o fracaso recae en ella. Así mismo distorsiones cognitivas del tipo “en realidad me quiere”, “lo que hace lo hace por celos y eso indica cariño hacia mí”, “está con mucha presión en el trabajo”, “algo hice yo para enfadarlo, debo comportarme mejor”, etc. También la presión social para mantener a la pareja unida aludiendo a la importancia de un hogar estable para los niños o a las ideas de fracaso asociadas a una ruptura de pareja, estas cogniciones están muy arraigadas al “que dirán” dentro de una sociedad y a los parámetros de fracaso. Dentro de la sociedad la estructura compuesta por la parte moral – religiosa establece una cierta presión acerca de la importancia del vínculo matrimonial para toda la vida, si te casas es para toda la vida, “hasta que la muerte los separe.” Dentro de las características y estrategias que emplea el agresor resalta la violencia social que es el aislamiento de su víctima ante todas las personas y grupos de amigos, trabajo, familia, conformando este último

aspecto: la dependencia económica del agresor, ¿Qué hago sin él? ¿De qué voy a vivir?

En definitiva, suele existir una conspiración de silencio que rodea la situación de violencia doméstica, conspiración a la que se debe poner coto, identificando y detectando las situaciones de abuso con rapidez. En este sentido son de vital importancia programas sociales de información y prevención al respecto, tanto para las víctimas como para el entorno y personas próximas.

Es de suma importancia una intervención preventiva o en los primeros momentos en que se da la violencia en una relación de pareja, pues el no permitir que ese patrón de violencia se establezca dificultaría llegar a esas cifras de agresiones cotidianas.

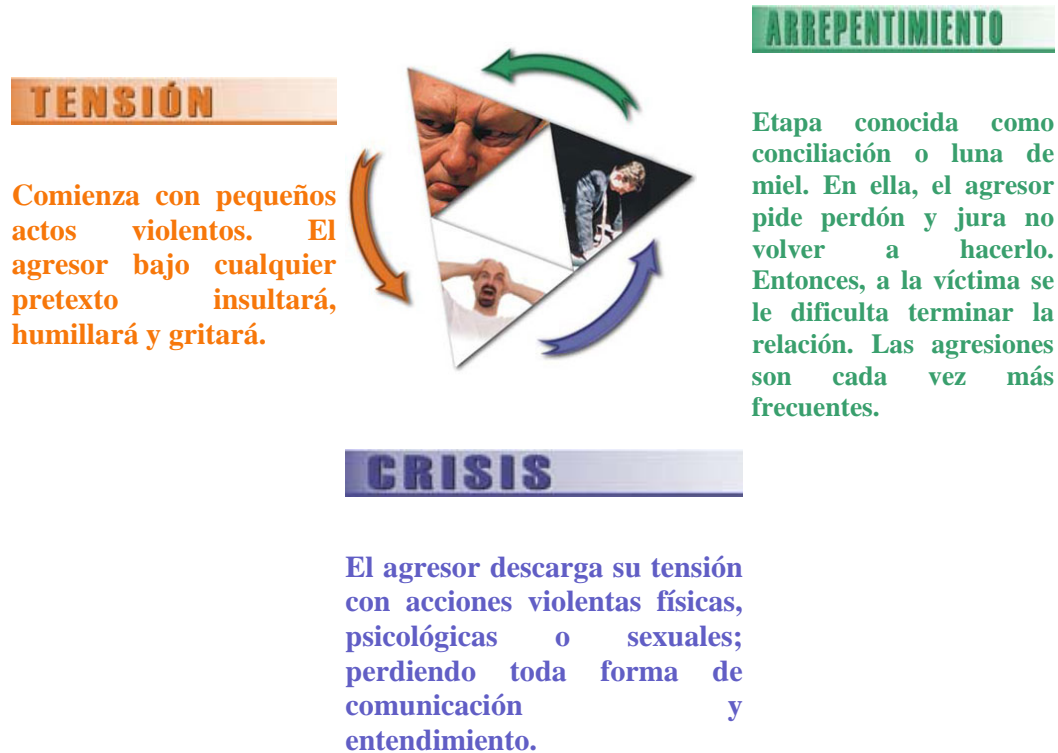
Se debe tener en cuenta que muchos agresores no dejan que la víctima acuda a un centro médico en busca de curación a sus heridas o que en muchas ocasiones las víctimas prefieren no acudir, no denunciar o no salir del hogar para no “agravar” la situación y “evitar que él se ponga más violento” (Rincón, 2003).

2.4. Ciclo de la Violencia

Existe un concepto básico de la violencia conyugal que es el Ciclo de la Violencia, desarrollado extensamente por la Dra. Leonore Walter y que aplica comúnmente en las relaciones violentas de pareja. El ciclo descrito brevemente consiste en una fase de acumulación de tensión, período durante el cual el hombre observa determinadas actitudes o conductas de su pareja que le originan determinados sentimientos que no expresa y que se acumulan en su interior. Luego viene una fase de descarga a través de la violencia física, psicológica o sexual. La tercera fase es denominada de luna de miel o de arrepentimiento. En esa etapa el hombre se da cuenta que le ha producido daño a su pareja y le promete que nunca más sucederá. Pide disculpas y cree que va a cambiar. La mujer también cree en su arrepentimiento y generalmente considera que es un episodio aislado y ambos integrantes de la pareja creen entonces que el episodio se produjo por exceso de trabajo, por problemas familiares, etc. (Lavín, 2008)

Sin embargo, a lo largo del tiempo que dure la relación de pareja, estos episodios se repiten en un período cada vez más corto y generalmente cada vez con mayor intensidad. La mujer se da cuenta de que el hombre no cambiará su conducta al menos que consulte con algún terapeuta. Generalmente el hombre no lo hace y

entonces ella le dice que si no cambia se tendrá que separar. Si bien existe una tipología del hombre violento esbozada por el Dr. Donald Dutton (1997), en la que destaca que el hombre que con más frecuencia consulta es el denominado cíclico, y lo hace precisamente en el momento del ciclo en el cual se siente arrepentido o bien cuando su pareja se retiró del hogar o lo abandonó. Es en ese preciso momento que el hombre tiene la motivación para iniciar el proceso de cambio (Corsi, 1994).



2.4.1. Descripción del Ciclo de la Violencia. Fase de Acumulación de Tensión.

El hombre maltratador empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de la mujer despierta en él una reacción de enfado. La mujer sorprendida intenta hablar con él para solucionar el problema, ver la causa, pero esto solo provoca más enfados en el hombre que la ve como excesivamente dependiente y empalagosa. La mujer, para no molestarle, comienza entonces a no hacer nada, intenta no expresar su opinión porque sabe que él expresará la contraria y entonces habrá “bronca”, también intenta hacer las menores cosas posibles, entra en una fase de inmovilidad, pero esto tampoco salva a la mujer, ya que el hombre la acusará de

ser casi un “mueble” que no hace nada, que es una persona anodina y aburrida. Si la mujer se queja él lo niega todo y vuelca la culpabilidad en ella, y esa desigualdad que el hombre ha ido construyendo a lo largo de la relación es utilizada para callar a la mujer. La intenta convencer de que él tiene razón y no ella, que su percepción de la realidad es equivocada, y como ya hemos dicho, la desigualdad creada permite al hombre este comportamiento.

Ella acaba dudando de su propia experiencia y se considera culpable de lo que pasa. Esto va a reforzar todavía más el comportamiento del hombre. Él se distancia emocionalmente, la mujer se asusta pensando que lo va a perder y que si esto ocurre será culpa de ella puesto que no ha sabido conservar su amor. El hombre ya no siente ningún amor y se distancia y cada vez está más irritable. Ella se disculpa una y otra vez, confiando en solucionar así la situación, pero el hombre se harta y siente necesidad de castigarla verbal, físicamente, o de ambas formas a la vez.

2.4.2. Fase de Explosión Violenta

Como su nombre indica, el hombre acaba explotando, pierde el control y castiga muy duramente a su pareja, verbal o físicamente. La insulta, la golpea, rompe cosas, amenaza con matar a los hijos y a ella, le interrumpe el sueño, la viola. La mujer, que sólo intentaba salvar la relación, se ve ahora impotente y débil, la desigual balanza que se ha establecido a lo largo de los años la paraliza. No toma represalias, todo el poder está en él, eso lo ha aprendido muy bien y la mujer entra en una “indefensión aprendida” que le impide reaccionar. Todo esto aunado a las características revisadas previamente en las que la víctima no solicita ayuda y permanece al lado de su agresor la atan a este círculo de violencia. Esta explosión violenta no surge de inmediato lleva un antecedente que inicia con una agresión pasiva, y psicológica.

2.4.3. Fase de Luna de Miel

El agresor se siente muy arrepentido de su conducta (por lo menos las primeras veces), pide perdón, promete cambiar. Y realmente cambia, durante esta fase se convierte en el hombre más “encantador” del mundo, le lleva el desayuno a la cama,

le cura las heridas, incluso se hace cargo de las tareas domésticas, le cede todo el poder a ella.

La mujer en esta situación se siente en éxtasis, tiene el poder y a su hombre detrás responsabilizándose y amándola. Él deja de ponerle tantas restricciones, se relaja un poco y le permite las salidas. Si bebía deja de beber, incluso puede ir a terapia. La mujer al ver estos cambios piensa que si ha podido dejar la bebida puede dejar de pegarle y piensa de verdad que no volverá a ocurrir, ya que equivocadamente ella relaciona (en un porcentaje muy alto) el maltrato con la ingestión de alcohol, sin pararse a pensar que cuando bebe él no maltrata a todo el mundo, sino sólo a ella.

2.4.4. Escalada de la Violencia.

Una vez que ha conseguido el perdón de su víctima, se siente de nuevo seguro en la relación, ya la ha recuperado y no tiene que seguir complaciéndola, empieza de nuevo la irritabilidad y los abusos y cuando ella quiere ejercer su recién conseguido poder la castiga duramente.

Cada vez la mujer es más dependiente, cada vez tiene menos energía para luchar (Indefensión aprendida). Es el marido o pareja, y no ella, quien controla estos ciclos y el que decide cuando se acaba la Luna de Miel. Ella empieza a darse cuenta de que haga lo que haga no puede controlar el comportamiento de su marido, los malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. La mujer sólo tiene energías para intentar mantenerse con vida dentro de la relación o para que no se implique a los hijos e hijas. Los ciclos de violencia se van sucediendo hasta que finalmente desaparece la Fase de “Luna de Miel”.

2.5. La violencia y sus efectos:

Después de este ciclo de violencia, y el sufrimiento que esto provoca, por supuesto se manifiesta una gran cantidad de efectos como consecuencia de este proceso de violencia suelen ser de los más comunes: nervios, dolor de cabeza, colitis, equimosis, enfermedad de transmisión sexual, estrés postraumático, fractura, aborto, muerte. En sí son un compendio de salud y este abarca desde los síntomas vagos, hasta la discapacidad y la muerte de las mujeres.

En primer lugar y las más comunes son: La localización clínica topográfica de las lesiones como fracturas de huesos de la nariz, heridas y contusiones en la cara, siendo diferentes a las ocurridas en la vía pública como las fracturas y heridas de tórax. En segundo lugar están las auto infligidas frecuentemente en las mujeres, esto es, ellas se lesionan intentando suicidarse después de haber tenido un pleito con la pareja. Por otro lado se ha constatado el impacto de la violencia en la salud reproductiva: mortalidad infantil, recién nacidos con bajo peso, complicaciones durante el embarazo, problemas genitourinarios, infecciones de transmisión sexual y maternidad impuesta por violación. Las mujeres sujetas a abuso por sus parejas tienen más restricciones en el uso de anticonceptivos, así como problemas por el número y el sexo de la descendencia. Los efectos de la violencia se manifiestan de manera inmediata y en mediano y largo plazo. Quizá lo más impactante sean las lesiones postraumáticas, cefalea, insomnio, somnolencia y depresión, cansancio, dolor abdominal, diarrea, cambio de carácter, inseguridad, olvidos recurrentes, torpeza, entre otros. También se ha sugerido que las agudizaciones recurrentes y dificultades para mantener el control de enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, están relacionadas con la violencia sufrida por largos periodos y de manera reiterada. Lo mismo sucede con las ideas suicidas y el intento de suicidio. (Ramírez, 2006). Así mismo las repercusiones en la salud mental son drásticas la vivencia de violencia doméstica causa distintas consecuencias psicológicas en sus víctimas. Se calcula que el 60% de las mujeres maltratadas tiene problemas psicológicos moderados o graves (Lorente, 2001).

Por ello las cogniciones postraumáticas son uno de los tres grandes efectos que tiene la vivencia de violencia doméstica (Dutton, 1993; Dutton et al. 1994) debido a que la exposición a cualquier trauma, incluida la violencia doméstica, puede cambiar la forma en que las personas se ven a sí mismas, a los demás y al mundo. Las principales creencias y percepciones que se ven modificadas producto de una experiencia traumática, recogidas en la literatura científica, son: Percepción de seguridad o vulnerabilidad, Expectativas de repetición del trauma en el futuro o aumento en la severidad del mismo, Auto punición por lo sucedido, Percepción de incontabilidad con relación al suceso traumático, Percepción de falta de alternativas disponibles para salir de la situación aversiva, Incremento en la

tolerancia a la violencia, Cambio en las creencias acerca de los demás (desconfianza, miedo), y Percepción de falta de significado (Dutton, 1993).

2.5.1 Síndromes Específicos

2.5.2 Síndrome de la Mujer Maltratada.

Este síndrome fue formulado por Walker para describir las secuelas psicológicas de la violencia doméstica. Su origen se encuentra en la teoría de la indefensión aprendida, reformulada en términos de la depresión humana. El Síndrome de la Mujer Maltratada puede explicar por qué algunas mujeres en esta situación no perciben la existencia de ciertas alternativas que les permitirían protegerse y, por ende, no ponen en práctica dichas opciones (Dutton, 1993; Walker, 1989). Al parecer, las mujeres maltratadas se adaptan a la situación aversiva e incrementan su habilidad para afrontar los estímulos adversos y minimizar el dolor. Presentan distorsiones cognitivas como la minimización, negación o disociación, que les permiten conseguir soportar los incidentes de maltrato agudo (Walker, 1989). Además de estas distorsiones cognitivas, las mujeres maltratadas, pueden cambiar la forma de verse a sí mismas, a los demás y al mundo, y desarrollan la mayoría o todos los síntomas que se presentan en el Trastorno de Estrés Postraumático (TEP), por lo que se ha llegado a considerar que el Síndrome de la Mujer Maltratada sería equivalente a este trastorno (Dutton, 1993),

Sin embargo, quienes plantean la existencia de este síndrome aseguran que es más complejo que el TEP y que no sólo incluye los síntomas de dicho trastorno, sino también sentimientos de depresión, rabia, culpa, baja autoestima y rencor, y otros problemas como quejas somáticas, disfunciones sexuales, conductas adictivas y problemas para establecer relaciones (por excesiva dependencia o por evitación absoluta de intimidad) (Dutton, 1993).

2.5.3. Síndrome de Adaptación Paradójica.

Planteado por Montero (2001), es una aplicación del llamado Síndrome de Estocolmo que desarrollan las víctimas de secuestro hacia sus captores, al ámbito de la violencia doméstica. Si bien permite entender por que las víctimas de esta violencia permanecen tantos años en esa situación, es más bien una descripción de las progresivas consecuencias psicológicas del maltrato.

Se plantea que el Síndrome de Adaptación Paradójica a la Violencia Doméstica (SAPVD) es un síndrome global, generado como una reacción psicofisiológica y conformado en una serie de modificaciones cognitivas ante un entorno traumático, que en este caso se da en el medio doméstico. Así, se describe el SAPVD como un conjunto de procesos psicológicos que por medio de la respuesta cognitiva, conductual y fisiológica-emocional, culmina en el desarrollo de un vínculo interpersonal de protección entre la víctima y el agresor, en un contexto traumático y de restricción estimular, con el objetivo de recuperar la homeostasis fisiológica y el equilibrio conductual, así como proteger la integridad psicológica de la víctima (Montero, 2001).

El síndrome tendría cuatro fases, que describen las diferentes consecuencias psicológicas del maltrato en la víctima: Desencadenante, de Reorientación, de Afrontamiento y de Adaptación.

1.- Fase Desencadenante: Comienza cuando la víctima recibe la primera agresión física por parte del maltratador, lo que trae como consecuencia que se rompa el espacio de seguridad y confianza subyacente a la relación afectiva. Como consecuencia se estrechan los canales atencionales de la víctima que se ven sesgados y comprometidos hacia la percepción de la amenaza.

Cuando la agresión finaliza, la víctima entra en un estado de ansiedad de curso progresivo que probablemente correlacionará con accesos ocasionales de ira y estrés. Estos afectos negativos, sumados a la incapacidad de la víctima para modificar su entorno y a los sentimientos de pérdida, favorecerán el desarrollo posterior de un cuadro depresivo.

2.- Fase de Reorientación: Al quebrarse el espacio de seguridad, se produce un patrón general de desorientación e incertidumbre que junto al miedo y al sentido de pérdida, borran los límites de inserción de la víctima en su núcleo primario de relación, repercutiendo en su sentido de sí y en su autoestima.

Una vez que la ira ha desaparecido y los sesgos atencionales se han establecido, la mujer evaluará el por qué de las agresiones, la violencia debe ser un castigo por algo que ella ha hecho mal. A este sentimiento de culpa se suma la vergüenza debido a que el agresor es alguien que la víctima eligió para compartir su vida, lo que genera una doble autoinculpación.

- 3.- Fase de Afrontamiento: En esta fase la víctima se dedica a lograr una inserción más funcional en su nuevo entorno, la que dependerá de su estilo de afrontamiento, el apoyo social disponible y el estado psicofisiológico general de la mujer. En este contexto de ruptura del espacio de seguridad, aislada y afectada por sesgos atencionales, la habilidad de la víctima para evaluar adecuadamente sus recursos para responder al problema, está distorsionada. Además carece de vías para la expresión emocional, aumentan los sentimientos de culpa y vergüenza y disminuye la autoestima.

La cronificación del estrés, las cogniciones depresógenas y el distrés sin afrontamiento, se unen para estabilizar el estado depresivo en la víctima que evolucionará a un patrón distímico, que será el último eslabón en un continuo estrés-ansiedad-depresión-distimia. A esto se suma la aparición de embotamiento emocional y reducción de la sensibilidad.

- 4.- Fase de Adaptación: En esta última fase, la víctima comienza a someterse a las condiciones externas y a adaptarse de manera paradójica a la violencia de su agresor.

La mujer asume que el mantenimiento de un contexto hostil y adverso es independiente de los medios que ella pueda poner en práctica para modificarlo, cayendo de este modo en un estado similar a la indefensión aprendida. Para abandonar este estado, la mujer se identifica de manera traumática con el agresor, pasando de atribuciones personales internas a otras externas y universales. La mujer protege su autoestima, desplazando la culpa hacia quienes el agresor ha declarado sus enemigos o responsables de la situación. De este modo la mujer establece una especie de alianza con su pareja para intentar afrontar, paradójicamente, la espiral de agresiones. Únicamente se aceptan los aspectos positivos del agresor filtrándose los negativos.

2.5.4. Trastorno de Estrés Postraumático (TEP)

Desde la modificación establecida en el DSM-IV sobre lo que se considera un suceso traumático, la violencia doméstica ha pasado a constituir un estresor capaz de provocar el Trastorno de Estrés Postraumático (TEP) y, por lo tanto, se ha empezado a investigar este trastorno como una de las posibles consecuencias del maltrato. Las versiones anteriores del DSM, definían un estímulo estresante traumático como un evento que se encontraba fuera del rango de la experiencia habitual humana, por lo que la violencia doméstica, dada su elevada frecuencia, no podía ser considerada como tal. La definición del DSM-IV de un suceso traumático, que se mantiene en la versión revisada del mismo, se basa en que dicho acontecimiento represente una amenaza directa o indirecta para la vida o el bienestar de una persona y en la forma en que esa persona responde a dicha amenaza, esto es, con temor, desesperanza u horror intensos (American Psychiatric Association, APA, 1980, 1994, 2000).

En el meta-análisis mencionado en el apartado de depresión, se revisan 11 estudios acerca del trastorno de estrés postraumático (TEP) en víctimas de violencia doméstica, encontrándose tasas de prevalencia de este trastorno que van desde 31% a 84.4%, con una media ponderada de 63.8%. En 5 de estos 11 estudios se encuentra que la severidad o duración del maltrato está asociada a la severidad del TEP (Golding, 1999). La diversidad en las muestras de mujeres estudiadas y en los instrumentos de medida utilizados, tanto para medir violencia doméstica como para medir TEP, explica la variabilidad en las tasas de prevalencia a través de los estudios (Golding, 1999; Mertin & Mohr, 2000, en Montero, 2001).

Según la autora de este meta-análisis, el TEP sería la categoría diagnóstica más apropiada para describir las consecuencias psicológicas en las víctimas de violencia doméstica incluso cuando síntomas de otros trastornos pueden estar presentes. Debido al solapamiento existente entre TEP y depresión, la depresión detectada en algunos estudios puede representar síntomas de TEP (Golding, 1999, citado en Montero, 2001).

Entre los factores que predicen el desarrollo del TEP, los más estudiados han sido la frecuencia, severidad y duración de la violencia vivida. Un estudio, con 77 mujeres maltratadas que se encuentran en refugios, analiza estas tres variables, así como también la tensión experimentada por la víctima al vivir violencia doméstica. La

correlación más fuerte se encuentra entre la tensión subjetiva al momento de vivir maltrato y la presencia de TEP. La frecuencia y severidad de la violencia también predicen los síntomas del TEP, no así la duración del maltrato vivido (Kemp, Rawlings & Green, 1991 en Montero, 2001).

Dada la definición de lo que es el TEP, no requiere mayor explicación su aparición en víctimas de violencia doméstica, claramente la violencia física constituye una amenaza a la vida y al bienestar de la víctima y es vivida con miedo, horror o indefensión. Es importante tener en cuenta que el estrés postraumático es uno de los pocos trastornos que reconoce la relación que existe entre los síntomas manifestados por las víctimas y la situación vivida (Villavicencio, 2000 en Montero, 2001).

CAPÍTULO 3
MARCO TEÓRICO

3. REVISIÓN DEL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL Y TÉCNICAS QUE MEJOREN LAS RELACIONES DE NOVIAZGO.

3.1. Justificación

Las relaciones saludables implican respeto, confianza y consideración por la otra persona ya que la elección de una pareja se hace de manera voluntaria sin embargo, actualmente se ha comprobado que la violencia en las relaciones amorosas va cada día en aumento, afectando la estabilidad social y familiar (Velásquez, 2008).

La violencia en el noviazgo muchas veces pasa desapercibida, pues la sociedad la relaciona, como un evento característico de los matrimonios ya establecidos. Sin embargo, en algunos casos se puede presentar en la etapa del noviazgo, ya sea por un hábito aprendido en la familia por las diferencias y roles de género que incluyen los estereotipos masculinos y en la mayoría de los casos por imposición del hombre sobre la mujer, obligándola a realizar una serie de acciones en contra de su voluntad.

La violencia en el noviazgo ocurre cuando en una relación amorosa uno de los miembros de la pareja abusa física, emocional o sexualmente para dominar y mantener el control sobre la otra persona, esta violencia hacia la pareja puede suceder en cualquier momento de la relación, desde la primera salida juntos, hasta haber transcurrido años de noviazgo y ésta puede ser tanto física, emocional como sexual (Alvarez, 2002).

Se define como Violencia en el noviazgo al acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, psicológica o sexual a las mujeres el cual es ejercido por aquella persona con quien la víctima sostiene una relación afectiva con o sin intención de contraer matrimonio o convivir de manera permanente.(Jiménez,2005) (Cabe resaltar como ya se ha mencionado que la violencia no es exclusiva de los hombres hacia las mujeres, pero sí es en mayor porcentaje perpetrada hacia ellas).

Al principio algún comentario incómodo, un jaloneo o una bofetada pueden parecer como parte del juego entre los dos, pero luego puede tomar dimensiones tan grandes que incluso se llega a la hospitalización o la muerte (Jiménez, 2005).

La violencia en el noviazgo comenzó a llamar la atención de las instituciones mexicanas recientemente, debido a que en nuestro país el 76 por ciento de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja, han sufrido agresiones

psicológicas, 15% han sido víctima de violencia física y 16 % han vivido al menos una experiencia de ataque sexual. (Datos obtenidos de la encuesta realizada por el Instituto Mexicano de la Juventud, 2007).

En nuestro país, al menos tres millones de jóvenes mexicanos de entre 15 y 24 años de edad han sido víctimas de la violencia durante el noviazgo, mientras que nueve millones han solicitado ayuda para enfrentar este problema que los afecta psicológica y físicamente (Velásquez, 2008).

La diferencia respecto a otros tipos de violencia consiste en el proceso de socialización y adquisición de roles de género en las que las y los adolescentes, establecen la dominación como comportamiento masculino y la sumisión como femenino la mayoría de las veces (Velásquez, 2008). Desde su inicio en la familia, y en un contexto más amplio de inequidad social, las y los jóvenes aprenden a relacionarse reproduciendo las desigualdades, así, el noviazgo puede convertirse en un caldo de cultivo para las actitudes violentas, dirigidas sobre todo, hacia las mujeres (De la Rosa,2008). Los conocimientos derivados de los estudios de género han contribuido a iluminar la habitual asociación entre violencia y masculinidad y a desmitificar las explicaciones de la violencia masculina en el ámbito doméstico como secundaria a trastornos psicopatológicos individuales, al uso de alcohol o drogas, o a factores económicos y educacionales, aunque estos puedan ser tenidos como factores de riesgo o disparadores socioculturales. Al respecto, Corsi (1994) menciona: *"se ha demostrado que la violencia en los vínculos y su reproducción son el producto de la internalización de pautas de relación en una estructura jerárquica entre los géneros, modelo familiar y social propio del patriarcado que la acepta como procedimiento viable para resolver conflictos"* (p.39).

En este tipo de relación la pareja no se da cuenta de la situación que esta viviendo porque hay factores a su alrededor que les impiden ver el rumbo que está tomando la relación: se enamoran e idealizan a su pareja y se creen capaces de superar esa "mala racha", tolerarla e incluso perdonar "sus arrebatos", porque después de todo piensan que si los tratan de cierta manera es por amor, el estar enamorados no les permite pensar objetivamente por lo que no se dan cuenta que están ejerciendo violencia sobre su pareja o son víctimas de esta (Jiménez,2009).

Y es que este problema solo ha sido abordado abiertamente en nuestro país, por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), a través de la Encuesta Nacional sobre

Violencia en las Relaciones de Noviazgo cuyos resultados fueron dados a conocer en 2007 por la Secretaría de Educación Pública (SEP,2008).Durante los últimos años se ha intentado ayudar a las víctimas de la violencia, de donde han surgido infinidad de programas gubernamentales a los que por supuesto, solo acuden en su mayoría las personas violentadas.

El representante de la ONU en México Thierry Lemaesquier, sostuvo el 12 de febrero de 2008 en conferencia de prensa en nuestro país, que es alarmante el nivel de violencia contra la mujer mexicana y señaló que la ley aprobada por el Congreso para proteger a ese sector de agresiones debe ir acompañada por un sistema de justicia eficiente para evitar la impunidad y señaló que las cifras más altas de violencia contra las mujeres se dan en Quintana Roo, con 31.8 por ciento; Coahuila y Nayarit, con 28; Oaxaca, con 27.5, y Tlaxcala, con 20 por ciento (Notimex, 2008).

Para contrarrestar este problema social, hay avances sustanciales en materia de protección a la mujer, como la aprobación de las leyes generales para la Igualdad entre el Hombre y la Mujer, y de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

También la SEP implemento talleres con maestros para establecer y agilizar los mecanismos de denuncia para la atención a las víctimas de estos hechos (Palacios, 2008). Además de que se distribuyó en los 900 bachilleratos a cargo de la SEP, el libro *Cuando el monstruo despierta, confesiones de padres y adolescentes* de la periodista María Antonieta Collins, en la que se aborda el tema de la violencia en el noviazgo. Así también se editaron libros de ética y civismo para que los jóvenes y adolescentes conozcan a fondo el valor del respeto, la tolerancia y se evite esta forma de violencia (SEP, 2009). Además actualmente a nivel preescolar, primaria y secundaria se han realizado modificaciones a los planes y programas de estudio, así como a los libros de texto, en donde se contempla, un amplio panorama y recursos didácticos que fomenten la equidad de género y el reconocimiento de factores que originan la violencia (SEP,2009).

Por este motivo es de gran importancia elaborar un Programa de Intervención que permita prevenir, identificar y ayudar no sólo a las víctimas de la violencia en el noviazgo, sino también entrenar a los posibles agresores en solución de conflictos para que adquieran habilidades asertivas de comunicación, y que reconozcan los factores que intervienen en una relación violenta para así poder detener la violencia contra la mujer. El modelo cognitivo aplicado a la pareja proviene directamente de la

teoría conductual. Las técnicas cognitivas destacan especialmente los procesos de pensamiento y sistemas de creencias, a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta (Datilio, 1995 en Reséndiz, 2003).

3.2. Marco Teórico

3.2.1 Enfoque Cognitivo-Conductual

El modelo aplicado a la pareja proviene directamente de la teoría conductual. Los primeros modelos conductuales prestaban gran atención al intercambio social y a los contratos de contingencia entre las parejas, asegurado que el cambio más efectivo para iniciar la modificación en la relación de pareja, es incrementar la tasa de intercambios de conductas gratificantes y positivas entre los individuos (Resendiz, 2003). La teoría cognitiva a diferencia de la conductual, destaca principalmente por los procesos de pensamiento y sistemas de creencias, a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta (Datilio, 1995 en Resendiz, 2003) La teoría cognitiva sugiere que el pensamiento y la conducta son interactivos y que cada uno influye sobre los demás. Ellis (1989, citado en Datilio, 1995) afirma que el comportamiento disfuncional para entablar una relación ocurre cuando el individuo presenta ideas irracionales (por irracional se debe entender que son muy exagerados, rígidos, ilógicos y absolutistas) y que el resultado de dichos pensamientos producen desilusión y frustración que a la vez producen emociones negativas; mientras que algunas cogniciones positivas y tolerantes facilitan el acercamiento.

Esto tiene cierto interés en este estudio ya que muchas creencias de tipo irracional intervienen en la valoración e interpretación de la conducta del otro. Las cogniciones también matizan el valor reforzante de intercambio conductual. Expectativas excesivas, exclusivas y por lo tanto no satisfechas inducen a minimizar el valor de las gratificaciones, que pueden dificultar y entorpecer el que se inicie o mantenga una interacción; mientras que las cogniciones tolerantes y de aceptación a los estímulos percibidos crean sentimientos y conductas propias, propiciando el comienzo de una interacción u optimizando y desarrollo de una ya establecida (Datilio, 1995, en Resendiz, 2003).

En las relaciones interpersonales y en la pareja, la conducta de cada uno de los miembros tiene efectos mutuos como se muestra a continuación:

Intercambio de reforzamiento: Desde la teoría cognitivo conductual se dice que una pareja se encuentra enamorada cuando el intercambio de conductas que los integrantes mantienen, es reforzante o gratificante en algún nivel, por lo tanto podemos decir que una pareja con problemas o conflictos, se encuentra en relación directa con un bajo intercambio de reforzadores positivos o gratificantes (Resendiz,2003).

Un componente importante en las relaciones de pareja conflictivas es que son deficientes en habilidades de comunicación y resolución de problemas; a diferencia de las no conflictivas, quienes presentan una gran habilidad para manejar sus problemas de manera efectiva originando cambios en la conducta del otro miembro de la pareja. Esto se puede entender de mejor manera como un conjunto de conductas verbales en donde la pareja se comunica entre sí con una gran variedad de formas para transmitirse sentimientos, emociones, peticiones, elogios; se tocan se sonrían, gesticulan, gritan, lloran, etc. así cada uno de ellos actúa como emisor y receptor de mensajes. Para que los mensajes puedan fluir de modo directo, honesto y adecuado, es necesario tener o desarrollar habilidades de expresión (para emitirlos) y de reacción (como receptor) habilidades que comúnmente se descuidan o no han sido aprendidas en las parejas que presentan conflictos y que se vuelven comunes en las manifestaciones de violencia durante el noviazgo (Resendiz, 2003). En este sentido, una situación es problemática sino esta considerada una respuesta alternativa efectiva para que el individuo afronte la situación (Davis, 1966; en D´Zurilla y Golfried,1971, en Martínez,2006)

3.3. Solución de conflictos

Cuando se habla de violencia necesariamente debemos enfocarnos al surgimiento de un problema el cual puede traer con seguridad, consecuencias negativas. Los problemas son parte de nuestra vida, están siempre presentes, por lo que nos vemos obligados a hacerles frente. La mejor forma de resolver un problema, es sin duda la solución de conflictos.

De acuerdo con el enfoque de D´Zurilla y Goldfried (1971) el término problema se refiere a una situación específica o conjunto de situaciones relacionadas, a las cuales una persona debe responder para funcionar efectivamente en su medio ambiente. Al hablar de solucionar los conflictos nos referimos a llegar a un acuerdo acerca de los

comportamientos que nos disgustan, como lo son la relación con los familiares de cada uno, la fidelidad, las salidas con otras personas, la actitud ante el trabajo, y el rol de género temas que son origen de distintos problemas en la pareja. De este modo la *solución* se define como cualquier respuesta de afrontamiento destinada a cambiar la naturaleza de la situación problemática, las propias reacciones emocionales negativas o ambas, siendo las soluciones eficaces aquellas respuestas de afrontamiento que no solo logran estos objetivos sino que al mismo tiempo maximizan otras consecuencias positivas y minimizan otras consecuencias negativas, es decir, los costos (D´Zurilla y Nezu, 1987, en Martínez 2006). Estos costos y beneficios asociados incluyen las implicaciones a corto y largo plazo de la solución así como las consecuencias personales para el individuo y el impacto que la solución tiene sobre otras personas significativas. La adecuación o eficacia de cualquier solución potencial varía de persona a persona y de lugar a lugar.

Así la solución de problemas se define como un proceso conductual, ya sea visible o cognoscitivo en naturaleza, el cual hace disponible una variedad de alternativas de respuestas potencialmente efectivas para manejar la situación problemática e incrementar la probabilidad de seleccionar la respuesta mas efectiva entre varias alternativas. De acuerdo con esta definición la solución de problemas es vista como un conjunto de actividades las cuales incluyen tanto la generación de alternativas de respuesta como la toma de decisiones o la conducta de elección (D´Zurilla y Golfried, 1971).

El primer paso para la resolución de conflictos es reconocer que existen tales y después es necesario aprender a tolerar a la otra persona, para lo cual tanto la racionalidad como la emotividad son esenciales (Martinez, 2006).

Se sabe que no todas las personas tienen las mismas cualidades para solucionar los problemas. Los métodos para resolver los conflictos dependen de la comunicación y del interés por el beneficio personal y el beneficio del otro; mientras que las estrategias dependen de la creatividad, el ingenio y la perseverancia (Atala, 1996, Díaz y Sánchez, 2000)

La propia historia personal, los constructos individuales derivados de la crianza, la forma en que cada uno percibe y significa la realidad, el aprendizaje de los roles masculino y femenino, las distorsiones cognitivas resultantes, etc, posibilitan y habilitan conductas violentas a la hora de resolver un conflicto (Iturralde, 2003 en Corsi, 2003)

En algunas parejas, uno de los miembros detenta el poder la mayor cantidad del tiempo, y esta persona toma decisiones sobre el destino de la relación, la forma como se emplearían los recursos materiales y el estilo de la pareja (Martínez, 2006). El entrenamiento en solución de problemas es por consiguiente una de las técnicas de modificación de conducta para facilitar la conducta efectiva, estimulando la conducta que es propensa a producir consecuencias positivas, es decir, reforzamiento positivo, y evitando consecuencias negativas, es decir, reforzamiento negativo (D'Zurilla y Gelfand, 1971)

Martínez (2006) menciona que para resolver el conflicto es preciso establecer líneas de propiedad y /o límites pactados entre ambas partes, de modo que ninguna de las dos intente aumentar su poder empujando hacia fuera la frontera de las posibilidades a costa de la otra; si esto se logra surgirá la negociación y /o el acuerdo y tras cada acuerdo, la relación se consolida. Los límites son la forma sana de mostrar a los otros nuestras diferencias, de hacerles saber cuales son nuestros sentimientos y emociones, por lo cual es necesario aprender a colocar límites, con lo cual se logran cambios en gran parte de nuestros hábitos al solucionar conflictos.

Haughey (1980) menciona que las parejas pueden resolver sus problemas de manera negativa o positiva; la primera se caracteriza por ofensas y referencia a asuntos no relacionados, en este tipo de discusiones la mayoría de las veces ninguno de los miembros de la pareja escucha, pues ambos tratan de lastimarse verbalmente o físicamente; mientras que una solución positiva se caracteriza por la cooperación mutua en la que ambos pueden sentirse escuchados y así generar sentimientos positivos. Estrella, 2000 (en Díaz y Sánchez, 2000) hace referencia a un tercer estilo: reservado que tiene que ver con una forma de solucionar los conflictos de forma no expresiva, fungiendo como una barrera en la comunicación. Y a un cuarto estilo denominado violento, en el cual hay agresividad e impulsividad en el momento de transmitir un mensaje.

Al manejar un conflicto de manera negativa la pareja se involucra en enfrentamientos, desgastantes tensiones con lo cual, poco a poco se destruye la relación, en cambio al manejar los conflictos de manera positiva se da paso a la conciliación, negociación y acuerdos en torno a los diferentes puntos de vista. (Carranza y Ramos, 1998 en Carranza, 2006).

Atala (1996, en Arnaldo, 2001) menciona que algunos miembros de las parejas se adaptan y cada una limita las técnicas del otro para resolver los conflictos, hay

parejas que se adaptan y tienen la capacidad de modificar sus actitudes pues tienen la intención de salvar la relación pero otras tantas carecen de esa capacidad pues simplemente no desean cambiar o modificar ciertas actitudes. Así mismo se sabe que la flexibilidad y rigidez son algunas formas que sobre salen al momento de solucionar problemas (Arnaldo, 2001)

Otras formas de resolver las diferencias según Martínez (2006) es mediante la resolución de conflicto afectiva en la que se pasa por el reconocimiento del foco generador del conflicto, después se asume la responsabilidad sobre él y finalmente se busca repararlo mediante la comunicación, el diálogo abierto, la negociación, etc.

De acuerdo con Aguirre (1980, en Rosas, 2009) existen cinco posiciones frente al conflicto:

- 1.- Yo gano tú pierdes-el mensaje es “yo estoy en lo correcto y tú estás equivocado” esta posición supone que los asuntos son claros y simples al reducir” mi forma de ser es la mejor y la única”
- 2.- Me retiraré-Asumir la posición de “me siento tan incómodo” que evitaré el conflicto” por que no hay esperanza de que la gente pueda cambiar.
- 3.- Ceder- En este se encuentra:”quiero ceder pues necesito”
- 4.- Negociar- Se puede entender”yo tengo la mitad de la verdad y necesito tu otra mitad con la posibilidad de acabar con las dos mitades y no llegar a la verdad”.
- 5.- Me importas lo suficiente para confrontarte-Se adopta la posibilidad, “me interesa la relación y sostengo una posición íntegra y honesta”.Esta es una mejor forma de resolver el conflicto, dado que las opciones anteriores ambos pierden o definitivamente no resuelven el conflicto.

Patterson (1983 en Arnaldo, 2001) menciona que la negociación es una aproximación a la solución de los problemas, en donde los miembros de la pareja intercambian información y trabajan hacia una solución aceptable e incluso pueden darle fin al conflicto: separación, compromiso, acuerdo integral y mejora estructural.

- Separación: Uno o ambos miembros de la pareja se retiran de la escena sin haber resuelto el conflicto.
- Dominación: Uno de los dos miembros de la pareja continúa persiguiendo sus objetivos mientras que la otra cede.
- Compromiso: Se forma cuando ambas partes reducen sus aspiraciones de manera que se puede llegar a una conclusión favorable para ambas partes.

- Acuerdos integrales: Se satisfacen las aspiraciones y objetivos generales de los miembros de la pareja.

En el intento de resolver los conflictos muchas personas se preocupan por evitar discusiones y peleas dentro de sus relaciones afectivas, pues piensan que la presencia de diferencias es un indicativo de deterioro, o un aviso de que su relación se está descomponiendo y pretender evadir su realidad negando la presencia de diferencias, aislándose emocionalmente, dejando de comunicarse para no tener desacuerdos y disputas, evocando afirmaciones contradictorias sobre la presencia del conflicto, emitiendo afirmaciones indirectas etc. El eludir un problema difícilmente puede considerarse como un proceso de resolución de un conflicto pero frecuentemente se utiliza para facilitar o fomentar la armonía (Cahan, 1992 en Arnaldo, 2001). Martínez (2006 en Rosas,2009) menciona que al evitar hablar del conflicto se puede optar por acumular el malestar hasta que ocurra una explosión emocional, o dejar que la ira reprimida se transforme en resentimientos; aunque no es adecuado callarse si se tienen sentimientos de tristeza, miedo, ira, entre otros, ya que el silencio hace que las personas se distancien progresivamente y lo único que se logra es mantener una estabilidad precaria y ficticia en el que uno de los integrantes de la relación está abusando del otro y es aquí donde se pueden formar los comienzos de una futura violencia, además de que aumenta la depresión y deteriora la salud física y mental. De igual manera también se puede aprender a expresar el malestar en forma constructiva y hacer que el conflicto resultante se convierta en un factor que consolide la relación. Las observaciones coinciden con Rush quien en 1974 encontró en una investigación que cuando un pareja suprime los sentimientos hostiles y evita los conflictos pueden surgir en uno o en ambos miembros de la pareja resentimientos y envenenamiento de la relación (Bob y Blood, 1980 en Rosas,2009). Sin embargo la mayoría de las investigaciones sobre el conflicto favorecen la resolución de los conflictos a través de una confrontación directa, es decir mediante la comunicación, discusión, etc., en lugar de la evitación (Arnaldo, 2001, en Rosas, 2009)

Miller (1983 en Atala, 1996) También clasifica en cinco las formas para resolver conflictos:

- Evitarlo: Este ayuda a evadirlo, o posponer su tratamiento o retirarse del conflicto. Un ejemplo común de evitación es: ¿Hablamos después de eso? O “detesto discutir”

- Competir: En este tipo de manejo se da un juego de poder y de posición en que se dice: "yo gano tú pierdes" se busca la satisfacción a expensas de otras.
- Adaptación: Aquí se sacrifican los propios intereses a favor de la otra persona se busca complacer al otro en lugar de expresar sus deseos.
- Compromiso: cada miembro de la pareja se compromete a poner de su parte para resolver el conflicto.
- Colaboración: Aquí se produce una sensibilización y compañerismo al preocuparse por los deseos y sentimientos del otro.

Sin embargo existe una serie de pasos que podemos seguir para resolver los problemas de manera adecuada, reduciendo o eliminando los pensamientos negativos, tales como: "Esto no tiene solución" "No soporto más esta situación" "No puedo hacer nada". La guía de solución de conflictos consta de los siguientes pasos según D`Zurilla (1993).

3.3.1. Orientación del problema

La orientación que tengamos hacia una situación, influirá en la manera de responder a ella. La orientación que favorece una resolución eficaz de un problema comprende las siguientes actitudes:

Aceptar que los problemas son parte de la vida diaria y debemos sentirnos capaces de hacerles frente. Reconocer las situaciones problema cuando se presentan y procurar no responder de manera impulsiva.

3.3.2. Identificar el problema

Este paso es muy importante, ya que una buena definición del problema facilita la proposición de soluciones eficaces. Se trata de buscar toda la información relacionada con el problema, identificarlo y especificarlo con la creación de variables que realmente son relevantes en el problema tras lo cual se plantearán metas realistas u concretas. Debe definirse el problema de una forma clara y breve, no mezclar varios problemas, resolverlos uno a uno. Para facilitar este paso pueden generarse las siguientes preguntas: ¿Quién está implicado? ¿Qué sucede? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo? Y ¿Qué quiero lograr?

3.3.3. Dar alternativas

¿Que opciones tengo de poder resolver el problema? Consiste en hacer una lista de todas las soluciones que se ocurran para resolver el problema sin criticar las ideas que surjan, considerar un solo problema a la vez y anotar las soluciones de forma clara y breve. Aquí se muestran tres principios básicos que debe seguirse:

Principio de cantidad: Cuantas mas alternativas más probabilidad de aumentar la calidad de alguna de ellas.

Principio de aplazamiento de juicio: No se debe valorar las consecuencias en esta etapa todas las opciones son válidas por descabelladas que parezcan. Principio de variedad: Hay que proponer soluciones diferentes y hacer combinaciones diferentes entre ellas.

3.3.4. Toma de decisiones

Este es el momento de elegir la o las alternativas más apropiadas para lo cual se debe valorar las consecuencias de cada alternativa y seleccionar la que puede resolver mejor la situación .Se trata de ver que consecuencias negativas y positivas puede traer cada alternativa y cuales se van a elegir. Al realizar este paso es necesario contestar las siguientes preguntas: ¿Puedo resolver el problema? ¿Necesito más información? ¿Qué solución o combinación de soluciones me conviene adoptar?

3.3.5. Ejecución y verificación de resultados

En esta apartado se ponen en práctica las alternativas que hemos elegido y valorando en que grado resuelven el problema. Este paso incluye cuatro componentes fundamentales:

Ejecución: Puesta en práctica de la alternativa. Auto observación: Se debe auto observar la conducta y los resultados obtenidos. Auto evaluación: Comparar los resultados observados con los resultados esperados. Autorrefuerzo: Cuando quede resuelto el problema, el sujeto deberá premiarse por ello, y si no es así, deberá analizar y delimitar las variables responsables, repitiendo el proceso parcial o totalmente.

Una confrontación genera ansiedad y consume energía psíquica, lo cual se traduce en un estado emocional de intensa ira, tristeza o miedo, en la que el miembro más afectado no consigue acordarse de su intención de demostrarle al otro quien tiene de su lado la verdad o la razón y deja pasar la oportunidad de hacer las cosas de una manera diferente; por este proceso generalmente pasan la mayoría de las mujeres violentadas, pues se sabe que una persona que no se percibe a sí misma como alguien valiosa, con cualidades y recursos propios cree que su pareja puede sustituirle fácilmente por otra más interesante o valiosa (Martínez, 2006). A partir del problema que nos resuelve se produce una sensación de escozor en una o en ambas partes de la pareja empieza una etapa de acumulación de tensiones en la que se presentan agresiones pasivas, tales como guardar silencio, ignorar lo que dice la otra persona, actuar como sino estuviera etc. (Torres, 2001).

La respuesta que se da ante el conflicto depende de los objetivos que se persiguen y del compromiso con la relación y la pareja, la distribución del poder, la presión social etc. (Cahn, 1992 en Arnaldo, 2001, en Rosas, 2009).

Se han publicado trabajos (Eron, 1987; Guerra&Slaby, 1989; Friendler & Marriot, 1984) en los que se demuestra que adolescentes agresivos son menos aptos para generar alternativas de solución a situaciones problema imaginarias en comparación con adolescentes sin patrones agresivos en su comportamiento alternativo, los adolescentes reaccionan con una conducta reforzada y modelada socialmente a lo largo de su historia conductual (Rodríguez, 1999).

Una investigación sobre la enseñanza de habilidades cognoscitivas y sociales en los adolescentes fue llevada a cabo por Sarason y Sarason (1981) quienes realizaron un estudio piloto con estudiantes de tendencias delictivas y alto índice de reprobación, todos ellos en el nivel secundaria. El programa se desarrolló para que adquirieran habilidades en solución de problemas a nivel cognitivo y ejecutaran estrategias a nivel conductual. El procedimiento básico fue modelar habilidades sociales y cognitivas, seguidas por un ensayo de la conducta. Este estudio se realizó durante 13 sesiones y el tema fue sobre una interacción entre maestros, estudiantes y autoridades, se presentaron situaciones en vivo o por medio de un video casete. Y todos los participantes tuvieron oportunidad de hacer el modelado de las conductas y cogniciones que presentaban la mejor vía de afrontamiento o solución a una situación específica. Los resultados fueron que los adolescentes generalizaron las habilidades obtenidas en la situación experimental y pronto las adaptaron a otras

condiciones de vida. Siendo que los procedimientos cognitivos conductuales de autocontrol y solución de problemas fueron efectivos para reducir las conductas de enojo y agresión en los adolescentes que participaron en la investigación.

3.4. Habilidades comunicativas.

Como se ha analizado, la solución de problemas va muy en relación con las habilidades comunicativas del individuo, el desarrollo de ambas puede potencializar su capacidad de resolver problemas cotidianos e interpersonales. Además hay que considerar que la conducta es interdependiente de la de la pareja, por esta razón uno tiene gran influencia en el comportamiento del otro, así como de los cambios y resultados que se deseen conseguir. Esto con el fin de que la persona o pareja se cuestionen acerca del ¿Qué puedo hacer para que mi pareja cambie? En lugar de decir” esperaré a que mi pareja cambie”. Pero los problemas que vive una pareja como los celos, la posesividad, el control, etc. y que finalmente culminan en algún tipo de violencia tienen su origen generalmente en las cogniciones del individuo. El Entrenamiento en Habilidades de Comunicación se realiza con el fin de que el individuo o pareja aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para comunicarse, así como de que incorpore en sus repertorios conductuales habilidades (como el saber escuchar, expresar sentimientos, etc.) que les optimicen emitir y recibir mensajes.

Hunt y Azrin (1973) Incluyeron tres habilidades específicas a entrenar para ampliar su repertorio conductual y favorecer la interacción social de usuarios con características de agresión, por lo que consideraron que la comunicación efectiva esta constituida por tres componentes principales: Proporcionar una oración de entendimiento y empatía; compartir responsabilidades y ofrecer ayuda. El manifestar una porción de empatía introduce la perspectiva de considerar emociones y mostrar habilidad para entender al otro y ponerse en su lugar. Una oración sobre compartir responsabilidad indica que el usuario está aceptando una parte de la responsabilidad en el origen y solución de un problema específico. Una manera final de mejorar la situación, consiste en incluir en la conversación el ofrecimiento de ayuda. Estos componentes juntos envían un mensaje sobre un cambio deseado. El resultado es un decremento en la postura defensiva por parte del individuo y una apertura a la comunicación, el contar con habilidades como la negociación, el apoyo y el

intercambio recíproco de gratificantes incrementa la posibilidad de que los usuarios alcancen sus metas, mejoren sus relaciones interpersonales, eviten conflictos y cuenten con más apoyos.

Dentro de las cogniciones que puede presentar un individuo, los tipos de errores más comunes y que dificultan el óptimo accionar de ante cualquier evento o racionalidad están los enlistados por Burns (1991, en Resendiz, 2003):

Pensamiento todo-o-nada. Se refiere a una tendencia a evaluar recurriendo a categorías extremas positivas o negativas. Dicha evaluación es irracional ya que los absolutos no existen. Por ejemplo: "hoy no quiso salir conmigo, eso quiere decir que ya no le importo" así que seguramente la persona se desacreditará constantemente por que nunca vera satisfecha sus exageradas expectativas.

Generalización excesiva. Cuando se llega exageradamente a la conclusión de que algo ya ocurrido, ocurrirá otra vez, que se multiplicará, por ejemplo: "todos los hombres son iguales".

Filtro mental. Es cuando se elige un detalle negativo de cualquier persona, evento o situación fijándose exclusivamente en él, percibiendo toda la situación como negativa " olvidó mi cumpleaños, es un insensible, en otras ocasiones he recibido un presente de su parte".

Descalificación de lo positivo. La tendencia que se puede llegar a tener para transformar las experiencias o elementos neutros e incluso positivos y gratificantes en negativos " lo hizo para burlarse de mí" "tal vez tiene razón pero eso no cuenta".

Conclusiones apresuradas. Son ideas negativas que se forman apresuradamente sin justificación alguna por lo hechos o la situación y se dividen en dos:1) "Lectura del Pensamiento" se hace la suposición de que otras personas le desprecian y está convencido de esto.2) El error del adivino" imagina que va a suceder algo malo, y toma esta predicción como un hecho aun cuando no sea realista. Por ejemplo: para que la saco a bailar. Me va a rechazar".

Magnificación y minimización. Es cuando aumenta el valor de las cosas de manera desproporcionada o se reducen demasiado, cuando se fija en los temores, errores o imperfecciones y se exagera en su importancia, así como minimizar las habilidades y cualidades propias. "Me retiré sin despedirme ¡soy un desconsiderado!" o "mi manera de actuar no es suficiente para ser agradable".

Razonamiento emocional. Se toman las emociones como prueba de la verdad. Su proceso es el siguiente: "Me siento como un tonto, seguramente soy un tonto"

Enunciaciones "debe" tiene" asumiendo que las cosas, situaciones o personas tienen o deben de ser de determinada manera. La lógica es la siguiente: "Debería de ser más atento" "Tiene que llamarme". Enunciaciones que emitirlas por tratar de motivarse, provocan una sensación de presión o resentimiento.

Etiquetación y etiquetación errónea. Al ponerse etiquetas personales, se crea una imagen de sí mismo y de los otros completamente negativas basadas en errores. Lo que crea generalmente hostilidad. Se manifiesta con enunciaciones que empiezan con palabras: "Soy un...." o "es un..."

Personalización. Se asume la responsabilidad ante un hecho negativo cuando no hay evidencia para hacerlo. Decidir que lo que ocurrió es culpa nuestra o que se debe a nuestra incapacidad, aun cuando no se haya sido responsable. Lo que ocasiona es una culpa paralizante y abrumadora que confunde el tener influencia, con el tener responsabilidades sobre las personas y los hechos.

Entonces, las cogniciones que preceden, acompañan o anteceden a una conducta o reacción emocional disfuncional, son irracionales y caen dentro de las categorías ya descritas y que por lo tanto dificultarán el óptimo accionar ante el inicio, mantenimiento o ruptura de una relación de pareja. Se debe tener muy en cuenta cuando se trabaja en el desarrollo de habilidades o entrenamientos que la persona o pareja entienda que las conductas molestas son conductas aprendidas y que uno no es así de nacimiento, y que por lo tanto se pueden aprender otro tipo de conductas satisfactorias y eficaces para lograr una mejor interacción.

Las habilidades comunicativas son herramientas que permiten darse a entender frente a otra persona, con respecto a lo que se piensa o se desea. Permiten llegar a acuerdos y comprometerse con la solución de un problema, ya que siempre es importante mantenerse abiertos y optimistas durante un entrenamiento en comunicación y evitar culpar a los demás.

Es importante considerara aspectos de comunicación verbal como el tono de voz, y no verbal como postura, contacto visual, expresión facial, movimientos de manos y gestos, espacio personal y movimientos de cabeza.

El entrenamiento podemos dividirlo en distintas habilidades:

3.4.1. Iniciar conversaciones.

Esta habilidad consiste en empezar pláticas respecto a un tema, y/o cambiar la conversación respecto a una nueva o diferente. Iniciando con temas sencillos, hablando de sí mismo, escuchando y observando, utilizar un tono de voz suficientemente alto, usar preguntas abiertas para favorecer la conversación, terminar la conversación amistosamente.

3.4.2. Compartir sentimientos

Esta habilidad consiste en expresar sentimientos positivos y negativos respecto a la valoración que uno mismo hace de las situaciones. Al expresar sentimientos menciona la razón por la cual se siente de esa forma.

3.4.3. Hacer críticas

Consiste en expresar, solicitar y negociar con otra persona el cambio en alguna de sus conductas. Entre las actitudes que sobresalen al establecer críticas debe considerarse el mantenerse tranquilo, iniciar y finalizar en términos positivos, mantener un tono de voz claro y firme sin enojarse, no utilizar generalizaciones, solicitar la ocurrencia de la conducta específica que se desea que ocurra y que será la que sustituya a la que es molesta. Mencionar las ventajas del cambio y negociar un compromiso.

3.4.4. Saber escuchar

Una habilidad importante es saber escuchar a otras personas cuando están hablando. Escuchar a otras personas implica mirar directamente a los ojos de la otra persona, poner atención en el comentario, tener un control de lenguaje corporal acorde al comentario y lo más importante hacer preguntas relacionadas con el tema de la plática.

3.4.5. Ofrecer entendimiento

Consiste en ser empático con la otra persona demostrando que se está atento a sus pensamientos y sentimientos. Se sugiere considerar el punto de vista del otro y expresar comprensión ante el sentimiento de la otra persona.

3.4.6. Asumir o compartir responsabilidad

Evitar culpar a la otra persona. Pensar y expresar como has contribuido a la generación o mantenimiento del problema.

3.4.7. Ofrecer ayuda

Se usa para mostrar que uno está dispuesto a negociar para llegar a una solución en que ambos estén de acuerdo, ofreciendo varias soluciones alternativas, permanecer abierto para escuchar y considerar las ideas de la otra persona.

3.4.8. Dar reconocimiento

Consiste en expresar agrado respecto a las cualidades de una persona o de sus conductas. Puede tomarse como base las siguientes recomendaciones: Mencionar el reconocimiento en términos de nuestros propios sentimientos, estructurar un cumplido en términos de algo específico que la persona hizo.

3.4.9. Recibir reconocimiento

Consiste en aceptar la expresión que la otra persona hace de tus cualidades o conductas.

3.4.10. Expresar desacuerdo

Se trata de expresar desacuerdos o inconformidad con algunas cuestiones sin provocar enojos o malos entendidos. Al realizar esta estrategia es necesario utilizar le

pronombre personal “yo pienso” “a mí me parece” o “yo opino” sin olvidar que podemos expresar ideas respetando las de los demás.

3.4.11. Recibir críticas

Consiste en aceptar y negociar cambios ante la expresión de molestia por parte de otra persona respecto a las conductas del otro. Para la realización de esta estrategia es necesario no ponerse a la defensiva, hacer preguntas que permitan aclarar y tener más información, identificar algo en lo que se pueda estar de acuerdo con la crítica y proponer un compromiso.

El entrenamiento en Habilidades comunicativas tiene como finalidad que cada uno de los miembros de la pareja o personas expresen sus sentimientos de una manera abierta, honesta, de forma directa como son los elogios y sentimientos positivos, y por otro lado también sentimientos negativos o críticas constructivas acerca de su relación o de la otra persona. Tanto la expresión de sentimientos positivos, entendida como expresar emociones que sean del agrado del otro, reconocer aspectos gratificantes y positivos de la conducta del otro; y la capacidad de expresar sentimientos negativos, como cólera, irritación, depresión, frustración, etc. es fundamental aprender a expresarlos de una manera adecuada para contribuir a obtener cambios adaptativos en la persona o pareja de la siguiente manera: especificar la conducta del otro que ha provocado el sentimiento negativo. Expresar y confesar como propios los sentimientos negativos. Pedirle al otro que contribuya a mejorar la situación y sentimientos. Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alterno.

Aun adquiriendo este tipo de habilidades probablemente la pareja volverá a encontrarse con algún tipo de dificultades para lo cual se sugiere de acuerdo con Beck, 1993; Burns,1999; Ellis,1990 en Resendiz,2003: Ignorar la conducta negativa, aversiva o problemática (extinción), empleo de la técnica de Tiempo fuera, la cual consiste principalmente en salir de estas condiciones inadecuadas mientras pasa la situación desagradable: Especificar la conducta que se pretende extinguir (cuando grita y se altera), expresar los sentimientos en relación a este comportamiento (“me siento mal”) explicar la razón del tiempo fuera (“como no me agrada cuando estas así, mejor me salgo y después hablamos”) e indicar el tiempo que se estará fuera (tanto como dure la irritación).

La teoría cognitiva sugiere que el pensamiento y la conducta son interactivos y que cada uno influye sobre los demás. La teoría cognitivo conductual cuestiona la validez de las creencias irracionales de la pareja y les enseña como reemplazar sus pensamientos disfuncionales por otros más funcionales sobre ellos mismos y sus parejas cuestionando la evidencia que apoya o regula sus creencias; ya que de lo contrario la relación puede continuar decayendo hasta terminar en ruptura, de ser así este enfoque puede permitirles concluir su relación de una manera efectiva.

La técnica de solución de problemas ha sido utilizada en el tratamiento de problemas de adaptación social y se ha empleado en el tratamiento de agorafobia, depresión, estrés, agresividad, ansiedad, alcoholismo, fracaso académico, problemas maritales y adicciones; con poblaciones de adolescentes, niños y adultos. También se ha aplicado con pacientes psiquiátricos institucionalizados y no institucionalizados (Rodríguez, 1999). Empleada en el ámbito clínico, la técnica vino a plantearse como un modelo prescrito mediante el cual se entrenaba al individuo en el desarrollo de habilidades de competencia en problemas de carácter social. Esto condujo a que la técnica probara su efectividad como un recurso para afrontar problemas sociales derivados del contexto del paciente. Es común que la complejidad del entorno aumente paulatinamente exigiendo del individuo una aptitud social cada vez mayor, entonces las demandas del paciente pueden llegar a rebasar las habilidades y capacidades del sujeto. Es aquí donde la técnica puede servir como un recurso de afrontamiento en situaciones problema (D'Zurilla y Goldfried, 1971 en Rodríguez, 1989). En 1989, Rodríguez Soriano; también aplicó el entrenamiento en solución de problemas para controlar la agresividad en adolescentes, en su estudio se reporta que hubo modificación de conducta observable en distintos ámbitos de importancia para los adolescentes incluso después de un año de haber terminado el tratamiento.

3.5. Objetivos Generales y Específicos

Pregunta (s) de investigación:

¿La violencia en el noviazgo es resultado de 2 factores: La falta de estrategias para resolver conflictos, y su incapacidad para comunicarse?

Si el hombre que ejerce violencia aprende a resolver conflictos, ¿Dejará de reaccionar con conductas violentas hacia su pareja?

OBJETIVO GENERAL Evaluar los efectos de un programa dirigido a la prevención de la violencia en jóvenes entre los 16 y 26 años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

DETECCIÓN

- Tomar una muestra de jóvenes tlaxcaltecas de entre 16 y 26 años para detectar la presencia de algún tipo de violencia en el noviazgo.
- Que los jóvenes aprendan a identificar rasgos violentos en sus relaciones afectivas.
- Proporcionar habilidades asertivas de comunicación y solución de conflictos en los adolescentes para afrontar una situación de violencia.
- Establecer parámetros por los cuales las mujeres jóvenes permanecen en una relación de violencia.

3.5.1. Hipótesis

Si los jóvenes de 16 a 26 años adquieren estrategias para resolver conflictos, y mejorar sus habilidades comunicativas serán capaces de evitar la violencia en el noviazgo.

DEFINICIONES CONCEPTUALES:

VIOLENCIA: En sus múltiples manifestaciones, la violencia siempre es una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza (ya sea física, psicológica, económica, emocional...) implica la existencia de un “arriba” y un “abajo”, reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, hombre-mujer, maestros-alumno (Corsi, 1994)

CAPÍTULO 4
METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

4.1. Análisis de la metodología

4.2. Diseño de investigación

El diseño que se utilizó es de un solo grupo con la aplicación del pretest-posttest con un solo grupo, el cual consiste de acuerdo con Hernández, (1997) en la aplicación de un instrumento indirecto previo al tratamiento y luego de que la intervención fue hecha, nuevamente se administró la prueba. El diseño pre -experimental ofrece la ventaja de que existe un punto de referencia inicial para identificar como se comportó la variable dependiente (comportamiento agresivo) antes del tratamiento (solución de conflictos)

G 0 X 0

G- grupo de sujetos

X-tratamiento

0- una medición a los sujetos de un grupo

Hipótesis: Si los jóvenes de 16 a 26 años adquieren estrategias para resolver conflictos, y mejorar sus habilidades comunicativas serán capaces de evitar la violencia en el noviazgo.

“A mayor habilidad para resolver un conflicto, menor es la presencia de violencia.”

Variables Independientes:

Entrenamiento en solución de problemas y habilidades comunicativas.

Definición: Un problema se define como una situación que exige conductas adaptativas, y en la cual dichas conductas no se presentan o resultan ineficaces, convirtiéndose en obstáculos para llegar a la meta deseada. Los problemas pueden ser simples, pasajeros, crónicos y/o estar interrelacionados.

Definición operacional: La solución de problemas es la respuesta destinada a cambiar la naturaleza de la situación problemática y será eficaz en la medida en que constituya una respuesta de afrontamiento y que maximice otras consecuencias positivas y minimice las consecuencias negativas.

Variable dependiente:

Comportamiento agresivo

Definición: Es una tendencia a actuar o responder de forma violenta.

Definición operacional: Es un conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, y que van desde las expresiones verbales y gestuales, hasta la agresión física.

Participantes:

Los principios de inclusión son: Jóvenes de 16 a 26 años que por lo menos hayan mantenido una relación de pareja, además que participen de manera voluntaria, que cumplan con el perfil que establece el instrumento a emplear y que cubran el 100% de asistencia al tratamiento.

Escenario: Santa Cruz Tlaxcala, aula de la localidad con una capacidad para 50 personas con mobiliario acorde y tecnología necesaria.

4.3 Materiales

Instrumentos indirectos:

Cuestionarios: Detección de la Violencia en el noviazgo (Instrumento 1) CUESTIONARIO 2 (Martínez, 2006) Inventario Multicultural de la expresión de la Cólera y la Hostilidad (Moscoso, 2000) (Instrumento 2) en ambos cuestionarios se evaluó la situación actual de violencia si el noviazgo manifiesta síntomas de violencia y el nivel en que se ejerce.

El inventario Multicultural Latinoamericano de la expresión de la Cólera y la Hostilidad fue desarrollado por Moscoso en el 2000; es un instrumento que consta de 44 reactivos que tienen como objeto evaluar la intensidad de la cólera como un estado emocional (Cólera-Estado) y la disposición a experimentar sentimientos de cólera y hostilidad como un rasgo de personalidad (Cólera/Rasgo) ya que la literatura reporta a las emociones desagradables (enojo, tristeza, ansiedad, etc.) como una de las situaciones en las que aumenta la probabilidad de realizar una acción violenta contra las personas que lo rodean (Expresión de la Cólera). El sujeto

responde a cada ítem con base en una frecuencia de cuatro puntos, reflejando como se siente en ese momento:

1= No en absoluto 2= Un poco 3= Bastante 4= Mucho

Las escalas Cólera /Rasgo y Expresión de la Cólera requieren que el sujeto conteste los reactivos basándose en una frecuencia de cuatro puntos:

1= Casi nunca 2= Algunas veces 3= Frecuentemente 4= Casi siempre

El primer estudio de este instrumento se llevó a cabo en 1995 utilizando una muestra multicultural de diversos países hispanoamericanos y del Caribe, en esta muestra se utilizó el instrumento original que consta de 56 reactivos. Resultado de este estudio permitieron identificar 3 escalas claramente definidas Cólera-Estado, Cólera/Rasgo, Expresión de la Cólera, los cuales a su vez originaron 7 factores posibles de interpretación en varones y mujeres. Posteriormente hubo una selección final de 44 ítems, ya que se eliminaron los que no correspondían a las exigencias psicométricas del análisis factorial.

4.4. Procedimiento

Para diseñar el Programa de Tratamiento fue necesario hacer una revisión exhaustiva de otros programas que lo antecedieran y de su efectividad, el Programa consta de 3 fases en la primera se aborda la construcción del Programa, la segunda aborda la aplicación del mismo y por último su evaluación.

De manera inicial, se realizó una gran promoción en un folleto colectivo que circula los días domingo en la comunidad anunciando la presentación del Programa de Tratamiento a los jóvenes de la comunidad, durante 2 semanas se recibieron inscripciones de personas de distintas edades parámetro marcado sobre todo desde los 13 a los 40 años de edad. Es necesario aclarar que se denominó en la propaganda las características requeridas, en este caso la edad, sin embargo aun así se permitió la asistencia de personas que no cubrían el requisito, aunque para la evaluación si fue necesario tomar únicamente a las edades denominadas de 16 a 26 años. En la propaganda se incluyó un cuestionario difundido a manera de tríptico por el IMJUVE (Instituto Mexicano de la Juventud) durante el mes de diciembre y enero en el cual se

constituía de 36 preguntas que evalúan de manera atractiva la relación de noviazgo, en dos partes la primera evalúa como es la pareja durante la relación de noviazgo, en cuanto al trato hacia la pareja basándose en el círculo de la violencia. En la segunda parte se enfoca a la conducta de la persona que responde al cuestionario y su conducta dentro de la relación basadas en la comunicación, solución de problemas y círculo de la violencia. En el reverso del tríptico se pueden observar los resultados de acuerdo a los puntajes obtenidos. Este cuestionario se difundió junto con el folleto semanal durante 2 semanas con el objetivo de que los jóvenes de la comunidad evaluaran sus relaciones de noviazgo desde un enfoque personal e íntimo.

En las primeras sesiones se manejaron conceptos básicos y claros de lo que es la violencia y el noviazgo en las primeras 2 sesiones conformando el programa con: La Violencia causas consecuencias, tipos de violencia, ciclo de la violencia, definición del noviazgo, características de las personas que ejercen la violencia, concepto de una relación destructiva, origen y sus síntomas característicos, haciendo una reflexión sobre algunas cogniciones basadas en tradiciones, mitos y creencias hacia el noviazgo, también se señalan algunos síndromes asociados a este fenómeno y que suelen dar explicación al lazo que une a la víctima y su agresor.

En la primera sesión se desarrolló el Programa de Tratamiento en un aula de la comunidad, iniciando con 2 cuestionarios que evaluaron la relación dentro del noviazgo para detectar si hay violencia latente, dentro de esa misma sesión se aplicó el INVENTARIO MULTICULTURAL DE LA EXPRESIÓN DE LA CÓLERA Y HOSTILIDAD (MOSCOSO, 2000) para evaluar la intensidad de la cólera como un estado emocional y la disposición de experimentar sentimientos de cólera y hostilidad como un rasgo de personalidad. La forma, estilo y frecuencia de expresión de la cólera es evaluada por sub-escalas de cólera manifiesta, cólera contenida y control de cólera.

Así mismo en esta sesión y en las 2 subsecuentes se abarcaron los temas señalados siendo que en la cuarta sesión se dio inicio con el tratamiento. En cuanto a los rubros que conforman el tratamiento se abordaron conceptos sobre la guía de solución de problemas, identificación del problema, definición del mismo, alternativas de solución, decisión sobre una de las alternativas, negociación así como estrategias de comunicación que incluyen el desarrollo de habilidades comunicativas que se centran en saber iniciar una conversación, saber escuchar, ofrecer entendimiento, asumir o compartir responsabilidad, ofrecer ayuda, dar reconocimiento, recibir

reconocimiento, compartir sentimientos, saber hacer críticas y recibirlas, solicitar ayuda y expresar desacuerdo. La decisión de optar por cada estrategia que se aplicó se obtuvo del Manual de Estrategias Cognitivas Conductuales basado en el Programa de Satisfactores Cotidianos cuya finalidad es enseñar al usuario habilidades necesarias para crear estilos de vida prosociales adecuados, basándose en ejercicios que reafirman los aprendizajes de manera vivencial y un autorregistro que pone en marcha la aplicación de las habilidades desarrolladas paso a paso tanto en comunicación como en solución de problemas. Se emplearon los autorregistros en la quinta sesión, de tal manera que las habilidades en proceso se registraran para medir sus avances en situaciones dadas y se programó una sexta sesión aproximadamente una semana después, de tal manera que se pudiera llevar a cabo y a la práctica las habilidades comunicativas y de solución de problemas en el entorno real del individuo, se les proporcionó un formato de evaluación para registrar sus avances y en la última sesión se aplicó nuevamente el INVENTARIO MULTICULTURAL DE LA EXPRESIÓN DE LA CÓLERA Y HOSTILIDAD (MOSCOSO, 2000) como pos test para evaluar los avances. Dado que el desarrollo de estas habilidades no sólo se aplica a la relación de pareja, es posible llevar a la práctica con la familia, los padres, los hermanos, compañeros de trabajo y profesores. Así de esta manera el registro y evaluación pudo practicarse sin que sea requisito esencial tener una relación de pareja en el momento.

Una vez concluidas las intervenciones se capturaron los datos para el análisis correspondiente mediante el paquete SPSS.

CAPÍTULO 5
RESULTADOS

5. RESULTADOS

5.1. Descripción de la muestra

De acuerdo con el objetivo de este trabajo se ha propuesto evaluar si las relaciones de noviazgo se convierten violentas a causa de la mala comunicación y la falta de estrategias para solucionar problemas, después de concluido el Tratamiento se vaciaron los resultados en el paquete estadístico SPSS para ser analizados.

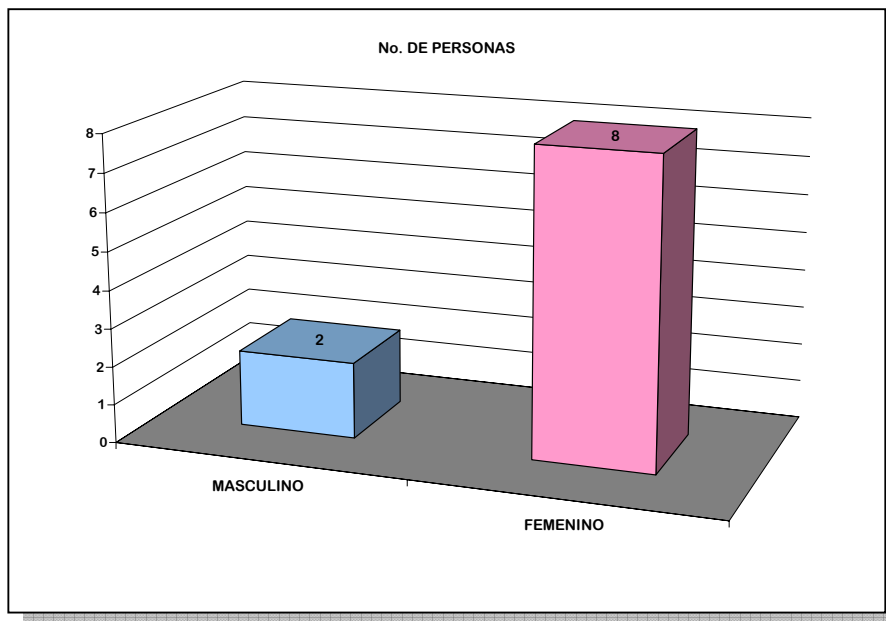
Se realizó una estadística descriptiva para obtener porcentajes y frecuencias sobre género y edad de los participantes.

En segundo lugar se realizó una comparación sobre el pre test y post test aplicados, basados en el inventario Multicultural Latinoamericano de la expresión de la Cólera y la Hostilidad en sus sub-escalas:

- 1.- Evaluar la intensidad de la cólera como un estado emocional (Cólera-Estado)
- 2.- La disposición a experimentar sentimientos de cólera y hostilidad como un rasgo (Cólera/rasgo)
- 3.- La manifestación de emociones desagradables (enojo, tristeza, ansiedad, etc.) como una de las situaciones en las que aumenta la probabilidad de realizar una acción violenta contra las personas que lo rodean (Expresión de la Cólera)

SEXO

En el estudio realizado participaron 8 sujetos del sexo femenino (80%) y 2 del sexo masculino(2%), siendo este último el menos participativo al realizar la convocatoria,



EDAD

La edad promedio fue de 20.25 en un rango de 16 a 26 años para el sexo femenino y para el sexo masculino la edad promedio fue de 22 en un rango de 18 a 26 años.

ESTADO CIVIL

En la condición de estado civil todos los participantes en el estudio reportan estar solteros.

PAREJA

No se solicitó esta información a los participantes, sin embargo durante el tratamiento se comprobó que todos los asistentes contaban con una relación en ese momento.

5.2. Evaluación del tratamiento

Para este análisis se obtuvieron las medidas de tendencia central media, mediana y moda en cada uno de las sub escalas haciendo una comparación con el pre test y el post test (se muestran tablas y gráficas pag.105).

5.3. Mujeres

En seguida se muestran los reactivos que conforman la sub escala cólera/estado.

El instrumento se evaluó sumando los reactivos de cada valor obtenido, el puntaje resultante se ubicó dentro de las opciones de respuesta. *Para la evaluación en mujeres:*

Factor 1 sintiendo cólera, reactivos 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9;

Factor 2 Cólera/rasgo, reactivos: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

Factor 3 Control de Cólera contenida reactivos: 21, 25, 27, 30, 36, 44.

Factor 4 Control de Cólera manifestada reactivos: 21, 25, 27, 30, 36, 44.

Factor 5 Control de Cólera manifestada reactivos: 22, 26, 28, 29, 34, 35, 43.

Factor 6 Cólera contenida reactivos: 23, 24, 31, 32, 33.

Factor 7 Sintiendo como se expresa la cólera físicamente reactivos 5 y 10

En la que se encontraron que 8 mujeres: Karen, Chelsy, Carmen, Lilith, Ameyalli, Ruth, Belén y Nahomy (los nombres de todos los participantes fueron alterados por

razones de confidencialidad) a quienes se les aplicó el pre test a continuación se presentan algunas de las respuestas más relevantes acordes a los rasgos evaluados y manifestaron los siguientes datos:

5.3.1. Factor 1 Sintiendo Cólera

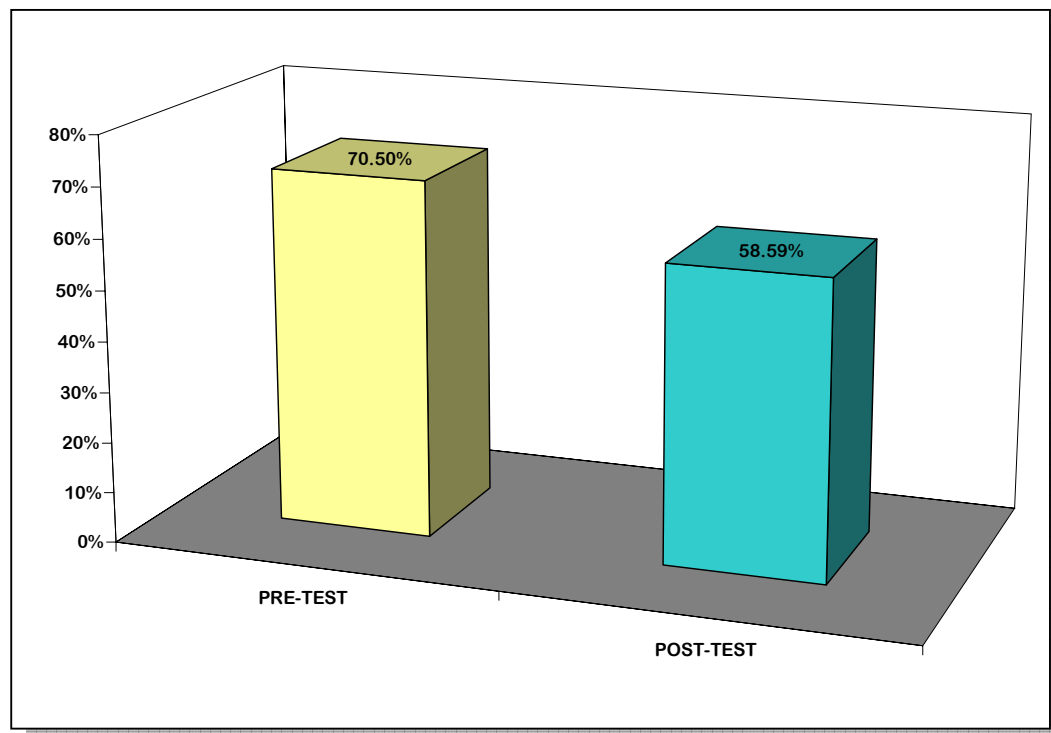
Se tomó para su análisis las categorías de bastante y mucho las cuales fueron registradas obteniendo la frecuencia con que las mujeres se sienten enojadas, molestas o enfadadas.

PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
1	4	50
	8	100
3	4	50
4	3	37.5
6	7	87.5
7	5	62.5
8	2	25
9	2	25
Promedio		70.50%

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
1	1	12.5
2	1	12.5
3	3	37.5
4	1	12.5
6	1	12.5
7	1	12.5
8	1	12.5
9	1	12.5
Promedio		58.59%



El reactivo con mayor incidencia fue “estoy enojado” en un 70.5% hablando en tiempo presente y en segundo lugar “me siento enojado” y “me siento irritado” por la mitad de las encuestadas lo cual quiere decir que se tiene claro el concepto de enojo, enfado y molestia y que ellas saben reconocerlo, sin embargo, la diferencia entre “estar y sentir” reside en que el “sentir” es la manifestación del sentimiento y aceptarlo y el “estar” manifiesta cierto estado de poca transición, poco cambiante, siendo este un estado generalizado.

Una de las encuestadas de nombre Lilith de 26 años, actualmente vive con sus padres y uno de sus hermanos, no estudia, sin embargo se dedica a realizar escritos a una revista informativa de manera voluntaria, actualmente tiene una pareja, con la cual sufre violencia emocional, psicológica y en ocasiones física por parte de él y también ella la ha ejercido de manera frecuente, registró un puntaje bastante alto en este rasgo un total de 30 pts. Siendo el más elevado de todas las participantes en el factor sintiendo cólera con una predominancia cuantitativa de 4 puntos en el 98% de los reactivos y en contraste una disminución en el factor 4 y 5 (Cólera Manifestada) durante el pre-test, la participante expuso que la mayoría de sus relaciones de noviazgo suelen ser conflictivas y con presencia de violencia. La relación con los padres y hermanos es distante, en casa no suelen platicar sobre dificultades; con la madre en ocasiones entablan un diálogo semi abierto pero esto no es frecuente.

Durante el post test se muestra una disminución generalizada del 11.91% en los términos “me siento enojado” ”enfadado”, sin embargo, en el reactivo 3 la disminución fue mínima siendo este “me siento irritado”.En el caso de Lilith, los resultados fueron coincidentes con la estadística, es decir, no desapareció el enfado o el enojo pero si se observa una disminución.

5.3.2 Factor 2 Cólera/rasgo.

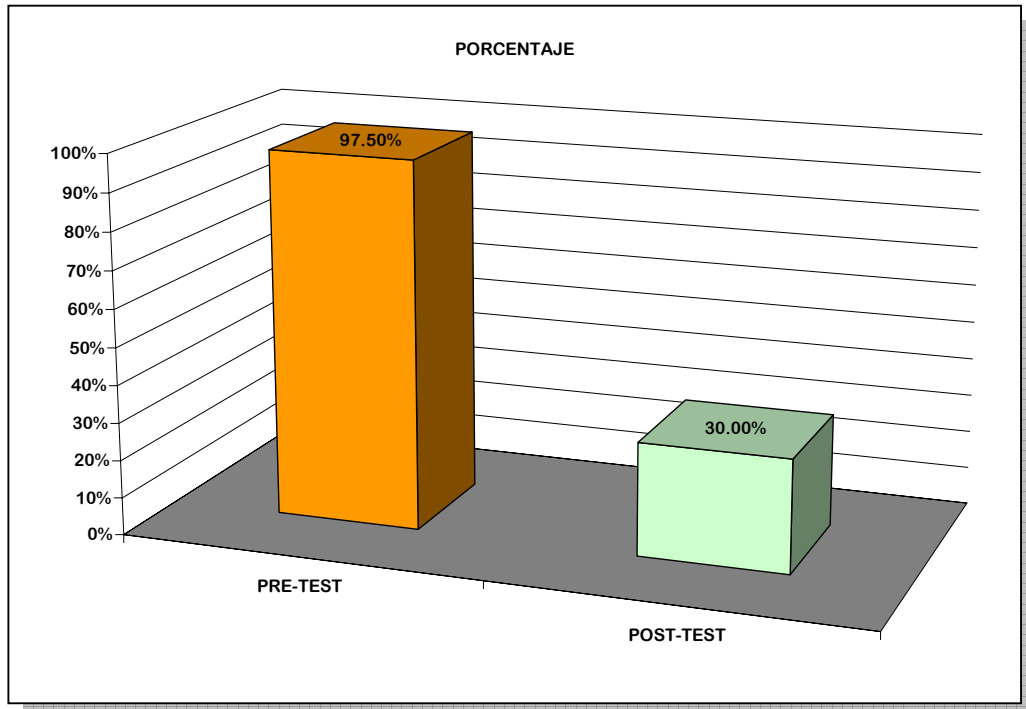
Se tomaron las categorías frecuentemente y casi siempre, para analizar con que frecuencia se manifiesta el enojo y cuales podrían ser los detonantes

PRE TEST

Reactivo	Frecuencia	Porcentaje %
11	5	62.5
12	6	75
13	4	50
14	2	25
15	5	62.5
16	5	62.5
17	6	62.5
18	4	50
19	7	87.5
20	6	75
Promedio		97.5%

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
11	3	37.5
12	2	25
13	1	12.5
14	2	25
15	3	37.5
16	3	37.5
17	3	37.5
18	2	25
19	3	37.5
20	2	25
Promedio		30%



Se presenta un porcentaje de 57.5 % para las mujeres que consideran que existe un detonante para el enojo que tiene que ver con la apreciación de sus acciones, refuerzos y los errores que como personas se suelen cometer, sin embargo el enfoque con el que se miden o valoran estos aspectos es aun más riguroso por lo que se genera una crítica y enfado hacia sí mismas. Todo esto tiene que ver con el criterio

bajo el cual se evalúan sus conductas y cogniciones y el estado constante de humor en el que se encuentran, por ello es importante revisar que el 80% de ellas se considera una persona irritable, de mal humor y poco tolerante; de esta manera se puede apreciar a una de las participantes Chelsy de 18 años quien registró el máximo puntaje en este rasgo (35 pts.) es estudiante de preparatoria, con una relación actual de tres meses, reporta que sus relaciones de noviazgo suelen ser cortas y varían de una semana a cuatro meses de duración, vive con una hermana menor y un hermano mayor que ella, así como con sus padres, las calificaciones escolares suelen ser bajas, la interacción familiar es deficiente debido a que comúnmente mantiene problemas con sus padres y con su hermana menor. En sus relaciones de noviazgo ella suele ser “la rechazada” “la traicionada” constantemente busca el amor de uno u otro compañero en cuanto le dan por terminada. Ha presenciado el ciclo de la violencia en distintas ocasiones, así como una plena desesperación por iniciar la fase luna de miel buscando a su pareja para arreglar la relación lo antes posible; manifiesta una gran cantidad de estereotipos familiares que la obligan a ocultar sus problemas y sentimientos.

Durante el post test de manera general se aprecian los siguientes resultados en los mismos rubros: se muestra una disminución de la percepción de detonantes para el enojo obteniéndose un 32.5% en el post test cuya disminución varía en un 25% debido al entrenamiento en solución de problemas, disminuye significativamente esta rígida percepción y por lo tanto disminuye el estado molesto frecuente, la irritabilidad excesiva aumentando la tolerancia hacia sí mismas, resolviendo los conflictos que se les presentan con mayor tranquilidad considerando sus opciones y alternativas. Por lo tanto, la percepción de sí mismas al considerar otras opciones y abrir su panorama a otras posibles soluciones ante un conflicto modificó su carácter en términos frecuentes por lo que se obtuvo un promedio de 27.5% cuya disminución fue del 52.5% en comparación al pre test.

La diferencia final entre los porcentajes totales fue del 67.5% entre el pre test y post test lo que reafirma una disminución generalizada sobre este Factor 2 Cólera/Rasgo.

5.3.3. Factores 3 y 6 Control de Cólera Contenida

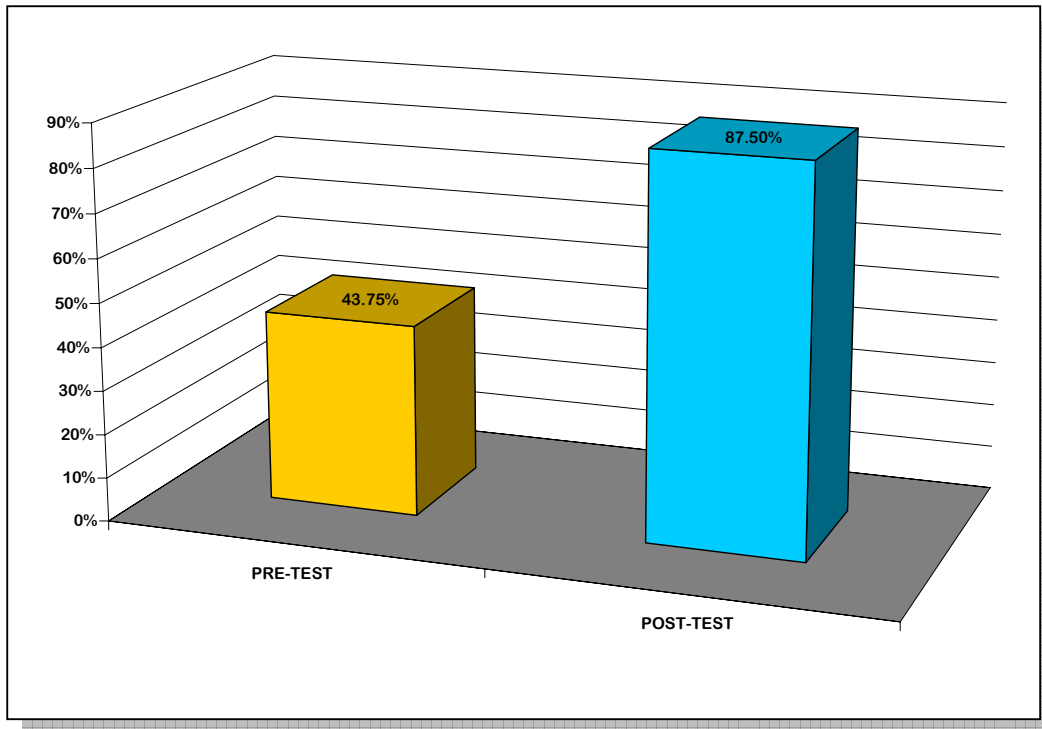
Al realizar un análisis sobre las respuestas dadas ante este rubro se tiene en el pretest Factor 3 una constante sobre el control de enojo (42.5%) y mantener la calma (1.25%) de las participantes como se observa en la siguiente tabla y gráfica respectiva, asimismo se plasma en el post test un incremento considerable del 50% en el control del enojo y mantener la calma entre las participantes que consideraban no poder mantener un control total sobre su humor de enojo y de una irritabilidad constante ante situaciones incluso poco estresantes. Dando un porcentaje total final del 43.75% del aumento en el control de la cólera.

PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
21	6	75
25	4	50
27	3	37.5
30	3	37.5
36	3	37.5
44	2	25
Promedio		43.75%

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
21	8	100
25	8	100
27	7	87.5
30	6	75
36	6	75
44	7	87.5
Promedio		87.50%



Factor 6 Cólera contenida reactivos: Al analizar ambas tablas factor es 3 y 6 se percibe con mayor incidencia mantener la calma y control de la cólera, sin embargo en esta tabla (pre test) se presenta que los reactivos con mayor puntaje son: “Estoy más enfadado de lo que generalmente admito y Me irrito mucho más de lo que la gente se da cuenta”.

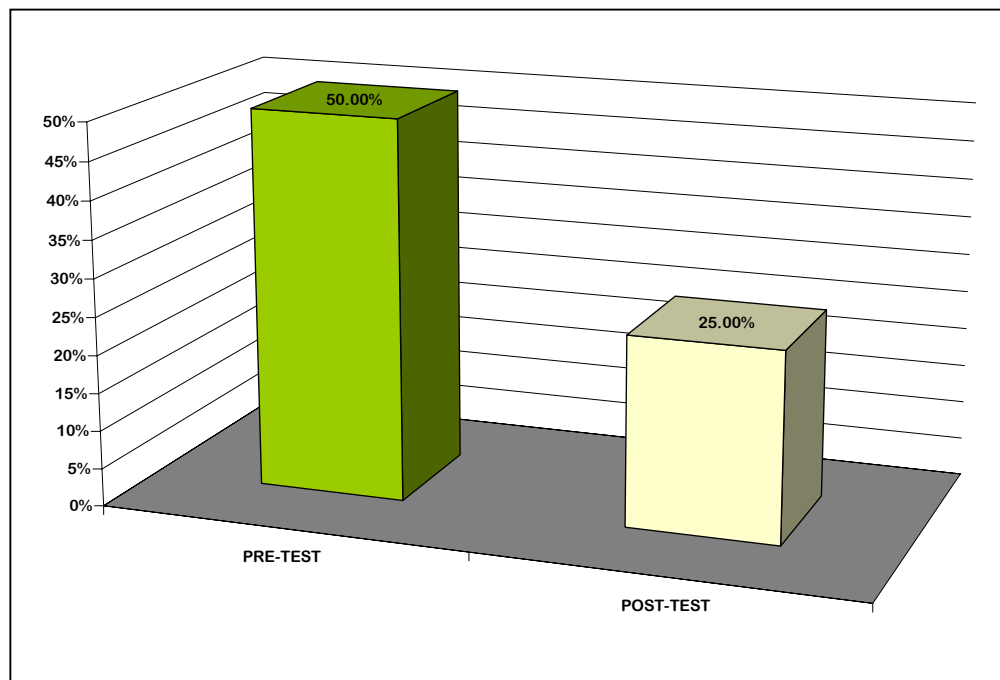
Esto refleja que se maneja la cólera y el enojo, sin embargo éste no desaparece solo se oculta ante el exterior pero no significa que no esté presente. Es necesario resaltar que estos 2 reactivos analizados de manera directa, sufrieron cambios en el post test de un 37.5 % en comparación con el pre test disminuyendo las apariencias hacia la percepción del exterior, cuando se logra manejar de una manera adecuada la solución de problemas disminuye el enojo, la rigidez hacia uno mismo y la visión que se tiene sobre el problema se amplía dando otras expectativas, se externa la molestia de manera adecuada y la probabilidad de que el enojo se incremente es mínima.

PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
23	4	50
24	3	37.5
31	3	37.5
32	5	62.5
33	5	62.5
Promedio		50%

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
23	2	25
24	1	12.5
31	3	37.5
32	2	25
33	2	25
Promedio		25%



Por lo tanto en la tabla anterior se observa dicha disminución y por lo tanto ya no es necesario contener el enojo por horas cuando se planea una estrategia de solución de conflictos para cada situación, como podemos ver en el reactivo 24 la disminución fue significativa en comparación con el pre-test, se considera que esto se debe a que el entrenamiento lleva tiempo y requiere practicarse mínimo por un mes para que sus efectos perduren.

Como se observa en todas las participantes se presenció cierto nivel de ocultamiento de la cólera ante los demás, sin embargo una de ellas durante el estudio resaltaba ante las demás, gracias a que no participaba de ninguna manera, debido a que no mostró perturbación alguna por la cólera, es decir, durante toda la investigación manifestó no tener problemas o conflictos con los demás ni con su familia, ni con su novio el cual mantiene una relación desde hace un año, Karen tiene 17 años, es estudiante y en este rasgo registro la mayor variación comparativa entre los pre test y post test ya que de mantenerse en el parámetro de que “no ocurre nada, no tengo problemas” “no me considero irritable ni enojada” “nada me pone furiosa” al analizar los resultados obtenidos si manifestó contener su enojo frente los demás de manera continua y no expresarlos cuando alguien o algo le molesta, incluso hasta apartarse de la gente para disimular su enojo. Siendo que de ella, se resalta un entrenado control sobre sus emociones y sentimientos de cólera, así como la leve ejecución de estrategias de relajación.

5.3.4. Factor 4 y 5 Control de Cólera Manifestada

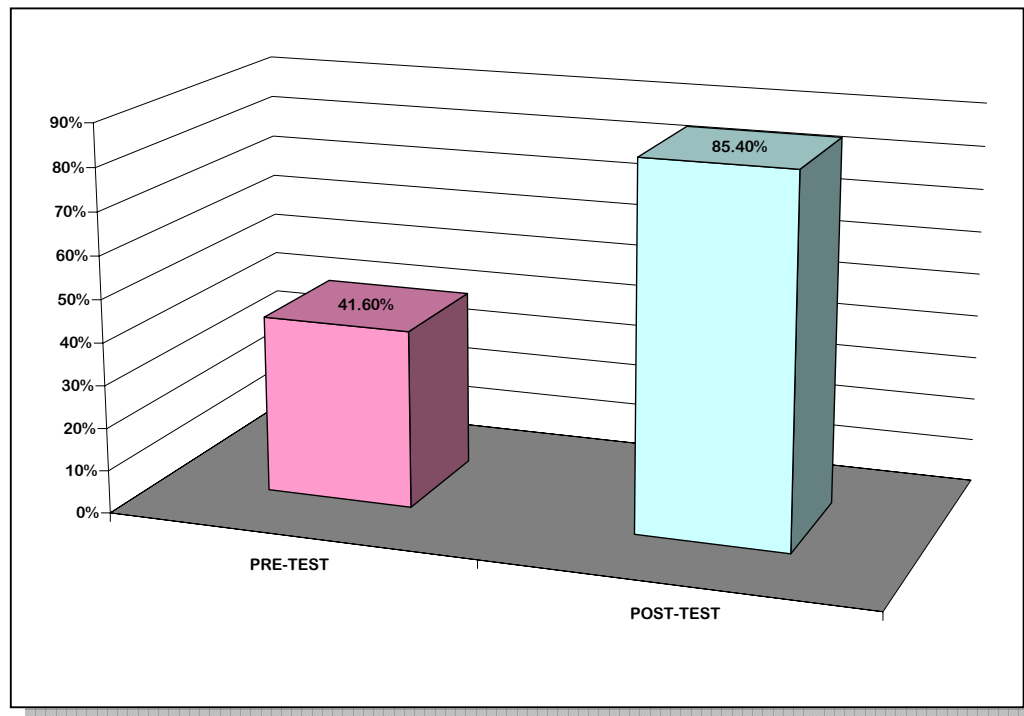
En estos reactivos se observa la forma en la que se manifiesta la cólera y la hostilidad, observando que el resultado más frecuente es en el que se indica que las mujeres encuestadas controlan su forma de actuar y mantienen la calma ante las situaciones problemáticas, esto comparado con la tabla anterior refiere a que efectivamente, las mujeres que participaron en el estudio mantienen cierto control sobre sus reacciones emocionales ante el enojo, ya que la guardan para sí mismas, probablemente debido a los estereotipos femeninos, sin embargo como se analizó en el factor anterior, esto no significa que el enojo no se presente, simplemente no se manifiesta con agresividad frente a otras personas, o se presenta a destiempo, se debe mencionar que solo tres mujeres del estudio expresaron de manera abierta una clara manifestación del enojo, sin poder controlar sus emociones de cólera Tabla 5. Esas

tres mujeres (Chelsy, Lillith y Belén de 17 años) expresan no poder mantener un control consistente ante cualquier suceso estresante reaccionando con la gente conocida de manera violenta, refiriéndose a sus padres hermanos y/o novio. Sin embargo ante la gente desconocida o figuras de autoridad como profesores, directivos, etc. mantienen cierto dominio del control de su enojo.

En el post test se compara un incremento en las mujeres que son capaces de controlar el enojo en un 43.8 %. En la Tabla 6 es posible apreciar los resultados obtenidos de cómo se manifiesta esa cólera contenida o controlada.

Tabla 5

PRE TEST			POST TEST		
Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %	Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
21	2	25	21	6	75
25	4	50	25	7	87.5
27	6	75	27	7	87.5
30	3	37.5	30	8	100
36	3	37.5	36	8	100
44	2	25	44	5	62.5
Promedio		41.6	Promedio		85.4



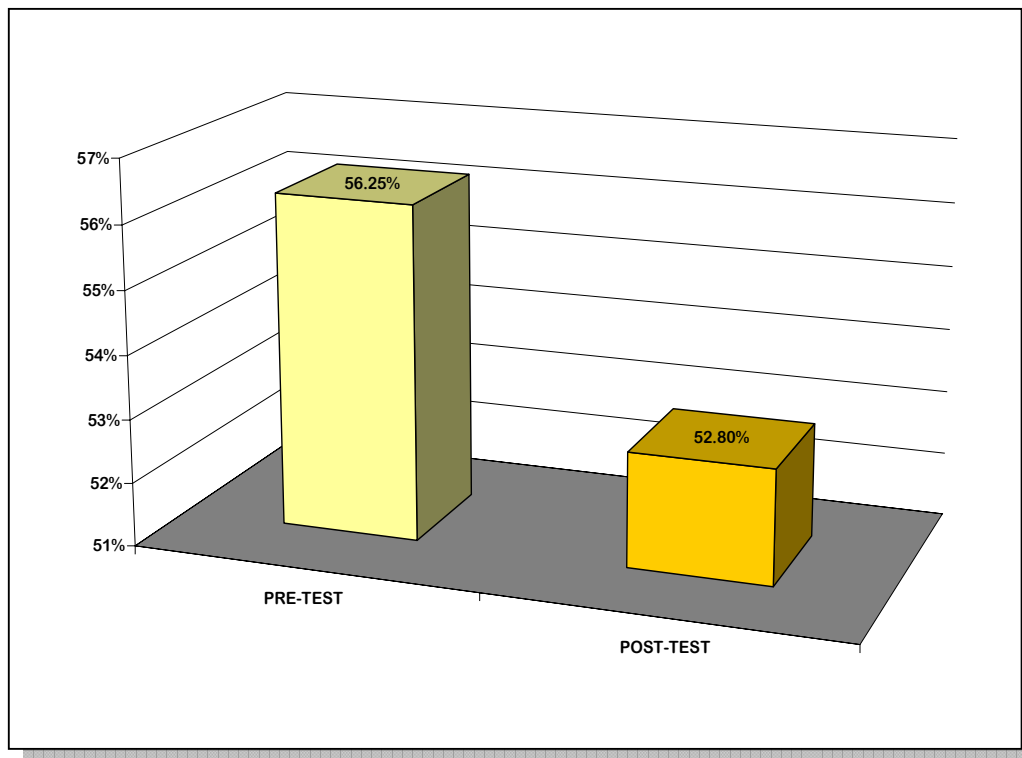
Factor 5 Control de Cólera Manifestada

PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
22	2	87.5
26	3	62.5
28	4	37.5
34	3	37.5
35	2	37.5
43	3	75
Promedio		56.25

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
22	5	62.5
26	5	62.5
28*	2	25
34*	1	12.5
35*	7	87.5
43	5	62.5
Promedio		52.08



Aquí se observa que los reactivos 22, 26 y 43 tuvieron una incidencia mayor, siendo esta la expresión de la furia hacia los demás, generalmente la expresión de esta furia recae sobre la familia, pocas veces hacia la pareja debido a que hacia ellas no se muestran tal como son durante el noviazgo, siendo que solo 2 personas (Chelsy y Lillith) expresan manifestar esa furia hacia la pareja y no hacia su familia.

En los reactivos restantes se denotan pocas habilidades de comunicación, ya que no se expresa el enfado de manera clara y verbal cuando se presenta molestia o enojo, como se observó en la tabla 5, la manifestación del enojo va aunada a la manifestación de furia con prevalencia en la familia.

En el post test se observa un aumento porcentual en algunos de los reactivos sobre todo en aquellos que requieren una habilidad comunicativa y de expresión de sentimientos, durante el entrenamiento en comunicación se requiere sondear sentimientos y aprender a expresarlos de manera correcta y clara de manera que esto no culmine en conflicto y se lee una clara disminución en otros reactivos como el discutir con los demás y perder los estribos*. Antes del tratamiento Carmen y Ruth dos de las participantes de mayor edad en el estudio, describen no tener actualmente una pareja debido a que si algo les molesta de él, prefieren no decírselo para evitar un conflicto y con el tiempo perciben que los problemas son similares entre sus parejas y no tienen forma de solucionarse ya que ellas prefieren terminar la relación antes de mantener discusiones inútiles.

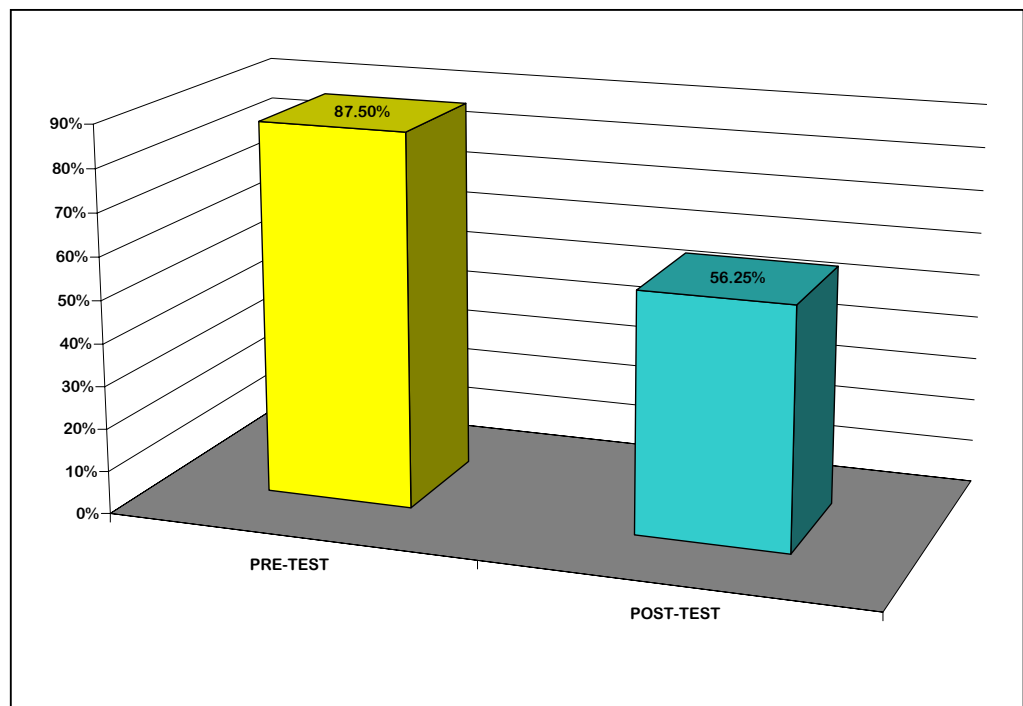
5.3.5. Factor 7 Sintiendo como se expresa la Cólera Físicamente. Reactivos 5 y 10

PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
5	7	87.5
10	7	87.5
Promedio		87.50%

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
5	4	50
10	5	62.5
Promedio		56.25%



Los reactivos 5 y 10 hacen referencia a la necesidad de romper o destrozarse algo cuando la cólera se manifiesta, en la mayoría de las participantes como se observa en las tablas anteriores, se siente cólera, sin embargo es común tratar de esconderla o controlarla ante los demás, y no se expresa con habilidades comunicativas correctas, ya que después o durante el tiempo contenido de furia se muestra la necesidad de romper o destrozarse algo lo cual estalla de manera violenta, por lo tanto de acuerdo a los resultados obtenidos en el pre test se percibe un porcentaje de más del 80% que expresa una necesidad de romper o destrozarse algo durante un episodio de cólera. En el post test en contraste, se percibe una disminución ante la necesidad de expresar por medio de la agresión los sentimientos de enfado o enojo. Este análisis se realizó sobre el sexo femenino, a continuación se muestra el análisis hacia el sexo masculino así como la tabla general sobre los resultados obtenidos del pre test en cada una de las sub escalas que conforman el instrumento.

5.4. Para la evaluación en hombres

Factor 1 Sintiendo Cólera, reactivos:21,25,27,30,36,37,38,39,40,41,42 y 44

Factor 2 Cólera/rasgo, reactivos:4, 5, 6, 7, 8,10.

Factor 3 Control de Cólera Contenida reactivos: 22, 26, 28, 34,35,43.

Factor 4 Control de Cólera Manifestada reactivos: 14, 16,17,18 y 19.

Factor 5 Control de Cólera Manifestada reactivos: 11, 12, 13, 15, 20.

Factor 6 Cólera Contenida reactivos: 1, 2, 3 y 9

Factor 7 Sintiendo como se expresa la Cólera Físicamente reactivos: 23, 24, 29,31,32 y 33

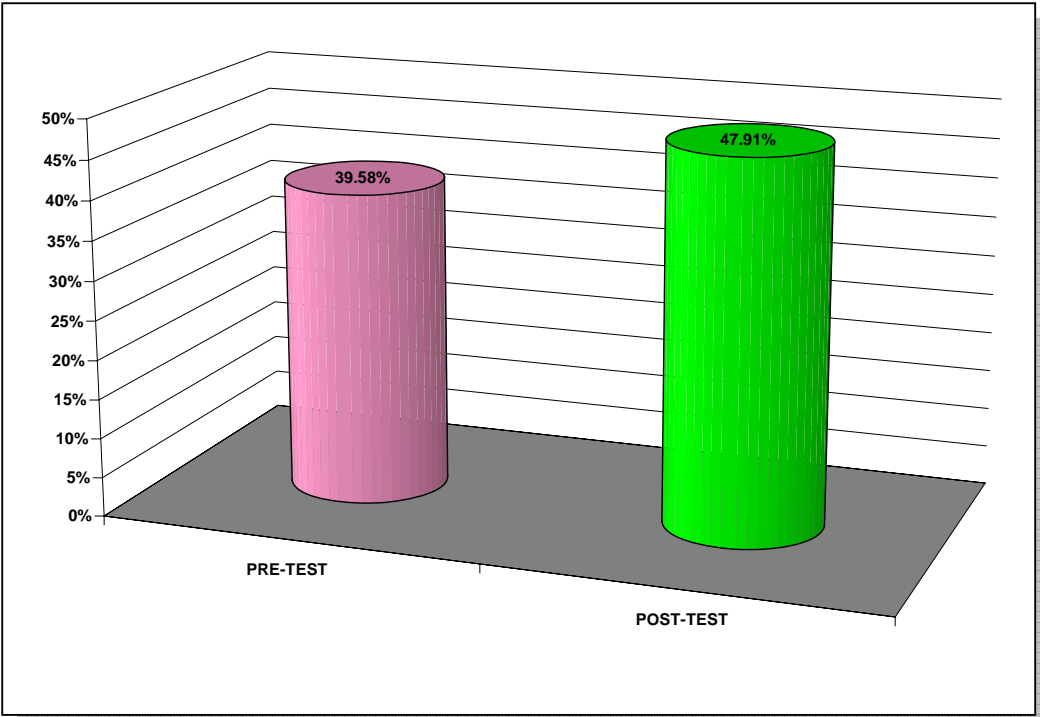
En el estudio como se observó en la gráfica 1 participaron 2 personas del sexo masculino Ricardo de 18 años soltero es estudiante regular de universidad, actualmente se encuentra en una relación de noviazgo de aproximadamente un año, siendo esta su primera relación de tipo formal, mantiene una relación familiar distante con sus padres debido a la escasa comunicación, no manifiesta comportarse de manera agresiva regularmente, sin embargo ha presenciado el ciclo de la violencia en un grado bajo con su actual novia, a causa de los celos; mientras que el otro participante Enrique de 26 años de edad se reporta como soltero pero en una relación de unión libre, trabaja y estudia actualmente, refiere algunos problemas de alcoholismo heredados de una familia de origen disfuncional y con situaciones de

violencia recurrentes. Se analizaron los resultados obtenidos por los participantes y se muestran a continuación.

5.4.1 Factor 1 Sintiendo Cólera evaluación por puntaje

PRE TEST			POST TEST		
Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %	Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
21	2	50	21	3	75
25	2	50	25	3	75
27	2	50	27	3	75
30	2	50	30	2	50
36	2	50	36	3	75
37	1	25	37	1	25
38	1	25	38	2	50
39	1	25	39	1	25
40	1	50	40	2	50
41	1	25	41	2	50
42	1	25	42	1	25
44	2	50	44	2	50
Promedio		39.58%	Promedio		47.91%

1= casi nunca 2=algunas veces 3=frecuentemente 4=casi siempre



Muy claramente se observa que los sujetos participantes probablemente cuando sienten enojo no saben como controlarlo así como el repertorio de estrategias de control y de relajamiento es mínimo, en el reactivo 37 y 38 se observa que solo uno de los dos participantes intenta hacer algo por mantener el control (Ricardo). Se sugiere que el individuo puede reaccionar con cólera en un determinado tiempo después de ocultar su cólera. Mientras que Enrique probablemente carece de dominio de la cólera ya que cualquier cosa puede provocarle enojo (como se verá en el siguiente rasgo).

Sin embargo en el Post test se presenta un aumento en el dominio de control de emociones, al menos un leve intento por bajar los sentimientos negativos, los componentes de habilidades comunicativas y solución de problemas a los que fueron entrenados pueden ayudar a bajar estos niveles, sin embargo es probable que se necesite un entrenamiento en relajación.

5.4.2. Factor 2 Cólera/rasgo:

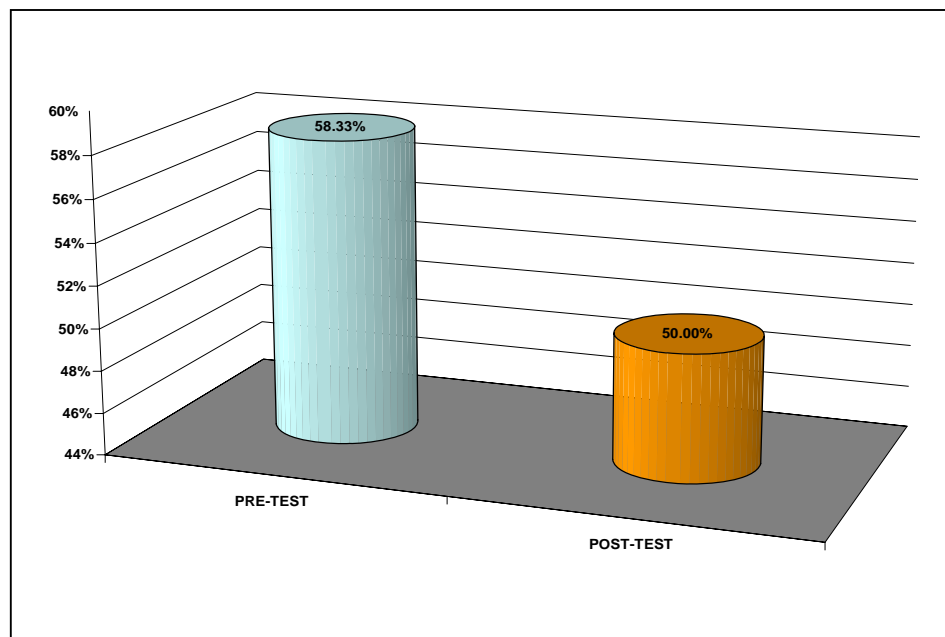
PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
4	2	50
5	2	50
6	2	50
7	2	50
8	3	75
10	3	75
Promedio		58.33

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
4	1	25
5	2	50
6*	3	75
7	2	50
8	2	50
10	2	50
Promedio		50%

1=No en absoluto 2=Un poco 3=Bastante 4=Mucho



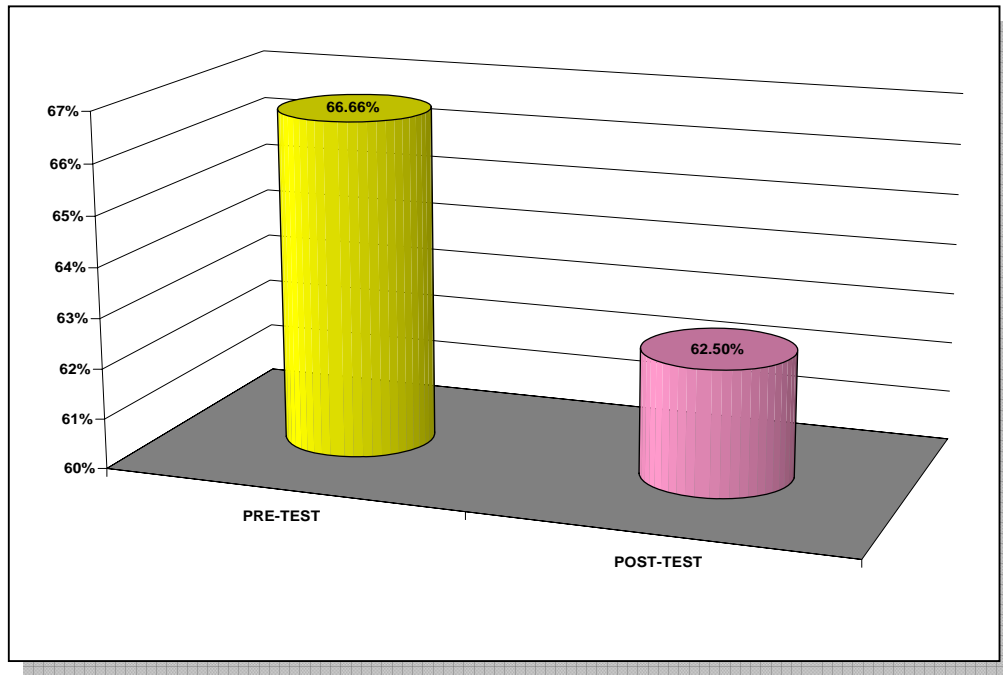
En esta segunda tabla se observa que ambos participantes registran la presencia de cólera como el golpear o destrozar cosas en cantidad de poco a bastante. La cólera como rasgo emocional, se refiere a las características de una persona en términos de una disposición o tendencia a reaccionar como un individuo iracundo. Por lo que se observa que los participantes podrían reaccionar de manera violenta de acuerdo con el reactivo 8 y 10 que hacen referencia a romper algo o golpear a alguien. En el post test se percibe una baja de esta disposición y una prevalencia en el ítem 6* en el que se expresa la necesidad de agredir verbalmente.

De acuerdo con lo expresado Enrique manifiesta ser una persona que suele golpear el auto si se descompone, golpear a su pareja si considera que ella tiene la culpa de que el auto se descompusiera, cazar una mosca hasta exterminarla si se atreve a volar cerca de él, estas son respuestas apreciativas de la manifestación de cólera y del poco dominio de control sobre sus emociones, los tipos de violencia al que suele recurrir más es al emocional y físico con empleo de golpes e insultos, teniendo una predominancia de este último.

5.4.3. Factor 3 y 6 Control de Cólera Contenida:

PRE TEST			POST TEST		
Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %	Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
22	4	100	22	4	100
26	3	75	26	3	75
28	3	75	28	2	50
34	2	50	34	2	50
35	1	25	35	2	50
43	3	75	43	2	50
Promedio		66.66	Promedio		62.5

1= casi nunca 2=algunas veces 3=frecuentemente 4=casi siempre



En los puntajes menores se observan pocas habilidades de comunicación así como en los puntajes mayores una elevada incidencia a expresar el enojo a través de discusiones (Factor 3) En tanto en el factor 6 se aprecia que a diferencia de las mujeres, los participantes masculinos niegan estar molestos, enojados o irritables. Siendo que la cólera contenida resulta frecuentemente en sentimientos de culpa y depresión fases importantes del círculo de la violencia.

Enrique expresa sentimientos de manera abierta incluso con cierto arrepentimiento, pero con comentarios lascivos tendientes a culpar a su pareja, justificando su agresividad. Ambos participantes son tendientes a discusiones con su pareja ya que “es la forma más pacífica de resolver nuestros problemas, aunque esto a veces lleva a que terminemos peor”.

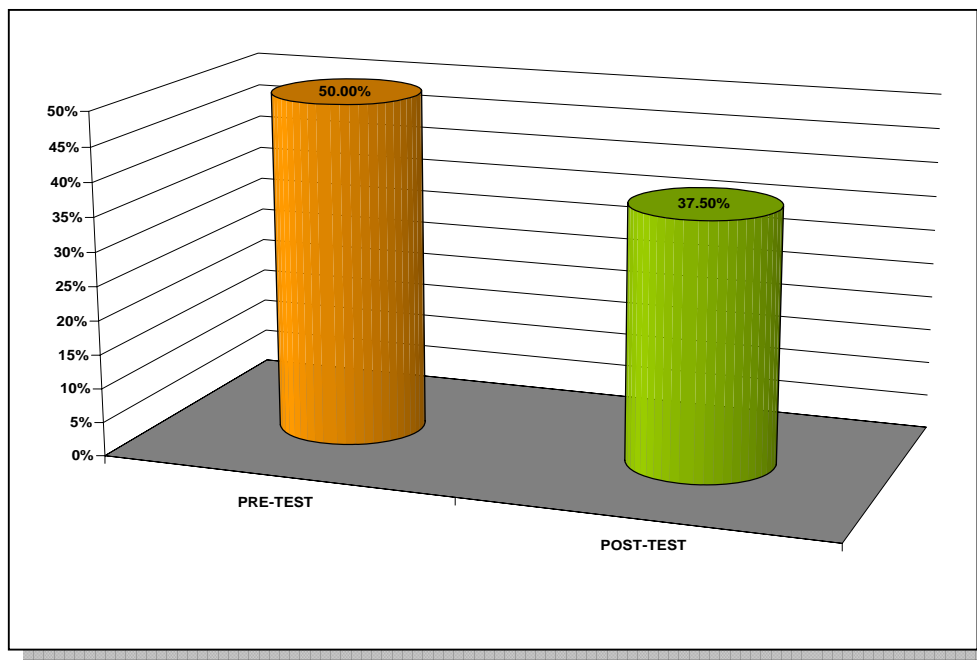
Factor 6

PRE TEST

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
1	1	25
2	1	25
3	1	25
9	1	25
Promedio		50

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
1	1	25
2	2	50
3	2	50
9	1	25
Promedio		37.5



En el post test si se percibe una variación en el reactivo 28 el cual tiene que ver con “discuto con los demás” también en el 35 y 43 que muestran ser aun más reveladores en cuanto al sondeo de sentimientos y la manifestación de ellos aumentando la frecuencia para expresarlos. Esto se refleja en el Factor 6 post test en el cual uno de los participantes (Enrique) reconoce estar enojado o irritado algunas veces y frecuentemente, reconociendo sus sentimientos de cólera.

5.4.4. Factor 4 y 5 Control de Cólera Manifestada

Es la Capacidad del individuo para controlar la expansión de la cólera de manera conceptual, también refleja la capacidad de suprimir su cólera cognitivamente.

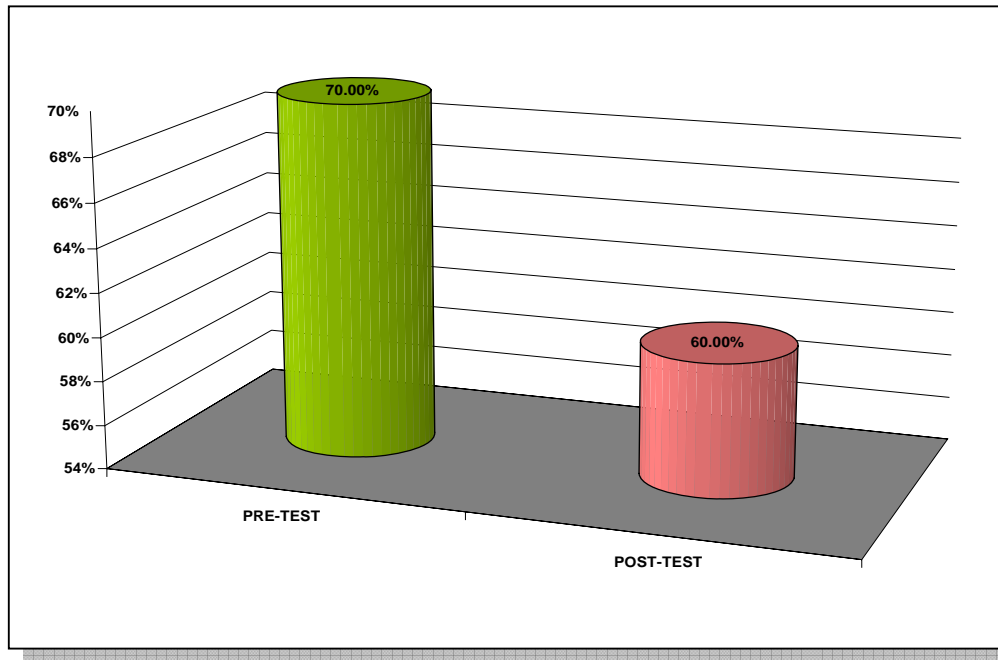
Factor 4

PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
14	2	50
	3	75
17	3	75
18	3	75
19	3	75
Promedio		70

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
14	2	50
16	3	75
17	3	75
18	2	50
19	2	50
Promedio		60



1= casi nunca 2=algunas veces 3=Frecuentemente 4=Casi Siempre

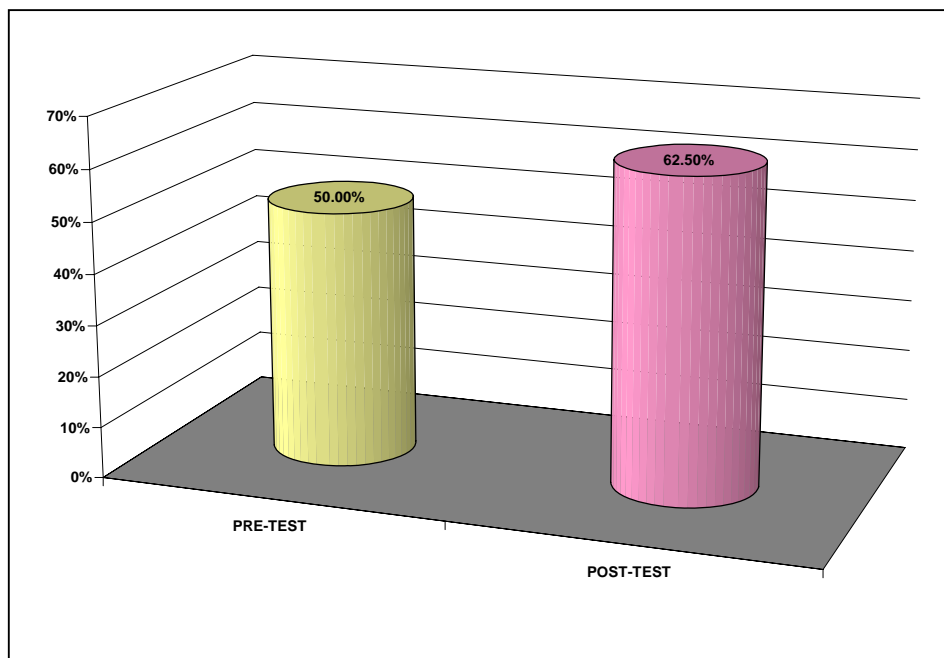
Factor 5

PRE TEST

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
11	2	50
12	2	50
15	2	50
20	2	50
Promedio		50

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
11	2	50
12	3	75
15	2	50
20	3	75
Promedio		62.5



Aquí se muestran los puntajes obtenidos primero en la expresión de cólera y su frecuencia se muestra que suelen ser susceptibles a irritarse con cierta frecuencia así como algunos detonantes de ese enojo en el pretest (Factor 4). Ambos sujetos suelen manifestar la cólera de forma agresiva ya sea de forma verbal o física sin importar el motivo y la persona, la única variación que se percibe es en la frecuencia uno de los participantes registró más elementos causales de una explosión de violencia como: “Me arruinan mis planes” “Me critican” “Cometo errores estúpidos” “Se me valora poco” de esta forma se podría señalar que este sujeto Enrique explota con violencia física y verbal en mayor frecuencia y facilidad ante una situación a su parecer estresante, sin presencia de control cognitivo para tranquilizarse y reducir su rabia. En el post test se observa poca variación de ambos resultados, en el reactivo 15 “me enojo muy fácilmente” se percibe cambio al intentar controlar el enojo debido a la solución de conflictos, sin embargo los detonantes registrados tanto en el pre test como en el post test se manifiesta en poca variación en los reactivos 18 y 19 en el rubro de control cognitivo para suprimir la cólera.

5.4.5. Factor 7 Sintiendo como se expresa la Cólera Físicamente:

Capacidad con que el individuo expresa su cólera sin considerar la dirección de su expansión.

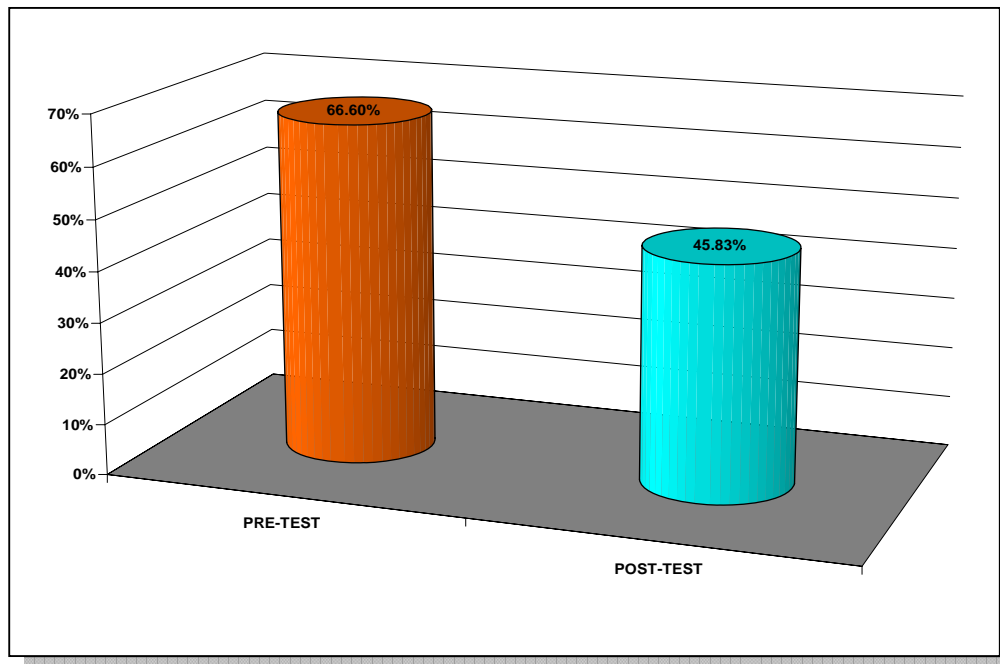
PRE TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
23	4	100
24	2	50
29	3	75
31	2	50
32	2	50
33	3	75
Promedio		66.6

POST TEST

Reactivos	Frecuencia	Porcentaje %
23	1	25
24	2	50
29	2	50
31	2	50
32	2	50
33	2	50
Promedio		45.83

1= casi nunca 2=algunas veces 3=Frecuentemente 4=Casi Siempre



En el Factor 7 es perceptible una disminución en el puntaje de los reactivos 29 y 23 que hacen referencia a “contengo mi enojo por muchas horas” “guardo rencores que no comento a nadie” por uno y tres puntos respectivamente, siendo que el desarrollo de las habilidades comunicativas apoya evitando rencores innecesarios y por supuesto disminuye la probabilidad de enojo si se emplea de manera correcta.

Resalta el reactivo 33 “me irrita más de lo que la gente se da cuenta” al realizar un comparativo con los factores 3 y 6 (Cólera Contenida) es posible fundamentar que los participantes manifiestan su enojo hacia los demás, sin embargo se percibe un rango de control del mismo al no manifestar por completo y ante la gente su malestar. En el pos test se hace comparativo el reactivo 33 con una disminución, ya que si externa sentimientos y resuelve conflictos a tiempo no necesariamente manifestará control de enojo. Es claro en este análisis que el entrenamiento aplicado probablemente surtió un menor efecto por factor en el sexo masculino.

5.5. Resultados Generales

PRE TEST

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válidos 10	1	10.0	10.0	10.0
13	1	10.0	10.0	20.0
15	3	30.0	30.0	50.0
17	1	10.0	10.0	60.0
20	1	10.0	10.0	70.0
24	1	10.0	10.0	80.0
30	2	20.0	20.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Estadísticos

		EXPRESION DE LA COLERA	POST1
N	Válidos	10	10
	Perdidos	0	0
	Media	18.90	12.70
	Mediana	16.00	13.00
	Moda	15	13

COLERA/RASGO

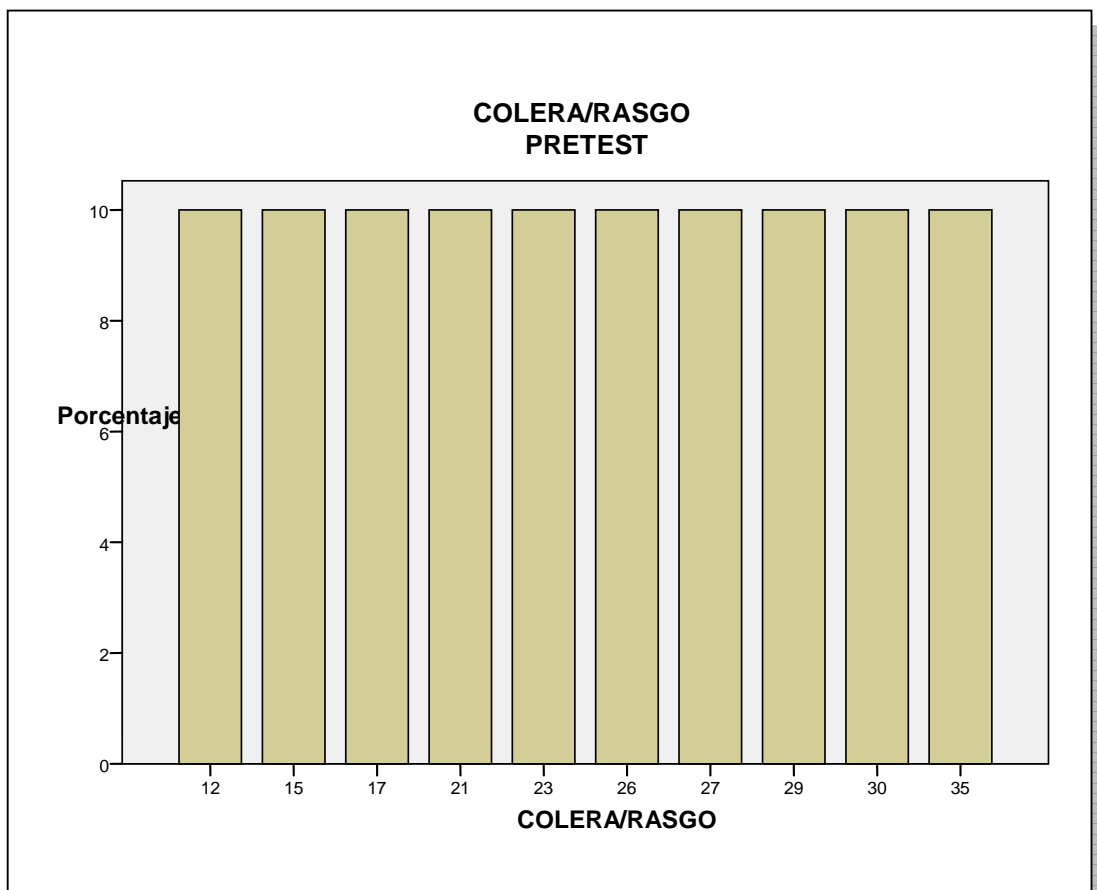
COLERA /RASGO PRE TEST

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 12	1	10.0	10.0	10.0
15	1	10.0	10.0	20.0
17	1	10.0	10.0	30.0
21	1	10.0	10.0	40.0
23	1	10.0	10.0	50.0
26	1	10.0	10.0	60.0
27	1	10.0	10.0	70.0
29	1	10.0	10.0	80.0
30	1	10.0	10.0	90.0
35	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Estadísticos

		CARACTER	POST2
N	Válidos	10	10
	Perdidos	0	0
	Media	23.50	13.80
	Mediana	24.50	13.50
	Moda	12(a)	13

a Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

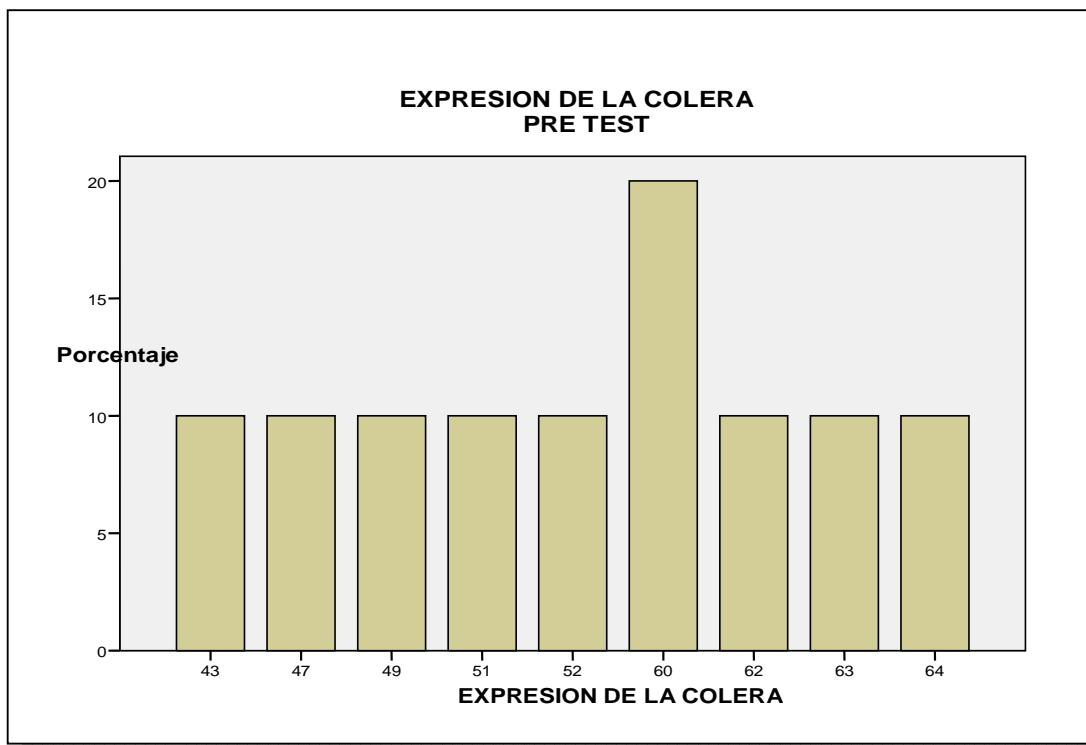


EXPRESIÓN DE LA CÓLERA

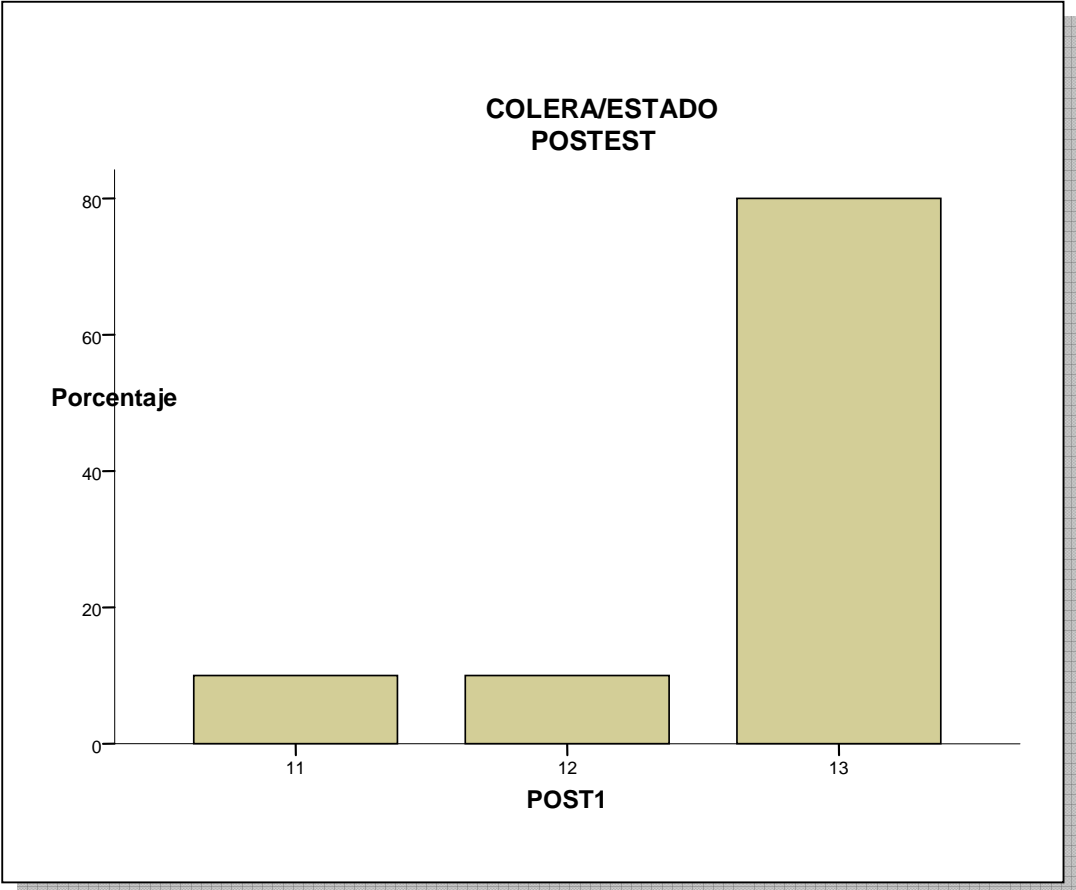
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 43	1	10.0	10.0	10.0
47	1	10.0	10.0	20.0
49	1	10.0	10.0	30.0
51	1	10.0	10.0	40.0
52	1	10.0	10.0	50.0
60	2	20.0	20.0	70.0
62	1	10.0	10.0	80.0
63	1	10.0	10.0	90.0
64	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Estadísticos

		SOCIAL	POST3
N	Válidos	10	10
	Perdidos	0	0
	Media	55.10	57.70
	Mediana	56.00	57.50
	Moda	60	57

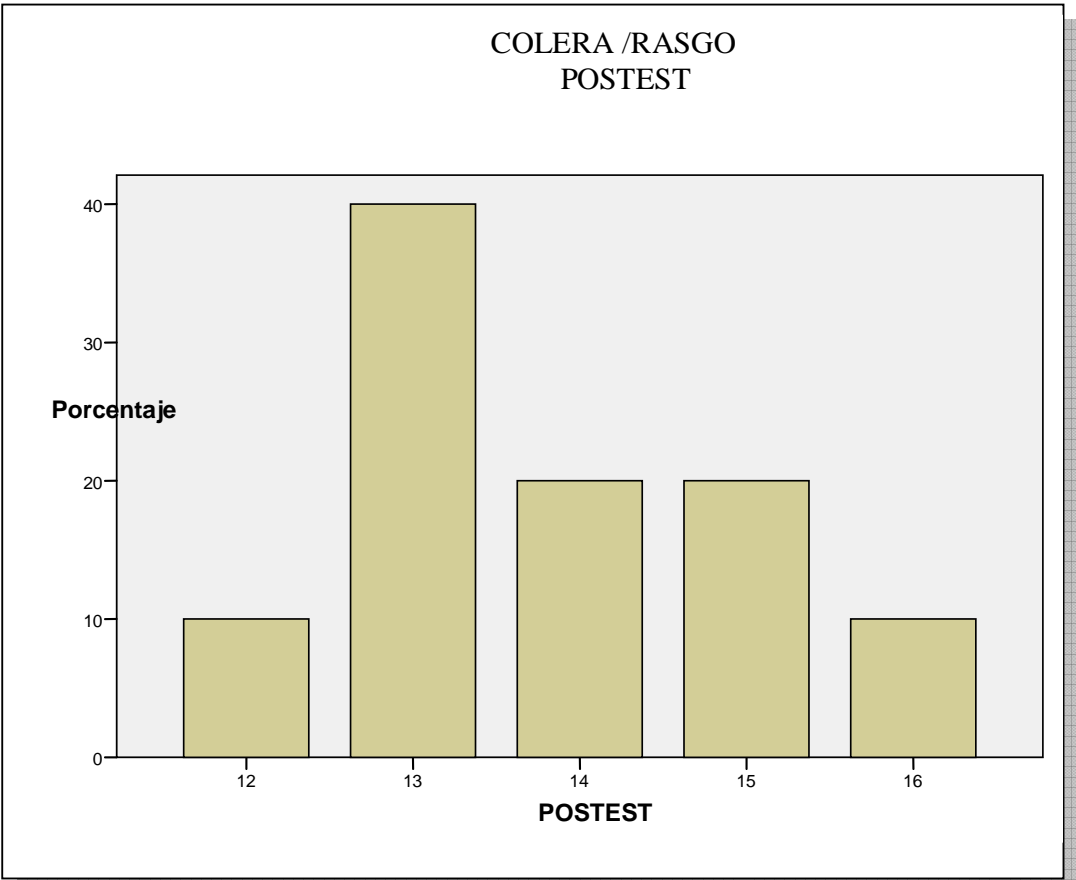


		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	11	1	10.0	10.0	10.0
	12	1	10.0	10.0	20.0
	13	8	80.0	80.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	



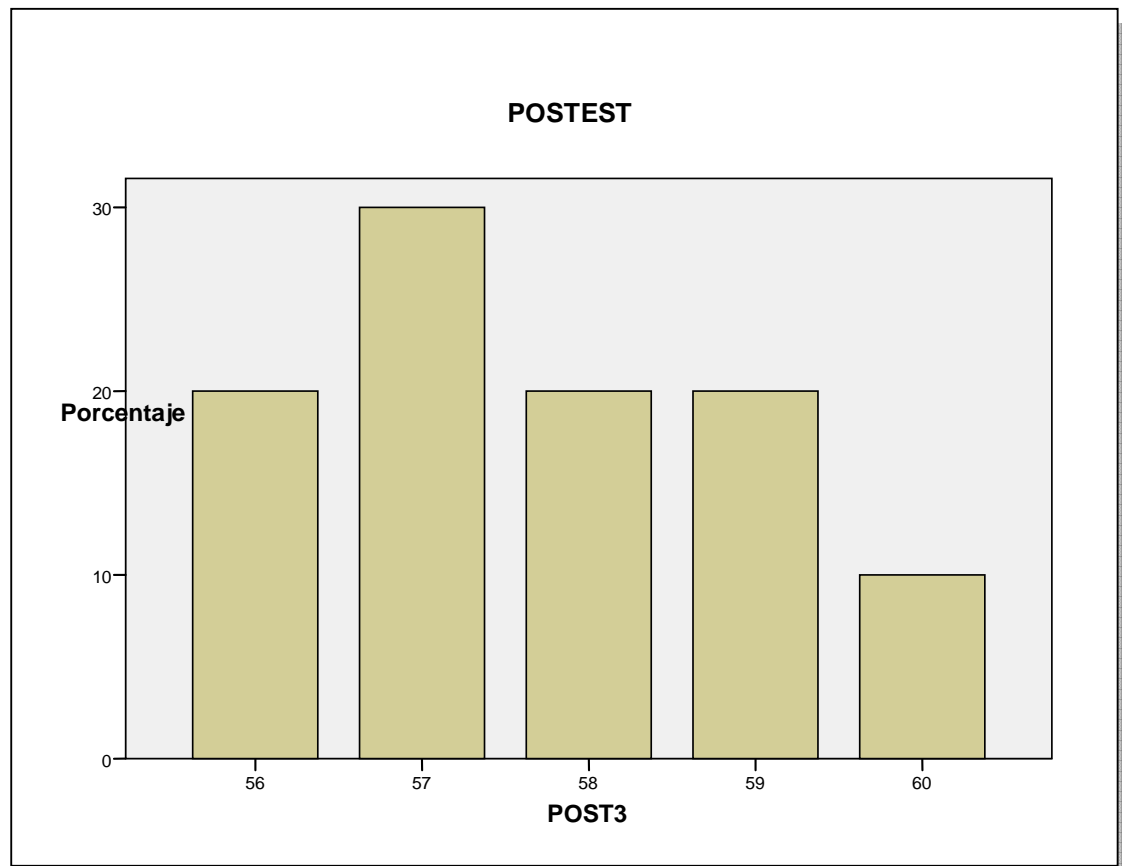
COLERA/RASGO POSTEST

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	12	1	10.0	10.0	10.0
	13	4	40.0	40.0	50.0
	14	2	20.0	20.0	70.0
	15	2	20.0	20.0	90.0
	16	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	



Expresión de la Cólera POST3

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 56	2	20.0	20.0	20.0
57	3	30.0	30.0	50.0
58	2	20.0	20.0	70.0
59	2	20.0	20.0	90.0
60	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	



CAPÍTULO 6
DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

6.1. Discusión

Después de haber realizado esta investigación es necesario observar algunos datos relevantes que se puede aportar para investigaciones futuras, como por ejemplo la poca asistencia de jóvenes del sexo masculino, esto lo atribuyo a las falsas creencias y estereotipos que en la comunidad se manejan, ya que el Programa de Tratamiento se realizó en semanas donde no había actividades escolares, de tal forma que no se saturaran sus horarios y aun así fue escasa la asistencia masculina; en contraste la asistencia femenina se presentó más marcada y con un enorme interés durante las semanas en las que se invitó a la población, debo mencionar que muchas chicas de distintas edades se acercaron a pedir información e incluso llenaron su cuestionario inicial y manifestaron de viva voz presenciar muchas de estas situaciones violentas durante sus relaciones de pareja, sin embargo, al llegar la fecha del Programa de Tratamiento simplemente no se presentaron, algunos de los temores más frecuentes observados antes de la aplicación es que se les fuera a cuestionar o exhibir ya sea en el papel de víctima o agresor, pero en definitiva el Programa sería más enriquecedor con la opinión masculina, de esta forma se podrían practicar en pareja problemas reales y darles solución en ese momento. Como describe D´Zurilla y Golfried (1971) “el entrenamiento en solución de problemas es una de las técnicas de modificación de conducta para facilitar la conducta efectiva, estimulando la conducta que es propensa a producir consecuencias positivas, es decir, reforzamiento positivo, y evitando consecuencias negativas, es decir, reforzamiento negativo”.

Cuando simplemente se encuentra la presencia del novio o la novia como ocurrió en esta investigación, el Programa de Tratamiento se vuelve un poco limitado ya que la persona que recibe el entrenamiento puede practicar las habilidades, mientras que la contraparte no conoce el procedimiento y esto puede generar un estira y afloje hasta que el entrenamiento se desvanezca dependiendo del grado de violencia en el que este inmersa la pareja.

Una de las ventajas observadas durante la planeación y aplicación del Programa es que el grupo que se formó fue reducido lo que provocó aspectos positivos como: contacto, acercamiento y complicidad entre los participantes para poder externar

algunas situaciones de conflicto por las que han pasado, además de alguna forma el que los grupos pudieran ser 98% femeninos estableció un vínculo muy especial.

Durante el Tratamiento se observó que las habilidades comunicativas son muy limitadas, y las cogniciones y conceptos sobre el noviazgo son sumamente estereotipados, al preguntarles ¿cuantos novios has tenido? ninguna de ellas, ni las de mayor edad quisieron expresar un número aproximado, después de indagar el por que y avanzar durante el Programa, manifestaron que esto se dio debido al temor de ser juzgadas, asumiendo que el noviazgo es algo poco aceptado por sus padres, ya que cuando establecen una relación de este tipo, los padres les solicitan estar con “el novio” fuera de la casa y solamente él podrá involucrarse con la familia, hasta que esa relación se convierta en “formal”. Esta medida muchas veces provoca que las jóvenes se refugien fuera de casa en brazos de su amado fuera del ojo previsor de los padres ofreciendo a la chica como “carnada fresca” al agresor dejándola a merced de la violencia y de actitudes poco favorables para el noviazgo, ya que la orientación y conducción de la relación bien puede ser observada por los padres con un grado de intervención adecuado para prevenir la violencia en el noviazgo, esta no se da.

También se encontró dentro de los mitos sobre el noviazgo que la información transmitida por los padres es sumamente poderosa, en su mayoría las chicas explicaban la importancia de casarse con su primer novio y por supuesto llegar virgen al matrimonio, así como la idea de que el amor es para siempre y es tan poderoso que es capaz de cambiar a cualquiera; en referencia a los hombres algunos mitos muy fuertes fueron: “todos son iguales” “ellos nunca van a cambiar” aceptando de antemano que les pueden ser infieles, o maltratarlas y deberán conformarse ya que no hay otra opción posible. Sin embargo predomina el sentimiento salvador y protector que confrontado con las creencias irracionales antes descritas aflora un sentimiento de romanticismo creyendo que el hombre no va a cambiar pero mi amor es tan poderoso que lo logrará.

Fue un común denominador observar que las participantes más jóvenes al presentarse una discusión con su novio, entraban en crisis una crisis con ciertas similitudes, por ejemplo, manifestaban que cuando el novio se enojaba con ellas, en una hora se sentían desesperadas, realmente desesperadas por contactarlo, por hablar con él, invadiéndoles un gran temor de perderlo, por lo que hacían hasta lo imposible por

localizarlo para pedirle perdón (aunque ellas no debieran hacerlo) y un sentimiento de culpa muy grande por ser las causantes de que la relación finalice, desesperadamente buscan que *el amor de su vida* no las abandone, siendo este, otro mito importante: ellas encontrarán al “amor de su vida” y éste puede estar en cualquiera de sus compañeros, sus vecinos, amigos y se montan en una carrera por encontrarlo, como si esto fuera lo único y fundamental.

Sabedoras de que cuando esto ocurra ellas serán las únicas responsables de mantener la relación a flote, así que deberán hacer todo lo necesario para mantener al joven a su lado, y esto implica perdonar, suplicar, aguantar y permitir. Fenómenos señalados por Burns (1991) como pensamiento todo o nada, generalización excesiva, descalificación de lo positivo, filtro mental, conclusiones apresuradas, magnificación y minimización, etiquetación y personalización, estuvieron presentes durante la aplicación del Programa de Tratamiento, siendo que estas cogniciones que preceden, acompañan o anteceden a una conducta o reacción emocional disfuncional, suelen ser irracionales.

En algunos ejercicios realizados fundamentados en el role- playing también se hicieron observaciones interesantes; al ejecutar un simulacro de agresión sexual (como tocar alguna parte reservada, la nalga, el busto, la cadera) de manera hostigosa, ellas en ningún momento intentaron defenderse o decir “NO” se mostraban incómodas, pero ninguna de ellas, ni siquiera las de mayor edad, mostraron una actitud de poner un límite ante la agresión ejecutada, en este caso por otra mujer recreando la conducta masculina. Menciona Corsi (1994) las mujeres llevan a cabo un verdadero “aprendizaje de indefensión” que las ubica más frecuentemente en el lugar de quien es víctima del maltrato en las sucesivas estructuras familiares.

Se mencionó que al principio del Tratamiento en Comunicación se observaron limitantes destacadas al plantearles las situaciones ficticias y cuestionarlas sobre cual sería la solución idónea, o que podrían hacer ellas para controlar su enojo y expresar su descontento de una manera adecuada, en la mayoría de las ocasiones respondían que para esa situación no había nada que hacer más que gritar, llorar y entrar en reclamos hacia su pareja, se revisaron las habilidades que podían aplicar en el momento y poco a poco encontraban una solución idónea para las situaciones y podían percatarse de que los reclamos no eran su única opción y que podían obtener

mayores beneficios, sin embargo, aceptaron que el mayor problema podría ser el control de sus emociones, controlar su enojo y su molestia para no explotar. También aceptaron que ellas de alguna manera inician con la violencia hacia su pareja ya que los celos son predominantes y condicionan en diversas formas el actuar y la libertad de su pareja, el revisar el celular, marcar a distintas y frecuentes horas y momentos por teléfono para saber donde está y que hace, las participantes de 16 años aceptaron que sus novios no han llegado a la violencia física con ellas, pero ellas sí han recurrido a esta por medio de cachetadas, pellizcos y trancazos en los brazos aprovechándose que saben que el muchacho no será capaz de devolverles el golpe, al menos no por el momento. El tipo de violencia más común fue el emocional y en segundo el psicológico perpetrado por ambos sexos, como menciona Lammoglia (2004) el abuso emocional se caracteriza por una agresión constante, algunas de las manifestantes del abuso emocional son: desvalorización, insultos, infidelidades, burlas, humillaciones, desprecios, silencios hirientes, actitudes ofensivas, faltas de respeto. Como señala Evans (1996) algunos indicadores que dificultan el reconocimiento del abuso verbal, es debido a que el control y la manipulación no han sido articulados o definidos por la pareja, así es que la víctima queda confusa.

A partir de los primeros abusos, la mujer se paraliza y se queda incapacitada para responder a la agresión física y emocional de su pareja. En la víctima, su realidad nunca ha sido validada. Los demás no ven el abuso, así que para ella no es real.

La efectividad del Programa de Tratamiento, en base a los resultados obtenidos muestra un avance para prevenir la violencia e incrementar la comunicación, el factor de violencia efectivamente se percibe aun más en el grupo masculino de acuerdo a los instrumentos empleados, así el factor de creencias irracionales hacia la violencia también es mayor en este género, lo que indica que tal vez son los hombres quienes aprenden una cultura de ideas erróneas en la relación de pareja. Corsi (1994) considera que los hombres agresores mantienen un sistema de creencias basado en los mitos culturales acerca de la masculinidad y de la inferioridad de la mujer(...) sin embargo el sexo femenino incurre también en este rubro con una idealización fantástica sobre el amor, por ello es que el factor de reconciliación abunda aun más en las mujeres. Como Corsi (1994) describe una mujer maltratada suele haber incorporado modelos de dependencia y de sumisión, experimentando un verdadero conflicto entre su necesidad de expresar sus sentimientos y la reacción de su pareja.

En los resultados obtenidos en el pre test y el post test no se encontraron enormes diferencias en cuanto al uso de la violencia, como se observó las mujeres también muestran sentimientos de cólera contenida y cólera manifestada siendo aun mas elevados que el sexo masculino debido a que las mujeres no la manifiestan de manera frecuente o mejor dicho, de la misma forma que los hombres, a diferencia de ellos, la reservan y llega el momento en que puede estallar después de determinado tiempo. Por lo tanto se reporta que en base a los cuestionarios iniciales, tanto el de contacto como el de “Detección de Violencia en el Noviazgo” registraron que del total de las asistentes (8), tres de ellas estaba en una relación con las primeras señales de violencia, 2 se encuentran en una relación de abuso, 1 mantiene una relación de abuso severo, 1 de ellas no presenta violencia en la relación actual y otra no ha presenciado violencia en ninguna de sus relaciones de noviazgo.

En el sexo masculino concretamente fue posible observar algunas características del agresor que efectivamente se reafirman con la teoría, uno de los participantes inicialmente negaba el abuso hacia su pareja incluso en el cuestionario de contacto evaluó sus conductas como aislado de la violencia, negando cualquier reacción fuera de lugar, siendo que exactamente esto, provocara una observación más detallada encontrándose algunos datos relevantes, entre ellos el que proyecta su culpa en otras personas, en este caso en las mujeres y procediera a clasificar si las personas están o no de su lado, durante el Programa, algunas afirmaciones de las participantes con respecto a los estereotipos masculinos, lo afectaban, haciendo comentarios repentinos y de cierta forma ofensivos, clasificando a las mujeres en buenas o malas (Evans, 1996). Se observó cierta rigidez cognitiva, inicialmente mostraba rechazo por conceptos como los elementos básicos para establecer un noviazgo y que este sea funcional.

En ciertos estudios de acuerdo con Ramírez (2006) se ha documentado la relación inversa entre el estrato socioeconómico y el grado de maltrato, esto es, maltrato bajo en mujeres de nivel socioeconómico alto y viceversa; de manera similar, entre el nivel de escolaridad y la calificación del empleo femenino con la violencia. De igual forma, se ha observado que la violencia es mayor en mujeres con trabajos de baja calificación y que son la mayor fuente de manutención de sus hijos. Según el sector socioeconómico varía la percepción de la violencia, mientras que para los status bajos es un aspecto de la vida cotidiana y se ve tan “normal” por lo común que se presenta, en los status altos se encubre, se soslaya, en cambio, en el medio tiene un

carácter lesivo que tiende a denunciarse (Ramírez,2006).Durante la aplicación del Tratamiento se pudo constatar que efectivamente esto es cierto las chicas con menor nivel de estudios presentan más problemas de violencia y las participantes femeninas con mayor grado de estudios escapan a este tipo de relaciones aunque no significa que estén exentas de la violencia. En el caso masculino no se pudo comprobar ya que las parejas de los participantes no estaban presentes y no se obtuvo información sobre el grado académico de sus parejas.

6.2. Conclusión

De los resultados obtenidos y a partir de la experiencia registrada por medio de la aplicación del Programa de Tratamiento, se concluye que este tema es aun más frecuente de lo que se cree y así mismo hay factores que lo mantienen oculto y pretenden disimularlo, entre ellos están las mismas mujeres violentadas; los factores de riesgo que incrementan esta presencia están vigentes debido a las creencias erróneas, la educación, el descuido de los padres, la poca información , la falta de comunicación y el poco desarrollo en las habilidades para resolver problemas. Tal como menciona Díaz (2008) los jóvenes experimentan el fenómeno de la violencia en sus relaciones, la cual no llega a ser tan visible como la violencia doméstica.

Un aspecto que se debe resaltar es que a través del Programa de Tratamiento los y las participantes pudieron hacer concientes actitudes violentas perpetradas por sus parejas e incluso por ellas mismas fomentando con esto la detección de la violencia en presencia temprana, a partir de la apreciación del ciclo de la violencia, son capaces de reconocer que estar inmersos en ella es un ciclo sin fin, mientras no se ejecuten alternativas de solución. Al hacer una retrospectiva sobre algunas de las aportaciones registradas en el estudio puede apreciarse que las mujeres inmersas en la relación violenta como lo son: Lillith, Chelsy y Belén hablan de cariño hacia la pareja, pero también existe la idealización del noviazgo, esta es la razón de que la violencia no sea percibida como tal, ya que se trata de conductas que aparentemente no deberían de existir. Cuando en el momento del Tratamiento las mujeres inmersas en el ciclo de la violencia hablan de cariño hacia su pareja coinciden en que la mayoría de sus discusiones hacen referencia al control del poder y no lo atribuyen a una forma deliberada de hacerles daño.

También es notable el daño emocional bajo el cual algunas de ellas se encuentran. la incertidumbre bajo la que mantienen su relación, es decir: "estoy con él , aunque nos herimos, nos lastimamos, pero lo amo y eso es lo que cuenta" siendo que esta relación violenta las lleva a formular juicios en los que el amor resulta ser lo único y lo más importante, percibiéndose con esto, varios factores como: una relación de doble vínculo, baja autoestima, dependencia económica y/o emocional, cogniciones románticas y distorsionadas con respecto al noviazgo, siendo que estas puedan ser las posibles razones por la cual ellas siguen en esa relación. Por ejemplo, Lillith comentó durante el Tratamiento que su novio la amenazó con difamarla si ella algún día terminaba la relación, ella ya había vivido una situación semejante tiempo atrás y le confió a su actual pareja esta situación que ahora se le ha invertido, por lo que el miedo que ella siente por las posibles reacciones de su pareja y el chantaje empleado, le impide pensar en abandonarlo. Ellis (1977, citado en Datilio,1995) propuso que la incapacidad para iniciar, la disfunción para mantener o terminar una relación de pareja sucede cuando uno o varios individuos mantienen expectativas irreales y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. La alteración de sentimientos y conducta en las relaciones, no ocurren únicamente por la conducta del otro, sino por las ideas que se tienen acerca de esas conductas.

Una constante cognición durante la violencia en el noviazgo puede ser fantasear en que la pareja no las volverá a maltratar, que solo fue un arranque, y el culpabilizarse así mismas por la violencia ejercida; también debido a que Lillith posee escasa preparación académica y poca experiencia para trabajar y un componente extra: la edad, que origina un temor a quedarse sola y no casarse tal como lo demanda su medio social como es también el caso evidente con Carmen y Ruth (las tres de 26 años) esto hace que su relación se mantenga de alguna forma "estable". Aquí hay que resaltar que aunque se tiene una conciencia de la violencia perpetrada se percibe como algo peligrosamente normal, sin salida, ni escapatoria, lo cual nos lleva a suponer que existe una ignorancia de tipo jurídico para su protección o a la producción de un choque de expectativas, fundamentalmente ante el hecho de denunciar. Aquí se enfrentan el «deber de hacerlo» con la «necesidad de olvidar».

En el caso de Denisse se percibe una violencia psicoemocional perpetrada por ella misma a través de ciertas actitudes como amenazas, chantajes, celos y críticas dañando tal vez la autoestima de sus parejas, se percibe un probable deterioro en la

autoestima de la participante ya que el medio que la rodea, sobre todo entre las mismas mujeres condenan los constantes cambios de pareja, siendo que en el caso de Denisse ellos terminan la relación, así cada chico que conoce es el “más maravilloso del mundo” durante las primeras semanas.

En contraste, en las relaciones que establece Lillith la presencia de violencia tarda un poco más en manifestarse, Denisse en cambio inicia a los pocos días.

De esta manera se puede apreciar que la violencia no sólo es perpetrada por los hombres, también por las mujeres en un nivel más bajo y con predominancia en la violencia emocional y social. La violencia emocional desequilibra a la persona; empieza a dudar de su habilidad para procesar la información que recibe y por lo tanto la deja expuesta a ser controlada. Este tipo de violencia funciona al imponer las ideas de una persona sobre la otra. Si la persona rehúsa dejarse controlar por “medios sutiles” el agresor avanza y empieza a utilizar métodos más claros como la violencia verbal. Si aún así la persona no se deja controlar y se opone abiertamente, entonces el agresor utiliza el último recurso la violencia física.

De forma generalizada se pueden explicar algunas cogniciones distorsionadas que expresaron dentro del Tratamiento como “nos gusta la mala vida” “tengo miedo de no encontrar a nadie como él” “no puedo vivir sin él” “mi amor lo va a cambiar”. En este caso, las mujeres del estudio son solteras y sobresale la necesidad de sentirse cuidadas y apoyadas en su relación como es el caso de Belén, Carmen, Ruth, Lillith y Chelsy así mismo se encuentra cierta similitud entre las formas de agresión que se da en una relación matrimonial junto con los motivos por lo que las mujeres se mantienen al lado de la pareja agresora. Siendo que la única diferencia radica quizás en la intensidad de estas agresiones y la prolongación de la fase de “luna de miel”, una constante que se muestra en la mayoría de los casos de violencia intrafamiliar es que mientras una pareja tiene más tiempo unida, existe mayor dependencia y la violencia tiende a ser mayor, con el tiempo las mujeres van formando un juicio en el que se llega a la conclusión de que el amor es un factor para continuar el noviazgo, durante los episodios de violencia el amor va convirtiéndose en frustración, enojo y costumbre. También en el estudio pudo contarse con dos personas del sexo femenino las cuales probablemente no han sido violentadas por sus parejas aunque esto va aunado a su poca experiencia en el tema. Una más de las participantes se mostró una actitud inescrutable, ya que manifestó preferir excluir sus opiniones.

Probablemente debido a la dificultad para «actuar delante de los demás», ya que se siente mucha vergüenza respecto al hecho sufrido por no haber sido capaz de enfrentarse al agresor. Es decir, se produce un choque entre lo socialmente esperado y lo individualmente realizado.

En el caso de los hombres que participaron durante el Tratamiento en ambos casos se manifestó presencia de violencia en sus relaciones, variando de menor a mayor intensidad y frecuencia esto coincidente con el vínculo entre mayor tiempo= mayor dependencia = mayor violencia. Esto basado en que el participante de mayor edad resulta tener más tiempo con su pareja y es quien ejerce aun más la violencia.

Dentro del Tratamiento los participantes masculinos hacían referencia a la violencia como un método de control y de respeto que tarde o temprano pueden ejercer hacia las mujeres. El reconocer a través del Tratamiento la violencia que ejercen dentro y fuera de sus hogares validó el daño causado hacia sus parejas y su familia. En el caso de Enrique que era el participante con mayores características para ejercer la violencia observó detenidamente los hábitos de agresión durante el Tratamiento esto le permitió identificarlos, procesarlos y validar por medio de las anécdotas los daños infringidos hacia las mujeres. Enrique mantuvo una actitud justificadora ante sus acciones violentas, constantemente culpabilizó a las mujeres de provocar su reacción agresiva, aunque poco a poco conforme avanzaba el Tratamiento fue adjudicándose cierta responsabilidad, el participante comentó que su reacción violenta inició desde el noviazgo, (aunque él no está casado, si mantiene una relación de unión libre con su pareja desde hace tres años) y esta dio origen cuando él la celaba prohibiéndole usar algunas prendas (sobre todo las faldas) y alejándola de sus amigos, remite que eso fue muy fácil ya que ella empezó a hacer todo por él, y todo cuanto él decía; de esta manera se dio cuenta que su pareja estaba a sus órdenes y comenzó a abusar, la golpeaba por todo y la insultaba diciéndole lo inútil que era y que gracias a ella las cosas siempre salían mal, después empezaron las infidelidades y hasta la fecha la violencia continúa, la diferencia es que una semana anterior al Tratamiento, él golpeo a su mujer en el vientre dejándola lastimada, por lo que (inmerso en la fase “Luna de Miel”) vio el anuncio sobre el Programa de Tratamiento y decidió asistir para intentar modificar estas conductas que están dañando a su pareja y a él mismo.

La exploración de creencias sobre el poder y la masculinidad así como la consideración de las dimensiones social, económica y política del hombre como

elementos influyentes en la creación del género masculino dentro de este problema que afectan desde su vida emocional hasta las diversas formas de expresión de su vida social permitió que Enrique y Ricardo situaran sus cogniciones en un plano neutral y objetivo. El analizar que la falta de comunicación basada en la incapacidad de expresar emociones puede desembocar en situaciones de violencia continuas.

La aplicación de estrategias de comunicación y de solución de conflictos, es arduo, es un proceso que debe fomentarse y dársele continuidad por lo menos durante 4 meses para que este se prolongue, puede complementarse con un programa de relajación y de auto estima, además se sugiere formar grupos de hombres y mujeres por separado al inicio del Programa y reunirlos o mezclarlos en la presentación de la solución de problemas para su ejercicio.

La aplicación y ejercicio de este tipo de Programas a nivel escolar es necesario y básico ya que no solo previene la violencia en el noviazgo, también podría ser modificador de bases familiares con escasa comunicación y frecuentes problemas, cambiando así el patrón heredado de violencia a través de generaciones.

ANEXOS

1.-PROGRAMA DE TRATAMIENTO

TRATAMIENTO EN HABILIDADES COMUNICATIVAS Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

SESION 1

DURACION: 1 HORA 50 MIN

TEMA: INTEGRACIÓN

SUBTEMAS: INTEGRACIÓN

APLICACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS 1 Y 2 ASÍ COMO DEL INVENTARIO MULTICULTURAL DE LA EXPRESIÓN DE LA CÓLERA Y HOSTILIDAD (MOSCOSO, 2000) (PRETEST)

OBJETIVOS:

- PROMOVER LA COOPERACIÓN DE LOS PARTICIPANTES PARA LOGRAR UN AMBIENTE AGRADABLE DE TRABAJO, ASI COMO DAR A CONOCER EL OBJETIVO DEL TALLER Y CONOCER SUS EXPECTATIVAS SOBRE EL PROGRAMA DE TRATAMIENTO.
- OBTENER EL CONOCIMIENTO E INFORMACIÓN SOBRE LOS TEMAS QUE SE TRABAJARAN EN EL PROGRAMA, ASI COMO LA DETECCIÓN DE SITUACIONES O NÚMERO DE CASOS QUE SE PRESENTEN DENTRO DE LOS PARTICIPANTES.

PROCEDIMIENTO

- 1.- SE PRESENTARÁ EL FACILITADOR DANDO A CONOCER EL NOMBRE DEL PROGRAMA Y SU DURACIÓN (15 MIN.)
- 2.- SE APLICARA LA DINÁMICA DEL CAMPAMENTO (15 MIN)
- 3.- AL TÉRMINO SE LES PEDIRÁ A CADA PARTICIPANTE QUE MENCIONE QUE ESPERA CONOCER O QUE EXPECTATIVAS TIENE SOBRE EL PROGRAMA DE TRATAMIENTO (30 MIN.)
- 4.- PARA FINALIZAR SE APLICARÁ EL INSTRUMENTO NÚMERO 1 DE DETECCIÓN. (30 MIN)

MATERIALES

HOJAS DE ROTA FOLIO

CUESTIONARIO (ANEXO 1)

DINÁMICA: EL CAMPAMENTO DURACIÓN 15 MINUTOS

DESARROLLO: AL TERMINO DE LA PRESENTACIÓN EL FACILITADOR REAFIRMARA LA IMPORTANCIA DE ASISTIR A TODAS LAS SESIONES, ASI COMO PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE TODOS. (15 Min)

SESIÓN 2

DURACIÓN: 2 HORAS

TEMA: GENERALIDADES DE LA VIOLENCIA

SUBTEMAS:

DEFINICIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL NOVIAZGO

CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA

TIPOS DE VIOLENCIA

CICLO DE LA VIOLENCIA

OBJETIVO:

- PROPORCIONAR A LOS PARTICIPANTES LA DEFINICIÓN SOBRE EL TEMA A TRATAR EN EL PROGRAMA ASI COMO LAS DIVERSAS TIPOLOGÍAS Y DINÁMICAS QUE TIENE LA VIOLENCIA, EL PARTICIPANTE IDENTIFICARÁ LAS CARACTERÍSTICAS, TIPOS Y CICLO DE LA VIOLENCIA.

PROCEDIMIENTO:

EL FACILITADOR EXPONE TEÓRICAMENTE LOS SUBTEMAS UNO A UNO, AL TÉRMINO DE CADA SUBTEMA SE APLICA LA DINÁMICA CORRESPONDIENTE.

- DINÁMICA 1 : ESCUCHAR LA CANCIÓN Y VIDEO DE KUDAI :“Morir de Amor”
- DINÁMICA2: Role playing sobre el ciclo de violencia
- DINÁMICA3: historieta

MATERIALES:

- Presentar los temas en power point

- hojas de rotafolio, pizarrón.
- computadora y cañon
- Fajillas, lápices, gomas, sacapuntas

Dinamica1

Duración 15 min.

- 1.- Se les presentará el video y canción del grupo kudai la cual fue compuesta precisamente para prevenir la violencia en el noviazgo “morir de amor” (3 min.)
- 2.- En lluvia de ideas expresarán que observaron en el video y el significado de la canción y que piensan sobre lo que observaron (10 min.)

Dinamica2:

Objetivo: que el participante identifique la dinámica y los diversos tipos de violencia que se presentan en las relaciones de pareja o familiares.

Duración 20 min.

- 1.- El facilitador asignará a los participantes una tarjeta con el tipo de violencia para que puedan representarla ante el grupo y este su vez logre identificarla.
- 2.- Al terminar se discutirán como es que ese tipo de acciones se utilizan para resolver problemas en la vida diaria.

Dinámica 3

Duración:(45 min.)

Elaboración de una historieta en la que narren por equipos o parejas una situación en la que se manifieste el ciclo de la violencia.

Para cerrar la sesión se disiparán dudas sobre los temas vistos.

SESIÓN 3

DURACIÓN: 2 HORAS

TEMA: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

SUBTEMAS: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

DETECCIÓN DE CONDUCTAS VIOLENTAS

MITOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

CARACTERÍSTICAS DEL AGRESOR

OBJETIVO

- QUE LOS PARTICIPANTES DETECTEN LA PRESENCIA DE VIOLENCIA DENTRO DE UNA REALIZACIÓN DE NOVIAZGO E IDENTIFIQUEN UNA RELACIÓN SANA Y UNA RELACIÓN AGRESIVA.
- EL FACILITADOR CON EL GRUPO ANALIZARÁN LAS CARACTERÍSTICAS DEL AGRESOR, UTILIZANDO LA TÉCNICA DE LLUVIA DE IDEAS Y FINALIZARÁ CON LA REFLEXIÓN” NO.-VIO” PARA ENMARCAR LOS ASPECTOS IMPORTANTES DE LA EVITACIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.

PROCEDIMIENTO:

- EL FACILITADOR EXPLICARÁ LOS SUBTEMAS VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO Y DETECCIÓN DE CONDUCTAS VIOLENTAS, AL FINALIZAR LA DINÁMICA ESCENIFICACIÓN DE CONDUCTAS.
- EL FACILITADOR EXPONDRÁ EL SUBTEMA MITOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA, AL CONCLUIR APLICARÁ LA DINÁMICA “ESO ES LO CORRECTO”

MATERIALES:

- Presentación de los subtemas en power point

DINÁMICA: ESCENIFICACIÓN DE CONDUCTAS”

Objetivo: que el participante reconozca la violencia en la vida diaria

Duración 5 min, cada equipo

Desarrollo

- El facilitador formará 7 equipos y mencionará una conducta que propicia la violencia en un noviazgo para que el equipo formule una escena donde puedan mostrar como se presenta la conducta a interpretar
- Al término del análisis se retomaran las conductas ejemplificadas y se reflexionará que tanto las consideramos como violencia sino más bien como algo normal en la relación.

DINÁMICA:”eso es lo correcto”

OBJETIVO:

- QUE EL PARTICIPANTE DETECTE LAS CREENCIAS ERRÓNEAS QUE HA IMPUESTO LA SOCIEDAD SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA GÉNERO EN UNA RELACIÓN.

DURACIÓN 15 min.

Desarrollo:

El facilitador leerá unas frases y los asistentes colocarán la palabra correcto en una hoja según se vaya leyendo. Después se analizará una por una con la participación de los asistentes.

Al final se enfatizará que solo son creencias erróneas que han sido inculcadas por la sociedad como los estereotipos y que es necesario modificar.

Técnica: lluvia de ideas.

Objetivo: que el participante conozca las características de un agresor para contar con herramientas y poder prevenir ser víctima de la violencia.

Duración 10 min.

Desarrollo: El facilitador solicitará que los participantes den ideas de los comportamientos de un agresor y a su vez explicará cada uno de ellos

SESIÓN 4

DURACIÓN: 2 HORAS

TEMA: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

DINÁMICA: TELÉFONO DESCOMPUESTO

Comunicación en la pareja

OBJETIVOS:

- Dar a conocer a los participantes que es la comunicación y su importancia en nuestra vida diaria.
- Dar a conocer cuáles son las diversas formas de comunicación del ser humano y los pasos para lograr una comunicación funcional. Aprenderán a manejar y usar las estrategias comunicativas en situaciones reales para solucionar problemas.

MATERIALES:

- Presentación de los subtemas en power point

DINÁMICAS: Juego de roles en parejas, se les darán varias situaciones que deberán analizar y representar. Llenarán un formato con la habilidad comunicativa empleada en el juego de roles.

Las habilidades comunicativas son herramientas que permiten darse a entender frente a otra persona, con respecto a lo que se piensa o se desea. Permiten llegar a acuerdos y comprometerse con la solución de un problema, ya que siempre es importante mantenerse abiertos y optimistas durante un entrenamiento en comunicación y evitar culpar a los demás.

Es importante considerar aspectos de comunicación verbal como el tono de voz; y no verbal como la postura, contacto visual, expresión facial, movimientos de manos y gestos, espacio personal y movimientos de cabeza.

Objetivos Particulares.

Enseñar al usuario las estrategias necesarias para mejorar su comunicación y poder establecer una comunicación asertiva en pareja, teniendo mejores y más efectivas relaciones interpersonales.

Objetivos específicos.

Que el usuario se dé a entender frente a otras personas con respecto a lo que piensa y siente.

Poder llegar a acuerdos con la pareja y comprometerse a con la solución de un problema.

Evitar culpar a los demás.

Desarrollar habilidades como mantener contacto visual, cuidar la expresión facial, postura, movimientos de manos y gestos, espacio personal y movimientos de cabeza.

Durante el entrenamiento se le proporcionará al participante un formato de ANEXO 1(Barragán ,2007) de manera que pueda registrar y practicar los avances en las distintas situaciones en las que se requiera la comunicación. Se realizará una evaluación final plasmándolas en un registro de ocurrencia de las habilidades (Barragán ,2007) (ANEXO 2).

El entrenamiento podemos dividirlo en distintas habilidades:

1.- INICIAR CONVERSACIONES

Consiste en empezar pláticas respecto a un tema y /o cambiar la conversación respecto a una nueva o diferente. Por lo que los participantes realizarán:

- Iniciar con temas sencillos
- Hablarán acerca de sí mismos
- Escuchar y observar
- Hablar suficientemente alto.
- Usar preguntas abiertas para fortalecer la conversación
- Verificar su atención.
- Terminar la conversación amistosamente.

2.- COMPARTIR SENTIMIENTOS

Esta habilidad consiste en expresar sentimientos positivos y negativos respecto a la valoración que uno mismo hace de las situaciones. Al expresar sentimientos menciona la razón por la cual se siente de esa forma Ejemplo:”Me siento muy triste por que no conseguí el trabajo que me interesaba” o “Me siento muy contento por que hoy recibí el primer pago en el trabajo”

3.- HACER CRÍTICAS

Consiste en expresar, solicitar y negociar con otra persona el cambio en alguna de sus conductas. Para lograrlo es necesario hacer lo siguiente:

- Mantenerse tranquilo.
- Iniciar y finalizar en términos positivos.
- Mantener un tono de voz claro y firme, no enojado.
- No generalizar
- Solicitar la ocurrencia de la conducta específica que quieres que ocurra y que es la que va a sustituir la que te molesta.
- Mencionar las ventajas del cambio.
- Negociar un compromiso.

Ejemplo: “Me siento muy bien cuando llegas temprano para que cenemos juntos. Me gustaría que después de cenar me pudieras ayudar a lavar los platos, en lo que

yo recojo la mesa, tu ayuda me haría sentir tu apoyo y tendríamos tiempo de ver un rato la tele juntos y no desvelarnos.¿Que te parece?

- Esta bien -que te parece si yo lavo los trastes 3 días a la semana mientras tu recoges la mesa y los demás días lo hacemos al revés?
- ¡Muy buena idea! muchas gracias por tu apoyo.

4.- SABER ESCUCHAR

Una habilidad importante es saber escuchar a otras personas cuando están hablando. Escuchar a otras personas implica mirar directamente a los ojos de la otra persona, poner atención en el comentario, tener un control de lenguaje corporal acorde a al comentario y lo más importante hacer preguntas relacionadas con el tema de la plática.

Ejemplo: ¿Cómo te sentiste cuando te dijo eso tu mamá? “Oye y como te fue en la entrevista de trabajo” ¿Te gustaría quedarte a trabajar en esa empresa?”

5.- OFRECER ENTENDIMIENTO

Consiste en ser empático con la otra persona demostrando que se está atento a sus pensamientos y sentimientos.

- Considerar el punto de vista del otro
- Expresar comprensión ante el sentimiento de la otra persona.

Por ejemplo:”Entiendo que te sientas molesto por que salgo comúnmente con mis amigos y sientes que puedo serte infiel”

6.- ASUMIR O COMPARTIR RESPONSABILIDAD

- Evitar culpar a la otra persona
- Piensa y expresa como has contribuido a la generación o mantenimiento del problema.
- “Ejemplo:”Me siento responsable en parte de que desconfíes de mí por que hace tiempo te mentí”

7.- OFRECER AYUDA.

Se usa para mostrar que uno esta dispuesto a negociar para llegar a una solución en que ambos estén de acuerdo.

- Ofrecer varias situaciones alternativas

- Permanecer abierto para escuchar y considerar las ideas de la otra persona.
- Ejemplo: ¿Qué te parece si la próxima vez que desee salir con mis amigos, me acompañas, para que los conozcas mejor?

8.- DAR RECONOCIMIENTO

Consiste en expresar agrado respecto a las cualidades de una persona o de sus conductas.

- Menciona el reconocimiento en términos de tus propios sentimientos.
- Estructura el cumplido en términos de algo que la persona hizo
- Ejemplo: "Me gusta que me platicues y compartas conmigo lo que para ti es importante" o Te felicito por ser tan responsable en tus tareas"

9.- RECIBIR RECONOCIMIENTO

Consiste en aceptar la expresión que la otra persona hace de tus cualidades o conductas.

"Gracias me esfuerzo mucho por entregar a tiempo mis trabajos"

10.- EXPRESAR DESACUERDO

Se trata de expresar desacuerdos o inconformidad con algunas cuestiones sin provocar enojos o malos entendidos.

- Utiliza el pronombre personal" Yo..pienso " "Yo opino que"
- Expresa tus ideas respetando las de la otra persona.

9.-RECIBIR CRITICAS

Debes aceptar y negociar cambios ante la expresión de molestia por parte de otra persona respecto a tus conductas.

- No te pongas a la defensiva.
- Haz preguntas que te permitan aclarar y obtener más información.
- Identifica algo en lo que pudieras estar de acuerdo en la crítica.
- Propón un compromiso.

Ejemplo:

ESPOSA: "Ya me tienes harta, eres un cochino, siempre dejas tu ropa tirada"

ESPOSO ¿Por que me dices que soy un cochino?

ESPOSA: Por que siempre dejas tu ropa tirada.

ESPOSO: Tienes razón, casi nunca recojo mi ropa, lo que sucede es que no me da tiempo"

ESPOSA: Pues si pero no voy a estar recogéndola siempre"

ESPOSO:” ¿Qué te parece si me levanto 10 minutos antes y recojo mi ropa para que me de tiempo?”

ESPOSA: Me parece muy buena idea, y te agradezco que cooperes y me ayudes.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN

Realizar una escenificación de las siguientes situaciones elegir una de ellas y emplear la comunicación para encontrar la mejor solución sin dañar su relación ni los intereses de cada uno.

¿Qué le dirías a tu pareja si ...

SITUACIÓN 1

Tu y tu novi@ acordaron que el próximo lunes irían juntos a la fiesta de una de tus amigas, llevan más de 2 semanas planeando esto, sin embargo un día antes llega el (a)mejor amigo de tu novi@ que hace mucho no ve y l@ invita a salir. Tu novi@ emocionad@ te comenta lo ocurrido y las ganas que tiene por atender a su amig@.

SITUACIÓN 2

Después de algún tiempo de salir con tu novi@ notas que cuando tu madre esta cerca, tu novi@ se incomoda, notas que tu madre no es muy bien recibida por tu pareja ya que constantemente lanza miradas de desacuerdo, la ignora cuando habla, y cuando tú quieres invitarl@ a tu casa el (ella) se niega y tú deduces que puede ser por la presencia de tu madre.

SITUACIÓN 3

Hay una persona del sexo opuesto a tu pareja, que en distintas ocasiones has sorprendido mirándol@ con gran interés, esa persona físicamente puede ser considerada más atractiva que tú y lo sabes. Tu novi@ es tan amable cuando esta con él/ella, que comienzas a pensar que tal vez ambos pueden gustarse.

ANEXO 4.- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Nombre: _____
Fecha: _____

1.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación: _____

2.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación: _____

3.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación: _____

4.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación:

5.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

6.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

7.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

8.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

ANEXO 4.- REGISTRO DE OCURRENCIA DE LAS HABILIDADES

LENGUAJE CORPORAL	NO LO DOMINO	EN PROCESO	LO DOMINO
Muestro tranquilidad			
Actúo con seguridad			
Miro directamente a los ojos de quien me esta hablando			
Mi tono de voz es firme			
Muestro una actitud relajada			
<u>HABILIDADES PARA EVITAR LA IRA Y EL ENOJO</u>	NO LO DOMINO	EN PROCESO	LO DOMINO
Sabe escuchar			
Inicia conversaciones			
Ofrece entendimiento			
Comparte o asume responsabilidad			
Ofrece ayuda			
Da reconocimiento			
Recibe reconocimiento			
Solicita ayuda			
Comparte sentimientos positivos o negativos			
Hace criticas positivas			
Recibe críticas			
Expresa desacuerdo			

SESIÓN 5

DURACIÓN: 2 HORAS

TEMA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

SUBTEMAS: SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVO GENERAL

- Establecer o incrementar en los participantes la habilidad de solución de problemas.

MATERIALES

- Power Point, formato anexo 3 copias para todos

OBJETIVOS PARTICULARES Y ESPECÍFICOS:

- INTEGRACIÓN DE GRUPO
- ORIENTACIÓN HACIA LOS PROBLEMAS IDENTIFICANDO SU DÉFICIT EN LA HABILIDAD PARA SOLUCIONARLOS AL PRESENTARLES UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.
- IDENTIFICARÁN LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA, DELIMITANDO CAUSAS Y CONSECUENCIAS.
- VALORARÁN UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA EN TÉRMINOS DE COSTO- BENEFICIO
- ADQUIRIRÁN CONTROL PERSONAL SOBRE LOS PROBLEMAS.
- ESTABLECERÁN COMPROMISOS DE TIEMPO Y ESFUERZO PARA LA SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS PRESENTADOS EN LA PAREJA.
- LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN A TRAVÉS DE LA GUÍA DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS:
- PASO 1-ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA
- PASO 2.-IDENTIFICAR EL PROBLEMA
- PASO 3.-DAR ALTERNATIVAS
- ANALIZARÁN LAS ALTERNATIVAS PROPUESTAS, ANTICIPANDO LAS CONSECUENCIAS DE CADA SOLUCIÓN
- EVALUARÁN CADA UNA DE LAS CONSECUENCIAS DE LAS SOLUCIONES
- PREPARARÁN UN PLAN DE SOLUCIÓN EN FUNCIÓN A LA ALTERNATIVA SELECCIONADA.
- PONDRÁN EN PRÁCTICA LA SOLUCIÓN ELEGIDA

- MENCIONARÁN LOS RESULTADOS DE LA SOLUCIÓN PUESTA EN PRÁCTICA
- COMPARARÁN LOS RESULTADOS OBTENIDOS CON LOS ESPERADOS, SEGÚN LA SOLUCIÓN PUESTA EN PRÁCTICA
- SE AUTORIZARÁN DE ACUERDO CON LOS RESULTADOS OBTENIDOS.

Se instruirá al participante a decidir cual es la mejor forma de resolver la situación conflictiva respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Cuál es el problema?

¿Qué puedo hacer?

¿Qué pasaría si yo....?

¿Qué voy a hacer?

¿Cómo le voy a hacer?

4.- Se les proporcionará a los participantes en cada paso de la guía de solución de problemas un formato de trabajo que puedan emplear para evaluar sus avances (Barragán ,2007) (anexo3) Se proporcionará como evaluación intermedia una hoja de formato REGISTRO DE OCURRENCIA (Barragán ,2007) (anexo 4) y como evaluación final se evaluará el nivel de dominio del usuario en la aplicación de las estrategias de solución de problemas.(ANEXO 5)

La guía de solución de conflictos consta de los siguientes pasos según D`Zurilla (1986):

- 1.- **ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA:** La orientación que tengamos hacia una situación, influirá en la manera de responder a ella. La orientación que favorece una resolución eficaz de un problema comprende las siguientes actitudes:
Aceptar que los problemas son parte de la vida diaria y debemos sentirnos capaces de hacerles frente. Reconocer las situaciones problema cuando se presentan y procurar no responder de manera impulsiva.
- 2.- **IDENTIFICAR EL PROBLEMA:** Este paso es muy importante, ya que una buena definición del problema facilita la proposición de soluciones eficaces. Se trata de buscar toda la información relacionada con el problema, identificarlo y especificarlo con la creación de variables que realmente son relevantes en el problema tras lo cual se plantearán metas realistas u concretas. Debe definirse el problema de una forma clara y breve, no mezclar varios problemas, resolverlos uno a uno. Para facilitar este paso pueden generarse las siguientes

preguntas: ¿Quién está implicado? ¿Qué sucede? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo?
Y ¿Qué quiero lograr?

- 3.- **DAR ALTERNATIVAS:** ¿Qué opciones tengo de poder resolver el problema?
Consiste en hacer una lista de todas las soluciones que se ocurran para resolver el problema sin criticar las ideas que surjan, considerar un solo problema a la vez y anotar las soluciones de forma clara y breve. Aquí se muestran tres principios básicos que debe seguirse:

Principio de cantidad: Cuantas más alternativas más probabilidad de aumentar la calidad de alguna de ellas.

Principio de aplazamiento de juicio: No se debe valorar las consecuencias en esta etapa todas las opciones son válidas por descabelladas que parezcan.

Principio de variedad: Hay que proponer soluciones diferentes y hacer combinaciones diferentes entre ellas.

- 4.- **TOMA DE DECISIONES:** Este es el momento de elegir la o las alternativas más apropiadas para lo cual debemos valorar las consecuencias de cada alternativa y seleccionar la que puede resolver mejor la situación. Se trata de ver que consecuencias negativas y positivas nos puede traer cada alternativa y cuáles se van a elegir. Al realizar este paso es necesario contestar las siguientes preguntas: ¿Puedo resolver el problema? ¿Necesito más información? ¿Qué solución o combinación de soluciones me conviene adoptar?

- 5.- **EJECUCIÓN Y VERIFICACIÓN DE LOS RESULTADOS:** Ha llegado la hora de actuar, poniendo en prácticas las alternativas que hemos elegido y valorando en qué grado resuelven el problema. Este paso incluye cuatro componentes fundamentales:

Ejecución: Puesta en práctica de la alternativa. Autoobservación: Debemos auto observar nuestra conducta y los resultados obtenidos. Auto evaluación:

Debemos comparar los resultados observados con los resultados esperados.

Autorrefuerzo: Cuando quede resuelto el problema debemos premiarnos por ello, y si no es así, debemos analizar y delimitar las variables responsables, repitiendo el proceso parcial o totalmente.

ANEXO 5.- SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Cuál es el problema?

Definir el problema de la forma más clara y breve posible.

No mezclar varios problemas.

Problema:

¿Qué podría hacer para resolver el problema?

OPCION 1:

OPCION 2:

OPCION 3:

OPCION 4:

OPCION 5:

¿Cuál es la mejor opción?

OPCION 1

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

OPCION 2

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

OPCION 3

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

OPCION 4

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

DECISION::

¿Cómo la llevaría a cabo?

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Como?

¿Cómo me fue con la solución?

REVISIÓN DE LOS RESULTADOS

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan satisfecho quedo con la solución?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Completamente insatisfecho

Completamente satisfecho

Fecha: _____ Hora: _____
Usuario: _____

1.-DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE SE SOLUCIONÓ EL PROBLEMA:

2.-DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE SE SOLUCIONÓ EL PROBLEMA:

3.-DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE SE SOLUCIONÓ EL PROBLEMA:

ANEXO 6 EVALUACIÓN DEL USUARIO

Fecha: _____ Hora: _____
 Usuario: _____

	NO LO DOMINA	EN PROCESO	LO DOMINA
El usuario identifica el problema claramente			
El usuario sugiere al menos 3 alternativas de solución de problemas			
El usuario analiza las ventajas y desventajas de cada solución			
El usuario toma una decisión sobre que solución llevará a cabo			
El usuario identifica como llevar a cabo la solución.			
El usuario evalúa como le fue con los resultados y que tan satisfecho se siente con ellos.			
Si fuese necesario, el usuario toma otra solución y hace los planes de acción correspondientes.			

SESIÓN 6

SUBTEMAS: Prevención de la violencia en el noviazgo.

Evaluación del uso de las habilidades comunicativas y de solución de conflictos.

DURACIÓN: 2 HORAS

OBJETIVOS:

- Que los participantes evalúen el grado de comprensión que tuvieron sobre las técnicas, uso y aplicación de habilidades comunicativas y solución de conflictos en la vida diaria y en una relación de pareja.
- Repaso de las sesiones anteriores y su importancia en este tema., para identificar las dudas que se tengan.
- Conocer los logros del programa obtenidos.
- Conocer la efectividad del taller así como el incremento de su conocimiento sobre los temas vistos.

DINÁMICAS:

Repaso por medio de el juego de la bola se hace una bola de papel en cada hoja que conforma la bola se anota una pregunta sobre el tema, cada participante dice un número por ejemplo 3 y los demás dicen los consecutivos 4, 5, y al que le toca decir el múltiplo de 3 gira sobre su propio eje, mientras van pasando mano a mano la bola de papel con las preguntas, si olvida dar la vuelta o dice mal su número toma uno de los papeles de la bola, lee la pregunta y deberá responderla.

Se repartirán los formatos, se les pedirá que escriban una situación problemática que hayan vivido con su pareja y describan como la resolverían.

En los anexos 4 y 5 evaluarán el avance conseguido en cuanto al conocimiento de los temas vistos.

*Aplicación de pos test “INVENTARIO MULTICULTURAL DE LA EXPRESIÓN DE LA CÓLERA Y HOSTILIDAD (MOSCOSO,2000)”

*Clausura del Programa

2.- INSTRUMENTOS

ANEXO 1

“DETECCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO”

Nombre _____

Edad: _____

Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Este cuestionario se divide en 2 partes, responde sinceramente a las siguientes aseveraciones colocando sobre la línea el número que corresponda a tu situación actual. Los resultados que se obtengan serán altamente confidenciales.

GRUPO FEMENINO: Frecuentemente = 2 *pts.* A veces = 1pts. No = 0 *pts.*

___1.- ¿Cuando se dirige a tí te llama por un apodo que te desagrada y/o con groserías?

___2.- ¿Te ha dicho que andas con alguien más, que tus amigos quieren andar contigo?

___3.- ¿Te dice que tiene otras chavas, te compara con sus ex novias?

___4.- ¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y con quién estás?

___5.- ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos en público o en privado?

___6.- ¿Cuando estás con él te sientes tensa y sientes que hagas lo que hagas, él se molestará?

___7.- ¿Para decidir lo qué harán cuando salen, ignora tu opinión?

___8.- ¿Cuando platican, te sientes mal porque sólo te habla de sexo, te pregunta si tuviste relaciones sexuales con tus ex novios?

___9.- ¿Te ha dado algún regalo a cambio de algo que te ofenda o te haya hecho sentir mal?

___**SUBTOTAL**

PARTE 2

Frecuentemente = 5 pts A veces = 3 pts. No = 0 pts.

- ___10.- ¿Si has cedido a sus deseos sexuales, sientes que ha sido por temor o presión?
- ___11.- ¿Si tienen relaciones sexuales, te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?
- ___12.- ¿Te ha obligado a ver pornografía y/o a tener prácticas sexuales que te desagraden?
- ___13.- ¿Te ha presionado u obligado a consumir droga?
- ___14.- ¿Si toma alcohol o se droga se comporta violento contigo o con otras personas?
- ___15.- ¿A causa de los problemas con tu novio has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito y/o el sueño, malas calificaciones, abandonar la escuela, alejarte de tus amigos (as)?
- ___16.- ¿Cuando se enojan o discuten has sentido que tu vida está en peligro?
- ___17.- ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con un objeto?
- ___18.- ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica, psicológica, jurídica y/o auxilio policial?
- ___19.- ¿Te ha amenazado con matarse o matarte cuando se enojan o le has dicho que quieres terminar?
- ___20.- ¿Después de una discusión fuerte, él se muestra cariñoso y atento, te regala cosas y te promete que nunca más volverá a suceder y que "todo cambiará"?

___**TOTAL**

INDICE DE VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE NOVIAZGO

Hasta 5 Relación que no presenta violencia El noviazgo es una etapa en la que aprendemos a relacionarnos en pareja con la persona que queremos. Toda pareja tiene problemas, pero no todas saben resolverlos de manera sensata, teniendo presente el respeto por las diferencias y los derechos de cada uno.

6 a 15 Relación con primeras señales de violencia. Existencia de problemas, pero que se resuelven sin violencia física. Los actos violentos son minimizados y justificados por problemas ajenos a la pareja. Es importante que desarrolles habilidades para resolverlos.

16 a 25 Relación de abuso.

Tu pareja está usando cada vez más la violencia para resolver los conflictos, la tensión se empieza a acumular. Crees que puedes controlar la situación y que él cambiara.

Es una situación de CUIDADO y una señal de que la violencia puede aumentar en el futuro.

26 a 40 Relación de Abuso severo.

Definitivamente tu relación de noviazgo es violenta, los actos violentos se dan bajo cualquier pretexto y cada vez más frecuentes e intensos. Después de la agresión, intenta remediar el daño, te pide perdón y te promete que no volverá a ocurrir.

Esta es la etapa más difícil porque sientes miedo y vergüenza por lo que pasas. Tienes esperanza de que cambiara. Busca ayuda.

Más de 41 Relación Violenta

Es URGENTE que te pongas a salvo, que tomes medidas de seguridad y que recibas inmediatamente ayuda especializada. Tu vida está en peligro, tu salud física y/o mental puede quedar severamente dañada.

ANEXO 2

CUESTIONARIO 2.-El cuestionario que se te presenta es parte de una investigación acerca del noviazgo, por favor señale en que esta de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones. Sus respuestas serán usadas con fines estadísticos.

	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo(5)
1.- Me siento inferior cuando mi pareja hace evidentes mis defectos.					
2.- Me quedo callad@ cuando mi pareja me culpabiliza de sus errores.					
3.- Me arreglo esperando que mi pareja me halague, y si no sucede,l@ agredo.					
4.- Cuando deseo expresarle mis deseos públicamente, me lo prohíbe.					
5.- Pienso que yo merezco las humillaciones de mi pareja, pues yo provocho su enojo.					
6.- Permito que mi pareja me maltrate por temor a que me deje.					
7.- Siento impotencia al gastar mi dinero en lo que mi pareja decide.					
8.- Me siento insegur@ cuando mi pareja se molesta por mi forma de vestir.					

Anexo 2

CUESTIONARIO

9.- Siento tristeza cuando mi pareja me insulta por no acceder a sus peticiones.					
10.- Cuando deseo salir sol@ con mis amig@s, mi pareja no me lo permite.					
11.- Me siento insegur@ cuando mi pareja para molestarme no centra su atención en mí.					
12.- Cuando invito a mi pareja salir con mis amig@s y no acepta l@ insulto.					
13.- Cuando tengo una meta y mi pareja impide su logro l@ agredo.					
14.- Me siento incapaz de tomar mis propias decisiones por miedo a mi pareja.					
15.- Me siento triste cuando mi pareja me prohíbe tener amig@s.					
16.- Siento miedo cuando mi pareja amenaza con abandonarme.					
17.- Me siento vací@ por que mi pareja decide quienes deben de ser mis amig@s.					
18.- Mi novi@ quiere que cuando vaya con él (ella) no mire a nadie.					

Anexo 2

CUESTIONARIO

19.- Cuando deseo tener relaciones sexuales con mi pareja y no accede l@ amenaza.					
20.- Cuando obtengo un logro espero que mi pareja me felicite, de lo contrario l@ mato.					
21.- Me siento culpable cuando mi pareja me cela.					
22.- Espero que mi pareja este conmigo cuando lo deseo, sino lo hace l@ agredo.					
23.- Me siento inferior cuando mi pareja para molestarme, me compara con otras personas.					
24.- Cuando hay fechas importantes y mi pareja no las recuerda, l@ insulto.					
25.- Cuando quiero salir con mi pareja y no acepta, l@ amenaza.					
26.- Cuando peleamos espero que se disculpe, sino lo hace, me desquito.					
27.- Me siento rechazad@ cuando mi pareja me ignora intencionalmente.					
28.- Cuando hay que tomar decisiones espero que mi pareja me ayude sino l@ insulto.					

Anexo 2

CUESTIONARIO

29.- Cuando comento un problema a mi pareja espero que me de la razón, sino l@ ofendo.					
30.- Deseo que el tiempo que comparo con mi pareja sea exclusivo, si algo lo impide l@ ignoro.					

Edad: _____ Sexo: _____

Ocupación: _____

Escolaridad: _____

Tiempo de noviazgo: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

INVENTARIO MULTICULTURAL DE LA EXPRESIÓN DE LA CÓLERA Y HOSTILIDAD (MOSCOSO,2000)
--

Nombre _____

Edad: _____

Fecha: _____

Pre tratamiento () pos tratamiento ()

INSTRUCCIONES

PARTE 1: A continuación se dan una serie de expresiones que la gente usa para describir su rabia o enojo. Por favor lea cada frase y marque el número apropiado en la sección de respuestas que indique cómo se siente en este momento.

1=No en absoluto 2= Un poco 3= Bastante 4=Mucho

- 1.-Me siento enojado (a)
- 2.-Estoy enojado (a)
- 3.-Me siento irritado (a)
- 4.-Estoy furioso (a)
- 5.-Me dan ganas de romper cosas
- 6.-Me dan ganas de insultar a la gente
- 7.-Me dan ganas de pegar a alguien.
- 8.-Me dan ganas de golpear a alguien
- 9.-Me siento enfadado
- 10.-Tengo ganas de destrozar algo.

INSTRUCCIONES

PARTE 2: A continuación se dan una serie de expresiones que la gente usa para describirse a si mismos .Lea cada frase y marque el número apropiado en la selección de respuesta que indique cómo se siente generalmente.

1=Casi nunca	2= Algunas veces	3= Frecuentem ente	4=Casi siempre
-----------------	------------------------	--------------------------	-------------------

11.-Soy muy temperamental

12.-Tengo un caracter irritable

13.-Soy una persona exaltada

14.- Me enfado cuando hago algo bien y no es apreciado

15.- Me enojo muy facilmente

16.-Me pone furioso (a) que me critiquen frente a los demás.

17.-Me pone furioso(a) cuando cometo errores estúpidos

18.-Me siento furioso(a) cuando hago un buen trabajo y se me valora poco.

19.-Me enfado cuando alguien arruina mis planes.

20.-Tengo mal humor

INSTRUCCIONES

PARTE 3: Todos nos sentimos enojados de vez en cuando, sin embargo la gente varía en la manera de reaccionar cuando están enojados. Por favor lea cada frase y marque el número apropiado en la sección de respuestas el cual indique la frecuencia con la que usted generalmente reacciona cuando se enoja.

1=Casi nunca	2= Algunas veces	3=Frecu entemen te	4=Casi siempre
-----------------	------------------------	--------------------------	-------------------

20.- Cuando siento enojo o rabia...

21.-Controlo mi humor de enojo

22.-Expreso mi enojo

23.-Contengo mi enojo por muchas horas

24.-Me aparto de la gente

25.-Mantengo la calma

26.-Muestro mi enojo a los demás

27.-Controlo mi forma de actuar

28.-Discuto con los demás

29.-Guardo rencores que no comento a nadie

30.-Puedo controlarme antes de ponerme de mal humor

31.-Secretamente soy muy critico(a) de los demás

32.-Estoy más enfadado de lo que generalmente admito

33.-Me irrito mucho más de lo que la gente se da cuenta.

34.-Pierdo los estribos

35.-Si alguien me molesta le digo como me siento

1=Casi nunca 2= Algunas veces 3=Frecu entemen te 4=Casi siempre

36.-Controlo mis sentimientos de cólera

37.-Hago algo reconfortante para controlarme

38.-Trato de relajarme

39.-Hago algo relajante para tranquilizarme

40.-Reduzco mi rabia lo más pronto posible

41.-Trato de calmarme lo más pronto posible

42.-Respiro profundo para relajarme

43.-Expreso mis sentimientos de furia

44.-Mantengo el control

ANEXO 4

**REGISTRO DE OCURRENCIA
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

Nombre: _____

Fecha: _____

1.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación: _____

2.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación: _____

3.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación: _____

4.-Habilidad de comunicación empleada: _____

Descripción de la situación:

5.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

6.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

7.-Habilidad de comunicación empleada:

Descripción de la situación:

ANEXO 5 REGISTRO DE OCURRENCIA DE LAS HABILIDADES

LENGUAJE CORPORAL	NO LO DOMINO	EN PROCESO	LO DOMINO
Muestro tranquilidad			
Actúo con seguridad			
Miro directamente a los ojos de quien me esta hablando			
Mi tono de voz es firme			
Muestro una actitud relajada			
<u>HABILIDADES PARA EVITAR LA IRA Y EL ENOJO</u>	NO LO DOMINO	EN PROCESO	LO DOMINO
Sabe escuchar			
Inicia conversaciones			
Ofrece entendimiento			
Comparte o asume responsabilidad			
Ofrece ayuda			
Da reconocimiento			
Recibe reconocimiento			
Solicita ayuda			
Comparte sentimientos positivos o negativos			
Hace criticas positivas			
Recibe críticas			
Expresa desacuerdo			

ANEXO 6

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Cuál es el problema?

Definir el problema de la forma más clara y breve posible.

No mezclar varios problemas.

Problema:

¿Qué podría hacer para resolver el problema?

OPCIÓN 1:

OPCIÓN 2:

OPCIÓN 3:

OPCIÓN 4:

OPCIÓN 5:

¿Cuál es la mejor opción?

OPCIÓN 1

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

OPCIÓN 2

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

OPCIÓN 3

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

OPCIÓN 4

VENTAJAS:

DESVENTAJAS:

DECISIÓN::

¿Cómo la llevaría a cabo?

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Como?

¿Cómo me fue con la solución?

REVISIÓN DE LOS RESULTADOS

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan satisfecho quedo con la solución?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Completamente insatisfecho

Completamente satisfecho

ANEXO 7

REGISTRO DE OCURRENCIA

Fecha: _____ Hora: _____
Usuario: _____

1.-DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE SE SOLUCIONÓ EL PROBLEMA:

2.-DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE SE SOLUCIONÓ EL PROBLEMA:

3.-DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE SE SOLUCIONÓ EL PROBLEMA:

ANEXO 8**EVALUACIÓN DEL USUARIO**

Fecha: _____ Hora: _____
Usuario: _____

	NO LO DOMINA	EN PROCESO	LO DOMINA
El usuario identifica el problema claramente			
El usuario sugiere al menos 3 alternativas de solución de problemas			
El usuario analiza las ventajas y desventajas de cada solución			
El usuario toma una decisión sobre que solución llevará a cabo			
El usuario identifica como llevar a cabo la solución.			
El usuario evalúa como le fue con los resultados y que tan satisfecho se siente con ellos.			
Si fuese necesario, el usuario toma otra solución y hace los planes de acción correspondientes.			

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, F. (1989) *La vida cotidiana*. México: FCE.
- Álvarez, O. (2002). *La violencia en el noviazgo: La invisibilidad del inicio del abuso emocional en la pareja*. Caracas, Venezuela: Fundación para la Prevención de la Violencia Doméstica contra la Mujer.
- APA. (2000) American Psychological Association. Newswire. Encuesta: Violencia en el Noviazgo. Recuperado el 12 de septiembre de 2009, de www.apa.org/
- Arnaldo, O. (2001) *Construcción y Validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, D. F., México.
- Atala, R. (1996) *La Pareja Elección problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdez
- en Rosas, A.(2009) *Violencia, infidelidad y solución de conflictos en mujeres violentadas*. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma de México. D.F.
- Berra, E. (2007) *Sensibilización y detección de la violencia durante el noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, D. F., México.
- Booth & Blood. (1980). *Sociología del amor actual*. México: Pax México.
- Cahn, D. (1990). *Intimates in conflict: A communication perspective*. New Jersey: Hillsdale.
- Carranza, P. G. (2006). *Violencia y su relación con la culpa en mujeres violentadas y no violentadas*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, D. F., México.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos, (2008) *Prevenir e identificar la violencia en el noviazgo* Recuperado el 15 de octubre de 2009 de www.imjuventud.gob.mx/index.php
- Corsi, J. (1994) *Violencia Familiar*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Corsi, J. (1995) *Violencia masculina en la pareja*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Corsi, J. (2003) *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Datilio, F. (1995) *Terapia cognitiva con parejas*. Bilbao: Desclée de Brower. S. A.
- De Becker & Gavin (1997) *The gift of fear*, USA, Dell Book, 420 pp. tomado de: Álvarez, O., (2002) *La Violencia en el Noviazgo: la invisibilidad del inicio del abuso emocional en la pareja*.

- De la Rosa, L. (2008) Yo o el otro ¿Violencia? Recuperado el 8 de noviembre de 2009, de www.know.google.com/k/rosa-lagos/yo-o-el-otro-violencia
- Díaz, A. y Sánchez (2008) Vida libre de violencia. Recuperado el 6 de junio del 2008 en *La jornada de Oriente Tlaxcala*, 13.
- Dorila, E. (1999). *Salud Reproductiva en América Latina y el Caribe*. Sao Paulo: Editorial 34.
- Dutton, M. (1993) Understanding woman's responses to domestic violence: A redefinition of battered syndrome. *Hofstra Lam Review*.
- Dutton, D. y Golant, S. (1997). *El golpeador, un perfil psicológico*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- D'Zurilla, T. (1993) *Terapia de resolución de conflictos*. Competencia social, un nuevo enfoque en la intervención clínica. Bilbao: Desclée Broker.
- D'Zurilla, T. & Golfield, M., (1971) Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*. 78, PP.109-106
- D'Zurilla, T. & Nezu (1987) The Heppner and Krauskopf approach Model of Personal Problem or Social Skills. *The counseling Psychologist*. 15, pp 463-470.
- El Universal (2009) Violencia en el Noviazgo. Recuperado el 25 de julio de 2009 en www.eluniversal.com.mx
- El Universal (2009) Mujeres planifican más sus agresiones que los hombres. Recuperado el 20 de mayo de 2009. pp.18
- Ertürk, Y. (2008). *Mujer y Violencia Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, UNIFEM*. Recuperado el 7 de mayo de 2009 de www.unifem.org.mx.
- Evans, P. (1996) *The verbally abusive relationship*. Adams Media Corp. USA.
- Ferreira, G. (1992) *Hombres Violentos, Mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Ferrer, V. (2002), *La voz de las invisibles*, Madrid, Cátedra.
- Freud, S. (1972) *Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. Obras Completas*, Tomo VI, Ed. Alianza, Madrid.
- Forward, S., (1997) *Emotional Blackmail*, USA, Harper Perennial, 336 pp. tomado de: Alvarez, O., (2002) *La Violencia en el Noviazgo: la invisibilidad del inicio del abuso emocional en la pareja*. FUNDAMUJER (Fundación para la

- Prevención de la Violencia Doméstica contra la Mujer.
Venezuela. www.fundamujer.org.ve
- Galtung, J., (1998). *Tras la violencia 3R: Reconstrucción, reconciliación, resolución, afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*. Bilbao: Bakeaz, gernika gogoratz.
- Goldfried, M. (1975) *Terapia Conductista*. Barcelona: Paidós. pp.76-84
- Haughey, J. (1980) *¿Quién puede decir para siempre? Permanencia y Ruptura del compromiso*. España: Nancea.
- Holding, J., (1999) Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: a meta-analysis. *Family Violence*.
- Hernández, R. (1997) *Metodología de la Investigación. Tipos de Investigación*. Mc.Graw Hill. México. pp.36
- Hunt, G. & Azrin, N., (1973) *A Community Reinforcement Approach to alcoholism*. Behavioral Research and Therapy, Pergamon Press. Ingraterra, 11. pp.91-104.
- INJUVE, SEP, UNICEF (2008) *Caminos hacia la equidad*. Material Educativo. Reflexionando sobre jóvenes y género. Violencia. Ley de atención y prevención de la Violencia Intrafamiliar.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2006). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*, ENDIREH. Recuperado el 29 de agosto de 2009, de <http://www.inegi.org.mx>
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2000) *XII Censo General de Población y Vivienda*. Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Recuperado el 29 de agosto de 2009, de <http://www.inegi.org.mx>
- Jiménez, M. (2005). *Caras de la violencia Familiar*. Dirección General de Equidad y Desarrollo. Universidad Nacional Autónoma de México, D. F., México.
- Jornada de Oriente (2008) *Violencia Noviera. ¿Potencial Violencia intrafamiliar?*. Sierra Nevada comunicaciones. Recuperado el 15 de julio de 2009 de www.lajornadadeoriente.com
- Kanin, E. J. (2009). *Male aggression in dating courtship relationships*. Recuperado el 10 de septiembre de 2009, de www.mediagraphic.com
- Kelly, L., (1996) "Conflictos y Posibilidades. Mejorar la respuesta informal a la violencia doméstica" en J.L. Edleson y Z.C. Eisikovits (comp.) *Violencia doméstica, la mujer golpeada y la familia*. Buenos Aires: Granica. 1997.

- Lammoglia, E.,(2004)El triángulo del dolor: El abuso emocional, Estrés y Depresión. De bolsillo. México.
- Larousse (1997). El pequeño Larousse Ilustrado. Argentina: Ediciones Larousse .pp 134
- Larrain,S. & Rodríguez, T. (1993). Mujer y salud en las Américas: Violencia en contra de la Mujer. Chile: ISIS Internacional.
- Lavin, M. (2008). *Propuesta de campaña social de sensibilización y prevención de la violencia en el noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, D. F., México.
- Lewis, J. (1968) *Hombre y Evolución*. Grijalbo.
- López de Calle, E., (2009). *La Violencia en el seno Femenino*. Recuperado el 2 de Junio de 2009, de www.psicologia-online.com
- Lorente, (2001) *Violencia de género, Educación y Socialización: Acciones y reacciones*. México.
- Makepeace, J. (1981) *Courtship Violence among collage students*. Family Relations.
- Martínez, B. (2006). *Violencia en el noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México, D. F., México.
- Martínez, J. M. (2006). *Amores que duran y duran y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Pax.
- Mendieta, R. (2008). *Colectivo Mujer y Utopía*. Recuperado el 7 de mayo de 2009, de <http://cencos.org>
- Mendoza. I. (1998) *Abuso y Maltrato en contra de la mujer*. Recuperado el 9 de junio de 2009 de www.ilustrados.com
- Michalski, J. H. (2004). *Making sociological sense out of trends in intimate partner violence*. *Violence against Women*, 10, (6). 652-675.
- Montero, A. (2001). *Síndrome de adaptación paradójica a la violencia: Una propuesta teórica*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Departamento de Psicología Biológica y de la Salud.
- Montoya, V. (2008). *Teorías de la violencia humana*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México.
- Navarro, G. & Pereira, J. (2000). *Parejas en situaciones especiales. La Violencia física*. México: Paidós. Pp.110-1123

- Notimex (2008) La violencia hacia las mujeres. Recuperado el 4 de octubre de 2009
canal14mx.spaces.live.com/
- Organización Mundial de la Salud (2007). Recuperado el 20 de septiembre de
 2009 en www.inmujeres.gob.mx
- Payarola, M. (1977) La violencia masculina en la pareja. Recuperado el 14 de
 junio de 2009 de www.euowrc.org/
- Perrone, Reynaldo & Nannini. (1997). *Violencia y Abusos Sexuales en la Familia*.
 México: Paidós. pp. 128-143
- Poder Judicial de la Federación (2009). Estadística sobre Violencia de género.
 Recuperado el 5 de mayo de 2009 de www.dof.gob.mx
- Poy, L. (2008) Violencia en el noviazgo más del 70% de los mexicanos.
La Jornada, Tlaxcala. Recuperado el 5 de mayo del 2008. pp.10
- Ramírez, M. A. (2003). *Hombres violentos. Un estudio antropológico de la
 violencia masculina*. México, D. F.: Plaza y Valdés.
- Ramírez, R. (2006). La violencia de varones contra sus parejas heterosexuales:
 Realidades y desafíos. México: Salud Pública.
- Resendiz, V. (2003) Iniciar, mantener y terminar una relación. Tesis de Licenciatura.
 Universidad Nacional Autónoma de México. FESI
- Rincón, P. (2003). *Transtorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de la
 violencia doméstica*. Tesis Doctoral. Madrid, Universidad Complutense de
 Madrid.
- Rivera, L. (2006). Violencia durante el noviazgo depresión y conductas de riesgo
 en estudiantes femeninas de 12 a 24 años. México: Salud Pública.
- Rodríguez, J. (2007). *Violencia psicológica hacia las mujeres adolescentes en las
 relaciones de noviazgo*. Tesina de Licenciatura. Universidad Nacional
 Autónoma de México, Estado de México, México.
- Rodríguez, M. (1989) *Manejo de Conflictos*. Manual Moderno. Segunda Edición.
 México.
- Romero, G.(2009). *Adolescencia una propuesta para el incremento de la
 autoestima*. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma de México, D. F.,
 México
- Rosas, A. (2009). *Violencia, infidelidad y solución del conflicto en mujeres
 violentadas*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de
 México, D. F., México

- Sandoval, A. (2009). *Violencia en la pareja. Un instrumento para imponer voluntades*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Autónoma de México, D. F., México.
- Sanz, D. (1999). *Maltrato y abuso infantil. El fenómeno de la Violencia Intrafamiliar*. Buenos Aires: Isis Internacional. pp.97-110
- Sarason, Y.& Sarason (1981). Teaching cognitive and social skills to high school students. *Journal of consulting and Clynicial Psychology*.49 (6), pp.908-918
- SEP (2008) Reforma Integral de la Educación Básica 2008.La Educación en México.pp. 34-36
- Siegel, S., (1985)en Romero, G.(2009)Adolescencia una propuesta para el incremento de la autoestima. Tesis de Licenciatura. REDUNAM.
- Torres, F. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Trujano, P. & Mata V. (2002). Relaciones violentas en el noviazgo: un estudio exploratorio: *Revista de Psicología Conductual*, 10(2), 389-408.
- UNIFEM, (2008) Reporte Anual. Fondo de las Naciones Unidas para la Mujer. Recuperado el 24 de junio de 2009 en www.mujeresconstruyendo.com
- Velásquez, R. y Rivera, L. (2003) Violencia contra la Mujer: Conocimiento y Actitud del personal Médico del Instituto Mexicano del Seguro Social. Salud Pública de México. México.
- Villaseñor, M, & Castañeda, T. (2003). *Masculinidad, sexualidad, poder y violencia: Análisis de significados en adolescentes*. México: Salud Pública.
- Walker, (1989) Psychology and violence against Women. *American Psychologist*. USA.