



UNAM IZTACALA

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“Relaciones destructivas en el noviazgo”**

**T E S I S   T E Ó R I C A**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A  
Angélica Rincón Zavala

Directora: Lic. **María del Rosario Guzmán Rodríguez**

Dictaminadores: Mtra. **Antonia Rentería Rodríguez**

Mtra. **María Cristina Bravo González**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2013

## **AGRADECIMIENTO**

**“LO QUE SOMOS, ES EL REGALO DE DIOS PARA NOSOTROS. EN LO QUE NOS CONVERTIMOS, ES EL REGALO DE NOSOTROS PARA DIOS”**

En primer instancia le doy gracias a Dios por haberme permitido llegar a esta etapa de mi vida y cumplir con una de mis metas dándome paciencia, amor, sabiduría, inteligencia y sobre todo porque nunca me ha dejado sola.

Agradezco el apoyo brindado por 2 de las personas más queridas de mi vida, mis padres quienes confiaron en mí en todo momento, independientemente del apoyo económico les doy gracias por el amor y el apoyo moral que toda mi vida me han dado, los amo.

Gracias Audiel por la oportunidad que me brindaste, por todo el amor, la paciencia, la confianza y la entrega que me has manifestado en todo este tiempo, sabemos que no ha sido nada fácil pero con la gracia de Dios estamos juntos iniciando una nueva etapa que espero nunca se acabe te amo.

Gracias, Leti, María Elena, Memo, Aracely por ser los mejores hermanos del mundo por estar conmigo cuando los necesito, y por todo el apoyo que me han brindado.

Agradezco la amistad de Flor quien estuvo conmigo durante toda la carrera no solo como compañera sino como una gran amiga que nunca me ha dejado sola. Gracias amiga, lo logramos.

Agradezco el tiempo, la dedicación y la paciencia de mi directora María y mis asesoras Antonia y Cristina gracias por transmitirme parte de ustedes. También a todas aquellas personas que conocí y que conviví durante todo este tiempo.

## **RESUMEN**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>Capítulo 1. RELACIÓN DE PAREJA</b>	5
1.1. Concepto de relación de pareja	6
1.2. Tipos de pareja	10
1.3. Factores que influyen en la elección de pareja	17
1.3.1. Factores Personales	20
1.3.2. Factores Familiares	22
1.3.3. Factores Sociales y Culturales	24
<b>Capítulo 2. EL NOVIAZGO</b>	28
2.1. Concepto de noviazgo	28
2.2. Enamoramiento	32
2.3. Concepciones que se tienen sobre el amor	34
2.4. Elementos importantes en el noviazgo	41
2.4.1. Comunicación	41
2.4.2. Distribución de tiempo	43
2.4.3. Sexualidad	44
2.4.4. Habilidad para solucionar problemas	46
2.4.5. Objetivos en común	47
2.5. El compromiso	48
<b>Capítulo 3. FACTORES QUE LLEVAN A LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS</b>	53
3.1. Relaciones destructivas	53
3.2. Factores internos	55
3.2.1. Celos	55
3.2.2. Control y poder	58
3.2.3. Infidelidad	60
3.2.4. Comunicación deficiente	65
3.2.5. Violencia	66

3.2.6. Codependencia	75
3.3 Factores Externos	76
3.3.1. Rol de Género	77
3.3.2. Educación Familiar (Relaciones Familiares)	79
3.3.3. Aspectos Religiosos.	80
<b>Capitulo 4. PROPUESTA PARA LA PREVENCIÓN DE RELACIONES DESTRUCTIVAS</b>	<b>84</b>
4.1.- Prevención	84
4.2.- Taller “El amor no tiene porque doler”	85
<b>5. Conclusiones</b>	<b>89</b>
<b>6. Bibliografía</b>	<b>93</b>
<b>7. Anexos</b>	<b>98</b>

## **RESUMEN**

En base a que el ser humano está íntimamente ligado a establecer relaciones para satisfacer sus necesidades es importante enfocarnos en su estudio, una de ellas es la relación de pareja, en el presente trabajo se han retomado todos aquellos aspectos que conlleva a su elección y construcción, donde se destacan los papeles que han venido jugando el hombre y la mujer en nuestra cultura, y qué tanto repercuten éstos para que surjan conductas extrañas y desviadas, como confundir el amor con el sufrimiento y los malos tratos, es decir, la violencia, ocasionando llegar a relaciones destructivas. Se tuvo un enfoque en la etapa del noviazgo destacando a los adolescentes y jóvenes ya que estos pasan por cambios que algunas veces son difíciles de comprender y al no tener un proyecto de vida suelen tomar decisiones que pueden llevarlos a destruirse y destruir a otras personas, así mismo se plantean cada uno de los elementos que se deben considerar en esta etapa y las consecuencia que traen al pasarlos por alto, por lo tanto, el objetivo que se ha planteado es determinar los factores que influyen para que se establezca una relación destructiva en el noviazgo y a partir de esto se elaboró una propuesta de un taller que va dirigido primero a informar a las personas sobre aquellas conductas, acciones y situaciones, que de alguna forma no son validas, ya que agreden de forma física y/o psicológica, para que así se haga una reflexión más profunda sobre el bienestar personal y en segundo lugar para que éstas vayan desarrollando habilidades que les permitan ya sea, prevenir o alejarse de una relación destructiva.

## INTRODUCCIÓN

A través del tiempo el ser humano ha tenido la necesidad de unirse a otras personas, para satisfacer sus necesidades como son las físicas, emocionales, sociales y sexuales. Una de las relaciones es la que se establece con la pareja, para Dopling (2000) ésta es el origen de la familia y a su vez, la célula de la sociedad, por lo que existen diferentes tipos de familias las cuales llevan un proceso diferente, esto da origen y genera las modificaciones que se van teniendo en las nuevas generaciones.

La formación de la pareja es uno de los cambios más complejos en la vida de una persona, ya que trae consigo un replanteamiento de nuevos valores, ideales y expectativas; dado que las relaciones interpersonales y el intercambio entre dos personas está permeado de aspectos no sólo materiales sino también en lo afectivo donde la sensación de bienestar es un factor importante en el desarrollo personal.

Ahora bien, el estudio sobre la relación de pareja es importante, ya que nos permite analizar los diferentes factores que influyen en su construcción, las problemáticas que se dan dentro de ésta y las formas de darles solución, algo que se debe retomar de todo esto es la importancia que tiene la comunicación, ya que a través de ésta se busca una estabilidad tanto física como emocional para cada una de las partes, estas relaciones influyen en todos los aspectos de nuestra vida, como en nuestra salud (tanto física como emocional), en las interacciones sociales, en nuestros cambios y nuestro desarrollo.

Para esto, hay que tener en cuenta que a través del tiempo ha ido cambiado la concepción que se tiene de la relación de pareja y con ello el papel que han venido jugando el hombre y la mujer y esto depende del lugar y la época en que se sitúe.

Es importante definir el concepto de pareja el cual se entiende como la unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos, en la gran mayoría de los casos también legales, se trata de relaciones más intensas y prolongadas (Caceres, 1994). Por lo tanto la relación de pareja es la unión social, psicológica y

emocional que existe entre dos personas que en ocasiones está orientada al matrimonio, donde ambas partes se expresan una actitud de amor y respeto mutuo con el fin de conseguir objetivos determinados para tener un buen desarrollo de pareja.

Por lo tanto, se ha considerado la etapa del noviazgo ya que esta inicia con la elección de una pareja, aparece como una forma juvenil de encuentro, en él tiene que superarse la prueba de la capacidad para el matrimonio. La selección del compañero para el matrimonio debería hacerse sólo tras una cuidadosa consideración de las cualidades psicológica, intelectuales, educativas culturales, religiosas y morales de la persona, Izquierdo (1996). A lo que Hernández (2006) menciona que es una etapa de conocimiento ya que esta es una relación íntima que se da entre dos personas, existe un vínculo emocional muy especial, incluye el amor, la preocupación mutua, responsabilidad, confianza, respeto comprensión y comunicación, en esta debe existir equidad, compromiso, aceptar las diferencias que existen entre los miembros de la pareja para poder entender que uno no es complemento del otro.

Es evidente la importancia que tiene la elección de la pareja con respecto al éxito o al fracaso del noviazgo y posteriormente del matrimonio. Se habla de elección porque el hombre es libre o, por lo menos tendría que serlo; y en materia tan delicada e importante y radicalmente humana como es el amor, la relación amorosa necesita aún más libertad. Algunos factores que pueden influir en la elección de la pareja son: la cultura, la sociedad, la familia y los aspectos personales los cuales se describirán cada uno de estos.

Aquí se retoman algunos elementos importantes en el noviazgo como son: la comunicación, la distribución de tiempo, la importancia de las relaciones sexuales, la habilidad para solucionar problemas y los objetivos que se tienen en común con el fin de resaltar que todo esto es indispensable para tener un enfoque más claro de lo que significa unirse a otra persona ya sea a corto o largo plazo.

Ahora bien, todos estos puntos mencionados anteriormente nos indican que tipos de relación se puede ir estableciendo, uno de ellos son las relaciones destructivas, las cuales se caracterizan por la presencia constante de agresión emocional, psicológica y física que conlleva el menosprecio de la persona afectada. Cabe mencionar que en un inicio generalmente no es detectada por las personas que la están viviendo esto podría deberse a dos aspectos importantes, uno de ellos es el hecho de que gran parte de la agresividad del ser humano, se ha vuelto un aspecto de carácter común o bien por los roles sociocultural que se les han asignado al hombre y a la mujer, ya que en alguna culturas como la nuestra la mujer es considerada como el “sexo débil” encargada sólo de elaborar actividades del hogar que aparentan ser lo más fácil e implica un papel de sumisión, mientras que el hombre es considerado “de carácter más fuerte”. Con estos roles aprendidos, muchas mujeres de nuestra cultura creen que es “normal” que el hombre tenga cierta autoridad sobre ellas, haciendo invisibles muchas agresiones, lo que facilita el inicio de una relación destructiva y en muchos casos garantiza la permanencia en ella.

Por lo que se destacan algunos de los factores que influyen para que se lleve a cabo una relación destructiva separándolos en factores internos y factores externos. En cuanto a los factores internos se podrán encontrar los celos, el control y el poder, la infidelidad, la comunicación deficiente, la violencia, la codependencia; y como factores externos, el rol de género, la educación familiar y los aspectos religiosos.

Para la psicología, el estudio de la pareja representa un campo vastísimo en el que se ponen de manifiesto los rasgos y características más propias del ser humano, tanto creativas como destructivas: capacidad de dar ternura y amor, la forma de intimar, comunicar, apoyar, al igual que la expresión de los sentimientos y actos más destructivos como son: sentido de posesión, celos, entre otros. Lo anterior, se ha evidenciado cuando se habla acerca de la elección de una pareja, la cual se determina en gran medida por la sociedad y esto a su vez ha ocasionado que surjan una serie de mitos ligados a ésta. La pareja ha sido estudiada desde diferentes perspectivas, por lo que algunos autores pueden definirla de acuerdo a los elementos

o atributos que a ellos les han parecido importantes o que han estudiado. Solo que hablar de la pareja no es una tarea fácil, ya que implica todos aquellos procesos externos e internos que ocurren dentro de la misma.

Consecuentemente, la psicología y los que la practican sin duda deben tener presente todos estos factores que conllevan a una relación destructiva, ya que no es algo que se pueda pasar por alto porque prácticamente el ser humano se vasa en relaciones, y lo que pase dentro de la persona repercutirá en todas estas, por lo tanto el objetivo del presente trabajo es determinar los factores que influyen para que se establezca una relación destructiva en el noviazgo y a partir de esto se elaboró una propuesta de un taller que va dirigido primero a informar a las personas sobre aquellas conductas, acciones y situaciones, que de alguna forma no son validas, ya que agreden de forma física y/o psicológica, para que así se haga una reflexión más profunda sobre el bienestar personal y en segundo lugar para que éstas vayan desarrollando habilidades que les permitan ya sea, prevenir o alejarse de una relación destructiva.

Todo esto, nos ira conduciendo a identificar aquellas situaciones que nos llevan a relacionarnos de una forma destructiva, en este caso dentro de una relación de pareja, enfocándome en la etapa del noviazgo, con esto no quiero decir que sea el único momento en el que se pueda informar sobre este suceso, solo que lo considero importante ya que aquí es donde comienza la interacción de dos personas que sienten una atracción mutua y que ambos traen consigo costumbres, creencias, hábitos, valores, diferentes, los cuales pueden ocasionar problemas y aquí lo importante no es evadirlos sino aprender a resolverlos en pareja.

# 1. RELACIÓN DE PAREJA

Para poder entender los factores que intervienen en la relación de pareja es importante ver como a través del tiempo ha ido cambiado la concepción que se tiene de ésta, tomando en cuenta el papel que han venido jugando el hombre y la mujer. Uno de los factores más importantes que hacen que las parejas sean diferentes con las de otras épocas, es que la interacción hombre – mujer ha sido modificada, ya que no se relacionan de la misma forma que hace 30 o 40 años y esto se debe a las situaciones sociales, económicas, los medios de comunicación como la televisión y la radio, los descubrimientos científicos y tecnológicos, entre otros.

Además de que la concepción de pareja está muy unida al concepto de “familia” y “matrimonio”, y en relación a esto se ha considerado como un subsistema familiar donde el matrimonio es entendido como la expresión del amor de la pareja. Para Bueno (1985) la pareja es el núcleo a partir del cual se estructura la familia, sostén emocional primario, donde se origina la persona social, reforzadora de pautas, valores y escuela de comprensión y convivencia

La juventud es una de las etapas de mayor búsqueda del equilibrio interno y un buen momento para crecer emocionalmente, es decir, cambiar, modificar, desechar lo que desestabiliza; también es momento para dar inicio a la construcción de sueños y deseos personales. En esta etapa se producen grandes cambios y se realizan importantes definiciones en la vida de cada persona. Los cambios aparecen en el cuerpo, en sus funciones, en la manera de pensar, de sentir y de ser, y en la forma de relacionarse con los demás y con el entorno. La familia es importante, pero durante la juventud es más fuerte la relación que se tiene con los amigos, porque se comparten con ellos gustos, modas, música, inquietudes y problemas.

La vivencia y relaciones que se tienen junto con los otros, traen consigo también modificaciones en el carácter. Se incrementa la rebeldía frente a los mayores, la inconformidad con lo que les rodea y con lo que hacen los demás; aparece cierta desesperación porque sienten que no los comprenden, estas sensaciones se desarrollan sin saber bien qué es lo que está pasando. A veces se llega a culpar a

los demás de las experiencias negativas y dolorosas, y en ocasiones, hay una baja autoestima y tienen los primeros encuentros con la soledad y con el deseo de una pareja, con la cual compartir alegrías, tristezas, triunfos, fracasos y todo tipo de sentimientos. Sin embargo, se va a ver como a través del tiempo la concepción de la pareja ha tenido diferentes matices, dependiendo de la época y lugar en que se sitúan de igual forma ha sido estudiada desde diferentes perspectivas, por lo que en el siguiente apartado se consideraran los conceptos que se tienen sobre “la pareja”

### **1.1. Concepto de relación de pareja**

Se puede definir a la pareja como una unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos, en la gran mayoría de los casos también legales, se trata de relaciones más intensas y prolongadas (Caceres, 1994). Por lo tanto la relación de pareja se puede considerar como la unión social, psicológica y emocional que existe entre un hombre y una mujer que en ocasiones está orientada al matrimonio, donde ambas partes se expresan una actitud de amor y respeto mutuo con el fin de conseguir objetivos determinados para tener un buen desarrollo de pareja.

Desde un punto de vista lógico se entiende que una “pareja” debe ser equilibrada y armoniosa para poder llamarse así. Para lograr un paralelismo constante y fuerte deben los “canales” ir en la misma dirección. Aquí cabe aclarar que siempre debe haber una pequeña distancia entre ambas líneas de vida, la suficiente para sentirse libre (Hernández, 1988).

O’Neill (1974) señala que la relación de pareja debe llenar las necesidades más profundas del hombre; intimidad, confianza, afecto, amistad y confirmación de la experiencia, esenciales para el desarrollo psicológico. La relación entre dos personas no tiene por qué ser permanente, exclusiva o dependiente, pero da una proximidad y una intimidad psicológica que ninguna otra clase de relación puede ofrecer.

Para Magaña, Pérez y Romero (2000) la pareja es la unión de dos personas que mutuamente se han elegido para compartir sus valores, sentimientos, cuerpos, forma de vida, aspiraciones, alegrías, tristezas, éxitos y fracasos. Al unirse en una relación amorosa, probablemente compartan también la ilusión de formar una familia. La pareja va adquiriendo diferentes formas según la edad en que se encuentren sus integrantes: mientras son jóvenes comparten el gusto y el placer por la diversión y por estar juntos; más adelante, cuando se quiere una relación más estable, se comparte el deseo de unirse formalmente y crear una familia; si se tiene hijos, compartir el interés y la preocupación por la seguridad y el bienestar de todos.

En una relación de pareja no hay que olvidar que se parte de dos personas con gusto e intereses distintos. Mucho se ha hablado de que cuando un hombre y una mujer se enamoran, pasan a ser uno sólo. Pero, ¿será posible esto? para llegar a ser una sola persona alguno de los dos tendría que dejar de ser él o ella misma, desintegrar su propia personalidad. Cuando algún miembro de la pareja se funde en el otro, al principio sentirá que al estar complaciendo a su pareja está mostrando su amor, pero con el paso del tiempo, comprenderá con angustia que está dando todo y el otro no lo recompensa de igual manera.

Aquí pueden aparecer sentimientos de frustración, decepción o resentimiento porque se está olvidando de sí mismo. Cada persona necesita alimentar, también su individualidad: aquellas cosas que disfruta, no para los otros, sino para sí, y que hay cosas en las que pueden no siempre coincidir. Por eso, en la pareja se dan tres proyectos diferentes de vida; que debe considerarse en construcción permanente, están los proyectos personales de cada uno de los que la integran. Por eso la fórmula en la pareja es: yo soy yo, tú eres tú, y juntos somos nosotros (Magaña, Pérez y Romero, 2000).

Como ya se vio, la relación de pareja se vincula con el matrimonio por lo tanto éste es considerado como una compañía, donde las parejas se prometen amarse y respetarse uno al otro. Las personas que contraen matrimonio lo hacen con ciertas expectativas de fidelidad, seguridad, permanencia y cumplir con los roles prescritos

tanto para el marido como para la esposa. Algunas veces la motivación está más enfocada hacia las personalidades particulares que por presiones sociales y económicas. Para Rage (1997) las generaciones jóvenes no se casan únicamente para satisfacer necesidades sexuales, económicas o sociales como antes, además de esto, buscan alcanzar satisfacciones psicológicas, teniendo así mayor importancia a las necesidades de realización, compañía, apoyo emocional mutuo, vida hogareña y relaciones íntimas.

Sin embargo, se puede ver en la actualidad que cada vez son más los hombres y mujeres que no quieren comprometerse amorosamente, tal vez porque las experiencias dentro de su familia o con los amigos y amigas han sido desagradables. Esto no debe llevar hasta el extremo de no llegar a entablar un compromiso jamás, porque se estaría perdiendo una experiencia vital. Por lo que es importante tratar de aceptar a las personas como son, y sobre todo tratar de construir una relación de pareja satisfactoria para ambos, ya que ésta construcción puede significar un crecimiento personal.

Ahora bien, hay que tener en cuenta los estereotipos que se han venido estableciendo a lo largo del tiempo donde en base a las diferencias, no tanto biológicas sino las creadas por el ser humano, se encasilla lo que significa ser hombre o mujer. Desde el ámbito familiar se puede ver como se ha venido dando la opresión de la mujer por parte del hombre logrando así la estructura social del patriarcado, que sigue predominando en una gran parte de la población y esto tiene una gran influencia en las formas de relación social y en la pareja,

Estas diferencias provocan una clara visión del trabajo ya que el hombre debe dedicarse a las actividades externas, las cuales le den la posibilidad de mantener una familia. Por otro lado las mujeres se dedican al cuidado de los hijos, del marido y del hogar ya que se le ha inculcado la responsabilidad de ser la base del hogar, la de mantenimiento de la unión familiar y el de ser una "ama de casa", esto lleva a algunas mujeres a conformarse aceptando el rol que se les ha impuesto por la sociedad

y que regularmente lleva a una situación de descontento, aislamiento y degradación (Chávez, 2008).

Actualmente una de las características esenciales en la relación de pareja está dominada según Díaz (1968) por una estructura psico-sociocultural de la pareja, que está moldeada por el patrón dominante en la familia, estructurando la familia mexicana y que se fundamenta en dos proposiciones básicas 1) la supremacía del padre y 2) el sacrificio de la mujer.

Bobé y Pérez Testor (1994, citado en Medina, y Davins, 2006) señalan que una pareja satisfactoria y con buenas perspectivas de continuar es aquella que mantiene la capacidad de dar y recibir, de afrontar conjuntamente los sentimientos de frustración y hostilidad, de soportar las diferencias individuales y resolver la tensión dialéctica. Es decir, aquella pareja con capacidad para la mutua reparación, que conducirá al crecimiento y desarrollo del vínculo. Tener intereses y apetencias comunes con la pareja, sentirse comprendido y apoyado, ser capaz de ofrecer comprensión y apoyo, acaban siendo elementos fundamentales en los que se sustentan la estabilidad y el futuro de la relación.

Se ha estado hablando que la pareja está formada por hombre y mujer, sin embargo, se puede ver que no solo es así ya que existen parejas donde sus miembros son del mismo sexo a quienes suelen llamarse homosexuales. La homosexualidad es tan antigua como la especie humana y existe también en los animales. Se ha encontrado en la gran mayoría de las culturas conocidas, aunque las actitudes hacia la misma han variado considerablemente, desde la aceptación de la homosexualidad como alternativa válida a la vida, hasta el repudio, la condenación y la persecución abierta contra los homosexuales.

La homosexualidad se consideró una conducta punible por la ley debido a que atentaba contra los valores de la sociedad y la familia, dado que no conduce a la reproducción y, por tanto, al mantenimiento de la estructura social. Los jóvenes gay, hombres y mujeres, enfrentan problemas especiales, además de las dificultades normales de la adolescencia. Ellos son objeto de presiones sociales y familiares de

gran importancia (Herdt, 1989, citado en Ardila, 2008). Las estrategias de enfrentamiento son muy variadas e incluyen retirarse de la situación social o familiar, depresión, negación, exageración de rasgos heterosexuales (desempeñar roles que no son propios), conductas autodestructivas y otras. No es adaptativo que un joven decida aislarse en los momentos en los cuales necesita más el apoyo de su familia y de una red social. Es bien sabido que existen altas tasas de suicidio en los jóvenes gay, que sobrepasan las de los jóvenes heterosexuales.

Ardila, (2008) menciona que estos jóvenes en un inicio no saben cómo comportarse dentro de una relación de pareja, dado que conociendo básicamente parejas heterosexuales, sus padres, amigos. Existen parejas de un mismo sexo que duran toda la vida, que duran decenios, años, meses o sólo semanas, con esto se pretende decir que las parejas gay también tienen problemas de adaptación marital. Por lo tanto los homosexuales consideran que lo que están buscando es nada menos que: reinventar la familia; tomar muy en serio las relaciones de pareja, proteger a los hijos sean biológicos o adoptados, en el caso de que la relación de pareja se termine, como sucede a veces tanto en parejas homosexuales como en parejas heterosexuales

Con esto recordemos que todos somos diferentes y esto lleva a que, el comportamiento que se tiene con la pareja varía de persona a persona, por lo tanto a continuación se presentan algunas categorías donde se muestran algunos tipos de relaciones que se pueden establecer.

## **1.2. Tipos de pareja**

Rose (2001) señala que cada ser humano tiene una personalidad que es bastante fácil de distinguir y que dice mucho acerca de uno mismo. Los rasgos concretos de la personalidad pueden estar tan arraigados y ser tan conocidos que la persona poseedora de ellos no los vea. Sin embargo, marcan en gran medida lo que nos gusta y lo que no nos gusta, nuestra manera de reaccionar ante las situaciones y acontecimientos y sobre todo, a la forma de entablar relaciones. Este autor define nueve tipos de personalidades predominantes en el amor.

Uno es el *buscador de atención*, algunas características distintivas de este tipo de personas son: inteligentes, muy creativos y tienen una gran capacidad de concentración, los demás se sienten atraídos por su energía y sus proyectos, les importan mucho lo que los otros piensan de ellos, siempre reúnen a su alrededor un gran número de personas, les cuesta mucho escuchar, compenetrarse, apoyar a los demás cuando tiene problemas, no aceptan fácilmente las críticas, en el fondo creen que los han querido por lo que son, piensan que nunca les elogian o apoyan lo suficiente, son excelentes para verse a sí mismos, pero no tanto para ver a los demás, tienen dificultades para la empatía, proyectan la imagen de merecedores y seguros de sí mismos, también dominan el arte de quejarse de los demás, son muy frágiles emocionalmente y siempre tratan de atraer la atención porque en el fondo no están muy seguros de valer como la persona que son.

Este tipo de personas pueden sentirse atraídos por otros buscadores de atención y estas relaciones suelen funcionar bien, al menos por un tiempo, ya que cada uno está tan concentrado en su necesidad de atención que mientras reciban suficientes elogios del mundo exterior conviven felices, gratificados por fuentes externas.

Los *emotivos*, sienten y expresan sus emociones con vehemencia, lloran y/o gritan muchísimo, arman escenas dramáticas en sus relaciones, les gusta experimentar sentimientos intensos, piensan que los demás no son suficiente emotivos, en la relación expresan los sentimientos por los dos. Hay parejas que están formadas por una bola de fuego y una persona estable, de modales tranquilos, éste es uno de los emparejamientos clásicos: el de la persona emotiva con la flemática. A los emotivos les encantan los flemáticos porque cuando arde el fuego, el otro se mantiene impassible, sosegado, un verdadero ejemplo de cómo reaccionar de manera menos explosiva, aunque parecen ser mundos distintos cuando mezclan sus temperaturas llegan a un estado intermedio agradable.

Las personas con personalidad de tipo *flemático* suelen estar tranquilos y sosegados, especialmente en una crisis, es decir, no creen en la realidad de los sentimientos, por lo tanto niegan los sentimientos, los propios y los ajenos, están orientado a los

hechos, basan sus decisiones en la lógica, no tienen en cuenta que sus actos en las relaciones afectan emocionalmente a la otra persona. Los flemáticos necesitan darse cuenta de que la riqueza de cualquier relación está precisamente en la comunicación mutua de sentimientos. Lo que da su verdadera riqueza a una relación es lo que sienten los unos por los otros y la agradable y continuada expresión de los sentimientos de afecto, compenetración, dicha, pena, alegría, pasión, interés y placer mutuo.

La persona flemática refiere estar con otra flemática en un ambiente sereno y apacible en que ninguno de los dos se altere por nada, estas relaciones suelen ser estables y duraderas, y sosegadamente satisfactorias para ambos miembros de la pareja, aunque en realidad no favorezcan mucho el cambio.

Los *escépticos* son personas que casi nunca tienen una relación, y si la tienen, duran poco, suelen tener una visión negativa del mundo, son muy ambivalente respecto a las relaciones, en la medida que creen en el amor, lo niegan, cuando tienen una relación, la sabotean, su repertorio emocional es limitado y les incomodan las manifestaciones de emoción, se crean un mundo en el que nadie puede entrar, y se retiran cuando la otra persona trata de intimidar, algunos consiguen superar su miedo al amor, y se asombran y rebosan de dicha cuando descubren lo que el amor les ofrece.

Estas personas como en realidad no creen en el amor, podrían sentirse atraídos por cualquiera, es probable que les atraigan una figura fabulosa, una cara hermosa, una mente inteligente, una buena cuenta bancaria, una vida social ostentosa, cualquier cosa que logre sacarlos por un momento del escepticismo y que, ciertamente a la larga no será lo suficientemente sólida para que funcione la relación.

Las personas que son *adictas al trabajo* siempre tienen proyectos o actividades programadas que les impiden comprometerse con cualquier cosa, tienen mucho éxito y excesivos compromisos, cuando están con alguien se distraen con otras cosas, desean compartir actividades con su pareja, no sentimientos, en realidad no desean una conexión profunda; no quieren involucrarse demasiado emocionalmente, Suelen

ser “feliz” con cualquier tipo de personas, basta con que los dejen trabajar en paz, les den lo más esencial de una relación, cumplan con su parte en las tareas doméstica y estén disponible para acompañarlos a donde quieran..

En cuanto a *los perfeccionistas* suelen ser muy exigentes consigo mismos, nadie satisface jamás sus criterios de perfección, les interesa perfeccionar a los demás, siempre se decepcionan de sus relaciones y suelen deprimirse. Son felices con otros perfeccionistas, sobre todo si sus áreas de perfeccionismo son similares o complementarias.

Los *fantasiosos*, suelen vivir en el futuro, no están conectados con las cosas tal y como son; se niegan a mirar de frente la realidad, pretenden cambiar las cosas y con mucha frecuencia esto significa cambiar a la otra persona, se abaten ante las frecuentes desilusiones, utilizan fantasías para evitar los trabajos difíciles.

De los tipos de personalidad en el amor, *el controlador* es el que asume el mando, competente y seguro de sí mismo, tan pronto como entra en una situación comienza a dirigir las cosas, Nada queda fuera de su zona de dominio, tiende a considerar todo problema en la relación una lucha de poder, suele mantener el poder mediante intimidación o amenaza. Le gusta cualquier persona que esté dispuesta a dejarse dominar, sobre todo las complacientes, ya que el controlador tiene la oportunidad de aprender que, aparte del control, existen otras maneras de lograr los objetivos, por ejemplo, la negociación, la consideración, la concesión o transigencia y la expresión de sus emociones más profundas. Estas lecciones son difíciles y muchas veces no las aprenden ya que para aprenderlas tendrían que renunciar al control.

Los *complacientes*, son los adaptables, los simpatizantes, los serviciales, los consoladores, los allanadores del camino, Es la mujer acogedora y cariñosa, son sensibles e increíblemente comprensivas, por lo que la gente acude a ellas para recibir el cariño y el apoyo que son expertas en dar, tienen muy poca autoestima, por dentro siempre se sienten inferior, sin valía, tienen un concepto equivocado de sí mismos, viven esforzándose por valer lo suficiente para ser amados, se extralimitan

en sus esfuerzos por hacer felices a los demás y suelen acabar enfermándose, no saben aceptar un cumplido, tienen dificultades para tomar decisiones,

Estas personas se sienten muy atraídas por los controladores y perfeccionistas debido a que, en su mejor aspecto, estos tipos de voluntad fuerte son un sano equilibrio para su carácter indeciso. Como los complacientes suelen ser personas sin timón que centran demasiado la atención fuera de sí mismos, los controladores y los perfeccionistas tienen el positivo efecto de enfocarlos y ponerlos en una dirección.

Por otro lado Shostrom (citado en Rage, 1997) presenta algunos tipos de relaciones que se pueden establecer, uno de estos es la relación *actualizante*, aquí la pareja vive una existencia de persona a persona, enfocada al crecimiento mutuo, a la entrega con intimidad, es decir, una relación integral, en este tipo de relación sin negar la genitalidad o el contrato, éstos no aparecen como el énfasis principal. Su principio básico es la entrega, se trata de una relación exclusiva por libre elección, existe un sentimiento de confianza de que la relación se va a sostener a través de los inevitables conflictos y diferencias que puedan darse.

Otro tipo de relación es *la tradicional* la cual se basa en el principio de la obligación, ésta es impuesta desde fuera por la legislación del Estado, está orientada a roles: unos dominantes y otros subordinados. Se basa en la aprobación de seguridad económica y emocional de por vida, como una recompensa al mantenimiento del contrato.

La relación *hedonista* tiene su énfasis en una base genital. Lo más importante es la conquista sexual sin obligación contractual. El principio básico es una manipulación mutua hacia un fin sexual. El cuerpo es más importante que la persona misma.

En la relación *nutriente: madre-hijo*, el marido "débil" —tipo hijo— escoge inconscientemente a una mujer "fuerte" —tipo madre—. Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al que su propia madre jugaba y no requiere gran ajuste creativo, ella atiende la casa, educa a los hijos, toma las decisiones, compone los aparatos domésticos, distribuye el dinero, planea el futuro. Su vida consiste en

dedicarse por completo a su marido, hijos y casa. El hombre se siente cómodo protegido y bien cuidado, no hace decisiones porque todo se lo deja a su mujer. Trabaja rutinariamente en su empleo, alaba públicamente a su mujer, llamándola "mami" acepta las críticas, los rechazos sexuales de su mujer y se conforma con ser un hijo sumiso y obediente.

La relación *apoyadora: padre-hija* es una relación de dependencia aquí el esposo juega el papel fuerte y la mujer el débil. Se puede considerar una distorsión cultural de masculinidad y feminidad, aquí el hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano, exitoso, tener control de todas las situaciones. La mujer, en cambio, aparece en su "regazo" aceptando su ayuda y dirección, no es una persona, sino un juguete valioso, aquí la mujer "controla" la relación exagerando su dependencia y aparente debilidad. Esto le permite lograr una posición de verdadero poder, se involucra poco sexualmente, la relación es superficial. Este tipo de relación es más frecuente en los segundos matrimonios, cuando el hombre ya ha logrado su éxito profesional y económico y ahora requiere admiración y aprobación de quien lo "adora".

Las relaciones *retadoras* son un prototipo de los matrimonios americanos desafortunados e infelices, aquí la mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad. En cambio, el "apacible" exagera su expresión de amor y niega su asertividad. Se puede decir que es una relación tipo matriarcal. Tanto la "madre" como la "agresiva" buscan aparecer como perfectas ante su pareja.

La relación *educativa: (amo-sirviente)* es la relación entre un hombre "tirano" con un "buena chica", se presenta el hombre como alguien fuerte y protector, que entrena a su débil e inculta mujer. La chica carece de identidad y proyecta su poder hacia su pareja en forma de idolatrado amor. El hombre encuentra dificultad en expresar ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre.

La relación *confrontadora* es una relación competitiva, formada por dos personas fuertes, aquí la competencia sule al amor. Cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias, cuando el amor se va, llega la competencia.

O'Neill (1974) nos habla sobre el matrimonio abierto y el matrimonio cerrado, en cuanto al primero señala que es una relación la cual tiene su base en una libertad e identidad igual para cada una de las partes, existe un compromiso verbal, intelectual y emocional de respetar mutuamente el derecho al desarrollo individual, es una relación no manipulativa entre hombre y mujer, ninguno de los dos ha de ser objeto de justificación total de las insuficiencias o frustraciones del otro. El matrimonio abierto es la relación que mantienen dos iguales, aquí no hace falta ni el dominio ni la sumisión, ni restricciones por decreto ni de posesión asfixiante, aquí la mujer no es la celadora y el hombre no es el dictador.

Como su relación reposa en el afecto y la confianza mutuas, cada uno tiene a su disposición suficiente espacio psíquico, lo que equivale a una libertad mental y emocional necesaria para llegar a ser un individuo y esto permite que tanto el hombre como la mujer son libres de desarrollarse y extenderse en el mundo exterior, cada uno tiene la posibilidad de realizarse y vivir nuevas experiencias.

Por el contrario, en el matrimonio cerrado la pareja no existe en una relación de uno más uno, su ideal es fusionarse en entidad única las experiencias por separado no se permiten salvo excepciones, generalmente limitadas. Lo que ocurre a menudo es que el hombre siga desarrollándose con mayor rapidez que la mujer, por disponer de mayores posibilidades de moverse en el mundo exterior. Aquí existe una posesión o propiedad de la pareja (el hombre y la mujer están atados el uno al otro: -me perteneces-. Pertenecer a alguien, es muy diferente a estar comprometido con alguien), hay una renuncia a la individualidad propia, se da un comportamiento rígidamente regulado (tareas, comportamiento y actitudes estrictamente separados por líneas predeterminadas, de acuerdo con conceptos anticuados de -macho- y -hembra-), una fidelidad absoluta (física e incluso psicológicamente atados, a través

de la coacción y no de la elección) y una exclusividad total (un acoplamiento impuesto preservará la unión).

Por lo tanto, la persona con la que se decide forma una pareja se escoge, no cae del cielo y nadie la puede imponer, no se elige por casualidad, se hace porque se encuentra en esa persona características que nos atraen, afinidades con la forma de ser y también diferencias que permiten complementarnos, enriquecernos e incluso tolerarnos, por lo que a continuación se presentan algunos factores que influyen en su elección.

### **1.3. Factores que influyen en la elección de pareja**

Para muchas personas la decisión más importante de tomar es la elección de la persona con la cual va a compartir su vida. Ritvo y Glick (2003) señalan que la formación de la pareja se realiza mejor cuando aún no ha concluido las tareas de reestructurar las relaciones personales con los padres, cuando ha aprendido lo suficiente de sí mismo como para estar consciente de sus problemas característicos propios, cuando uno ha experimentado la libertad y aventuras suficientes como para que las exigencias de una relación intensa se perciba como algo re comfortable y no restrictivo. Una nueva pareja que se prepara para el matrimonio debe establecer una identidad como tal, para desarrollar formas eficaces de comunicación y resolución de problemas y empezar a establecer una pauta común de relaciones con los padres, amigos y compañeros.

Souza, (1996) señala que la elección de pareja se realiza cuando las personas se dan la tarea de escoger a una persona (pareja) para compartir momentos de su vida, y en el cual puede intervenir aspectos, históricos, religiosos, sociales, culturales, económicos, geográficas, políticas y psicológicos.

Pérez (2006) hace ver como algunos autores creen que la elección se realiza por casualidad, por puro azar, pero cuando se observa la existencia de una cierta - compulsión a la repetición- en personas que han roto con su primera pareja y eligen a una segunda que presenta tantas características similares a la primera, entonces se

puede sospechar que la elección no es azarosa, sino que debe seguir unas leyes todavía desconocidas pero sí intuitas.

Es evidente la importancia que tiene la elección de la pareja con respecto al éxito o al fracaso del noviazgo y posteriormente del matrimonio. Se habla de elección porque el ser humano es libre o, por lo menos tendría que serlo; y en materia tan delicada e importante y radicalmente humana como es el amor, la relación amorosa necesita aún más libertad. Por lo tanto toda elección de pareja debe ser libre, no debe estar condicionada por nadie, ni por nada, sino que ha de surgir casi sin darse cuenta a través de un encuentro casual, fortuito, totalmente gratuito, entre dos personas maduras, libres, con capacidad de compromiso o, semejantes en estructuras básicas, y sobre todo, con diálogo vivo y no tópico, o sea, con una comunicación auténtica, transparente y profunda (Izquierdo, 1996).

Fenichel, (1945, citado en Ortega, 2005) señala que en muchas ocasiones los fracasos se dan por el permanente estado infantilismo que muestran las personas al elegir una pareja, tratando de resolver las necesidades de seguridad, estabilidad y permanencia. Lo anterior, aún en el siglo. XXI sigue siendo una necesidad básica, el encontrar a alguien con quien compartir la vida "la media naranja", cuyo significado demuestra a otros y a sí mismos la habilidad de amar y ser correspondido, donde se espera que la pareja satisfaga las necesidades afectivas de la otra persona como: la aceptación, posesión, seguridad y apapacho, así como las carencias infantiles no resueltas y proyectadas sobre la otra persona.

La mayoría de las personas comparten una imagen de una pareja ideal ya que se van formando ideas en la mente de cómo deberá ser, tanto en lo físico, como en su forma de ser, según los gustos, intereses, ya se tienen ideas definidas sobre lo que están buscando, así como las categorías de personas que son "elegibles" o "no elegibles" (Magaña, Pérez y Romero, 2000). Sin embargo, cuando llega el momento, a veces se siente atracción por alguien completamente diferente a la persona deseada.

Existen diferentes tipos de atractivos, para algunos será muy importante el aspecto físico, para otros, los elementos psicológicos como es la ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, entre otros. Hay quienes busquen un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo, también habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos.

Hernández (1988) considera que el compartir ideas, gustos y valores ayudará mucho a fortalecer cualquier relación. Se puede suponer que una educación similar ayude a solucionar fricciones y disgustos. Es por esto que la pareja joven debe tomar todos estos elementos invisibles antes de dejarse llevar exclusivamente por una atracción física que con el tiempo, tiene a debilitarse y es después de este lapso, cuando los otros aspectos de una relación son los que mantendrán unida a una pareja. Dos personas son como dos mundos cada cual con su criterio, opiniones, prejuicios, vanidades y hábitos. No es fácil la convivencia diaria, es difícil sostener una relación que está sujeta a rutinas y diferencias que frecuentemente chocan.

Ahora bien, muchas veces en la elección de pareja se suele separar a la mujer y al hombre en dos planos: el personal y el sexual. Una mujer puede ser -una buena chica y muy hacendosa-, o bien «muy guapa y atractiva, es casi una tentación-. Ante esta dicotomía surge una grave ambivalencia ya que si se elige la persona o el sexo, surge una eterna insatisfacción por lo que le hace falta y a partir de ahí aparecen las grandes crisis del noviazgo que comienza por defecto en la premisas de elección, crisis que suelen resolverse mediante una nueva pareja, abandonando o no la primera. En este nuevo noviazgo se busca, por lo general, lo que no se ha encontrado en el primero (Izquierdo, 1996).

Ante esto, lo normal sería que en la elección quedasen equilibrados ambos planos frente a esta dicotomía que se debe superar en la elección, se tiene la simetría o afinidad de la pareja como criterio eficaz. Los que se eligen mutuamente deben tener en cuenta su parecido posible, sobre todo en cuanto a sus estructuras básicas de personalidad y rasgos de carácter. Como mínimo han de buscar una simetría

análoga en cuanto a facetas adquiridas por la persona a través de su vida: cultura, sociabilidad, orientación profesional, por mencionar algunos.

En relación a esto se puede decir que la elección de pareja implica la combinación de muchos motivos: como son: los sentimientos amorosos, las necesidades sexuales, los valores correspondientes a los propios o a los de la familia, seguridad, estabilidad, prestigio, cercanía y por lo general, implica elegir a otro que corresponde a su carácter, disposición sexual y figuras parentales. La elección de pareja es la aceptación mutua y recíproca de dos personas, durante el noviazgo se va intensificando el trato, el diálogo, la participación de lo que tienen, hacer y sentir; de manera que la pareja poco a poco va aprendiendo a amarse y va madurando hasta tomar la decisión de vivir en pareja y llegar a formar un matrimonio o unión libre.

La elección objetivamente más adecuada es la que encierra en sí, mayor afinidad posible entre los diversos componentes psicológicos de la personalidad de ambos miembros de la pareja. La simetría psicológica es, pues, la más importante y fundamental. Es importante ver que los motivos por los que uno se siente atraído por su pareja sigue siendo un misterio inescrutable sin aparente solución.

Con esto, podemos ver como la formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo de la vida por la enorme trascendencia que tiene esta decisión. En la mayoría de los casos, las personas no están preparadas para hacer esta elección, esta situación es vista como la transición al goce y placer, pero sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades, ni la calidad del compromiso que se echan a cuestras, por lo que a continuación vamos a ver algunos factores que intervienen en la elección de la pareja como son: la historia de vida, la familia, la sociedad y la cultura. .

### **1.3.1 Factores Personales**

Se puede definir a los factores personales como aquellos resultados de las experiencias individuales que se viven en los diferentes contextos en que se

desenvuelve la persona, ya que va asimilando e interpretando las influencias externas y esto permite una diferenciación de los demás. A partir de esto se va moldeando lo que serán sus relaciones de pareja y va definiendo las características que tomará para elegir una pareja.

Algunos de estos contextos son el grupo familiar, los amigos, la escuela, y el trabajo, los cuales van transmitiendo valores y costumbres, por ejemplo la lengua, el modo de vestir, la forma de pensar y de comunicarse, de aprender a relacionarse con otros grupos sociales, son herencias culturales que dejan a lo largo de los años. Una función importante del grupo familiar es que facilita la integración a la sociedad. A partir de esto cada integrante de la familia va formando su identidad personal, la identidad es la imagen que se tienen de uno mismo como personas distintas, con un sexo determinado, con habilidades, conocimientos, preferencias y carácter propios (Gómez y Borja, 2000).

La identidad también se forma por la relación con otras personas que no están dentro de la familia; un ejemplo como ya se vio pueden ser los amigos o compañeros, ya que con ellos se comparte un importante espacio en el que también ocurren procesos de transmisión de valores, creencias y costumbres que se incorporan a la forma de ser de cada persona.

A partir de todo esto se posee una expectativa idealizada sobre lo que la pareja “debe de...” o “tiene que...” ser y hacer. Esto obedece a la experiencia propia de cada ser humano, es un factor determinante en el proceso de selección de pareja, pues se convierte en un filtro invisible de las características que serán resaltadas en la contraparte relacional en el momento de ser escogida. He aquí la importancia del esclarecimiento de las ideas que se poseen de manera previa en cada miembro; pues el autoconocimiento permite minimizar la probabilidad de cometer errores en la selección.

Freire (2000) señala que no se vive más amor que el primero, aquí lo que la persona busca es convertirse en inmortal para el(la) otro(a) y muchas veces lo que se

consigue es que el fantasma del ser amado, no se vaya jamás. Estos amores resumen lo mejor y lo peor de la experiencia sentimental: delirios y promesas, manipulaciones por los dos lados, refuerzo de los roles tradicionales, o rechazo de los mismos. En ellos se arrastran creencias que provienen de la familia, los amigos, de la costumbre o las películas.

### **1.3.2 Factores Familiares**

Primero que nada se puede decir que la familia es la encargada de transmitir valores, normas y actitudes que van a condicionar y orientar la conducta individual y social de sus miembros. Por lo que Laing (1994) señala que ésta, enseña de una forma muy sutil la manera en que debemos comportarnos, de sentir, de enfrentarnos a los problemas y de concebir la relación de pareja. La persona que crece dentro o fuera de una familia va creando sus propias interpretaciones o significados, también va formando una interpretación acerca de lo que es una pareja, y de las funciones que realiza cada uno de los miembros que la integra, así como los roles que jugará dentro de la misma.

Domínguez y Velázquez (2003) señalan que en nuestro país la familia cumple funciones a tres niveles: 1) Nivel práctico como es protección, ayuda, seguridad, marco básico para la subsistencia y la asistencia al individuo. 2) Nivel simbólico, que se refiere a la familia como marco de referencia y de expresión del grupo. Más de lo que habitualmente puede considerarse, la influencia de la familia es determinante para la formación de conceptos y actitudes. 3) Nivel de fines reproductivos; la familia constituye dentro de la cultura y de las concepciones de la sociedad mexicana, el marco legitimador socialmente aceptado para la conducta reproductiva.

Se puede encontrar diversas formas en que se componen las familia, una forma puede ser la que está conformada por un padre o una madre con sus hijos donde viven bajo un mismo techo los abuelos, primos, hermanos, padres, tíos; otra puede ser donde cada integrante de la pareja tenga sus hijos y se unan para formar una sola familia. Otro ejemplo es la del padre, la madre e hijos. En fin, puede haber

personas viviendo juntas que sin ser parientes funcionan como una familia. Todas estas posibles variantes de familia hacen que ninguna se parezca a otra, todas tienen su propia y muy particular forma de relacionarse y de comunicarse.

En el núcleo familia se comparten los recursos que cada uno consigue para sobrevivir diariamente, también el techo, y establecen relaciones de afecto, cuidado y protección. Se resuelven las necesidades de alimento y económicas, y la persona siente que pertenece a un grupo donde puede recibir un apoyo.

Gómez y Borja, (2000), aluden a que en el grupo familiar cada persona va formando una idea de quién es, lo que vale y lo que hace. Lo que valora de sí mismo se va construyendo a través de los mensajes que se le van dando desde la niñez. Si con frecuencia hay una comunicación clara donde se expresen todos los sentimientos de afecto, la persona se acostumbra a pensar acerca de sí misma de manera positiva. La confianza y la seguridad que se tienen dependerán del cariño, del amor y del trato que se da de las personas significativas y cercanas de la persona.

Los jóvenes dentro de su grupo familiar tienen un lugar, una historia propia que se hace más grande cuando se unen a otras historias; una gran parte de lo que son, tiene que ver con ese grupo familia. A veces no se sabe que pasa en la dinámica familia, pues existe una gran diversidad en pensamientos y sentimientos de cada integrante; confluyen diferentes edades, intereses, expectativas. No todos viven los acontecimientos familiares de la misma manera, a unos les puede afectar más que a otros.

Hay que recordar que dentro de la familia hay valores, costumbres y formas de pensar que se comparten; pero individualmente en algunas ocasiones se puede no estar de acuerdo y se pueden generar problemas o conflictos, los cuales ponen a prueba su capacidad para establecer acuerdos normas y reglas para dar o no soluciones que le permiten salir adelante. Esto implica reconocer los límites de cada integrante. Es importante que cada uno aporte algo para establecer relaciones de confianza, tolerancia, comprensión y solidaridad.

Los conflictos pueden ayudar a que los integrantes aprendan de esta situación y la superen, sin embargo, también es posible que no se resuelvan y se den hasta situaciones de violencia. Un conflicto puede ser visto como una oportunidad para que cada integrante del grupo familiar utilice su capacidad para desarrollar diferentes formas de relación y comunicación con base en la tolerancia y el respeto mutuo, (Gómez y Borja, 2000).

### **1.3.3. Factores Sociales y Culturales.**

La percepción que tienen las personas acerca de los procesos que se viven durante el transcurso de su vida resulta afectada por las características permanentes o estables del medio físico, social y cultural, y por el tipo de relaciones que el individuo establece con dicho medio. La relación no es unidireccional; el medio afecta las percepciones de los hombres, pero éstos a su vez, afectan y transforman el medio ambiente en función de su desarrollo cultural y social, estableciendo así los parámetros bajo los cuales les está permitido conducirse las personas.

En cuanto a la cultura se puede definir como el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad se manifiesta, que son dominantes y que son creados por la transmisión de conocimientos y que de alguna manera rigen el actuar de las personas. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias. Desde otro punto de vista se puede decir que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano, aquellos valores y creencias. Por ejemplo, las normas sociales que se han determinado durante años (el papel del hombre y de la mujer) han fijado legalmente la forma del matrimonio y de la familia y han conducido la vida sexual por distintos caminos, otro ejemplo son los roles que se les han impuesto al hombre y a la mujer los cuales al no cumplirse en muchas ocasiones es mal visto.

Una de las aseveraciones más aceptadas en la sociedad y que destruye la verdadera libertad del hombre y de la mujer, es que las mujeres han nacido y deben ser enseñadas a complacer en todo a su esposo, no importa que sean tratadas injustamente por él y cuanta enfermedad y sufrimiento traiga a la mujer y a los hijos esa sumisión equivocada, (Barnetche, Barnetche y Prieto, 2007).

Kolbenschlag (1988, citado en Barnetche, Barnetche y Prieto, 2007) explica cómo en la mayoría de las culturas se va equipando a la niña con dos tipos de “persona o mascota”: la de “ser objeto deseable” y la de “vivir para el otro”. La primera la condiciona a tener una necesidad de aceptación y de adulación excesiva, y la hace vivir pendiente de ser ese objeto deseable, sin preocuparse ni darse tiempo para desarrollar su personalidad propia y sostener relaciones firmes y auténticas con amigos y compañeros. La segunda le enseña a olvidarse tanto de sí misma en el servicio y el sacrificio al otro, que ella misma no existe. Además, centra su vida en la espera de ese “otro” que le va a dar sentido a su existencia. Es decir su vida no vale la pena si no es en razón del “otro”.

Por otro lado, a los hombres se les enseña que no deben expresar lo que sienten, ya que su papel de hombre se asocia con un nivel superior al de las mujeres y, por lo tanto, no pueden permitirse debilidades de ninguna índole, como mostrar sufrimiento, dolor o cualquier otro sentimiento, deben ser educados para controlar el mundo, su familia y sus sentimientos; y cuando no lo hacen, suelen sentirse un completo fracaso, siempre se espera de ellos que sean triunfadores, y viven su vida tratando de realizar las expectativas de los demás, (Barnetche, Barnetche y Prieto, 2007).

Schnaith (1991, citado en Cervantes, 1999) plantea que la mujer al igual que el varón es una idea cultural, pues se trata de un sistema de creencias sobre el significado de los cuerpos, de esa dimensión simbólica instaurada por la cultura derivada de sus tres funciones: la cultura como experiencia vivida, la cultura como dimensión consciente de la vida social y por último como dimensión no consciente de la vida social.

Para Moscovici, (1973, citado en Rubio, 2003) las representaciones sociales son sistemas de valores, ideas y prácticas con funciones dobles: primero, establecen un orden que capacita a los individuos para orientarse en su mundo material y social, para después dominarlo, y segundo, hacen posible la comunicación para tomar parte entre los miembros de la comunidad proveyéndoles de un código para el intercambio social y de un código para nombrar y clasificar de manera no ambigua los diversos aspectos de su mundo y de su historia individual y de grupo.

Ahora bien, la sociedad está organizada de tal forma que todas las personas que la componen, a través de las diferentes instituciones sociales, aprenden a relacionarse de determinadas maneras que aseguran la estabilidad del sistema. Las instituciones sociales como: la familia, la escuela, la iglesia y los medios masivos de comunicación, son organismos que crean acuerdos tradicionales de normas y valores, relativamente estables, que proporcionan una estructura para la conducta en un área particular de la vida social. Esta ideología a veces implícita y encubierta, pero en su mayoría de origen masculino, sobre la condición y el deber ser femeninos, llega a ser interiorizada a tal grado por las mujeres, que ellas mismas son agentes de la transmisión de valores que se les imponen y de la reproducción del sistema social que así las concibe (Rubio, 2003).

Por lo tanto, vista desde la sociedad la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como ente social la pareja se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como una institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja. Como el comportamiento que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus miembros Chávez (2006).

Por ello, alrededor de la relación de pareja existe un gran número de creencias y mitos que emanan de una sociedad y a veces se aceptan como “verdaderos”, los

cuales conllevan algún tipo de explicación del fracaso o funcionamiento en las relaciones. Algunos mitos que señala Rage (1997) son:

- El amor es eterno: Esto no puede ser cierto, ya que si la persona sufre cambios, lo mismo sucede con el amor. Hay que tener en cuenta que estos cambios que se producen, tanto pueden enriquecer la relación, como por el contrario separar a las personas llevando por caminos distintos.
- El amor implica constante cercanía: Todas las personas poseen una necesidad de cercanía, pero al mismo tiempo desean tener su propia intimidad.
- El amor es exclusivo: Existen tendencia a pensar en el amor limitado, pero este no debe de ser así ya que se puede dar a otras personas como son los amigos, familiares, amigos, entre otros..

Ahora bien, cuando se considera que se ha encontrado a la persona con que uno se siente bien, con la que se quiere compartir una relación estable es importante pensar en todos y cada uno de los sentimientos que se tienen, para saber qué es lo que une, lo que disgusta y lo que se está dispuesto a dar y recibir. Aquí las personas buscan y mantienen un enlace de acuerdo a la afinidad que logren obtener con su pareja en ámbitos diversos y ya visto que esta elección se da desde el noviazgo, a continuación se va a definir lo qué éste significa y cómo es que lo viven las personas.

## **2. El noviazgo**

### **2.1. Concepto de noviazgo**

El noviazgo es un periodo por el cual pasa la relación de pareja, haciendo que se conozcan de forma más profunda, de tal manera que tanto el hombre como la mujer se den cuenta de sí realmente se aman lo suficiente como para estar dispuestos a estar juntos, compartir las alegrías y los conflictos a los que se puedan enfrentar en la vida, así como si son capaces de aceptarse y poder negociar las diferencias que existan entre ellos.

Rojas (1994, citado en Escobar y Rodríguez, 2003) hace alusión a dos tipos de parejas en el noviazgo 1) Parejas con proceso de noviazgo completo: este tipo de parejas durante el noviazgo han vivido una buena relación, logrando conocerse un poco más, siendo novios durante un periodo cercano o superior a un año, se casan porque se quieren y se sienten seguros frente al paso que están dando, creen que la relación está madura y ha llegado el momento de unirse para compartir la vida, disponen también de los medios económicos básicos para enfrentar su vida en común. 2) Parejas con proceso de noviazgo incompleto: en muchos casos los futuros conyugues no llegan a conocerse bien porque su relación es demasiado breve o porque a pesar de un largo noviazgo, se forjan una imagen distorsionada del otro, muchas veces a causa de mantener una relación a veces superficial, con escasa seducción.

El noviazgo aparece como una forma juvenil de encuentro, en él tiene que superarse la prueba de la capacidad para el matrimonio. La selección del compañero para el matrimonio debería hacerse sólo tras una cuidadosa consideración de las cualidades psicológica, intelectuales, educativas culturales, religiosas y morales de la persona (Izquierdo, 1996).

El noviazgo empieza con la elección de una pareja, Hernández (2006) menciona que es una etapa de conocimiento ya que esta es una relación íntima que se da entre dos personas, existe un vínculo emocional muy especial, incluye el amor, la

preocupación mutua, responsabilidad, confianza, respeto comprensión y comunicación, en esta debe existir equidad, compromiso, aceptar las diferencias que existen entre los miembros de la pareja para poder entender que uno no es complemento del otro,

Para Charbonneau, (1994), el noviazgo es señal de madurez, donde los novios deben ser gente madura que traspase inexorablemente la capa de las apariencias para entrar en la realidad, ya que ésta etapa se puede considerar como un preámbulo al matrimonio, donde se debe construir un hogar no solo sobre los sueños o las ilusiones engendrados por la adolescencia sino sobre las reflexiones y el realismo de personas serias. Todo esto, enfocado a un noviazgo “formal” donde las personas buscan la estabilidad con una pareja en la que comienzan a hacer planes para realizar una vida juntos. Aquí se cree o se idealiza que hay amor, el cual no se debe de ver como un juego sino como algo serio y trascendente que de alguna forma compromete a dos seres en una comunidad de vida.

Izquierdo (1996) señala que el noviazgo debe ser una escuela del matrimonio, ese tiempo que se debe aprovechar para fomentar un verdadero y auténtico amor, para descubrir y reflexionar sobre la comunidad de intereses, ideales, compatibilidad en cuanto al carácter, la educación, entre otros, que haga posible que el amor se vea incrementado y robustecido en la convivencia.

Por otro lado hay noviazgos “ocasionales” o pasajeros, ya que no se establece algo formal, sino que solo se busca compartir momentos agradables teniendo una mentalidad de vivir más experiencias. Otro tipo de noviazgo es el conocido como el “free”, en éste lo que se busca es pasar el rato, así como lo señala Doring (2000) que es el que se puede basar únicamente en la atracción sexual donde de alguna forma hay un rechazo y una oposición rotunda al matrimonio.

Es bien sabido que en una relación no todo es alegría y felicidad, ya que la pareja tiene que enfrentar los problemas que se le presenten y estos se dan por las actitudes, necesidades, diferencias y rasgos individuales de cada uno de los

miembros. Es así que los roles de género influyen para que se vivan situaciones de violencia en las relaciones de noviazgo, por la forma en que han sido educados mujeres y hombres de acuerdo a los papeles sociales que les fueron asignados en donde dominan las relaciones desiguales, porque se consideran al hombre superior a la mujer. Souza, (1996) señala que en el proceso de elección de pareja hay elementos transferibles que condicionan elegir a una persona y no a otra, esto mismo a su vez se encuentra relacionado con la historia personal del sujeto. Algunas cosas a las que tienen derecho dentro del noviazgo y las cuales se deben de tener en cuenta son:

#### Autonomía

- Tener intereses propios
- Hacer actividades por propia cuenta
- Tener opiniones propias
- Tener una vida privada
- Mantener la propia identidad
- Vestirse como se desee

#### Recibir un trato respetuoso

- Obtener un respeto como persona única
- Que respeten mis valores y metas
- Que me acepten como soy
- Que me escuchen
- Que reconozcan que tengo los mismos derechos

#### Establecer diversas relaciones

- Tener amigos y amigas y ser sociable
- Mantener contacto con familiares y otras personas importantes
- Divertirme con mi pareja y también pasarla bien por separado
- Tener amistades en común con mi pareja y por mi cuenta

#### Desafiar los roles de género tradicionales

- No actuar como macho

- No someterme
- Rechazar a alguien que me pretende sin sentirme culpable
- Rechazar relaciones sexuales con cualquier persona, por cualquier razón y en cualquier momento.

#### Expresar sentimientos

- Decir lo que pienso
- Dar y recibir amor
- Expresar necesidad de afecto
- Mostrar temores
- Pedir ayuda cuando lo necesito
- Equivocarme y reconocerlo
- Llorar

#### Vivir sin violencia

- No recibir ataques verbales
- No recibir acoso o maltrato sexual
- No recibir descalificación o humillación
- No recibir agresión física
- No sufrir control económico.

Los conflictos en la etapa de noviazgo surgen siempre, aunque a veces de forma inconsciente, ya que en ésta etapa la pareja empieza a conocerse, aunque a veces en planos muy limitados, y comienzan a ver aspectos de la otra persona que pueden preocuparle más o menos pero que no les prestan mucha atención ya que se encuentra en la fase del enamoramiento.

Si bien, de esto habla Sager (1980), aludiendo que siempre al iniciar una relación de noviazgo, existe una química la cual hace que surja el interés de conocer más a la otra persona, a ésta etapa se le puede llamar enamoramiento, donde casi todos tienden a buscar no tanto el bien del otro, sino el bien propio y éste se basa en un “me siento a gusto con él (ella)”, “me gusta mucho”, “me hace sentir en otro planeta”,

por otro lado el “amor” no consiste nada mas en sentir sino en buscar el bien para ambos, es por eso que para poder decir que es “amor”, se requiere que se supere la etapa del enamoramiento, si no es así la relación se encuentra muy frágil y susceptible a romperse con el paso del tiempo. Para comprender un poco más la diferencia entre enamoramiento y amor a continuación se describen cada una de éstas etapas.

## **2.2. Enamoramiento**

La expresión emocional que nos lleva a la elección de una pareja es el enamoramiento pero ¿Qué es el enamoramiento? ante esto se puede decir que es la fuerza o impulso que nos lleva hacia la otra persona y que lo convierte en alguien muy especial, pues lo realza por encima de los demás. Cuando el enamoramiento es correspondido, los enamorados presentan niveles de fusión simbiótica muy elevados, desean estar siempre juntos, compartir cada acto y cada minuto. No soportan la separación y aspiran a verlo todo de la misma manera, armonizando ideas, sensaciones, deseos, etc. La fusión del enamorado suele conducir a cambios profundos, se forman ideas nuevas, valores nuevos y objetivos diferentes, aquí la persona se transforma (Pérez, 2006).

Aguilar (1987) señala que es comúnmente una emoción grandiosa, como “caminar entre nubes” o estar “fuera de sí”. Se manifiesta principalmente con sensaciones que enfatizan la búsqueda de placer, grandes ilusiones y sueños, percepción de haber encontrado “la felicidad”. Vale la pena considerar que:

- Se puede estar perdidamente enamorado y no amar a la otra persona, aun cuando exista una fuerte atracción física.
- Puede haber un interés en la relación sólo en el sentido en que la persona se sienta bien o confortable, sin que el otro sea importante para ella intelectual o emocionalmente.

- La gran ilusión e idealización del otro suele ser comúnmente una etapa que después termina o se transforma para dar paso a la verdad (positiva o negativa) de la convivencia con la persona y en donde intervienen muchos otros factores.
- En esta etapa de ilusión son más frecuentes las distorsiones de lo que se percibe de la relación y del compañero (a). Es entonces muy riesgosa la toma de decisiones respecto a un compromiso más profundo y duradero. La frase “el amor es ciego” refleja sobre todo este estado y no necesariamente la realidad de un sentimiento maduro y profundo.

Sin embargo toda esa fuerza excesiva que provoca el enamoramiento está basada en la idealización, la cual permite disociar la visión que se tiene de la persona amada y percibir sólo sus cualidades, negando todos aquellos aspectos que podrían resultar negativos. Aguilar (1987) señala que también en ésta etapa existe la tendencia a minimizar los problemas reales y a agrandar las cualidades (por pocas que sean) de la otra persona. De este modo van eliminando el dolor que implicaría tener que renunciar a los sueños y volver a la temida “soledad”. Si la relación es negativa este procedimiento sólo conduce a posponer un sufrimiento en el corto plazo para ¡obtener otro mucho mayor y más prolongado después!.

El deseo indomable permite ir conociendo en su totalidad a la otra persona en todas sus facetas, el problema aquí es que si la idealización fue tremendamente exagerada, la relación no soporta el principio de realidad y al establecer una relación total, todo aquello que era atractivo queda sepultado por todo lo negativo y esto se puede volver algo insoportable. Pero si la idealización puede ir cediendo y podemos integrar los aspectos negativos y positivos del otro, entonces el enamoramiento se transforma en amor.

Para Vander (1989, citado en Escobar y Rodríguez, 2003) el enamoramiento es un singular fenómeno que tiene la virtud de cambiar el modo de ver la vida y sobre todo a la persona amada. Es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida. Enamorarse es una forma de amor, pero no una forma

cualquiera, sino la más sublime que puede experimentar una persona. El enamoramiento es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendidos, considerado, estimado; se trata de un encuentro singular entre un hombre y una mujer, que se detiene el uno frente al otro para ver si pueden compartir juntos una vida.

Por otro lado, Willi (1993) define «estar enamorado» de la forma siguiente: “estar enamorado no significa simplemente un sentimiento efímero o sencillo, sino algo que durante un período de tiempo más largo conduce a una atracción intensa, erótica y a sentirse realizado internamente a través de la idealización de la relación con la pareja”.

Ahora bien, sin llegar a negar la importancia del amor, para que una pareja funcione no basta el sentimiento amoroso. Existen otros factores como son: la seguridad económica y/o laboral, las características individuales de cada uno, pueden ser variables determinantes en el éxito o fracaso de una relación. (Medina y Davins, 2006) Sin embargo, las creencias sociales siguen dando suma importancia al estereotipo del amor apasionado y al romanticismo como valedores del buen funcionamiento de la pareja, y sobredimensionan su papel y su capacidad para capear las dificultades inherentes a la convivencia cotidiana, con base a esto a continuación se presentan algunas concepciones que las personas tienen sobre el amor.

### **2.3. Concepciones que se tienen sobre el amor**

Como se pudo ver, dentro de las relaciones de noviazgo surge el amor pero ¿Qué es el amor?, existen muchísimas definiciones y concepciones sobre el amor, como vivencia, emoción o filosofía. Gabriel Marcel (citado en Aguilar 1987) filósofo influyente en las concepciones del amor, señala que: “Se llega a amar cuando se abre el alma y se derriban las fortalezas del egoísmo y se reconoce en el otro un compañero de destino en una comunidad de situaciones y aspiraciones humanas”. El amor por tanto implica:

- Interesarse por la otra persona

- Preocuparse y procurar su bienestar.
- Un compromiso
- Sentimientos profundos
- Deseos de cuidar, nutrir la relación.
- Sacrificio por la otra persona cuando esto es necesario.

Según Arroyo y Ortega (2002) el amor es un sentimiento de exclusividad; donde la otra persona empieza a ser de gran importancia en nuestra vida, el amor hace que nazca una sensación de unidad total en todos los aspectos como: física, emocional, sensual y sexualmente que nos hace sentir plenos. Pérez, (2006) señala que es un sentimiento integrador donde se acepta al otro en su totalidad, ya que se conocen los puntos fuertes y débiles de la persona, y con ellos se acepta y desea la relación con ese otro.

La ideal del amor tal y como se entiende en la actualidad es muy reciente, y ha evolucionado tremendamente a lo largo de los siglos. Freire (2000) menciona que se ha banalizado, también, debido a la falta de obstáculos. El amor debía superar determinadas pruebas que han desaparecido: pruebas de fidelidad, de persistencia, de continencia. Las teorías sobre el amor libre, dinamitaron las dos primeras y la libertad sexual la tercera. El amor actual muy lejos de aquel amor cortés valora muy positivamente la consumación del mismo y el contacto de los cuerpos.

Diaz-Loving y Sánchez, (2002) hablan de que el amor y la compañía son genéticamente básicos y fundamentales para la supervivencia, teniendo un papel esencial el vínculo emocional entre la madre y los hijos para la formación del afecto y que posteriormente es transferido a las relaciones entre adultos.

Por lo tanto, esta emoción se desarrolla desde temprana edad y cuando es positivo, constituye la base de los logros humanos; es origen de tolerancia, auto sacrificio, amistad y muchas otras manifestaciones que pueden disfrutarse en las relaciones sociales. Por otra parte, usado negativamente y dirigido hacia uno mismo, se

convierte en vanidad, egocentrismo y orgullo; distorsionado se puede transformar en odio y unido al miedo, causa los celos

El amor, de acuerdo al contexto histórico y cultural ha adquirido diferentes sentidos, pero desde un enfoque más actual se puede decir que es considerado como una fuerte inclinación emocional hacia otra persona, en donde se cree que el amor romántico es básico. Desafortunadamente el joven que piensa en la elección de pareja, no se ha tomado con frecuencia el tiempo necesario para tener una definición razonable del amor y tampoco para valorar lo que el amor significa para ellos como individuo. Eric Fromm (citado en Rage, 1996) señala los distintos tipos de amor los cuales son:

1. El amor romántico: tiene sus raíces culturales en el pasado; pero sobrevive en la actualidad a través de innumerables cuentos de hadas, narrados en incontables formas, que son transmitidos por generaciones y que los medios masivos de comunicación han recogido, adaptado y explotado a través del cine, T.V., revistas, novelas, etc.

Ahora bien, es importante reflexionar sobre ¿cuál ha sido el resultado de esta situación? Se podría decir que se han alimentado los ensueños de las personas inmaduras, aficionadas al emocionalismo romántico, el por qué de esa situación se debe a que en su inmadurez son incapaces de comprender sin ayuda, las relaciones del amor maduro y tienen una enorme dificultad de evolucionar hasta alcanzarlas.

El amor romántico lo define como "la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor". El amor romántico es la búsqueda del compañero ideal, este compañero ideal personifica todas las perfecciones y los atributos divinos que el propio individuo cree necesitar. Algunas ideas erróneas o deformadas que ciertas personas tienen acerca del amor son:

- a) Ven el problema del amor más como de ser amado que de amar.
- b) Creen que amar es fácil, mientras que encontrar el objeto amoroso es difícil

c) Creen que el amor está más allá de la comprensión y que no pueden aprender a amar.

2. Amor maduro: se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él en ocasiones puede surgir a raíz de un "periodo de desilusión", de un amor romántico Fromm (en Rage, 1996) afirma que el amor maduro comprende cuatro elementos básicos:

- La preocupación activa por la vida y el desarrollo de aquel a quien se ama.
- Responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psíquicas del otro.
- Respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal como es, de reconocer su individualidad particular.
- Conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

3. El amor profano o falsificado: La falsificación del amor puede reconocerse cuando la relación es degradante, explotadora, posesiva, violenta, antisocial, irresponsable, sádica, masoquista. Los síntomas indican una personalidad neurótica, a quien será menester ayudar a alcanzar la madurez antes de que pueda desarrollarse una relación amorosa normal. Tanto los filósofos como los psicólogos que han estudiado la naturaleza del amor, dicen que éste supone aprender a dar y a recibir amor, y que las necesidades del otro deben ser por lo menos tan importantes como las propias.

Blanton (citado en Rage, 1996) señala que: El amor entre un hombre y una mujer puede definirse como una relación en la que cada cual ayuda al otro a conservar y acrecentar vida del otro". El amor a una persona significa la afirmación de ella como persona. En otras palabras, es concederle el derecho a su particular individualidad humana. Uno de los problemas centrales que se pueden encontrar en la pareja son las expectativas, Shostrom (citado en Rage, 1996) distingue tres aspectos sobre este punto:

1. Se tienen altas expectativas: éstas llevan a desilusiones considerables. Se esperan un crecido número de cosas del compañero. Por esta razón, muchos de los grandes problemas que vive la pareja, suelen tener relación con la decepción y con la tendencia de culpar al otro.

2. Se tienen bajas expectativas: el vivir un negativismo o tener bajas expectativas, lleva dificultades semejantes.

3. No tener expectativa alguna: la alternativa es no tener expectativas altas o bajas. Esto quiere decir vivir creativamente el momento, observándose a sí mismo y a la pareja, pero sin presiones ni demandas. Esto lleva a una relación que se caracteriza por la palabra aventura, en la cual nunca se sabe qué va a suceder. Este tipo de relación, en ocasiones está llena de alegría y de tristeza.

Freire, (2000) nos muestra la otra cara del amor, donde existe el sufrimiento, ya que considera que enamorarse es comprar boletos para el dolor: duelen las distancias, pero también las malas palabras. Los celos, la indiferencia, aunque sea momentánea, las discusiones y los desacuerdos, duele esperar un gesto de cariño y saber que quien se desea no es capaz de darlo. Aun correspondido, existe un ansia de fusión, una nostalgia por la unión completa en la pareja que jamás podrá lograrse. Si existe pasión se sufre, no hay amor sin dolor, separación o miedo.

En ocasiones duele tanto que hay gente que decide enamorarse de gente que no existe: de esa manera pueden volcar sus emociones y sus inquietudes en alguien perfecto, idealizado, que jamás les dedicará una mala palabra, que no mirara a otro rival, que murmurará al oído exactamente las palabras deseadas, con el tono de voz exacto. Sin embargo, esa misma sensación de dolor resulta a veces purificante, sufrir puede ser una demostración de amor: "te amo, luego soporto esto por ti".

Y se puede ver que en la búsqueda de esta pareja se cuenta con las experiencias: la forma de amar que viene de la familia, la que se ve en las revistas y el televisor, la que se ha platicado con los amigos y la que se forma con las propias acciones. Pueden ser experiencias agradables que facilitan una relación de pareja, pero también pueden ser vivencias desagradables que dificultan.

Existen creencias comunes y que se oyen frecuentemente con respecto al amor, ya que todos los días se nos presentan en la radio, cine, televisión o en el mismo seno del hogar y si se consideran superficialmente, pueden llegar a confundirnos en la

elección del compañero (a) y también funcionan como mecanismos para engañar haciendo que las personas se aferren a uniones que dejan y dejarán mucho que desear, Aguilar (1987) presenta algunas creencias falsas en relación al amor:

- Nadie te querrá como él (ella)
- Se pelean mucho porque se quieren
- Lo necesario tanto que eso refleja mi amor
- Es un diamante en bruto que tengo que pulir
- Polos opuestos se atraen
- Con amor se conquista todo
- El amor es para siempre
- Más vale malo conocido que bueno por conocer
- Terminar con una relación es un signo de fracaso
- En el fondo me ama, pero no se da cuenta
- Todos los hombres (mujeres) son iguales, no puedo aspirar a otra cosa
- Me ama pero tiene miedo al compromiso
- Estaré solo (a) para siempre
- Yo logro todo lo que me propongo y por lo tanto tengo que lograr que me ame.
- No puedo vivir si él (ella)
- Nuestros signos del zodiaco muestran que somos el uno para el otro
- ¿Quién más podría quererme?
- Si una vez me amó, tiene que quererme ahora
- El amor verdadero nunca se abandona
- Del odio al amor hay un paso
- Quien bien te quiere, te hará llorar
- Si lo (a) recuerdo, es señal de que todavía lo (a) quiero.

El amor se expresa a través de las relaciones íntimas y éstas son aquellas que son auténticas, profundas y sinceras. Para esto, Barnetche, Barnetche y Prieto (2007) señalan que la intimidad se logra a través de un proceso que empieza en el “darse cuenta” no es un acontecimiento que se pueda lograr de un momento a otro. La

intimidad, en primer lugar consiste en atender a la propia persona en todos sus aspectos. Es muy importante que se dé esa intimidad del ser humano consigo mismo, esto implica el saber quién es, hacia donde va y cuáles son sus valores en la vida.

Para saber quiénes son es necesario ser conscientes de los sentidos, de las emociones, de la voluntad y del interior. Ya que los sentidos perciben el mundo y al darse cuenta de esas percepciones se experimenta una inmensa gama de sensaciones positivas y negativas que producen diversas reacciones emocionales. La intimidad con uno mismo es la llave que abre nuevas puertas para tener buenas relaciones con los demás. Cuando se ha logrado un avance en este proceso de autoconocimiento, es posible comenzar a compartir en ese mismo nivel de profundidad con otras personas. Nadie da lo que no tiene, nadie puede tener relaciones profundas con otra persona si no las tiene consigo mismo.

Por lo tanto, es muy importante quererse y conocerse uno mismo y conocer más a las personas con quienes se establecen relaciones, para evitar que nos lastimen y lastimemos a aquellas que nos despierten el deseo de hacerles daño, porque nos recuerdan experiencias desagradables ya pasadas (Magaña, Pérez y Romero, 2000).

Según la psicóloga Anne Wilson (citada en Barnetche, Barnetche y Prieto, 2007) las relaciones íntimas tienen las siguientes características:

1. Conocerse uno mismo y ser conocidos por el otro.
2. Compartir experiencias de vida
3. Hablar con libertad de todo
4. Es divertida y alegre, se comparten errores y bromas
5. No es necesariamente romántica y sexual.
6. No está condicionada por el tiempo y el espacio. Uno de los dos puede irse cuando deba hacerlo sin romper la intimidad.
7. Se intercambia información abiertamente.

Estas autoras señalan que las personas que no tienen intimidad en sus relaciones viven existencias pobres y superficiales. La experiencia de la intimidad con el otro permite amarse a sí mismo y a los demás con todas las características que tiene un verdadero amor: paciencia, perdón, entrega total, compromiso, verdad, confianza, comprensión y gozo. Sin embargo se puede ver qué ocurre todo lo contrario en las relaciones de parejas donde se cree que uno es dueño del otro y esto ocurre porque no se tiene en cuenta los elementos importantes que se deben considerar desde el noviazgo, por lo que a continuación se mencionan algunos de ellos.

## **2.4. Elementos importantes en el noviazgo**

Existen elementos que no se deben pasar por alto durante en el noviazgo ya que en base a estos es como se va a ir desarrollando la relación tanto presente como futuras por lo que a continuación se mencionan algunos de ellos.

### **2.4.1. Comunicación**

El comunicar es algo esencial del hombre, pues si éste ha de formar parte de grupos sociales, si ha de buscar la convivencia con sus semejantes, si se ha de considerar como integrado a la sucesión de generaciones que han formado a la humanidad, no tiene otro medio de lograrlo que a través de la comunicación.

Por lo tanto se puede considerar que la comunicación es intercambiar información entre dos o más personas, ésta hace que sea más fácil la relación con los demás ya que sin ella no puede haber una buena relación. Una buena comunicación personal se logra reconociendo el deseo de que la otra persona conozca algo acerca de uno mismo y al mismo tiempo conocer más sobre la otra persona, para esto se debe de tener en cuenta si se está dispuesto a revelar asuntos personales o expresar los más íntimos pensamientos y sentimientos y si se está dispuesto a escuchar y respetar los pensamientos y sentimientos de la otra persona y si esto fuera así los pasos a seguir son: 1) Ser sincero con uno mismo, 2) Ser claros y abiertos, diciéndole a la otra persona que se tiene la intención de hablar con franqueza y ser escuchados con atención, (Pick de Weiss y Vargas, 1996).

Muchas veces las personas se comunican indirectamente y no son claros por temor a ser rechazados, Otras veces, esperan que los demás adivinen lo que están pensando, en ocasiones se presenta la agresión pensando que la otra persona reaccionará críticamente, todas estas actitudes vuelven ineficaz la comunicación y estéril la relación.

Al tratarse de la comunicación personal Pick de Weiss y Vargas, (1996) señalan que existen cuatro cuestiones que es conveniente resolver antes que nada, las cuales son: que decir, cuánto decir de todo lo que se sabe, cuándo es el momento oportuno y cómo decirlo. Ya que se tienen la capacidad para determinar qué decir, qué tanto decir y cuándo decirlo, en el momento que se está diciendo lo que se piensa se ven las reacciones, los gestos y se escuchan los comentarios. Toda buena relación se funda en el respeto y en el firme propósito de evitar herir a la otra persona con los actos o con las palabras.

Entre los principales problemas de la comunicación no efectiva se encuentra la falta de especificidad, el hecho que sea negativa, destructiva, rechazante, complicada e irresponsable,

Se podría decir que la comunicación no verbal es la mitad de toda la comunicación. Así que no solo basta con ser claros y firmes diciendo lo que se piensa también es necesario que el mensaje no verbal apoye lo que se está tratando de comunicar. Al escuchar es necesario atender no sólo a las palabras sino a los movimientos y posturas de todo el cuerpo del interlocutor ya que contiene tanta información el tema tratado como las señales no verbales que consciente o inconscientemente emiten las personas. Vázquez (1998) menciona que en la comunicación no verbal se incluyen las señales de voz, el papel de las vocalizaciones como son la risa, el llanto, el ronquido así como la intensidad del tono de voz (aguda - grave) o bien, la extensión que consiste en arrastrar las palabras o hablar cortado.

Muchas veces para obtener algo, en ocasiones actúan de manera más afectuosa, simpática, dulce, agradable, sensual, sumisa, agresiva u obediente que lo normal, en estos casos, se esta tratando de conseguir un objetivo por medio del manejo del

afecto y esto puede generar problemas ya que la persona que es manipulada se siente lastimada, poco valorada y usada, ante la pregunta ¿Los hombres usan las mismas estrategias de manejo del afecto que las mujeres? Los autores señalan que A veces las mujeres se muestran más desvalidas de lo que realmente están, mientras que los hombres pueden intentar que la mujer crea ser la única persona en todo el mundo que puede entenderlos. En ambos casos lo que se busca por medios indirectos, muchas veces problemáticos, es que la otra persona se mantenga a su lado, (Pick de Weiss y Vargas, 1996).

En este caso cuando se manipula a través del afecto la mujer trata de ser obediente, afectuosa o seductora con el hombre para que éste le dé un mejor trabajo, le ofrezca protección y seguridad, la saque de la casa de sus padres, le compre un regalo o le haga algún otro favor, puede propiciar que estas actitudes o conductas sean utilizadas por él para presionarla a tener relaciones sexuales, o hacer algo que ella nunca hubiera querido. Otro problema del uso del afecto como táctica para obtener algo es que se pueda caer en un chantaje emocional, aquí alguien utiliza la presión para hacer algo que realmente no se quiere, al no querer hacerlo se llega a la amenaza.

#### **2.4.2. Distribución de tiempo**

Aquí es importante hablar sobre el tema de la individualidad de las personas dentro de una relación de pareja, debido a que en nuestra sociedad, dada su ideología, es muy común encontrarnos con lo que se podría llamar el síndrome de “Yo no quiero, ni puedo hacer nada sin él/ella”, que nos habla de una especie de propia anulación, y que puede convertirse en algo sofocante para ambos y además ser el motivo de conflictos en la relación de pareja.

Lieberman, Weler, Visser y Kuehnel (1987) señalan que, para llegar a acuerdos primero que nada deben hacerlo por medio de la comunicación en la que cada miembro debe demandar sin amenazas y de forma positiva lo que quiere o desea,

porque es evidente que surjan en cada uno diferentes necesidades como lo es cuando ellos están solos o bien, al estar juntos.

Willi (1993) que existen diferentes tipos de reproches entre hombres y mujeres, donde el hombre al no recibir la atención que necesita de su pareja suele hacer su inconformidad con frases como: “estas ausente muy a menudo”, “te dedicas demasiado a la profesión” “me das muy poco consuelo y amor”, “eres una sabelotodo” etc. Tanto hombre como mujeres se reprochan conductas molestas que suponen que la otra parte puede modificar, es importante mencionar que esto se puede mostrar de forma directa, con seriedad y en muchas ocasiones con enojo.

### **2.4.3. Sexualidad**

Para hablar de sexualidad primero es importante decir que ésta abarca toda la vida, donde se involucran sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos tales como la autoestima, cariño y respeto hacia uno mismo (valoración personal); la percepción íntima y personal de ser hombres o mujeres; el vínculo afectivo con los demás y la manera de expresar el afecto; la capacidad de dar y recibir amor y placer, la forma de comportarse como hombre o mujer, las diferencias corporales, los cambios físicos, el impulso o deseo sexual, la atracción física y la reproducción biológica, es decir, la sexualidad abarca el cuerpo, las emociones, lo social y cultural de nuestra vida.

Y a partir de esto es poder diferenciar entre sexo y sexualidad ya que el sexo es una característica biológica que permite identificar a las personas por sus diferencias corporales como hombres o como mujeres y la sexualidad, como ya se vio, no es sólo un impulso biológico sino también una fuerza que influye en muchos aspectos del desarrollo personal. Su ejercicio tiene que ver con la atracción física, los lazos afectivos hacia la pareja, la capacidad de dar y recibir amor. Vara, Gómez y Acevedo (1999) hacen ver como el ser humano tiene múltiples posibilidades de expresar las conductas sexuales, entre ellas están la abstinencia, la masturbación y las relaciones sexuales.

Donde la abstinencia consiste en la decisión libre y voluntario de no tener relaciones sexuales. Ésta es una decisión válida, cada uno tiene la habilidad de reconocer cuál es el momento de iniciar cualquier tipo de actividad sexual. Por otro lado la masturbación consiste en tocar y acariciar los órganos sexuales, con la finalidad de obtener placer. Aquí es necesario señalar que esta no produce ningún tipo de enfermedad ni daño físico, pero tal vez los valores familiares o religiosos han enseñado que ésta es una conducta negativa y su práctica produce sentimientos de culpa. Y por último, las relaciones sexuales son parte del ejercicio de la sexualidad, son un lenguaje de comunicación entre dos personas, que enriquece la vida e implica una gran responsabilidad. Las relaciones sexuales tienen distintas finalidades. Las más comunes son las de dar y recibir placer, el encuentro amoroso entre dos personas y la reproducción de la especie.

Es importante mencionar esto ya que en la adolescencia empiezan a desarrollarse distintas relaciones que van enfocadas hacia una persona en especial, que van evolucionando con el tiempo. La atracción física, el amor, el reconocimiento de las cualidades, la tolerancia de los defectos y el impulso sexual, pueden llevar a la pareja a buscar una mayor intimidad y entrega que puede culminar en relaciones sexuales.

Sin embargo, Vara, Gómez y Acevedo (1999) mencionan que, para que las relaciones sexuales sean satisfactoria se debe considerar que nadie tiene el derecho de forzar a una persona a hacer con su cuerpo algo que no quiere, o a obligarnos a tener relaciones sexuales, ni tener el derecho de forzar a nadie a tenerlas. Al tener relaciones sexuales las personas comprometen su cuerpo, sus sentimientos, su salud y sus planes de vida, esto significa un acto de responsabilidad. Hoy en día se puede y se debe planificar la vida sexual. Esto es, se puede decidir, cuándo, cómo, por qué, para qué y, sobre todo con quién tener relaciones sexuales, o bien, evitarlas hasta otro momento o etapa de la vida.

Para esto, se debe pensar bien si se desea tener relaciones sexuales y con quién se van a tener. No se deben tomar decisiones apresuradas que no consideren la situación y las consecuencias. Si bien cuando se tienen relaciones sexuales se

busca el placer, no debe olvidarse que más allá de un cuerpo, se tienen relaciones en muchos aspectos con otro ser humano que piensa, tiene valores, sentimiento, necesidades y deseos.

Aunque la responsabilidad de planear una relación sexual es de ambos miembros de la pareja, ninguno de los dos debe dejar en manos de otro su seguridad, su salud y su vida. La comunicación es uno de los ingredientes principales para asegurarse que los dos miembros de la pareja están dispuestos a asumir las responsabilidades que se derivan de las relaciones sexuales.

#### **2.4.4. Habilidad para solucionar problemas**

Es bien sabido que en una relación no todo es alegría y felicidad, ya que la pareja tiene que enfrentar los problemas que se le presenten y estos se dan por las actitudes, necesidades, diferencias y rasgos individuales de cada uno de los miembros. Los conflictos en la etapa de noviazgo surgen siempre, aunque a veces de forma inconsciente, ya que en ésta etapa la pareja empieza a conocerse, aunque a veces en planos muy limitados, y comienzan a ver aspectos de la otra persona que pueden preocuparle más o menos, pero que no les prestan mucha atención ya que se encuentra en la fase del enamoramiento.

Al hablar de que en una pareja se den conflictos, el problema en sí, no es lo más importante sino cómo manejar esas diferencias, para eso cuando se suscite un descontento ambas partes deben ser capaces de expresar, de manifestar sus sentimientos, para así alcanzar una solución benéfica para ambos (Caceres, 1994), es decir a pesar del grado de complejidad de éste, sí ambas partes están dispuestas a solucionarlo todo será más fácil, y esto es a través del dialogo y las negociaciones. Sin embargo, Aguirre (1989, citado en Chávez, 1998) menciona que existen diversas posiciones que toman la pareja ante el conflicto como por ejemplo: “yo estoy en lo correcto y tu estas equivocada (o)”, “me siento tan incomodo (a) que evitare el conflicto”, “me interesa nuestra relación y también sostengo una posición integra y honesta”.

Para esto, Chávez (1998) considera de igual forma que la herramienta esencial para resolver el conflicto es el dialogo, donde se debe hablar sobre el mismo tema sin evadirlo, no utilizando palabras hirientes, mostrando aperturas frente a los argumentos sostenidos por la pareja. Muchas veces los problemas se suscitan no por lo que se haya dicho, sino por lo que se expresa a través del lenguaje corporal como son: las miradas, los gestos, las expresiones faciales, criticas, rechazos, sarcasmos, acusaciones, etc., y esto ocasiona que las personas contesten con conductas negativas a las conductas negativas del otro.

Evia (citado en Daza, 1998) nos menciona que ya que los conflictos son parte en las relaciones, se le debe de dar una dirección positiva, es decir, se debe de tomar como una oportunidad de acercamiento y entendimiento mas que como un momento desagradable que se prefiere evitar; ya que presupone cambios en la pareja y adquiere nueva perspectivas para enfrentarse a los conflictos.

#### **2.4.5. Objetivos en común**

Es importante señalar que cada miembro de una pareja tiene dos objetivos diferentes: uno personal y otro en común. Se generan conflictos cuando se trata de armonizar estos dos objetivos, ya que muchas veces no coinciden en absoluto y una de las dos personas se ve obligada a ceder o, en el peor de los casos, a deshacer el vínculo aún en contra de sus sentimientos.

El objetivo individual se relaciona con la satisfacción de las necesidades genuinas de cada integrante de la unión. El objetivo de pareja tiene que ver con lo que uno espera de la relación, con la idea preestablecida que cada miembro trae al vínculo acerca de los roles que deben cumplir las mujeres y los hombres. Las expectativas de que el compañero o la compañera asuman tal o cual rol (muchas veces, basado en lo que uno de los padres hizo o debió hacer, en presiones culturales o sociales, etc.) tratan de enmarcar la conducta de la otra persona, suelen ponerle límites o desaprobación a deseos genuinos del otro, lo que en muchos casos llega a transformarse en materia de discusiones y desavenencias

Por otro lado Ulloa (2005) señala que en la pareja los objetivos o metas compartidas deberían tener una misma dirección, pues se planea como se vivirá el futuro, en qué momento de la relación se tomara la decisión de casarse, de tener hijos, en que consistirán las actividades de tipo individual y las aspiraciones de crecimiento profesional.

## **2.5. El compromiso**

Vale la pena analizar el sentido de esa vieja institución que es el compromiso que suele conocerse como matrimonio, y que si bien en ciertos grupos sociales casi no se practica, en otros tienen aún su vigencia. El compromiso marca la presunta “seriedad” de un noviazgo, es decir, darle un sentido trascendente al noviazgo.

Así como para algunas personas esto puede resultar completamente innecesario para otras no, de modo que no se le debe considerar como algo obligatorio para todo el mundo, pero tampoco como algo prescindible. Sin embargo, el compromiso ya no es un contrato prematrimonial muchas veces es probable que las personas se casen sin necesidad de comprometerse seriamente. En ciertos casos el éste puede constituir una buena base psicológica para el casamiento, puesto que produce un mayor acercamiento, a veces hace surgir conflictos que es mejor resolver antes del matrimonio.

Rhodes y Potash (2001) hacen mención de cinco niveles de compromisos los cuales son:

1) Citas, representa el nivel cero de compromiso, aquí se decide si la otra persona es buena sólo para pasar un rato o lo suficientemente buena como para algo más serio, en esta etapa no hay, por lo general, pautas generales respecto de los periodos de tiempo que pasan juntos. Cuando en esta primera etapa se da el acto sexual la mujer puede confundir deseo con amor (después de haber pasado la primera noche con la otra persona, puede caer en el error de imaginar tener un compromiso como él presentarles a sus papás, a los amigos, hasta el punto de verse juntos, tomados del brazo y caminando al altar). Por otro lado, los hombres rara vez

confunden amor con sexo y, a menos que una mujer sea capaz de disfrutar el sexo sin expectativas de compromiso, deberá abstenerse de las relaciones sexuales hasta que conozca mejor al hombre que está a su lado. Tener relaciones sexuales no aumenta las probabilidades de que un hombre se comprometa.

2) Citas regulares, aquí ambas partes han comenzado a conocerse mutuamente más allá de la estructura formal que implican las citas, el peligro que corre una mujer en este estadio es caer en la tentación de revelar demasiado de sí misma, a destiempo. Si una mujer cree que de esa manera apresurará la marcha de la relación, está totalmente equivocada. En esta altura del nivel dos, se puede empezar a poner las cosas en claro por ejemplo, “Me interesa la relación y desearía que me fueras fiel”, aquí se puede decidir si permanece o no en la relación.

3) Monogamia, esta puede ser un vago, amargo y tácito acuerdo a lo que se ha llegado, la verdadera monogamia significa mucho más que tener relaciones sexuales, aquí se ha comenzado a construir y desarrolla una relación. Una manera segura de distinguir la verdadera monogamia de la falsa es observar hasta qué punto la otra persona la inserta en su propia vida, integrándola a su familia y a sus amistades.

4) Súper monogamia, aquí ya se formo una pareja y se apoyan mutuamente, planean juntos el tiempo libre y pasan las vacaciones con sus respectivas familias. Las invitaciones vienen dirigidas a ambos. En este nivel, se sienten cómodos como pareja aun en situaciones potencialmente difíciles.

5) Vivir juntos, si el objetivo de la pareja es el matrimonio, y se decide antes vivir juntos puede resultar una pésima elección. Una pareja puede terminar conviviendo en cualquier estadio de compromiso por falsas razones. A menudo se cree, erróneamente, que vivir juntos es el preludio obligado del matrimonio. Sin embargo, está lejos de ser un requisito necesario y, con frecuencia, el hecho de vivir juntos sin ninguna meta ulterior resulta un error garrafal. Estas autoras presentan tres modos de convivencia, dos de los cuales les parecen equívocos. “El acaba de graduarse de abogado y no tiene donde vivir, Si de todas maneras vamos a terminar juntos ¿Por

qué no hacerlo ahora?”, en otras palabras, la convivencia por conveniencia. Vivir juntos es un experimento, “nos damos un año de plazo y luego vemos. Si las cosas funcionan nos casamos, si no funcionan, cada uno se irá por su lado.” Muchas personas piensan que la convivencia previa los habitara para el matrimonio y que les permitirá saber si funcionarían o no una vez casados. Lo más apropiado sería, averiguar todo lo que se pueda respecto de la otra persona antes de dar semejante paso, ya que a veces, el hecho de vivir juntos tiene un valor simbólico para uno de los miembros de la pareja, por lo tanto antes de decidir vivir con una persona, se debe reflexionar y tener muy en claro las razones por las cuales toma esa decisión.

Quezada (1996) hace mención sobre cómo el matrimonio fue la institución que tuvo la función de procreación; sancionado socialmente por una ceremonia religiosa con un significado individual y colectivo, tuvo como atributo simbólico el amor idealizado, basado en la relación asimétrica de poder entre los sexos. El hombre fue reconocido como sujeto superior y la mujer inferior, obligando al primero a adquirir compromiso y responsabilidad con la esposa.

Los afectos que caracterizaban a esta institución fue el amor conyugal, construido después del matrimonio en la vida en común, basado en la castidad de la esposa; pasando, al inicio de la relación, de la pasión amorosa reprimida a la indiferencia entre los cónyuges, que se presentaba al paso del tiempo. Por lo tanto, el matrimonio monogámico pasa a ser la base de la familia patriarcal nuclear, en la cual la autoridad incuestionable fue ejercida por el padre, quien controlaba la vida y acciones de sus miembros, por lo que éste se volvía el dueño de la sexualidad de sus hijos, estableciéndose la contradicción para la elección libre del cónyuge que señalaba la Iglesia; sin embargo, se registran casos de mujeres que por no aceptar la decisión del padre para el matrimonio por interés, eran depositadas en alguno de los recogimientos como castigo a su desobediencia, otras fueron desheredadas, golpeadas o encerradas en casa de honra.

Ahora se van a señalar algunos factores que pueden contribuir a tomar la decisión de comprometerse en especial en las mujeres, mencionados por Aguilar (1987) los cuales son:

- Presión de grupo para casarse. En diversas comunidades aún se sigue pensando que una mujer soltera después de una edad determinada forma parte del grupo de las “quedadas”. Así pues, la someten a influencias sutiles y engañosas para que se encuentre un marido lo más antes posible.
- Limitaciones psicológicas no resueltas. Necesidad de sentir poder y mando de la otra persona en lugar de dialogo, ignora los propios derechos, tenerse en poca estima personal, creerse con poca capacidad para atraer a otros miembros del sexo opuesto.
- Mitos sobre el amor y las relaciones. “No puedo vivir sin él”, “con amor todo es posible”, “ya cambiará cuando nos casemos”, “me trata mal pero me ama muchísimo”, “así son todos los hombres no puedes esperar otra cosa”, “si le demuestro mi cariño acabaré convenciéndolo de sus errores”, “tiene que ser él, ya me lo habían leído en las cartas”.
- Falta de experiencia y poca visión de largo plazo. Pensamientos mágicos: somos de signos zodiacales compatibles, nunca imagine que la convivencia fuese tan difícil.
- Temor de abandonar la ilusión. “Me sostenía la idea de que habiéndolo amado tanto, no era posible que eso terminara en nada. “ No se trata de terminar con las grandes ilusiones y entristecerse por la realidad, sino alentar los sueños basándose en la autentica verdad. Existen quienes siendo muy afortunados han aprendido a enamorarse del buen trato de su compañero (a).

Hay personas que le tienen pavor al compromiso e inconscientemente huyen de él saboteando las relaciones de alguna manera para encontrar que el otro les ha fallado en algo y tener un argumento para abandonarlo. Para Sternberg (1989, citado en

Blandón, 1998) el compromiso es uno de los componentes del amor y sin él es muy difícil hablar de amor.

En el poema de Gibran Jalil Gibran, (citado en Rage, 1996) sobre el matrimonio, señala que el amor maduro requiere de espacios en la unión... "Estad juntos, pero no demasiado cercanos"... La idea de que el amor no es posesión, incorporación, ni destrucción, la enfatiza cuando dice: El amor no da nada más que a sí mismo, ni toma más que de sí mismo.

### **3. Factores que llevan a las relaciones destructivas**

El amor no posee ni es poseído, sin embargo, en muchos casos ocurre todo lo contrario y esto da pauta a que se dé el control, la manipulación y hasta la violencia formando así relaciones destructivas, por lo que en el presente capítulo se hablará de cómo las personas se van involucrando en este tipo de relaciones.

#### **3.1. Relaciones destructivas**

La relación destructiva en un inicio generalmente no es detectada por las personas que la están viviendo esto podría deberse a dos aspectos importantes, uno de ellos es el hecho que gran parte de la agresividad del ser humano, se ha vuelto un aspecto de carácter común o bien por los roles sociocultural que se les han asignado al hombre y a la mujer, ya que la mujer es considerada como el “sexo débil” encargada sólo de elaborar actividades del hogar que aparentan ser lo más fácil e implica un papel de sumisión, mientras que el hombre es considerado “de carácter más fuerte”. Con estos roles aprendidos, muchas mujeres creen que es “normal” que el hombre tenga cierta autoridad sobre ellas, haciendo invisibles muchas agresiones, lo que facilita el inicio de una relación destructiva y en muchos casos garantiza la permanencia en ella.

En las relaciones destructivas la frase “te necesito”, propio de todo vínculo amoroso, se convierte en demanda obsesiva o en pánico permanente frente a una posible pérdida. Al igual que las adicciones a sustancias químicas, se observan síntomas psíquicos, como son la angustia, el insomnio, desesperación y en cuanto síntomas físicos tenemos; opresión al pecho, sudoración, mareos, jaquecas, por mencionar algunos, que sólo se alivian cuando se restablece el contacto con la persona amada.

Permanecer en relaciones destructivas puede ser muy dañino para la salud, es importante saber que, terminar una relación de este tipo es difícil pero no imposible, hay quienes lo pueden lograr por si solos, otros requieren de ayuda, pero lo importante aquí, es que la persona se dé cuenta de quién le quita su autoestima no

va a ser el que se la devuelva sino al contrario, en cada intento por restituir la dignidad perdida quedara más dolido y devaluado, no hay que gastar más tiempo ni energía (Barnetche, Barnetche y Prieto, 2007)

Gabbard (1993, citado en Souza 1996) señala que una de las razones para que se desarrolle el odio en la relación amorosa, se encuentra en la necesidad de definir las diferencias entre individuos y mantener así la sensación de separación frente al otro, como parte del narcisismo individual.

Mittelmann (1948 citado en Font y Pérez, 2006) señala que algunos trastornos que pueden presentarse en la pareja son:

1. Uno de los cónyuges es dominante y agresivo; el otro, sumiso y masoquista.
2. Uno de los cónyuges se muestra emocionalmente distante; el otro anhela afecto.
3. Hay constante rivalidad entre los cónyuges por el dominio agresivo
4. Uno de los cónyuges es impotente y anhela depender del cónyuge omnipotente; el compañero presta constante apoyo,
5. Uno de los cónyuges alterna entre periodos de dependencia y autoafirmación; el otro, entre periodos de ayuda e insatisfecha necesidad de afecto.

En la mayoría de los casos, las mujeres que están dentro de una relación destructiva no pueden salir de ella por una cantidad de razones de índole emocional, social, económico., además una mujer víctima de maltrato experimenta sentimientos de culpa y vergüenza por lo que le ocurre, y eso le impide muchas veces pedir ayuda. Los sentimientos más comunes son: el miedo, la impotencia y la debilidad; otros indicadores de este padecimiento son: aislamiento en el hogar, ocultar las conductas agresivas de su pareja, permanecer llorando en la obscuridad, tienen un sentimiento de fealdad, por lo que las mujeres maltratadas y degradadas, en su mayoría por sus parejas, se sienten indignas, destruidas, y muchas veces buscan terminar con su vida y no se dan cuenta de que están enfermas emocionalmente. Ahora bien, a continuación se presentan algunos de los factores que hacen que una relación se vuelva destructiva.

## **3.2. Factores Internos**

Toda las acciones realizadas por las personas tienen sus causas, en cuanto al desarrollo de una relación destructiva se da por aspectos personales que poseen cada persona por lo que a continuación se presentan algunos de ellos.

### **3.2.1. Celos**

Los celos juegan un papel importante en las relaciones destructivas, el temor a ser desplazado es tan grande que puede convertirse en un infierno para quien los sufre y para la persona celada. Cuando los celos se salen de control, el individuo se obsesiona y busca desesperadamente las pruebas de su sospecha atormentando a su pareja con continuas acusaciones y persecuciones; si el celoso llega a confirmar sus sospechas se encuentra con la satisfacción de haber tenido la razón y a la vez, con el profundo dolor de haber sido engañado, cuando esto sucede la reacción violenta puede llegar hasta el asesinato (Lammoglia, 2004).

La cuestión de los celos constituye una problemática profunda que se remite a la historia de la especie humana, cumpliendo así funciones específicas relacionadas con la supervivencia. Involucra a hombres y mujeres, a pesar de que existen especificidades en la vivencia y expresión de este afecto, expresión del temor de que la persona amada se aleje con otro sujeto. Si bien la existencia de los celos es universal y se basa sobre situaciones reales o imaginadas, es posible considerar ciertas pautas para intentar manejarlos en pro de construcción de relaciones de pareja adecuadas.

Los celos han sido caracterizados y definidos de diversas formas, Reidl (2005) cita varias definiciones una de ellas es la de Gesell quien señala que es una combinación de dolor, enojo y lástima dirigida hacia sí mismo o una mezcla de enojo y miedo. Para Freud los celos estaban compuestos del duelo y dolor causado por el pensamiento de perder a alguien a quien se ama, por el dolor de percatarse que uno no puede tener todo lo que desea aunque lo quiera mucho y sienta merecerlo. Para Spinoza (1991, en Reidl, 2005) señala que los celos consisten en odio hacia la

pareja u objeto amado, de igual forma son miedo, enojo y amor, agresión, depresión y envidia, se conforman por aprehensión, angustia, sospecha y desconfianza.

Los celos varían en intensidad, y si son muy fuertes se manifiestan con violencia. Whitehurst (citado en Reidl, 2005) señala que la violencia está parcialmente motivada en el intento por parte del hombre de reafirmar su identidad después de una falta de control, este no se refiere a la pérdida de control, sino de la relación amenazada. Esto implica que la necesidad de control en estas situaciones es mayor en los hombres que en las mujeres, ya que en nuestra sociedad se le da menos importancia a la autonomía, a la iniciativa y a la afirmación de las mujeres que a la de los hombres.

Constantine (1976, citado en Reidl, 2005) señala que los celos empiezan con las percepciones que llevan a su interpretación, generando sentimientos que pueden o no expresarse por medio de conductas. Los sentimientos de seguridad e interdependencia que se tienen en la relación actual como umbrales, es decir, entre más alto sean los niveles de inseguridad o interdependencia más fácilmente se establecerán relaciones destructivas. Aquí la amenaza de pérdida produce ansiedad y dolor emocional, estas respuestas pueden ser seguidas por reacciones internas como duelo, desesperación o culpa, o por reacciones externas como son enojo, rabia y odio.

Pero en ese impulso destructivo que lleva al celoso a pegar, a castigar, a destruir, hay además otro elemento, el celoso está buscando inconscientemente un modo de contacto con el ser amado, contacto particularmente primitivo que constituye un modo de comunicarse patológico e incontenible. En ese castigo hay un mensaje recóndito: “no me dejes”, hay pánico ante la posible separación, y en el golpe brutal y enfermizo se busca lo que la normalidad obtiene en la caricia tierna y saludable.

Los aspectos centrales de los celos pueden ser el sentido de protección o la hostilidad sentida a ambos, existen celos-objeto y celos-estado. Los celos-objetos

son los celos protectores, se sienten celos del amor o atención del otro que se creía poseer o que se tuvo y que aún se cree que por derecho es de la persona, los celos-estado ponen énfasis en la hostilidad dirigida hacia el otro (Lammoglia, 2004).

Muchas personas buscan en una pareja amor, afecto, comprensión, cariño y cuidados que han necesitado y que quizá no se obtuvieron en el seno de la familia, es por eso que cuando se conoce a la otra persona y se tiene la creencia de estar completamente enamorados se crea una burbuja donde sólo existen ellos dos, cortando el vínculo social, ya que en ocasiones un integrante de la pareja o ambos tienen la falsa creencia de que todo el amor y afecto deben ser para ellos y esto ocasiona que se prohíban las relaciones con otras personas, principalmente del sexo opuesto como son: compañeros de trabajo, vecinos, amistades e incluso con sus propios familiares, a esto se le llaman celos.

Subsiste la cuestión de si los celos se vinculan con una forma particular de amor. Peele y Brodsky (citado en Pérez, y Davins, 2006) sugieren que el amor puede asumir la forma de una adicción, y que el rechazo produce los síntomas de la abstinencia, si lo tomamos en el sentido de que el amor y el dolor por su pérdida tienen una cualidad obsesiva, me parece una observación acertada. Pero adicción y abstinencia tienen connotaciones de desviación y de voluntaria autodestrucción, en ese sentido se hacen eco en forma extrema del lugar común que ve a los celos como producto de afectos enfermizos. Como muchas de las argumentaciones sobre los celos, no es una idea cuidadosamente elaborada; es un presentimiento fortuito el que algo malo como los celos provenga de antecedentes desacreditados.

Algunos dirán que no existen los celos: “Te quiero, y no soy nada celoso (a)”. Otros mantendrán lo contrario: “Si no se siente celos, es que no se ama”, esta actitud puede llegar a resultar insoportable para los allegados en la medida en que no guarda relación con la situación vivida, sino que es fruto de un imaginario que transforma la realidad. La persona se vuelve posesiva, agresiva, es un signo de la debilidad de su personalidad que se siente amenazada y reacciona con esta actitud celosa (Brenot, 2005)

Brenot (2005) hace ver como el amor no se aviene con los celos, contrarios a la libertad de relación con el otro que necesita la voluptuosidad, el amor es más sinónimo de don que de posesión. El celoso quiere al compañero para sí mismo, sin compartirlo, si los celos impiden que el otro viva y se desarrolle plenamente no es amor.

Los celos patológicos no están basados en ningún elemento de realidad, como en el caso de una infidelidad por parte de la pareja, sino que provienen de una tensión interna que trata de aplacar de esa manera. El vuelco hacia los celos se produce a partir de un sentimiento de desvalorización, el hombre antes de ponerse en tela de juicio a sí mismo explica su frustración por la infidelidad de su compañera. Ahora bien, el control y el poder puede traducirse en un comportamiento celoso: sospecha constante, atribución de una intención sin fundamento entre otras conductas por lo que a continuación se retomara este punto.

### **3.2.2. Control y Poder**

En la pareja, tiene el poder quien al final del juego decide cuándo, dónde, cómo y por qué se van a hacer las cosas, no es necesario que sea quien grita más, ni siquiera quien golpea. Para que el poder no destruya a la pareja las necesidades de ambas partes deben tener la misma importancia, la negociación de las necesidades de uno y de otro deber llevarlos a la búsqueda en común de una solución, siempre debe haber un equilibrio, ninguno de los dos debe usar el poder para imponerse sobre el otro. Generalmente, en las relaciones destructivas, una de las partes ejerce control sobre el otro, cuando una persona comienza a ceder a las presiones de otra, termina por convertirse en víctima, donde el agresor en su deseo de control puede utilizar el chantaje emocional o bien emplear la persuasión de manera que provoque en el otro alterar sus creencias y su estilo de vida.

Un tipo de control es aquel donde las personas aun en condiciones estables y no amenazadas necesitan mantener una posición de dominio y una rígida coacción en la relación, estas personas pueden reaccionar vivamente a un abuso porque desafía su control. Es importante mencionar que cuando los celos se hacen presentes en

una pareja, lo hacen desde el nivel más bajo, ya que generalmente las personas que tienden a celar a sus parejas (agresores), en el sentido que éstas se los permitan, con el paso del tiempo el control y el poder va aumentando, puesto que la pareja tolera (sin darse cuenta) cada vez más y esto ocasiona que vaya limitando su vida (Pérez, y Davins, 2006).

Tratar de controlar a otro es exigir, en lugar de pedir o convencer; es ponerse en una posición de superioridad; es hacer sentir al otro miedo o culpa; es atentar contra su integridad, es no respetar su libertad y es no considerarlo capaz de correr riesgos y tomar sus propias decisiones (Barnetch, Barnetche y Prieto, 2007)

En algunos casos, el deseo de controlar a la pareja puede ir asociado igualmente a un tipo concreto de celos, de carácter crónico. González y Santana, (2001) mencionan que se ha detectado que los jóvenes con elevado deseo de control sobre su pareja, no sólo tienen mayor tendencia a mostrarse violentos durante el noviazgo, sino mayor propensión a sufrir agresiones; ante esto podemos ver que estos datos sugieren que el deseo de controlar a la pareja es un arma de doble filo, ya que por un lado, puede llevar a algunos a mostrarse violento cuando no consiguen lo que quieren y, por otro lado, pueden convertirse en objeto de agresiones. Las relaciones de poder se encuentran por una parte ligadas en la pareja a las relaciones de dependencia entre sus integrantes

El controlador tiene miedo de sí mismo de su yo interior, de lo que piensa, de lo que siente y hace, por eso prefiere reprimir todo esto, como una forma de protección, pues cree que tratando de cambiar a otros y controlando sus vidas, se protege a sí mismo. El controlador casi siempre da en el blanco de las emociones de otros, sabe cuáles son sus puntos débiles y los explota, gasta toda su energía buscando estrategias, consciente o inconscientemente, para estar siempre en una posición de supremacía. Generalmente trata de lograr que la otra persona haga lo que él quiere, mostrando su desaprobación de alguna manera, y si ésta no funciona, buscará otros métodos que lleven su mensaje (Barnetch, Barnetche y Prieto, 2007).

Barnetch, Barnetche y Prieto, (2007) en su libro “Quiero ser libre” señalan que la persona controladora crea una atmósfera de enojo, de tensión y de lucha a su alrededor, a que las personas controladas aceptan ese control para evitar conflictos y guardar la paz, pero en el fondo acumulan tal resentimiento que se abre una brecha muy difícil de salvar entre las personas involucradas. Hay muchas formas de controlar por ejemplo:

- Con el silencio
- Con las enfermedades
- Con la fuerza física
- Con la agresión verbal
- Con la amenaza de muerte
- Con la seducción
- Con el dinero
- Con la indiferencia
- Con la sobreprotección
- Con los gestos y mirada
- Con expectativas
- Con la crítica
- Con la manipulación
- Con la represión

Ahora bien, otro de los factores que llevan a una relación destructiva es la infidelidad ya que en muchos casos ésta trae consigo un daño muy grande al otro integrante de la pareja por lo tanto a continuación se hablara más sobre esta tema.

### **3.2.3. Infidelidad**

A partir del concepto de «fidelidad» se podrá tener un acercamiento a una definición de infidelidad en la pareja, para Blandón (1998), existen diversas situaciones con implicaciones muy distintas:

- a) Conductas ingfieles sistemáticas sin implicación afectiva.
- b) Enamoramiento no deseado.
- c) Instauración de una doble pareja.
- d) Descubrimiento pasional.
- e) Búsqueda de emociones o sentimientos gratificantes.
- f) Encuentro afectivo no perturbador.
- g) Infidelidad ocasional.

Cada una de estas situaciones aparece por motivos muy distintos, a veces fruto de un entorno favorecedor o porque no ha existido nunca una verdadera relación de pareja, pero siempre en un momento delicado de la pareja. Otras veces puede aparecer fruto de una psicopatología relacionada con la infidelidad, como por ejemplo personas incapaz de ser fieles o reacciones a los celos paranoides.

Por lo tanto para Hoan, 2000 (citado en Pérez, y Davins, 2006) la fidelidad es el compromiso temporal de permanecer motivado, interesado e implicado en una causa, idea, creencia o persona, es ser fiel a aquello que perdura si no se trataría de otro tipo de valor; la fidelidad, es un valor ligado a la temporalidad. Este autor distingue entre la fidelidad espontánea o gratuita, que aparece a consecuencia de lo que somos y de cómo somos, y la fidelidad esforzada y voluntaria, pero concluye que la fidelidad fundamental es la «fidelidad a uno mismo».

Lo cierto es que la fidelidad como valor empezó a perder estatus a mediados del siglo XX, a partir de la década de 1960, cuando la fidelidad se entendía como una sumisión al cónyuge dominante, entonces apareció la diferenciación entre fidelidad y lealtad. La fidelidad era un acto de sumisión: el perro es fiel al amo o el criado es fiel al señor. En cambio, en la pareja era más importante la lealtad que trataba de igual a igual a ambos miembros, sin diferencias de género.

En la década de 1970 proliferaron los denominados «matrimonios abiertos», donde la fidelidad no se consideraba un valor. Se aceptaban las relaciones extraconyugales y la promiscuidad, siempre y cuando no se ocultaran, el valor no era la fidelidad, sino la

sinceridad. Pronto estas relaciones de pareja entraron en conflicto y, con la aparición del sida, la fidelidad y las relaciones monógamas volvieron a cobrar auge (Pérez. y Davins, 2006).

Sin embargo, la fidelidad empieza por uno mismo y se manifiesta en un esfuerzo de la voluntad para llegar a ser eso que se quiere ser: la fidelidad a uno mismo es un paso previo necesario para conseguir el resto de las fidelidades. La fidelidad a uno mismo sólo se logra cuando hay una conciencia responsable sobre la propia vida, en otras palabras, al librar la batalla entre lo que uno puede ser y lo que uno quiere llegar a ser. La fidelidad a uno mismo a veces implica la infidelidad a otras cosas o viceversa (Baizán, 2005).

Con la fidelidad a la pareja se hace referencia a la conservación en el tiempo de vínculo afectivo de manera estable y exclusiva, no sólo a la declaración explícita de renuncia a relaciones sexuales o intimidad emocional con otras personas, sino a “la voluntad de permanecer fiel a un sentimiento, potenciándolo con dedicación, esfuerzo, ilusión y esperanza” (Baizán, 2005).

Ahora bien, Blandón (1998) considera que la infidelidad es un producto de la falta de honestidad ya que muchas veces las personas tienen miedo a enfrentarse a su verdadera esencia y ser congruentes con lo que son, sienten y piensan. La infidelidad es percibida como maldad, algo bajo, que busca dañar destruir y de cuyos efectos devastadores es difícil reponerse, este autor menciona algunas creencias que propician a la infidelidad las cuales son:

- Se cree que el otro está buscando a otra persona porque tiene problemas en su relación y que ésta puede calmar su sufrimiento.
- Creen que van a ser capaces de manejar la situación y de aceptar las limitaciones que implica ser un tercero.
- Creen que jamás se van a enterar.
- Creen que no se va a causar daño.

- Creen que la relación con un tercero si es producto de la madurez y de un deseo auténtico.
- Creen que esa es la felicidad.
- Creen que el otro jamás les va a fallar
- Creen que la anterior pareja es culpable de ser infieles
- Creen que el amante los ama por encima de todo y está dispuesto a todo.
- Creen que el amante tiene prioridad ante la relación anterior.
- Buscan a otra persona porque creen que tienen un corazón muy grande para amar.
- Entre más mujeres, más hombre. Entre más hombres, más mujeres.
- Los hombres casados son los mejores amantes, los más generosos y compasivos.

Por otro lado Brenot (2005) señala que al decir “No hay amor sin fidelidad” aún nos movemos en una concepción muy funcional de la pareja, que asocia amor y sexualidad, presencia y confianza, permanencia y fidelidad. Todos los estudios contemporáneos demuestran que amor y sexualidad constituyen dos conceptos relativamente independientes y que la fidelidad es un grado más elevado del afecto moral entre dos personas. Sin embargo, no todos pueden soportar esta concepción moderna de la relación de pareja,

Hay una clara disociación entre los hombres, menos en las mujeres, entre el número de personas de la que uno se ha enamorado en la vida y el número de compañeros sexuales. Los hombres se han enamorado una media de cuatro veces a lo largo de su vida y han tenido de diez a doce compañeros sexuales, mientras que las mujeres se han enamorado tres veces y han tenido una media de cuatro a cinco compañeros. La diferencia se atenúa en el caso de las mujeres, lo que tiende a demostrar que ponen los sentimientos por delante del sexo. “El sexo sin amor dice Masters y

Johnson, tiene más posibilidades de desembocar en malentendidos y genera el peligro de que uno de los miembros de la pareja, poco preocupado por los sentimientos y las necesidades del otro, lo utilice (Brenot, 2005) .

La infidelidad sexual ha existido siempre y la sociedad ha intentado protegerse siempre del caos que puede provocar esta situación, la violencia que puede generar una situación de infidelidad ha sido descrita ampliamente ya que ésta puede llegar a establecer una relación destructiva. A pesar de las prohibiciones sumarásimas de no desear al cónyuge del prójimo, la conducta infiel se ha producido en todas las culturas monógamas o polígamas, por lo que algunos investigadores han intentado encontrar el origen biológico de la infidelidad. Pérez. y Davins, (2006) señalan que no es lo mismo una situación de infidelidad sexual que dura años que varias situaciones de infidelidad que pueden durar unos meses cada una. No es lo mismo que un miembro de la pareja se enamore de un tercero y quiera mantener una relación duradera que una infidelidad sexual esporádica de «cena con compañeros de trabajo».

Se puede ver que la confusión y el dolor que se puede pasar con el descubrimiento de la infidelidad ya que la persona puede experimentar una gran variedad de emociones, pasa de la ira a la tristeza, de la tristeza al dolor, del dolor a la esperanza, de la esperanza al miedo. En la mañana se siente de una forma, en la tarde de otra, parece que la persona pierde el control absoluto de sus emociones, no es capaz de controlarlas. Puede llegar a sentir una gran desconfianza y resentimiento, oscila entre juzgar al otro y culparlo de la situación y entre juzgarse a sí misma y culpase del problema, pasa del ataque al arrepentimiento, esto puede ser tan grandes que en la superficie o en el fondo, aunque suene drástico, lo que en realidad se desea es que a una o al otro lo trague la tierra (Blandón, 1998).

El efecto que puede traer a nivel cognitivo según Blandón (1998) es pensar que es lo peor que le ha pasado en la vida y que no va a ser capaz de salir de ahí, siente su mente confusa y a punto de explotar, generaliza y cree que nadie la quiere, que todo el mundo la traiciona, que no puede confiar en nadie, que si se encuentra con los

amigos, va a ser el hazme reír de todos. En su comportamiento se torna agresiva a nivel físico y verbal, puede golpear con los puños, pellizcar, insultar, no sólo al ofensor sino también al tercero, puede insistir en conocer cada una de las características de la otra persona, de saber exactamente cómo fueron los hechos con cada uno de los detalles. Tiende a aislarse, presenta llanto frecuente y puede ingerir tranquilizantes. Por otro lado en muchas ocasiones el infiel no siente culpa alguna, sobre todo cuando la infidelidad tiene un fondo narcisito y cuando ya no hay o nunca hubo un vínculo afectivo importante con la pareja.

Baizán (2005) considera que la infidelidad se vive como una falta de lealtad, como una traición, en este contexto, la infidelidad tiene una connotación ética y requiere de un análisis más amplio que el legal o religioso. No se puede hablar de infidelidad sin meterse en el terreno de los valores ya que su opuesto, la fidelidad, es un valor. Los valores son aquellas ideas y creencias que se incorporan al propio código moral por considerarlas algo valioso y digno de marcar una dirección en las acciones de la vida.

#### **3.2.4. Comunicación deficiente**

Otro de los factores que influyen en las relaciones destructivas es la comunicación deficiente ya que la comunicación es una manera de expresar los pensamientos o sentimientos de manera verbal o corporal y permite una interrelación eficaz con la pareja. Para ello es indispensable que la manera y momento de expresarse sea clara, concisa, precisa y congruente. Sin embargo, existen una serie de factores que obstaculizan una buena comunicación, principalmente porque cada individuo ha aprendido una manera diferente de expresarse o interpretar los mensajes. Por ejemplo, a la mujer se le ha enseñado a ser sumisa, a no dar opinión, a callarse, aunque no esté de acuerdo, y la única forma que se le ha enseñado a expresar su sentir es llorando, por el contrario al hombre se le mostró que él es el que habla, opina y el que toma las decisiones.

Por lo tanto la comunicación es uno de los principales elementos para el buen funcionamiento de cualquier relación interpersonal, ya que suponen la existencia de

un emisor, un receptor, un mensaje y un medio de transmisión. Pero lo más importante es que a través de ella se transmiten ideas, pensamientos y sentimientos a la contraparte Barrientos, (1990 citado en Gil, 1996). La forma en que una pareja comunique sentimientos y sucesos de una forma recíproca determina la cantidad de satisfacción o desagrado en la relación.

La comunicación deficiente en la pareja surge debido a que los miembros están acostumbrados a reprimir la expresión espontánea de sus sentimientos, a no mostrar lo que sienten, a esconderlo hasta que finalmente se convierte en una costumbre que es difícil de cambiar por lo que es muy importante que cada miembro de la pareja adquiera la suficiente capacidad para comunicar lo que realmente desea, que tenga deseos de comunicarse intentando comprender y aceptar los sentimientos de su pareja, todo esto para que se establezca una comunicación clara y directa.

### **3.2.5. Violencia**

Es común escuchar sobre violencia en la radio, la televisión, en los periódicos o en la vida personal al presenciar un asalto, una pelea o un asesinato. Sin embargo, hablar sobre violencia es mucho más que eso, es también intolerancia, maltrato, intransigencia, pugnas políticas y religiosas, repugnancia o desprecio hacia los demás. La violencia es cualquier acto que vaya en contra de los derechos, la voluntad y la integridad física, psicológica, emocional y social de las personas que viven en un espacio determinado. Es la fuerza que se utiliza para obligar, para intimidar o amenazar a alguien limitando su libertad de decisión (Acevedo y Borja, 1999).

Todas las formas y tipos de violencia están relacionadas íntimamente con el poder. El poder es la capacidad de los seres humanos para hacer o mandar hacer. Todos tienen algún tipo de poder; éste puede ser emocional o económico, pero es importante distinguir que hay diferencias en el tipo del poder, comenzando por la cantidad de poder que se tiene, y sobre todo, para qué y cómo se usa.

Acevedo y Borja, (1999) señalan que algunas personas, como las que no tienen confianza en sí mismas, buscan el poder a través del dinero, de la información o del conocimiento que sólo ellas manejan, o de la violencia, para “sentirse más que los demás”. Cuando el poder y el control se usan para satisfacer necesidades egoístas, es decir, cuando se abusa del poder, se oprime y domina a las personas y se genera una profunda violencia; por ejemplo, la que se puede dar de los padres hacia los hijos, de los hombres hacia las mujeres, de los jefes hacia los empleados.

El fenómeno de la violencia en las relaciones de pareja es un problema de suma importancia ya que trae consigo infinidad de repercusiones en la calidad de relacionarse y en la salud mental de ambos miembros de la pareja. Por violencia podemos entender como toda acción que se ejerce sobre una persona como es el maltrato, la presión, el sufrimiento, la manipulación u otra acción que atente contra su integridad tanto física como psicológica y moral. Ahora bien, las conductas violentas en las relaciones de noviazgo suelen no ser formales, es decir, no son percibidas como tales ni por las víctimas ni por los agresores, pues generalmente se confunden maltrato y ofensas con amor e interés por la pareja, estas conductas pueden ser pellizcos en cualquier parte del cuerpo, leves nalgadas o palmaditas en la nuca o espalda, palabras ofensivas, entre otros, y la reacción de las personas es “no pasa nada” sin darse cuenta que estos son indicios de violencia. EL maltrato puede ocurrir en cualquier momento, desde la primera salida juntos o hasta transcurridos varios años de la relación, esto tiene mucho que ver con la adquisición de roles de género, mismos que determinan el dominio como comportamiento masculino y la sumisión como el femenino (Jaramillo, 2008).

El amor y la violencia se mezclan e interactúan en la vida de pareja a menudo lo positivo y lo negativo están muy próximo es como un arco iris emocional donde se goza, se ama, se odia y se sufre. Con respecto a esto, es curioso que en una relación de noviazgo algunos de los conflictos presentes, provengan de actitudes ofensivas, que en un inicio se mostraron como jugueteos que se toleraron por ambos miembros, esto debido a que de uno u otro modo fueron producto de nuestra ceguera hacia actitudes violentas manifestadas como “invisibles”, cosa que con el

paso del tiempo, si no se detienen oportunamente existe el riesgo de faltar el respeto o perjudicar a personas queridas. Con ello, Jaramillo (2008) menciona que el noviazgo o el enamoramiento puede llevar a “perder la cabeza” de manera positiva o negativa. Cuando es negativa, sin darse cuenta, es posible que se tomen actitudes, comentarios y prácticas que lejos de demostrar afecto o amor a la pareja, solo logran ofenderla y hacerla sentir mal.

Una experiencia de maltrato se va convirtiendo en grave cuando su frecuencia y duración son elevadas en el tiempo y cuando su intensidad (combinaciones de los distintos tipos de maltrato) y extensión se repiten o empiezan a ser usuales. Siempre que se produce maltrato físico hay maltrato psicológico, y cuando se produce violencia sexual, ésta va acompañada tanto de agresión física como de maltrato psíquico.

La violencia contra la mujer es un tema que se ha vivido a lo largo de muchos años, sin embargo históricamente no se le ha prestado mucha atención ya que social y culturalmente se cree que la mujer es inferior al hombre y por lo tanto él tiene el poder y derecho para controlarla y utilizarla. Lorente (2001), señala que la violencia hacia la mujer ha sido considerada como un problema privado, que se presenta en el seno del hogar entre dos personas adultas maduras y que por tanto, si ellos no toman ninguna decisión al respecto en ningún sentido determinado, los mecanismos de la sociedad que se tienen establecidos para actuar en casos similares no deben traspasar esa barrera entre lo público y lo privado.

Al respecto, Engels (citado en Whaley, 2001). atribuye la dependencia de la mujer al surgimiento de la propiedad privada y la familia, cuando los agricultores dejan de ser nómadas y forman poblaciones de agricultores. El hombre necesitaba reconocer a sus hijos para proporcionarles sus posesiones, de allí viene el control de la mujer. La explicación parece muy esquemática y reduccionista: en la existencia errante y cazadora, las mujeres parían, amamantaban y criaban, mientras que los hombres cazaban; unas y otras funciones se consideraban de valor equivalente. Con la vida sedentaria agrícola se pierde la especificidad de las tareas varoniles. Las mujeres

podían cuidar la tierra tan bien como los hombres, o hasta mejor, desde una visión mágica, porque la fertilidad era su dominio, así cuando los varones se vuelven agricultores, probablemente les asusta el don creador de las mujeres, y quizás sienten miedo y surge el afán de dominarlas

En nuestro país si bien la más importante revolución social en el Siglo XX es la de las mujeres, muchas cosas aun resultan inaceptables. Todavía sigue ocurriendo, por ejemplo que algunas de las mujeres sean maltratadas por sus parejas; pero cada vez son menos las que lo consienten o toleran. Se puede encontrar que la mayoría de las mujeres piensan que su situación es única, tolerando el maltrato por 10 años o más, muchas veces surge la pregunta del ¿Por qué están y/o regresan con él (agresor)?. Whaley (2001) nos habla de un fenómeno de gran relevancia, el cual consiste en que la mayoría de los esposos golpeadores aman a sus compañeras; en ocasiones experimentan un profundo remordimiento y algunos, incluso llegan a realizar algunas demostraciones de afecto después del ataque.

Es necesario que la mujer violentada aprenda a contrarrestar los efectos psicológicos de las escenas de violencia; dichos efectos son similares a los de “lavado del cerebro”, debido a que distorsionan la realidad de la víctima y la debilitan emocionalmente. El cambio de una percepción distorsionada de la realidad requiere que la mujer experimente una realidad distinta; como el saber que existe apoyo legal y psicológico para ella y para sus hijos, así como para su cónyuge maltratador.

Así mismo Whaley (2001), menciona que dentro de la violencia se incluyen tres fases:

- Fase de acumulación de tensión: en general, la acumulación de tensión que confiere al abusador, no es percibida por los demás. Sus amigos y colegas no suelen advertir las señales. Se interpreta como “tenso” a estos sutiles indicios, se les denomina filtraciones. Algunos hombres violentos experimentan esos estados ante un “factor desencadenante”.

- Fase de explosión con violencia física y o emocional: la intensidad de la ira, no guarda relación con lo que la provocó; el victimario actúa si su vida estuviera amenazada. Es el tipo de ira que experimenta una persona cuando siente que su identidad es menospreciada.
- Fase de arrepentimiento y ternura: esta fase comienza después que ha estallado la violencia y se ha disipado la tensión: esta etapa incluye una variedad de conductas, desde la negación de lo ocurrido hasta las tentativas de expiación y las promesas de cambiar.

Encontramos que autores como Whaley (2001), nos hablan de que existen algunas características comunes entre las personas abusadoras (que ejercen violencia), entre ellas encontramos: la “dueñez”, impunidad, centralidad, control y autoridad sin confrontaciones.

- Dueñez: se desarrollan pensamientos y conductas que dejan suponer al abusador se sienta dueño de la persona de la cual abusa, como si esta persona le perteneciera.

- Impunidad: el abusador tiene la idea de que su acción violenta no es reprochable. Supone que la explicación que ofrece de su actitud va a ser aceptada y comprendida por las personas del contexto, y aun por la persona abusada. Es por ello que el sustento y refuerzo que se dan socialmente a estas ideas tienen un gran peso, ya que algunas personas pueden cometer actos que lastiman a otras sin que tales actos sean, según las circunstancias, posibles de castigo o condena social, si no que se justifican y hasta se llegan a ver heroicos.

- Centralidad: los abusadores son personas que se justifican a sí mismas, aun cuando su acción este dañando francamente al otro, daño que no registran o minimizan. Su socialización fue orientada a tomar en cuenta principalmente sus propias necesidades e intereses sin desarrollar al mismo tiempo las cualidades

empáticas que atienden la existencia de los demás. Por lo que sienten que su persona es central, más importante que la de los demás.

- Control: el abusador cree muchas veces, que él debe controlar la conducta de los demás.

- Autoridad sin confrontaciones: por lo regular el abusador tiene la creencia que es el único con autoridad dentro de la relación, minimizando o anulando la opinión del otro.

Así mismo Olivares (2001), nos señala algunas de las características de los generadores de violencia:

- Baja autoestima
- Baja tolerancia a la frustración
- Fuerte temor al abandono
- Gran inseguridad
- Minimiza sus actos y desplaza a la compañera la responsabilidad de su mal humor.

- Creencia en la supremacía masculina con roles de género estereotipados.

- Justifica abusos y busca aliados
- Dificultad para reconocer y expresar sentimientos.
- Tiende a aislarse a si mismo y a los demás
- Generalmente hay una historia personal de violencia en su familia de origen

- Dificultad para comunicarse con la pareja a través del dialogo
- Gran dependencia emocional en la relación de pareja
- Gran necesidad de controlar y dominar.
- Toma decisiones por otros.

De igual forma Whaley (2001), nos menciona que las personas que son “violentadas” también tienen ciertas características en común, entre ellas se encuentran:

- Incondicionalidad: muchas de las mujeres principalmente son educadas socialmente para atender sin protesta a las necesidades de los demás (Marido e hijos). Esta incondicionalidad forma parte de los requisitos que culturalmente se les prescribe para asegurar su disposición a la maternidad. Sin embargo esta disposición que aprende suele extrapolarse a otros vínculos como por ejemplo, la relación de pareja. Es por ello que en muchas ocasiones las mujeres no se detienen a examinar, si están satisfechas o no con la conducta de su novio o marido para con ellas.

- Amor: la mayoría de las relaciones en que se desarrolla la violencia se encuentran atadas a un lazo afectivo (p.e. noviazgo y matrimonio). Se puede ver como algunos conceptos relativos al amor en la pareja, en la familia y en la relación entre las personas se prestan para apuntalar y justificar abusos. Quien abusa puede haber tenido una historia de carencias o de padecimientos. Esta idea y la explicación de que esta “enfermo”, despierta emociones empáticas. Con tales explicaciones, que operan en nombre del amor, hacia alguien necesitado y vulnerable será muy difícil que la persona agredida se defienda, ya que tendrá que anestesiarse su molestia, por lo menos hasta que asuma el estado de daño concreto. Entonces ella se dirá (y dirá a los otros): “Me quedo al lado de él porque lo quiero).

- Poder: el que es abusado experimenta una disminución (o abdicación) del poder propio. La noción del propio poder depende, en una relación, de los sujetos que intervienen en ella. Pero además depende del contexto en el que esta relación tiene lugar. Cuando se cultivan relaciones de amor y se participa de conversaciones que dan espacios a dudas y opciones benéficas para todos superando los acontecimientos culturales no existe la violencia, sin embargo en aquellas donde las conversaciones están plagadas de dogmas y certezas, con lo cual las diferencias de poder generan abusos repetidos, que los protagonistas más o menos registran.

- Disminución del propio valor. En nuestra cultura, las mujeres gozan de menos valor status y prestigio que los hombres y lo masculino. Es así que cada época necesito formas nuevas e imaginativas de enmascarar las desigualdades de género.

- Disminución del registro de malestar: este punto es de gran importancia ya que si las victimas de advertir su malestar mucho antes de que comiencen a aparecer interacciones que lleguen a perjudicarlas, estarían en mejores condiciones para frenar al abusador, darle alguna señal el perjurio que padecen o terminar la relación. Esto es algo difícil ya que culturalmente se ha enseñado a las mujeres a desensibilizarse de sus propias necesidades para atender a los demás.

Al respecto Olivares (2001), también proporciona algunas de las características de las personas violentadas.

- Baja autoestima
- Dificultad para establecer limites
- Fuerte temor al abandono
- Gran inseguridad.
- Tiende a justificar los actos del compañero y se culpa a si misma de las causas que irritan al compañero
  - Creencia conciente, o no de la supremacía masculina con roles de genero estereotipados
    - Cada vez identifica menos el maltrato dentro de la relación y lo vive como natural.
    - Tiende al aislamiento personal y familiar por temor y vergüenza, creyendo que es un problema personal.
    - Generalmente hay una historia personal de violencia en su familia de origen
    - Dificultad para comunicarse con la pareja a través del dialogo
    - Gran dependencia emocional en la relación de pareja
    - Síndrome de la mujer maltratada.

La violencia se puede dar de diferentes maneras: la física, que consiste en agresiones que se dirigen básicamente al cuerpo de una persona con las manos, los pies o con objetos y que repercuten en daño, o intento de daño, permanente o temporal, de parte del agresor sobre el cuerpo de la persona. Estas manifestaciones pueden ser a través de arañazos, empujones, mordidas, bofetadas, golpes, jalones de cabello, encierro, quemaduras, jalones de cabello, patadas, pellizcos, métodos de tortura, amenaza con cuchillo, navaja u intentos de estrangulamiento, por mencionar algunos (Acevedo y Borja, 1999).

La mayoría de las persona conocen e identifican la violencia física, pero difícilmente no se dan cuenta de las consecuencias que provoca en las personas o en la sociedad la violencia emocional o psicológica, porque casi nunca existen pruebas palpables que demuestren.

La violencia psicológica es toda conducta orientada a la desvalorización de la otra persona, como su nombre lo dice es el maltrato psicológico en las relaciones como todas aquellas conductas que minan la autoestima o el sentido de control y seguridad del otro. Davins, Pérez, Castillo, y Salamero. (2006) dividieron el maltrato psicológico en ocho categorías: 1) aislamiento-de la víctima; 2) debilidad inducida por malestar o agotamiento; 3) monopolización de la percepción, donde se incluye la posesión; 4) amenazas de muerte u otras a la víctima; 5) degradación, en forma de humillación, insultos y negación de privacidad; 6) ingestión a la fuerza de drogas o alcohol; 7) estados alterados de conciencia, y 8) indulgencias ocasionales que cuando se dan de forma intermitente mantienen a la víctima en la esperan-de que el maltrato cesará.

En su estudio, Follingstad, Rutledge, Berg, House y Ploek (1990, citado en Davins, Pérez, Castillo, y Salamero. 2006) categorizaron seis tipos principales de maltrato psicológico; 1) ridiculización, amenazas verbales e insultos; 2) aislamiento social y económico; 3) celos y posesión; 4) amenazas verbales de maltrato, daño físico o tortura; 5) amenazas repetidas de divorcio, de abandono o de tener una aventura con

otra mujer, y 6) destrucción o daño a objetos personales a los que se tiene cierto apego o estima.

En un ámbito más próximo al nuestro, es especialmente interesante la clasificación descrita por Amor, Echeburúa, Corral, Sarasua y Zubizarreta (2001, en Davins, Pérez, Castillo, y Salamero. 2006), en la que definen el maltrato psicológico como un trato caracterizado por la hostilidad (reproches, insultos, amenazas), la desvalorización (desprecio de las opiniones, de las tareas, del cuerpo de la víctima) y la indiferencia (falta de atención a las necesidades afectivas y a los estados de ánimo). El impacto del maltrato psicológico, considerado de lenguaje, expresado en palabras, hiere igualmente el cuerpo, y deja secuelas, que constituyen muchos de los síntomas de las mujeres maltratadas.

### **3.2.6. Codependencia**

El concepto de codependencia ha surgido en los últimos años, y las teorías acerca de ella proceden en su mayor parte de personas que admiten tener la enfermedad y están en proceso de recuperación. La codependencia se puede considerar como una enfermedad de consecuencias graves que no nos permite participar positivamente en una relación ya que lleva a una incapacidad de juicio cada vez mayor, a una ceguera que impide ver la realidad, a una confusión mental y emocional que hace dudar de nuestras percepciones y de nuestros sentimientos. y que en casos extremos nos puede llevar a la muerte, Sharon citado en Barnetche, Barnetche y Prieto (2007) la define como “una condición específica, caracterizada por preocupación y extrema dependencia (social, emocional y a veces física) de una persona o de un objeto”.

Por lo tanto se puede decir que una persona codependiente es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona, y que está obsesionada tratando de controlar esa conducta. Aquí es importante resaltar que a pesar de que la relación con la persona problemática terminara, el codependiente buscará otra persona ya sea con los mismos o diferentes problemas y por lo tanto seguirá actuando de la misma manera, por eso es recomendable que al detectar esta enfermedad se busque ayuda profesional.

Barnetche, Barnetche y Prieto (2007) en su libro “quiero ser libre” enumeran las características de una persona codependiente extraída de codependientes anónimos las cuales se presentan a continuación:

1. Asumen la responsabilidad por los sentimientos y las conductas de otros.
2. Tienen dificultades en identificar sentimientos como estar enojado, triste, solitario o feliz.
3. Tiene miedo de cómo los demás van a responder a sus sentimientos.
4. Tienen dificultades en forma y mantener relaciones cercanas.
5. Tienen miedo de ser rechazados o lastimados por otros.
6. Son perfeccionistas y abrigan demasiadas expectativas de ellos y de los demás.
7. Tienen dificultad para tomar decisiones.
8. Tienden a minimizar, alterar o negar la verdad de cómo se sienten.
9. Las acciones y actitudes de otros determinan sus reacciones y respuestas.
10. Tienden a poner las necesidades y deseos en otros antes que los de ellos.
11. Su miedo a la ira de otros determina lo que dicen y hacen.
12. Se cuestionan o ignoran sus valores para relacionarse mejor con otras personas significativas. Valoran más las opiniones de otros que las de ellos.
13. Su autoestima se rige por la influencia de otros, no reconocen cosas buenas acerca de ellos.
14. Su sinceridad y atención mental están determinadas por los sentimientos y conductas de otros.
15. Juzgan muy duramente lo que hacen, piensan y dicen por los estándares de otros.
16. Necesitan ser necesitados para poder relacionarse con los demás.

### **3.3 Factores Externos**

Ahora bien, ya se vieron algunos factores que van más enfocados a la personalidad de cada persona, sin embargo estas características se van adoptando en base del

entorno donde se desenvuelve cada persona por lo que a continuación se presentan algunos de ellos.

### **3.3.1. Rol de Género**

Es necesario considerar que el ser humano posee biológicamente caracteres sexuales diferentes, pero son determinados social y culturalmente por el género; es decir, por un conjunto de fenómenos sociales como psicológicos independientes a los fenómenos biológicos, lo cual implica analizar el concepto de todos los niveles, conocer cómo funcionan y operan las diferencias sexuales, que en culturas patriarcales como la mexicana tienden a colocar a las mujeres en posición de desventaja o subordinación

Escobar y Rodríguez (2003) señalan que el género se ha utilizado: para referirse a las mujeres, como un sustituto de la “variable” sexo, para referirse a las relaciones entre hombres y mujeres, como un modelo de interpretar los significados que las culturas otorgan a la diferencia de género, por mencionar algunas.

Se puede ver como desde la época prehispánica el papel que jugaba la mujer era de represión ya que tenía prohibido participar en el área política y religiosa, su virginidad significaba un atributo de gran valor; su falta era anunciada públicamente, razón por la cual era avergonzada y repudiada por todos, a la mujer le correspondía el cuidado de los hijos, las labores domésticas, así como los trabajos de hilado y tejido. Por otro lado el hombre era quien se dedicaba a las actividades de tipo agrícola, político, religiosas y militares; (Pineda y Ramírez, 1998).

Aquí la decisión de formar una pareja no era una determinación por interés personal de la mujer sino que ésta era tomada por las familias, siempre y cuando existieran acuerdo económico, político y social: como se puede ver los sentimientos como son el afecto, el amor y la compatibilidad no se tomaban en cuenta.

Ahora bien, la mujer en la sociedad moderna puede elegir entre casarse o no casarse, incluso una vez casada puede combinar su vida familiar con una actividad

profesional. A la mujer primitiva no se le ofrecían alternativas: y en todo caso, las tareas de la casa, la búsqueda de comida y el cuidado de los hijos no le dejaban tiempo para intervenir en la vida pública. Uno de los hechos más chocantes para las culturas no occidentales es que existan mujeres solteras, o sin hijos, que decidan trabajar y no dedicarse al hogar, o que superan los treinta y no han conseguido o buscado marido. Freire (2000)

En la actualidad se puede ver que esta mayor apertura a la libertad de expresión es a través de la educación, los medios de comunicación, actividades culturales y la mayor participación de la mujer en el ámbito laboral donde se pensaba que la mujer no era capaz de llevar a cabo y cumplir, llevándola a una situación de mayor dignidad. Por lo tanto se puede decir que los roles que en épocas pasadas se habían establecido para los miembros de la pareja, se han modificado algunos de estos cambios son:

- En cuanto a los cambios sociales, se observa que la mujer tiene acceso a la educación y al campo laboral, mientras que el cuidado de los hijos, en algunos casos, es compartida con la pareja de manera equitativa (Trotsky, 1974)
- La pareja puede elegir libremente el número de hijos que desea tener y esto es a través de la planificación familiar y el control de la natalidad, los cuales son producto del desarrollo tecnológico y científico.
- Los medios masivos de comunicación permiten tener acceso a otras ideologías, los cuales de alguna manera han tenido un impacto en los patrones culturales que se tiene en México, relacionados a la pareja.
- El desarrollo tecnológico ha permitido la fabricación de aparatos domésticos que le facilitan las actividades a la mujer, permitiéndole tener más tiempo para participar en diversas actividades fuera del hogar.
- Ya que la mujer tiene participación en el ámbito laboral le permite generar dinero y esto hace que sea más independiente de su pareja en cuanto a lo económico, pero no hay que perder de vista que esto a ocasionado la

realización de más actividades, ya que se encarga de las labores domesticas, del trabajo, de los hijos y de la pareja.

- Ahora las personas pueden elegir libremente y de manera voluntaria a su pareja, podemos decir que con ello se esperaría una relación funcional en donde ambas personas se han comprometido en la tarea de convivir y permaneces juntos, dispuestos a que la unión sea duradera.

Como se puede ver la elección de pareja ya no es impuesta por la familia, sino que se hace de manera voluntaria, bajo la responsabilidad de cada persona, donde ambas partes se comprometen en la tarea de convivir y permanecer juntos, dispuestos a que la unión sea duradera; para ello deben de aprender a solucionar las dificultades que se les vayan presentado. Con esto, se esperaría que las relaciones fueran duraderas y funcionales, sin embargo, ocurre todo lo contrario ya que el número de problemas y separaciones aumentan día a día y la pregunta que surge es ¿Qué está pasando? ¿Que factores influyen para que se den estos sucesos? por lo que en el siguiente apartado se analizara los conceptos que las personas tienen sobre “la pareja”.

### **3.3.2. Educación Familiar (Relaciones Familiares).**

La forma en que las personas se desarrollan física y emocionalmente va a depender gran parte de la educación, la relación y el ejemplo que se da en el seno familiar, Barnetche, Barnetche y Prieto (2007) hacen mención de algunas de las características que tienen las familias disfuncionales las cuales son las siguientes:

1. No hay libertad para hablar de las cosas; la comunicación se da en los niveles de lo indispensable y lo superficial.
2. No se expresan libremente los sentimientos, por temor a la desaprobación y al rechazo.
3. Se establecen papeles que se desempeñan constantemente y que no permiten el cambio.

4. Se producen constantes conflictos porque no se establecen claramente las reglas de la casa, sino que se tienen expectativas y éstas cambian de acuerdo con el humor o la enfermedad de los miembros de la familia.
5. Las cosas se obtienen por control directo, imposición, o bien se emplea la manipulación para lograr los objetivos.
6. Los criterios respecto de todo son muy rígidos.
7. Se establecen reglas que no pueden variarse aunque las circunstancias lo ameriten.
8. Se mueven alrededor de tradiciones que son más fuertes que las circunstancias del momento. Se guardan fechas, costumbres y ritos, a costa de la paz y de la armonía familiar.
9. La atmosfera que se respira es desagradable, se percibe la tensión entre los miembros de la familia.
10. En las familias disfuncionales aparecen un sinnúmero de enfermedades, físicas psicosomáticas.
11. Se establecen relaciones de dependencia que no permiten el crecimiento y la madurez en las personas de la familia.
12. Muchas veces se establecen entre ellos relaciones de desconfianza y de envidia, generalmente no saben alegrarse por los éxitos de alguno de ellos.

### **3.3.3. Aspectos Religiosos**

Con base en lo anterior, se puede ver que desde la época prehispánica todas las cosas estaban en función de las creencias religiosas que abordaban los aspectos sexuales y de procreación de la pareja como resultado de las demandas y necesidades sociales, por lo tanto, para la mayoría de los grupos humanos existentes, cada elemento tenía un significado de origen religioso. Los conceptos en lo referente a la pareja estaban influenciados por distintos dioses o divinidades que al mismo tiempo respondían a las necesidades surgidas dentro de la sociedad,

Las costumbres e ideologías tuvieron un cambio con la llegada de los españoles por lo tanto se está hablando de una nueva cultura, el México colonial del siglo XVI, aquí

se impuso el catolicismo como ideología dominante, normando la vida de hombres y mujeres para conformar la sociedad novohispana masculina y patriarcal de tradición judeocristiana, en la cual la oposición entre lo masculino y lo femenino trascendía a lo social con un marcado antagonismo entre los sexos, desigualdad necesaria para mantener el orden social. Así, en las relaciones sociales de poder, el control y el dominio político, económico y religioso estuvieron en manos de los españoles y, en las asimétricas relaciones entre los sexos, el poder lo ejerció el varón sobre la mujer (Quezada, 1996).

Las diferentes creencias respecto a la formación y conservación de la pareja están vinculadas con las creencias religiosas. Por ejemplo, Rage, (1996, citado en Eguiluz, 2007) hace ver como en la cultura islámica a través del Corán, su libro sagrado, regula las relaciones de pareja. Alá dice que los hombres son superiores a las mujeres, y define a éstas como objeto de placer para el marido, cuya función principal es la de traer hijos al mundo. Su virginidad es muy importante y para cuidarla se les encierra desde temprana edad en un espacio aislado de la casa para evitar que entren en contacto con algún hombre. Se les obliga a utilizar ciertas ropas que cubren casi por completo su cuerpo, son los padres los que arreglan el matrimonio de sus hijas, tienen que pagar una dote al novio para que sean aceptadas y es frecuente que la joven conozca a su futuro marido hasta el momento de la boda.

Con el catolicismo, la sociedad colonial estuvo permeada por la culpa y el pecado; en este aspecto también se establecieron diferencias genéricas, se aceptaba implícitamente que los varones casados buscasen satisfacción fuera del matrimonio, pues el placer erótico con la esposa transgredía la ley del matrimonio al casarse el hombre, adquiría a una mujer cuyo cuerpo y vida le pertenecían; esta institución fue un acto de derecho, una institución que protegía y al mismo tiempo manipulaba la vida de la mujer y de sus bienes. Sin embargo, la mujer vivió el matrimonio como la institución que le brindaba protección y seguridad, además de acceder al status de

sujeto social dependiente del hombre del cual recibía el nombre y protección, que se traducía en respeto y reconocimiento social, por lo que era su objetivo de vida.

El Corán permite al hombre tener hasta cuatro mujeres legítimas y número ilimitado de concubinas, según los recursos económicos de que dispongan. En esta cultura las mujeres no cuentan con ningún derecho legal, el marido puede repudiarlas, pero ellas no pueden pedir el divorcio, sus hijos no les pertenecen y si son varones gozan de mayor jerarquía social que ellas, independientemente de su edad, (Rage, 1996 citado en Eguiluz, 2007).

Este autor señala que dentro de la cultura judeo- cristiana una referencia importante sobre la pareja aparece en el Antiguo Testamento. El pentateuco tiene como finalidad narrar los orígenes del pueblo de Israel, y específicamente el libro del Génesis se inicia con el relato, por decirlo así, de la prehistoria del género humano. En el génesis el padre como representante de Dios es el jefe de la familia, cuya misión es enseñar la creación, la sociedad en su conjunto presenta una predominancia masculina, el padre es la cabeza de la familia, y a este estilo de relación se le conoce como “sociedad patriarcal”. La sexualidad es permisiva para el hombre, pues sólo se castigaba el adulterio si se trataba de la esposa de otro israelita, dado que había que defender la casta y reservar la descendencia.

Por otro lado Barnetche, Barnetche y Prieto (2007) señalan que la iglesia ha favorecido la represión de los sentimientos, el perfeccionismo, el constante tratar de ser mejores en lo exterior, cuando muchas veces el interior está lleno de resentimientos. Consideran, que no han enseñado a “hacer obras buenas” o a “ser buenos” para ganar el cielo, se ha caído en el legalismo en el cual lo importante está en las reglas y mandatos. Muchas órdenes religiosas hacen énfasis en el cuidado de los demás, en el estar siempre alegres, como si los sentimientos naturales del género humano fueran algo que deberá suprimirse. Cuando se quiere alcanzar este ideal, se está negando y eliminando la humanidad y cuando el exterior no corresponde al interior, la persona es deshonesto.

Además muchas veces las indicaciones sobre el “deber ser” fomenta la parte externa de la conducta, de acuerdo con lo que los demás ven de uno mismo; entonces surge un proceso de complacencia llevando así a una dependencia hacia los demás. Otro de los problemas viene por malinterpretar la Palabra de Dios. Cuando el Señor dice: “No resistas al que te haga algún mal; al contrario, si alguien te pega en una mejilla, ofrécele también la otra...”(Mt 5, 39) y así las personas actúan, hasta que terminan enfermos, resentidos y desesperados. No se dan cuenta de que Jesús sólo dijo: “Pon la otra mejilla”, esto quiere decir que se les dé a quienes les han ofendido una oportunidad más, pero no se debe contribuir para fomentar una conducta agresora.

Otro ejemplo que ponen estas autoras es que sí Jesús hubiera querido que las personas se hagan pedazos, hubiera usado otro símil, como lo hizo en el caso del perdón: “Señor, ¿Cuántas veces deberé perdonar a mi hermano, si me hace algo malo?, ¿hasta siete?” Jesús contestó “No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete” (Mt 18, 21-22). Esto quiere decir, sin lugar a duda, que se debe perdonar ilimitadamente, pero no quiere decir que se tenga que permitir las conductas ofensivas, sin poner límites. Jesús dijo que amar a Dios sobre todas las cosas era el primer mandamiento y el más importante, y el segundo es parecido a éste: “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Mt 22, 37). El amor a uno mismo es condición para poder amar verdaderamente a los demás.

Muchos cristianos llegan a extremos terribles de codependencia por no conocer el sentido real, ya que creen que hay que amar tanto a su ofensor, que deben consentir que se convierta en un agresor permanente. Ejemplo de esto serían aquellos que creen que llevar la cruz significa aguantar todo lo que los demás les hagan, aunque esto implique la destrucción de su propia persona.

## **4. Propuesta para la prevención de relaciones destructivas**

### **4.1.- Prevención**

Se va a definir prevenir como atacar las condiciones que dan origen al problema antes de que aparezcan. Ahora bien, cuando se tiene el objetivo de iniciar esta labor, también es importante conocer que existen tres niveles de prevención citadas por Acosta, Alva, Bueno, Diaz y Fernández (2007) para así poder enfocar esta propuesta a una población específica.

*Prevención primaria.* Con la prevención primaria se pretende reducir el riesgo de un problema en toda la población, más que de un individuo; es decir, comprende los esfuerzos para evitar la aparición del problema y aun cuando éste no exista, se busca informar sobre el mismo para evitar su aparición.

Esta constituye una estrategia comunitaria con la cual se pretende reducir el riesgo de un problema en toda la población, más que de un individuo. En esta etapa se pretende modificar las situaciones para reducir la probabilidad de que surja el problema. Se refiere a los esfuerzos que se realizan para evitar la aparición del problema y aún cuando no exista el problema, se busca informar sobre el mismo para evitar su aparición. La meta de la prevención primaria es asegurar que las personas no presenten el problema y algunas de las estrategias que se realizan en esta etapa son: conferencias, foros públicos, talleres, asesoría de grupos, enseñanza y difusión de los riesgos, artículos periodísticos, charlas educativas dirigidas a padres de familia, reestructuración de algunos planes educativos, periódicos murales, eventos culturales y deportivos, por mencionar algunos. A través de dichas acciones, en este nivel de prevención, se busca incrementar los conocimientos de la población.

*Prevención secundaria.*- Las acciones de prevención secundaria deben dirigirse a aquellas poblaciones que, por sus características y circunstancias, están sujetas a una mayor posibilidad de presentar el problema; en otras palabras, que vivan fuertes factores de riesgo.

Las acciones realizadas en este nivel están dirigidas a trabajar en las llamadas "poblaciones en riesgo". En el caso de la violencia, las acciones deben dirigirse a aquellas poblaciones que, por sus características o circunstancias, están sujetas a una mayor posibilidad de vivir experiencias de violencia.

Las acciones de prevención, en este nivel, tienen como objetivo que la situación de dichos grupos no se agrave.

*Prevención terciaria.*- Las acciones de la prevención terciaria están encaminadas a trabajar con las personas que ya presentan el problema; el objetivo, es facilitar a estas el enfrentamiento de dichas experiencias, en el ámbito de sus emociones, conductas, pensamientos, relaciones sociales, entre otros así como generar habilidades.

En base al objetivo del trabajo, la propuesta está dirigida más hacia la prevención primaria ya que lo que se pretende es que a través de un taller informar a los adolescentes sobre los factores que influyen para que se den las relaciones destructivas y a partir de esto desarrollar en ellos habilidades para que las detecten y las puedan evitar. A continuación se presenta el proyecto de este taller.

#### **4.2.- Taller “El amor no tiene porque doler”**

Teniendo en cuenta que el tema de las relaciones destructivas es poco abordado y existe un gran sesgo en la información acerca de cómo inician, las características de ser dependiente y sus consecuencias se ha elaborado el siguiente taller el cual está dividido en 4 sesiones.

En la primera sesión se hablará sobre la equidad de género, ya que se puede ver que las relaciones destructivas se gestan a partir de que, en la sociedad se enseñan roles específicos de acuerdo al género, ocasionando que haya superioridad de ellos sobre ellas, y para modificar esto, se requiere que ambos sexos identifiquen que muchos de estos roles no son los más adecuados para el bienestar tanto físico como emocional de las personas.

En la sesión 2 se hablará sobre el amor en la Relación de pareja ya que este ha sido distorsionado al ser percibido a través del dolor y el sufrimiento y mucho tiene que ver la familia y los medios de comunicación. Todo esto da paso a la violencia la cual muchas veces no es percibida por las personas ya que solo la enfocan a las agresiones físicas sin tomar en cuenta lo psicológico por lo que en la sesión 3 se retomara esto, teniendo en cuentas las característica, las consecuencias y su prevención.

Y por ultimo en la sesión 4 se abordará el tema de asertividad ya que para lograr cualquier propósito es importante que las personas desarrollen habilidades para que ante cualquier situación respondan de forma asertiva.

Las relaciones destructivas se hacen presentes en la familia, con los amigos, en la escuela, en el trabajo, por mencionar algunos. Sin embargo, este taller está dirigido hacia las relaciones de pareja teniendo como punto de partida la etapa del noviazgo, ya que algunos autores lo consideran como el preámbulo al matrimonio y sí en esta etapa se comienzan a detectar los factores que llevan a relacionarse de una forma destructiva y se ponen en práctica habilidades para evitarlas, se logrará que estas no se sigan reproduciendo en las siguientes generaciones.

Metodología.

Participantes:

- Edad de 15 a 20 años
- Hombres y mujeres
- No importa la escolaridad
- No importa si los jóvenes ya hayan o no iniciado relaciones de noviazgo

Escenario

Para llevar a cabo este taller es recomendable que se trabaje con un máximo de 20 jóvenes, en un espacio amplio y con buena ventilación (donde los participantes se sientan cómodos) y que cuenten con el material necesario, (proyector o pantalla,

video, por mencionar algunos) puede ser en un aula o un audiovisual. De preferencia que los grupos sean equitativos entre hombres y mujeres.

Materiales: Presentaciones en Power Point con la información teórica, proyector, televisión, instrumentos (cuestionarios, hojas blancas, pizarrón o papel bong, gises o plumones)

Objetivo del taller: Los participantes identificar los factores que influyen para que se dé una relación destructiva y a partir de esto, desarrollaran habilidades para su posible prevención.

#### Módulo 1. Equidad de género

Este módulo se llevará a cabo en 1 sesión de 2 horas.

Objetivo: Los participantes identificarán que las diferencias entre hombres y mujeres que han sido impuestas por la sociedad no siempre son las más favorables para el bienestar y desarrollo de las personas y a partir de esto se mencionarán cuáles son estas (Anexo 1)

#### Módulo 2.- El papel del amor en la Relación de pareja

Este modulo se llevará a cabo en 1 sesión de 2 horas.

Objetivo.- Los participantes describirán los factores que influyen en la concepción del amor, la elección de pareja y el noviazgo (Anexo 2).

#### Módulo 3. Violencia, un paso hacia las relaciones destructivas.

Este modulo se llevará a cabo en 2 sesión de 2 horas

Objetivo. Los participantes identificarán los diferentes tipos de violencia con sus consecuencias, y desarrollaran habilidades para una pronta detección y prevención de la misma (Anexo 3)

#### Módulo 4. Asertividad “Una forma de sentirme bien”

Este modulo se llevará a cabo en 1 sesión de 2 horas

Objetivo: Los participantes verán la importancia de la asertividad, en su vida y recapitularán lo visto en el taller para proponer posibles alternativas para la prevención de relaciones destructivas (Anexo 4 )

## 5 CONCLUSIONES

Durante la elaboración del presente trabajo se pudo observar los diversos factores que influyen para entablar una relación de pareja, con ello las dificultades que hay para poder mantenerla en un nivel adecuado, ya que esto depende de los comportamientos y de las ideas que cada persona va adoptando de la gente que la rodea, es decir, del aprendizaje y de la enseñanza que se da desde los círculos sociales en los que se desenvuelven.

Es sorprendente que los seres humanos a veces llamen amor a las emociones y conductas más extrañas y desviadas, confundiendo el amor con el sufrimiento y los malos tratos. Con base a esto, uno de los aspectos que es importante retomar es cómo se forma una relación de pareja desde sus inicios, ya que esto nos puede ayudar a entender el tipo de vínculo y las dinámicas adoptadas, y ver si es posible establecer algunos nexos que permitan comprender cómo en aquellas parejas, su inadecuada manera de relacionarse acaba desembocando en la violencia, es decir, en relaciones destructivas.

La violencia es un fenómeno que se ve en todos los ámbitos, lo curioso es que muchas veces quienes la practican pueden justificarse con que es algo inevitable y llegan hasta el punto de conceptualizarse a sí mismos como héroes que tienen poder sobre las demás personas, ya se pudo ver que una gran parte de la violencia que existe actualmente tiene su origen en la familia ya que de ella se adquieren los primeros esquemas y modelos en torno a los cuales se estructuran las relaciones sociales y se desarrollan las expectativas básicas sobre lo que se puede esperar de uno mismo y de los demás.

Al obtener este aprendizaje es muy probable que vayan reproduciendo la violencia en todos los ámbitos en que se desenvuelvan entablando relaciones destructivas y algunas de las consecuencias que puede traer no solo para el violentado sino también para el violento son: baja autoestima, malestar en la mayoría de sus

relaciones, agresividad e irritabilidad, pérdida de ilusión e interés por los proyectos comunes, abandono o desplazamiento de las responsabilidades y compromisos, trastornos médicos y psicológicos en otros miembros de la familia, afectación de la afectividad y del deseo sexual, por mencionar algunas.

Pero esto, no solo queda aquí, sino también tiene repercusiones en lo social y en la economía del país ya que, es evidente toda la violencia que se vive en la calle, robos, asesinatos, secuestros, guerras, violaciones, entre otros y esto lleva a un gasto al país, el costo social generado por la violencia en un cuarto de siglo es de miles de millones de pesos por gastos funerarios, atención médica, seguros y reposición de bienes. Además del dinero empleado es incrementar la seguridad de las personas, pero el daño que la violencia causa a la salud pública tiene un costo mucho más elevado, como la pérdida de la confianza, la libertad y la tranquilidad, que repercute en la sana convivencia.

La violencia en la pareja se encierra rodeada y fuertemente influenciada por toda una serie de creencias, las cuales están arraigadas en nuestra cultura. Desde el momento en que nacen, hombre y mujer son influenciados por mensajes tanto verbales como no verbales que van moderando sus creencias, opiniones y modos de comportamiento. Estas creencias se interponen la mayor parte de las veces para tener una reflexión clara y crítica de la realidad, dando por resultado una conducta deteriorada y ajustada a la necesidad de la situación.

Al tomar como base la etapa de noviazgo tuvo como fin destacar como lamentablemente la mayoría de los adolescentes no poseen un concepto claro de lo que significa el noviazgo, tomando en cuenta la situación real de la sociedad, éste se toma como algo ligero, un pasatiempo y un entregarme a vivir lo que siento en el momento. Para algunos es una relación que se da a partir de una atracción y revoloteo de emociones que exigen ser respondidas, pero que no va más allá de esto y en lo cual se fundamenta para dar los argumentos suficientes y establecer así una relación de “noviazgo”.

Además considero que los adolescentes y jóvenes pasan por cambios que algunas veces son difíciles de comprender, especialmente cuando no han aprendido a vivir el conflicto, la duda, como un elemento necesario para crecer y al no tener un proyecto de vida suelen tomar decisiones que pueden llevarlos a destruirse y destruir a otras personas, en un inicio a su pareja y en un futuro a sus hijos, nietos y a la sociedad entera. Por lo tanto, la tarea del psicólogo es ir guiándolos para que estos construyan sus propios proyectos, averiguando qué quieren hacer con su vida, ayudarlos a desarrollar habilidades que les permitan detectar y evitar situaciones peligrosas sin alterar su confianza básica en los demás, a decir que “no” en situaciones que puedan implicar abuso sin disminuir su capacidad para la empatía y el establecimiento de relaciones sociales positivas, a pedir ayuda cuando la necesitan, y especialmente cuando comienzan a ser víctimas o están en riesgo de serlo y estar preparados emocionalmente para no sentirse culpables cuando no lo son. Por esa razón es que se proponen que se lleven a cabo talleres, conferencias, cursos, se difunda esta información para así prevenir todo lo antes citado.

Ya que hablar de este tema primero que nada nos ayuda a dar un paso para quitarnos las vendas de los ojos ante tantas acciones que se han venido tomando como algo “normal”, sin embargo, pocas veces vemos las consecuencias que traen consigo, no solo a nivel personal sino también a nivel social. Aquí, la psicología puede desempeñar un papel básico ayudando a entender que la violencia no es inevitable, explicando cómo se aprende a ser violento, cómo se acostumbra a recibir violencia y cómo ir cambiando esas conductas agresivas, conduciéndolos a relacionarse de una forma más saludable.

Para lograr una relación más estrecha y armoniosa, así como un crecimiento mutuo debe aceptarse que en una relación de pareja existen diferencias en actitudes, conceptos de roles, expectativas y valores. Sin dejar de tener presente que una persona es mejor en una relación de pareja cuando se ha desarrollado de manera personal, es menos egoísta, ha aprendido a amar, es honesta, tiene un mayor compromiso de apoyo y lealtad, comunica sus expectativas, entiende la importancia

que tienen éstas para su pareja, la analiza y tiene acuerdos con su pareja. Tener un conocimiento de sí mismo de lo que se quiere

Ya se ha podido ver que una buena relación de pareja no se da por sí misma y con el amor no basta, por lo que es importante que la pareja trabaje para lograr una relación con buena comunicación y con un compromiso mutuo y personal para lograr el desarrollo personal que traerá por añadidura la felicidad, es decir, vivir el presente, con comunicación franca y honesta.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Acevedo, A. P. y Borja, P. G. (1999) Educación para la vida. Violencia. México. Unidad de Producción de Medios INEA.
- Acosta, M. M., Ávila, A. R., Bueno, C. C., Diaz, M.M y Fernández, O.S. (2007). Prevención de violencia Sexual. México. Programa Editorial compromiso.
- Aguilar, K. E. (1987). Cómo elegir bien a tu pareja. México. Paz México.
- Ardila, R. (2008). Homosexualidad y psicología 2ª edición. Colombia. Manual Moderno.
- Arroyo, R. M. L. y Ortega, P. (2002). La influencia del cine y la radio en la relación de pareja desde un enfoque cognitivo-conductual. UNAM Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, México
- Baizán, B. (2005) El pozo profundo de la infidelidad. Una ruta de salida Ma. De los Ángeles Editores de Textos Mexicanos México
- Barnetche, P.M., Barnetche, M. E. y Prieto, M. T. (2007). Libre de adicciones. México. Patria.
- Barnetche, P.M., Barnetche, M. E. y Prieto, M. T. (2007). Quiero ser libre. México. Patria.
- Blandón, M. C. (1998). No más víctimas en nombre del amor. Edamex. México.
- Brenot, P. (2005) El sexo y el amor. Como conciliar amor, ternura, afecto y sexualidad. México. Paidós.
- Bueno, M. (1985). Relaciones de pareja. España. Declee de Brower
- Caceres, C. J. (1994). Relación de pareja y embarazos no deseados. Madrid. Piramide,

- Cervantes, M. M. (1999) Violencia contra la mujer en la relación de pareja: prevalencia y dimensiones de abuso emocional. Tesis UNAM.
- Charbonneau, P. E. (1994). Noviazgo y felicidad Barcelona Herder.
- Chávez, F. J. (2008) El significado psicológico de la relación de pareja. Tesis UNAM Facultad de psicología
- Chávez, G. L. (1998). Factores que influyan en la elección de pareja. UNAM Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, México
- Chavez, M. J. (2006). Las relaciones destructivas dentro de la pareja. Tesina UNAM
- Davins, M., Perez, T. C., Castillo, J.A y Salamero, M. (2006) Violencia en la pareja. En Pérez T.C (Eds.), Parejas en conflicto. España, Paidós.
- Daza, G. C. J. y Solano, H. A. (1998). Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico. Elaboración de un instrumento de evaluación. UNAM Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, México
- Díaz- Loving, R. y Sánchez, A. (2002) Psicología del amor. Una visión integral de la relación de pareja. México. Porrúa.
- Díaz, G. R. (1968). Estudios de psicología del mexicano, México Trillas.
- Domínguez, M. E. y Velázquez , G. C. (2003). El maltrato intrafamiliar; una alternativa de prevención cognitivo conductual. Tesis UNAM .
- Doring, M. T. (2000). La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible? En. M. T. Doring (Ed.) La pareja sus mitos (pp. 59-74). México: Fontamara
- Eguiluz, R. L. (2007). Entendiendo a la pareja. México. Paz México.
- Escobar, J. C. (2006). La violencia en el noviazgo: una revisión teórica. Tesina para Licenciatura UNAM Fes Iztacala.

- Escobar, S. D y Rodríguez, M. A. (2003) Las formas adecuadas del manejo del conflicto en la pareja a través de un manual teórico-práctico desde una perspectiva de género. Tesis UNAM
- Font R. J. y Pérez, T. C. (2006) Psicopatología de la pareja En Pérez T.C (Eds.), Parejas en conflicto. España, Paidós.
- Freire, E. (2000). Primer amor. Madrid. Temas de hoy.
- Gil, V. L. (1996) La relación de pareja dentro del matrimonio y su influencia en la elección de pareja de los hijos. Tesis de Licenciatura. FES IZTACALA.
- Gómez, G. N. y Borja, P. G. (2000). Educación para la vida. Familia y relaciones familiares. México. Unidad de producción de Medios INEA.
- González, M. R. y Santana, D. J. (2001). Violencia en parejas jóvenes. Madrid: Pirámide.
- Hernández (2006). Violencia en el noviazgo de adolescentes desde la perspectiva de género. Tesis UNAM. Fes Iztacala.
- Hernández, H. (1988). La pareja interactuante. Cómo superar crisis y lograr armonía con tu pareja. México. Botas.
- Izquiero, M. C. (1996) Escuela de novios. Curso de preparación al matrimonio. Madrid. CCS.
- Jaramillo, V. (2008). Tu futuro en libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. Viviendo el aquí y el ahora. México: Secretaría de Educación del Distrito Federal.
- Lainig, R. D. (1994). El cuestionamiento de la familia. México. Ed. Paidós
- Lammoglia. E. (2004) "Relaciones destructivas, un problema de adicción". La violencia está en casa. Agresión Doméstica. México Ed. Grijalbo

- Lieberman, P. R., Wheeler, G. E., Visser, L. A. J. M., Kuehnel, J. y Kuehnel, T. (1987). Manual de Terapia de pareja. Un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas. España: Desclee De Broker.
- Lorente, M. (2001). Mi marido me pega lo normal: agresión a la mujer : realidades y mitos. España: Ares y Mares
- Magaña, M, Pérez M. y Romero, C. (2000) Educación para la vida. Pareja. INEA. México.
- Medina, J. P. y Davins, M. (2006) La calidad de la relación de pareja. Aportaciones de la investigación. En Pérez T.C (Eds.), Parejas en conflicto. España, Paidos.
- O'Neill, G. (1974) Matrimonio abierto. Grijalbo. México
- Olivares G. L. (2001). Violencia intrafamiliar en la relación de pareja. Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología)-UNAM, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala México.
- Ortega, H. M. (2005). Elección de pareja: ¿decisión consciente o inconsciente? En L. Rossi (Ed.). Relaciones de pareja retos y soluciones. (pp. 7-18.) México: Editores de textos mexicanos.
- Pérez, T. C. (2006) La elección de pareja En Pérez T.C (Eds.), Parejas en conflicto. España, Paidos.
- Perez, T. C. Y Davins M. (2006). La infidelidad. En Pérez T.C (Eds.), Parejas en conflicto. España, Paidos.
- Pick de Weiss, S. y Vargas, T. E. (1996). Yo, adolescente. Respuestas claras a mis grandes dudas. México. Ariel Escolar.
- Pineda, J.V. y Ramírez, U. P. (1998). Una alternativa preventiva cognitiva para las relaciones destructivas de pareja. Tesis de Licenciatura UNAM.
- Quezada, N. (1996). Sexualidad, amor y erotismo. México Prehispánico y México Colonial. México, Plaza y Valdez.

- Rage, A. E. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. México. Ed. Plaza Valdez.
- Rage, A.E. (1996). La pareja: elección, problemática y desarrollo. México Plaza y Valdés editores.
- Reidl, M.L (2005). Celos y envidia: emociones humanas. UNAM Posgrado.
- Rhodes, S. y Potash, M. (2001). ¿Por qué los hombres no se comprometen?. Barcelona. Gedisa.
- Ritvo, E. y Glick. I. (2003). Terapia de pareja y Familiar. Mexico. Manual Moderno.
- Rose, K. D. (2001). La química de las relaciones amorosas. Barcelona. URANO
- Rubio, G. L. (2003). La representación social de la mujer: implicaciones, retos y posibilidades". Tesina UNAM.
- Sager, C. J (1980). Contrato matrimonial terapia de pareja. Buenos Aires: Amorrortu
- Souza, M. M. (1996) Dinámica y evolución de la vida en pareja. México. El Manual Moderno
- Trotsky, L. (1974) La mujer y la familia. México. Ed. Juan Pablo.
- Ulloa, C. V. (2005) Pareja: Resiliencia y Comunicación. Tesina UNAM Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, México
- Vara, A. M., Gómez, G. N. y Acevedo, P. (1999) Educación para la vida. Sexualidad. México. Unidad de producción de Medios INEA.
- Vázquez, J. R. (1998). El lenguaje corporal como expresión de comunicación en la pareja. Tesis UNAM Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, México.
- Whaley, S. (2001). Violencia intrafamiliar: causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales. México: Plaza y Valdez.
- Willi, J. (1993). La pareja humana: relación y conflicto, Madrid. Ed. Morata.

# **ANEXOS**

## Anexo 1

## Módulo 1 Equidad de género

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INSTRUCTOR	PARTICIPANTES
Exposición introductoria sobre los conceptos de sexo y género.	Los participantes diferenciarán las características de sexo y de género.	Expondrá los elementos necesarios para definir los conceptos de sexo y género.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica: ¿Cuánto se?	Los participantes señalarán las diferencias que encuentran entre hombres y mujeres las cuales pueden llegar a minimizar a cualquiera de los dos sexos.	Registrará frente a todos, aquellas diferencias entre hombres y mujeres que todo el grupo logro identificar y se discutirán cada una de ellas para así ver los roles impuestos por la sociedad.	Harán equipos de dos personas (de preferencia hombre y mujer) y realizaran un listado de las diferencias que encuentran entre el hombre y la mujer y a partir de esto identificar aquellas que pueda minimizar a cualquiera de los dos sexos.
Exposición complementaria sobre los roles impuestos a hombres y mujeres por la sociedad.	Los participantes adquirirán un mayor conocimiento sobre los roles que se les han impuesto tanto a hombres como mujeres.	Informará los elementos necesarios para definir los roles de hombres y mujeres en la sociedad.	En base a la actividad anterior, de forma individual detectarán todos aquellos roles de los cuales se han apropiado y señalaran las ventajas y desventajas hacia sí mismos y hacia las personas con las que conviven (amigos, pareja, familia, entre otros)

## Anexo 2

## Módulo 2.- El papel del amor en la Relación de pareja

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INSTRUCTOR	PARTICIPANTES
Participación del grupo sobre el conocimiento que tienen sobre el tema.	Los participantes expresarán lo que significa para ellos el noviazgo (la relación de pareja)	Dar la palabra a los participantes que desean expresar lo que significa para ellos el noviazgo	Cada uno dirá su punto de vista sobre lo que significa para ellos el noviazgo y lo que implica.
Exposición introductoria sobre "el noviazgo".	Los participantes identificarán lo que implica una relación de noviazgo, lo que se permite y no se permite dentro de esta y los diferentes tipos de noviazgos que se pueden dar.	Dará los elementos necesarios para definir lo que es el noviazgo y lo que implica.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Retroalimentación sobre los aspectos que pueden hacer que una relación sea funcional o destructiva	Los participantes identificarán aquellos aspectos que favorecen o perjudican la relación de pareja.	Dará una breve explicación sobre lo que es una relación funcional y una destructivas. Entre ambas partes harán 2 listados con los aspectos que hacen que una relación sea funcional o destructiva.	En forma individual participarán diciendo aquellos aspectos que consideran que pueden hacer una relación funcional o destructiva, reflexionando sobre cada uno de estos.
Técnica.- y tú... ¿en que te fijas?	Los participantes conocerán los aspectos que el sexo opuesto toma en consideración en la elección de la pareja.	Guiará la actividad, respondiendo preguntas y haciendo comentarios.	Se realizaran 2 equipos, uno de mujeres y otro de hombres y resaltarán aquellos aspectos que toman en cuenta en la elección de

			pareja después los expondrán ante todo el grupo y se comentarán.
Exposición de los factores que influyen en la elección de pareja.	Los participantes tendrán presentes los factores que influyen en la elección de pareja.	Dará los elementos necesarios para identificar los factores que influyen en la elección de pareja.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica: "Y para ti, ¿Qué es el amor?"	Los participantes reflexionaran sobre las diferencias entre estar enamorado, amar y funcionar como pareja.	Guiará la actividad, respondido preguntas y haciendo comentarios.	En grupo de cinco personas (del mismo sexo) analizaran una serie de preguntas y compartirán con el grupo sus conclusiones y se discutirán (ver anexo 1)
Exposición sobre las concepciones que se tiene sobre el amor y el enamoramiento.	Los participantes conocerán las diferentes concepciones que se tiene sobre el amor y el enamoramiento.	Dará los elementos necesarios para que los participantes logren definir lo que es el amor y el enamoramiento.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica: "Aprende a distinguir la diferencia"	Los participantes señalarán los aspectos que hacen que se forme una relación funcional y una destructiva.	Guiará la actividad, respondido preguntas y haciendo comentarios.	En dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres, comentarán sobre qué se necesita para que una pareja sea funcional, al concluir realizan lo mismo pero ahora para que se de una relación destructiva. Al finalizar se comentará en grupo.

## Anexo 3

## Módulo 3. Violencia, un paso hacia las relaciones destructivas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INSTRUCTOR	PARTICIPANTES
Presentación del tema (una breve introducción)	Los participantes describirán lo que es la violencia.	Expondrá los elementos necesarios para definir lo que es violencia.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica: ¿Puedes identificarla?	Los participantes identificarán la violencia en distintas situaciones.	Les proporcionará hojas donde tendrán impresas narraciones cortas donde puede o no haber violencia.  Al concluir se discutirá cada una de estas.	Identificarán si hay o no hay violencia en las narraciones que se les proporcionen.  Al terminar dirán porque sí o porque no hay violencia en esas situaciones.
Exposición sobre: 1) situaciones y lugares donde se puede presentar la violencia, 2) las características de la persona violenta y la persona violentada 3) los factores que influyen y 4) sus consecuencias.	Los participantes identificarán los tipos de violencia y sus consecuencias.	Dará los elementos necesarios para que los participantes estén informados sobre los tipos de violencia y todo lo que conlleva vivirla, principalmente dentro de una relación de pareja.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica: “Lo que se vive dentro de la violencia”	Los participantes distinguirán la violencia física de la psicológica en situaciones que se viven en las relaciones de pareja.	Guiará la actividad, respondido preguntas, haciendo comentarios, y aportando ideas.	Se formarán en equipos de 3 personas y dramatizaran 2 situaciones, en una donde se haga presente la violencia psicológica y en la otra la física.

			El trabajo de los demás integrantes del grupo será identificar qué tipo de violencia es.
Técnica: "Relajación"	A través de la respiración los participantes aprenderán a controlarse en situaciones estresantes o que les cause molestia.	Guiará la relajación utilizando música tranquila.	Irán siguiendo lo que el instructor les vaya diciendo.
Presentación de la película "cicatrices"	Los participantes identificarán la violencia en una situación que esta mas apegada a la realidad.	Guiará la actividad, respondido preguntas y haciendo comentarios.	Al finalizar la película harán comentarios sobre la violencia que se hizo presente en la película.

## Anexo 4

## Módulo 4. Asertividad “Una forma de sentirme bien”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INSTRUCTOR	PARTICIPANTES
Exposición introductoria al concepto de asertividad.	Los participantes describirán lo que es asertividad y sus elementos	Dará los elementos que se requieren para ser asertivo en toda situación.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica, “El Navo”	Los participantes intentaran responder clara y rápidamente ante la presión de los demás.	Guiara la actividad, leyendo las frases para que los participantes contesten de forma asertiva.	Harán un círculo y deberán responder de manera asertiva ante las frases que se les digan. El turno se dará por medio de una pelota la cual se ira pasando mientras se canta una canción y participará quien al final de esta se quede con la pelota. La respuesta se analizará entre todos y decidirá si fue asertiva o no, si no lo fue se saldrá del círculo.
Exponer diferentes formas de ser asertivos.	Los participantes identificarán las características de una persona asertiva.	Dará los elementos que den muestra de las características de una persona asertiva.	A través de su participación podrá exponer sus puntos de vista.
Técnica: La maleta de la vida	Los participantes identificaran los alcances y limitaciones que cada uno tiene, los cuales los pueden llevar a	Les proporcionar 2 hojas de color y guiara la actividad	En una hoja harán un listado con las características, que consideren que pueden ser negativas las cuales puede llevar a

	involucrarse en relaciones destructivas.		involucrarse en relaciones destructivas. Y en la otra aquellas que son positivas y evitarían caer en este tipo de relaciones.
Retroalimentación	Los participantes reflexionarán sobre todo lo visto en el transcurso del taller	Registraré a la vista de todos aquellas características y factores que llevan a relaciones destructivas.	En base a lo expuesto y realizado en el taller señalarán todos aquellas características y factores que podrían llevarlos a relaciones destructivas.