



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25
TESIS PROFESIONAL.**

**“PROGRAMA DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA
EN EL NOVIAZGO”.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ROCÍO GARCÍA ALBARRÁN

ASESOR:

LIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A Dios por permitirme vivir hasta este día, porque fue su voluntad que yo pudiese concluir para empezar una nueva etapa en mi vida.

A mis padres que a través de su amor y comprensión pude andar el camino, donde aprendí que si caía era para levantarte, si me levantaba era para seguir, si seguía era para llegar a donde quería ir y si llegaba era para saber que lo mejor estaba por venir.

A mi cómplice, amigo y compañero Andrés por ese optimismo, por la confianza, por el estímulo, por el cariño y por su paciente espera para que pudiera terminar este ciclo, son evidencia de su gran amor.

A mí profesor, asesor y amigo el Lic. José Antonio Reyes Gutiérrez, que siempre hubieron palabras de aliento para seguir adelante y no dejarse caer, por su comprensión y en especial por todo el apoyo obtenido de Él.

Tabla de contenidos

| | |
|--|----|
| Introducción | 5 |
| Capítulo I Planteamiento del problema | |
| 1.1 Descripción del problema | 7 |
| 1.2 Pregunta de investigación | 9 |
| 1.3 Formulación de hipótesis | 9 |
| 1.3.1 Variables de la investigación | 9 |
| 1.3.2 Operalización de las variables | 9 |
| 1.4 Justificación del problema | 10 |
| 1.5 Delimitación de objetivos | 13 |
| 1.5.1 Objetivo general | 13 |
| 1.5.2 Objetivos específicos | 13 |
| 1.6 Marco conceptual | 13 |
| 1.6.1 Violencia | 13 |
| 1.6.2 Noviazgo | 15 |
| 1.6.3 La violencia en el noviazgo | 17 |
| 1.6.4 Dependencia emocional | 18 |
| 1.6.5 Dependencia emocional en el noviazgo | 19 |
| 1.6.6 Baja autoestima | 20 |
| Capítulo II Marco contextual de referencia | |
| 2.1 Ubicación geográfica | 21 |
| 2.2 Antecedentes de la ubicación | 22 |
| Capítulo III Marco Teórico | |
| 3.1 Desarrollo humano: inicio de la adultez temprana | 23 |
| 3.2 Autoestima | 25 |
| 3.2.1 El proceso de la autoestima | 31 |
| 3.2.2 Tipos de autoestima | 33 |
| 3.2.3 Características diferenciales entre personas que poseen una baja o alta autoestima | 35 |
| 3.3 Dependencia emocional | 36 |
| 3.3.1 Dependencia emocional e instrumental | 38 |
| 3.3.2 Características de los dependientes emocionales | 40 |
| 3.3.3 Dependencia emocional en las relaciones interpersonales | 41 |
| Capítulo IV | |
| 4.1 Fundamentos teóricos sobre las relaciones interpersonales | 44 |
| 4.2 Etapas previas a la relación amorosa | 54 |
| 4.3 El enamoramiento | 59 |
| 4.4 Las etapas del enamoramiento | 62 |
| 4.5 El noviazgo fundado sobre bases equivocadas | 65 |
| 4.6 Duración del noviazgo | 66 |
| 4.7 Fin del noviazgo | 67 |

Capítulo V Propuesta de tesis

Guía de atención y prevención de la violencia en el noviazgo

| | |
|------------------------------------|----|
| 5.1 Justificación del problema | 68 |
| 5.2 Finalidad del programa | 70 |
| 5.3 objetivo del programa | 70 |
| 5.4 El público a quien va dirigido | 70 |
| 5.5 El tiempo | 70 |
| 5.6 Desarrollo de la propuesta. | 71 |

Capítulo VI Diseño metodológico

| | |
|---|----|
| 6.1 Enfoque de la investigación | 84 |
| 6.2 Alcance de la investigación | 85 |
| 6.3 Diseño de la investigación | 86 |
| 6.4 Tipo de investigación | 88 |
| 6.5 Delimitación de la población u objetivo | 88 |
| 6.6 Selección de la muestra | 90 |
| 6.7 Instrumentos de prueba | 91 |
| 6.7.1 La escala de Rensis Likert | 91 |
| 6.7.2 La entrevista | 92 |

Capítulo VII Resultados de la investigación

| | |
|--|-----|
| 7.1 Tabulación | 94 |
| 7.2 Interpretación de resultados gráficos | 95 |
| 7.3 Conclusiones del tratamiento estadístico | 105 |

| | |
|--------------------|-----|
| Referencias | 110 |
|--------------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| Glosario | 114 |
|-----------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| Anexo | 117 |
|--------------|-----|

INTRODUCCIÓN

Los problemas sociales que envuelven a nuestra sociedad son de carácter pública y son temas que nos deben de interesar a todos, entre estos existe el alcoholismo, la drogadicción, la prostitución así como la violencia en el género femenino. La violencia hacia la mujer es un tema que se ha tratado por mucho tiempo a nivel mundial y al día de hoy se siguen presentando miles de casos degradantes, es por esto que se iniciara una investigación sobre cuales son los factores que influyen en las mujeres jóvenes a permitir situaciones de violencia en su noviazgo.

En el primer capítulo se hará una descripción de la problemática a investigar, así como el planteamiento del problema. Indagaremos sobre las conceptualizaciones que se requieran para poder iniciar esta investigación. Una recolección de información sobre la conceptualización que será utilizada de manera simplificada.

En el segundo apartado se describirá en donde se realizara la investigación y en el capítulo tres se encontrara con toda la información recabada sobre el desarrollo humano, la autoestima y la dependencia emocional, al finalizar nos

encontraremos con el ultimo apartado de el marco teórico en donde se encontrara la información sobre las relaciones interpersonales.

Enseguida se abordara la propuesta que es la guía de atención y prevención de la violencia en el noviazgo, siguiendo un diseño metodológico para dicha investigación. Finalizando con el capítulo siete en donde se encontraran las conclusiones a dicho programa.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Frente a la expansión social que ha tenido el tema de la violencia en parejas jóvenes, sin un mayor grado de compromiso legal o parental; resulta relevante investigar la situación que lleva legitimar este tipo de agresiones en mujeres jóvenes, que gozan de relaciones pasajeras, principalmente noviazgos, en los cuales no existe dependencia económica ni vínculos más estrechos, como la existencia de hijos.

Existen muchos casos de violencia en noviazgos que lleva a las jóvenes afectadas a vivir una situación de vulnerabilidad; aislándose de su entorno inmediato, creando una dependencia afectiva con esta pareja, y silenciando esta realidad por temor a los cuestionamientos de terceros y/o la pérdida de la pareja.

Cuando se generan estas pautas de violencia al interior de la pareja, ya sea física, emocional o sexual, provocan cambios en la conducta, incrementando la confusión, la sumisión y la culpabilidad. Habitualmente, la toma de conciencia y la

búsqueda de ayuda llegan cuando la autoestima ya se encuentra erosionada y lesionada gravemente.

Para la psicología, es de vital importancia abordar una temática con estas características, debido a que es mucho más común y cercana a la realidad. La intervención que se ha realizado con este tipo de casos ha llegado a ser casi nula, por el desconocimiento de la existencia de la misma, y la escasa petición de ayuda por parte de las víctimas.

Además la relevancia de esta investigación para la psicología como disciplina estará estrechamente ligada a realizar un trabajo de difusión que pondrá en evidencia una realidad que aún se encuentra casi inexplorada en la sociedad actual.

También es importante para la psicología porque en esta profesión se trabaja con casos de diferentes tipos de violencia, por lo que es relevante conocer las relaciones prematrimoniales, ya que muchas de estas finalizan en una unión más formal, (matrimonios o convivencias) en donde muchas veces las interacciones violentas en el noviazgo, se instalan en una relación posterior.

1.2 Pregunta de investigación.

¿Cuales son las causas más comunes que generan un grado de permisividad de violencia en el noviazgo?

1.3 Formulación de Hipótesis.

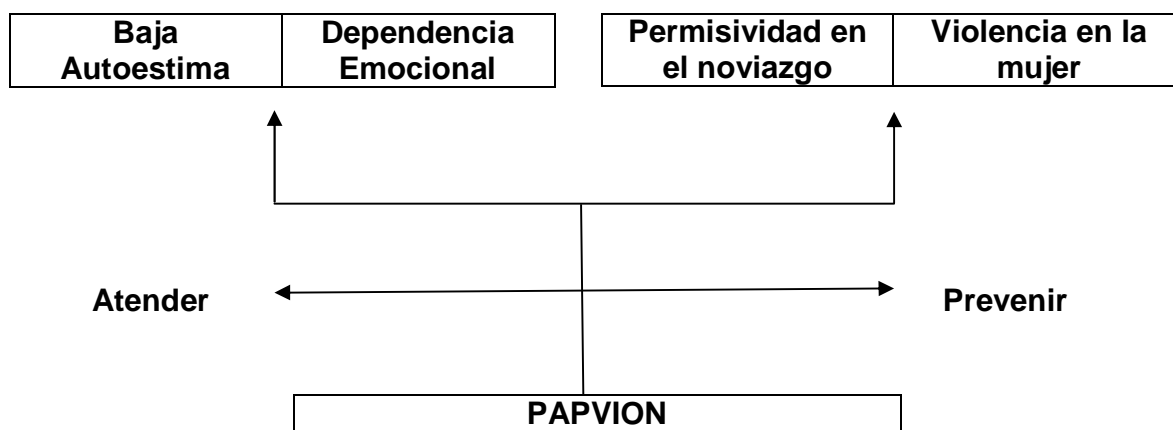
La baja autoestima y la dependencia emocional como causas más comunes en la permisividad de la violencia en el noviazgo, por parte de las mujeres de entre 18 y 25 años.

1.3.1 Variables de la Investigación.

Variable Dependiente: La baja autoestima y la dependencia emocional.

Variable Independiente: la permisividad de la violencia en el noviazgo.

1.3.2 Operalización de las variables.



1.4 Justificación del problema

Mí interés hacia este tema en particular viene sembrado desde que mi hermana mayor tuvo una experiencia de un noviazgo violento que nos marco a toda la familia, fue entonces cuando comencé un tipo de lectura mas informativa que intelectual, ahí me di cuenta que los estudios sobre violencia en el noviazgo son muy recientes, mas o menos en los ochenta fue cuando iniciaron pero en si fue en los noventa cuando se empezó a propagar mas la información.

La falta de comunicación y la falta de información creo que son dos factores importantes para poder evitar la violencia en el noviazgo, alimentar nuestra autoestima y por consecuencia tener una mayor seguridad en nosotros mismos es otra manera en que podemos evitar el maltrato emocional, pero que pasa cuando todo esto nos rebasa y nos damos cuenta de que la persona que amamos nos pega, nos insulta, nos presionan a hacer cosas que no queremos, nos obliga a tener sexo, es entonces ahí cuando no sabemos que hacer y nos dejamos llevar por nuestro agresor, después la vergüenza y de ahí todo se convierte en un circulo vicioso.

Creo que la experiencia es terrible y que ninguna mujer y tampoco ningún ser humano debería de vivir ese tipo de situaciones. Tengo una idea bien firme en mi mente y trato de aplicarla a mi vida personal y esa es que nadie puede

gobernar en nadie, somos individuos que tomamos nuestras propias decisiones y ellas nos llevarán a tener consecuencias buenas y malas pero que finalmente serán nuestras, ya que fueron tomadas por una decisión propia y no por la influencia de alguien, por la presión de alguien o bien por amenazas de alguien.

Investigar sobre la violencia en el noviazgo en mujeres puede ayudarnos a darnos cuenta de la situación actual en la que vivimos, concientizar a nuestros semejantes del fenómeno violento que acecha a las mujeres jóvenes en sus noviazgos, pienso que muchos de los familiares ni si quiera se dan cuenta del abuso que se sufre, pero teniendo información se pueden evitar lesiones físicas y emocionales.

He tenido muchas compañeras a lo largo de mi vida y recuerdo que en alguna ocasión platicamos sobre los novios violentos que alguna vez existieron en alguna etapa de nuestra vida, me impactó escuchar que de siete mujeres que estábamos ahí cinco habían tenido algún novio violento y desde lo más superfluo hasta lo más violento de tal manera que terminas escondiéndote de tu agresor y demandándolo para que ya no pueda acercarse a ti. Aun después de tener un papel que avale que no te deben de tocar eso no es garantía de que ya nada te va a suceder.

Fue entonces cuando las preguntas empezaron a surgir en mí ¿porqué nadie la ayudo?, ¿Por qué pensó que era su culpa?, ¿porqué lo permitió desde un principio?, ¿porqué no se acercó a mí? Cada pregunta me daba vueltas en la cabeza y como esas tuve mil más, cuándo termine la carrera pensaba en que cuando pudiese ejercer mi profesión me iba a encontrar con muchas mujeres a las cuales les puedo compartir este conocimiento y también me gustaría mucho entender todas las causas que las hacen guardar silencio y seguir aguantando ese tipo de abusos.

Tengo la firme intención de que en el viaje que he emprendido hacia esta investigación voy a encontrar muchas de las respuestas que he estado buscando, creo que al conocer mas a fondo voy a involucrarme y quizás llegue a comprender por completo lo que es estar en una situación así desde adentro y no solo mirarla desde afuera.

El estar preparado, tener un poco mas de conocimiento siempre es bueno, y tener un discernimiento que te puede ayudar a evitar este tipo de situaciones es mucho mejor, porque ese es mi objetivo poder compartir estos estudios con muchas personas, hombres, mujeres, adultos y niños, jóvenes y viejos para que la violencia la podamos erradicar, quizás éste tipo de violencia o al menos poder evitarla y que sepamos identificar cuando una pareja es violenta, de esa manera poder alejarnos inmediatamente no entrar y caer en ese circulo violento.

1.5 Delimitación de Objetivos.

1.5.1 Objetivo General.

Comprobar si la baja autoestima y la dependencia emocional son las causas más comunes de la permisividad de la violencia en el noviazgo por parte de las mujeres.

1.5.2 Objetivos Específicos.

Identificar elementos que favorecen la vivencia de situaciones de violencia al interior de la pareja.

Describir cuál o cuáles son los tipos de violencia más recurrentes que las jóvenes han vivenciado en sus relaciones de pareja

1.6 Marco Conceptual.

1.6.1 Violencia.

En todos los tiempo y en las sociedades ha existido violencia, esta intenta dar cuenta de una realidad que en cierto modo todos vivimos, pero que no reconocemos, esto se debe a que muchas veces es socialmente aceptada y así casi sin darnos cuenta aprendemos a analizar la violencia como un mecanismo legitimo para resolver los conflictos.

La sociedad a través del tiempo se ha vuelto más sensible al tema de la violencia señalando como uno de sus más importantes problemas la amenaza de sufrirla. Esto se debe a que en el mundo, este tema ha ido en escala, siendo uno de las más recurrentes, pasando a ser considerado un problema social, producto de su complejidad.

Existen modelos que se centran en reconocer la violencia como una consecuencia de la estructura de la sociedad global, basada en las diferencias de género, económicas y generacionales dichas diferencias van generando conflictos que desembocan en violencia familiar y conflictos sociales.

La legitimación de la violencia se debe a que esta ha sido vista como un hecho cotidiano o *normal*, pasando a ser una situación esperada dentro de las interacciones. Aunque data de hace mucho tiempo este fenómeno solo comienza a ser identificado e investigado como tal en los años sesenta. Siendo lo primero en denunciarse la situación de los niños maltratados. Posteriormente se comienza a analizar el problema de la mujer maltratada, dando paso a los primeros estudios, desde una perspectiva individual buscando en la mujer o en el hombre rasgos patológicos que explicaran la conducta violenta; consecutivamente las evidencias van demostrando que la violencia familiar es un problema social de enorme magnitud, que está sustentado en una compleja red de estructuras culturales, sociales, legales y relacionales que complejizan su comprensión y abordaje.

1.6.2 Noviazgo

Noviazgo es la condición o estado de novio. Cuando dos personas se encuentran en pareja y aún no están casados, se dice que viven un noviazgo. El término también permite hacer referencia al tiempo que dura ese estado de relación. Por ejemplo: *tuvimos un noviazgo muy extenso, Carolina y Miguel llevan cinco años de noviazgo, creo que este noviazgo terminará en matrimonio.*

El noviazgo es un estado transitorio. Se trata de un periodo durante el cual dos personas mantienen una relación amorosa con el objetivo de avanzar en el conocimiento mutuo: si el noviazgo resulta satisfactorio para ambos, la pareja terminará casándose. En el caso contrario, ambas personas se separarán y cada una seguirá su camino.

Los noviazgos no tienen una duración pautada de antemano ni se mantienen durante el mismo tiempo en distintos casos. Hay noviazgos efímeros que concluyen en separación a los pocos meses, mientras que otros se extienden durante muchos años hasta el casamiento. En ciertos casos, incluso, el noviazgo puede ser breve y desembocar en el matrimonio ya que la pareja se considera preparada para tal paso.

Ciertas características y condiciones deben cumplirse en cualquier noviazgo de acuerdo a los parámetros de la sociedad actual. Los novios deben ser fieleses *decir, compartir la intimidad exclusivamente con su pareja* y tiene que existir entre ambos una reciprocidad de los sentimientos.

El noviazgo también requiere dejar de lado el egoísmo para tener en cuenta las necesidades de la pareja. La búsqueda del bienestar personal siempre debe incluir la felicidad del otro.

1.6.3 La violencia en el noviazgo.

La violencia es una conducta aprendida que se transmite a través de las generaciones por medio de los juegos, los deportes, las instituciones educativas, la familia y los medios de comunicación.

La matriz en donde se gesta la violencia que se manifestará durante el noviazgo es la familia, ésta es considerada como un grupo social primario que cumple las funciones básicas de reproducción de la especie y de la transmisión de la cultura, que se organiza en torno al poder y al género. Para que la conducta violenta sea posible tiene que existir cierto desequilibrio de poder que puede ser dado por diferencias culturales, económicas, físicas, psicológicas y políticas.

En toda relación interpersonal la aparición de conflictos es inevitable, de tal suerte que la manera como se resuelven éstos y el método empleado para tal resolución es lo que le imprime la característica de violencia. Cuando el o los conflictos se resuelven mediante el ejercicio del poder y de la autoridad la relación es violenta.

1.6.4 Dependencia emocional.

La dependencia emocional se produce cuando una persona siente y cree que no puede vivir sin otra, y deja en manos de esa persona la toma de decisiones de prácticamente todas las áreas de su vida. Además, busca agradar excesivamente, haciendo cualquier cosa por obtener la aprobación de los demás *esto incluye, soportar humillaciones y malos tratos.*

El origen suele ser la falta de aprobación *¡haces todo mal!*, de amor *si no haces eso no te querré más* o de valoración *¡mi hija sólo puede obtener notas perfectas en la escuela!* cuando éramos pequeños, lo que genera adultos sumisos, dependientes y demasiado complacientes. Por lo general, una persona criada de este modo busca a alguien que le repita el mismo patrón con el que creció.

Hay ciertas características que suelen presentarse en las personas que sufren este tipo de dependencia, temor desmedido a la soledad, que hace que en caso de una ruptura, enseguida se busque otra pareja con características similares, la necesidad imperiosa de aprobación y de afecto, a cualquier costo. Sólo se sienten validados si agradan y hacen felices a otros, aún a costa de sus propios deseos y necesidades, se sienten responsables o *culpables* por la felicidad o *la falta de ella* de quienes les rodean, no pueden tolerar el rechazo, por eso no dicen lo que realmente piensan, e incluso hacen cosas contrarias a sus creencias para no ofender a nadie. Precisan la opinión positiva de otros para lograr su propia autoestima y por último creen que la sumisión evita el abandono.

Lógicamente, como en toda interrelación entre personas, las dos partes tienen su responsabilidad. Quien depende, espera de algún modo que el otro le solucione conflictos intrapersonales *internos* irresueltos, que cubra todas sus carencias (la mayoría, emocionales y de larga data), tal vez incluso que cambie y deje esa manera de ser tan *poco demostrativo, egocéntrico, irrespetuoso, infiel por ejemplo*. El dependiente relega sus necesidades a un segundo plano, lo que secretamente resiente. Suelen agobiar a sus parejas con demandas de atenciones desmedidas, al punto de hacer escenas de celos o *querer hacerlas* o de invadir su privacidad.

1.6.5 Dependencia emocional en el noviazgo.

La dependencia emocional en el noviazgo es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de diferentes relaciones. La dependencia emocional es un deseo irresistible de carácter puramente afectivo. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que se idealiza y al que se concibe como sentido de la vida. Normalmente, los dependientes emocionales suelen tener pareja desde la adolescencia y si es posible intentan estar siempre con alguien. Después de cada ruptura, vivida como un suceso catastrófico, intentan reanudar la relación por destructiva que sea, para cubrir su necesidad de estar acompañados de alguien. Sus parejas suelen tener un perfil bastante concreto caracterizado por soberbia, egocentrismo, personalidad dominante, etc.

Las relaciones de pareja suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son de sumisión e idealización de su compañero que se convierte en el centro de atención de su existencia.

Este desequilibrio en la pareja entre la parte dominante y la sumisa genera un círculo vicioso que consiste en que la posición dominante y ególatra del

compañero aumenta, mientras que la autoestima del dependiente emocional decrece como reacción a un incremento de su necesidad excesiva del otro.

La necesidad excesiva de su pareja provoca que el dependiente emocional adopte como estrategia para preservar la relación y la sumisión a los deseos del otro. Esta sumisión tiene como consecuencia el refuerzo de la posición dominante de la pareja y el descenso de la autoestima del dependiente emocional. Luego comienza de nuevo ciclo, puesto que cuánto mas dañada esté la autoestima del dependiente emocional, más buscará el afecto de su pareja.

1.6.6 Baja Autoestima.

Las personas con baja autoestima ven una gran diferencia entre como sienten que son y como les gustaría ser. Cuantas más áreas de la vida del niño o adolescente estén afectadas por esta forma de valorarse, peor será su evaluación global. La baja autoestima aparece en muchos problemas de la infancia y la adolescencia. Quizá un adolescente obtenga muy buenos resultados académicos, pero si eso no es muy importante para él o ella, no tendrá mucho valor. En cambio, si lo que realmente considera importante es ser aceptado por un grupo de personas y es sistemáticamente rechazado, llevará a cabo cualquier tipo de conducta para pertenecer a dicho grupo *hacerse un tatuaje, consumir alcohol o drogas, etc.*

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Ubicación Geográfica.

La investigación relacionada con la Violencia en el noviazgo en mujeres de 18 a 25 años de edad se realizará en la Universidad de Sotavento ubicada en Emiliano Zapata No. 175 Col. El Espinal en Orizaba, Veracruz.



Figura 1: La universidad se encuentra señalada con una flecha roja.

2.2 Antecedentes De La Ubicación.

La Universidad de Sotavento cuenta con más de diecisiete años impartiendo servicios educativos, la institución nace en la Ciudad de Coatzacoalcos Veracruz en el año de 1994, bajo la visión emprendedora del rector y fundador, Dr. Juan Manuel Rodríguez García, quien buscaba impartir educación de excelencia a los jóvenes de la región.

Misión: formar profesionales de excelencia académica, capaces de comprometerse con el desarrollo de su entorno con un amplio sentido analítico, creativo y humanista, que le otorgue el liderazgo nacional e internacional, mediante la docencia, el conocimiento científico, la investigación y la difusión de la cultura y el deporte.

Visión: ser una institución educativa líder con reconocimiento nacional e internacional que otorgue prestigio a sus egresados en su campo profesional con el más alto nivel de calidad u excelencia académica.

Valores: honestidad, liderazgo, respeto, ética, responsabilidad disciplina, lealtad, innovación, emprendedor

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Desarrollo humano: inicio de la adultez temprana.

“En general los adultos jóvenes dan por sentado que tienen buena salud y capacidad física. En la edad adulta se sientan las bases del funcionamiento físico para el resto de la vida. La alimentación de los adultos, la actividad física que desarrollan, el hábito de fumar o beber, así como el consumo de drogas son factores que influyen mucho en el estado de salud y en el bienestar actual y futuro” (Papalia, 2001).

Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 18 a los 40 años. Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, felicidad y el éxito del individuo. Se trata de una fase de importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar, cambios que se resumirían en la apropiación de aquellos roles requeridos para la ejecución de una serie de tareas como la elección de un compañero/a, comienzo de una ocupación, aprendizaje en la convivencia marital, paternidad y cuidado de los hijos, atención del hogar, adquisición de responsabilidades cívicas, localización de un grupo de pertenencia, entre las principales.

Según Erickson (1998) el adulto joven se mueve entre la intimidad y el aislamiento, es una etapa en que la persona está dispuesta a fundar su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, se tiene la capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza necesaria para cumplir con tales compromisos, aun cuando impliquen sacrificios significativos. La afiliación y el amor son las virtudes o fortalezas que se asocian a esta etapa. Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica, se llevan a cabo propósitos. Por otra parte, también hay mucha exploración y aprendizaje *no todos los roles que se asumen son definitivos*.

Blos (2004) señala que la entrada a la vida adulta es pensar en el matrimonio, la profesión e incluso en la procreación. El adulto joven piensa que será feliz y que tendrá una familia y también hijos.

Existe la capacidad de entablar relaciones duraderas, donde hay una apreciación de la pareja y no hay una tendencia explotadora *dominado-dominador*, sino cooperación. Se debe tener una escala de valores compartida por ambos, asumiendo la responsabilidad ética del compromiso que se establece con el otro. Se fortalece el vínculo amoroso, se reconoce y respeta al otro conjuntamente y se busca la felicidad en la sexualidad.

Kohlberg, (1997) habla de la moralidad del adulto joven y dice que tiene una moralidad posconvencional o moralidad de principios morales autónomos, es el

tercer nivel de la teoría el razonamiento moral y dice que las personas reconocen que hay conflictos entre los patrones morales y emiten juicios con base en los principios de lo bueno y lo malo la equidad y justicia.

La vida del adulto joven es la época en que la mayoría de la gente ingresa en sus primeros trabajos de tiempo completo y labran así un aspecto importante de su identidad, al lograr la independencia financiera y mostrar su habilidad para asumir responsabilidades de adulto. Mucho antes de esta época, sin embargo, y mucho después de ella, el trabajo ha jugado y continuará jugando un papel importante en el desarrollo. Los niños piensan acerca de lo que quieren ser cuando sean grandes y, a pesar de que sus pensamientos son a menudo fantásticos, muchas de las carreras han nacido de un sueño de niño. La adolescencia lucha por desarrollar una identidad vocacional, la gente de edad intermedia a menudo cuestiona su elección de carrera y hace cambios voluntariamente o es forzada a ello por el desempleo.

3.2 Autoestima.

La autoestima es una importante variable psicológica, por lo cual, ha sido definida por diversos autores. Wilber (1994), señala que la autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre si mismo.

El autor indica que la autoestima es la base para el desarrollo humano, Indica que el avance en el nivel de conciencia no sólo permite nuevas miradas del mundo y de sí mismos, sino que impulsa a realizar acciones creativas y transformadoras, impulso que para ser eficaz exige saber cómo enfrentar las amenazas que acechan así como materializar las aspiraciones que nos motivan.

Esta necesidad de aprendizaje aumenta en la misma proporción que lo hacen los desafíos a enfrentar, entre los cuales sobresale la necesidad de defender la continuidad de la vida a través de un desarrollo equitativo, humano y sustentable.

Al respecto señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente una forma determinada a partir de lo que piensa sobre si mismo.

Por su parte Dunn y Layard (1996), afirma que la autoestima es la energía que coordina, organiza e integra todos los aprendizajes realizados por el individuo a través de contactos sucesivos, conformando una totalidad que se denomina *sí mismo*. El *sí mismo* es el primer subsistema flexible y variante con la necesidad del momento y las realidades contextuales.

Papalia, Wendkos (1995). Así mismo, Coopersmith, sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia si mismo.

Agrega el mismo autor, que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reporte verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo y exitoso, por lo cual implica un juicio personal de su valía.

Mckay y Fanning (1999), la autoestima se refiere al concepto que se tiene la propia valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo ha recabado el individuo durante su vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o por el contrario, en un incomodo sentimiento de no ser lo que se espera.

“La autoestima se puede definir como la habilidad de aceptarse incondicionalmente, sin juicio destructivo alguno. Esta habilidad se desarrolla mediante un concepto interno, en el que la persona decide tomar la responsabilidad sobre sus propios actos, valores y sentimientos” (Suárez, Suárez, Soto, González, Garza, Vargas 1999).

La teoría de Maslow (1991) dice que para alcanzar una autoestima debes cumplir con una serie de necesidades que se encuentran estructuradas en forma de una pirámide ubicando en la parte superior las necesidades de menor prioridad. Se dice que satisfaciendo dichas necesidades el individuo estará en armonía ya que Maslow considera estas necesidades esenciales.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

En general se suele llamar autoestima a una actitud o a una emoción que tenemos frente a nosotros mismos. Técnicamente, la autoestima es una respuesta emocional particular al hecho de realizar un juicio de valor sobre todo lo que consideramos nuestra persona. Se refiere al grado de valor que nos asignamos. Normalmente, se confunden los términos autoimagen, autoconcepto, identidad y confianza en uno mismo como si fueran todos lo mismo y como si todos fueran sustituibles por la palabra autoestima.

Las respuestas emocionales como la tristeza y el enojo (con sus respectivas respuestas compulsivas y problemáticas, la violencia impulsiva y la depresión) así como muchas otras actitudes que son causa de conflicto humano y de insatisfacción personal, son reguladas por el nivel de autoestima y de seguridad personal. Si me siento bien conmigo mismo, si me siento valioso e importante, si me siento capaz, mi manera de enfrentar todo en la vida es mucho más madura y adecuada. No me ofendo fácilmente. No me siento inseguro, con miedos o amenazado por los demás o por la vida. No tengo la necesidad de quedarme en una relación en que me humillan o maltratan por sentir que por lo menos alguien me quiere y tengo poco miedo de la soledad. No vivo mi trabajo como una preocupación desproporcionada, me siento seguro de lo que puedo lograr y a la vez no me engaño, puedo aceptar mis limitaciones porque no me siento menos valioso por tenerlas.

“Primero que nada hay que estar conscientes de que la formación de la autoestima se inicia desde los aprendizajes de la infancia obteniendo apoyo en mayor o menor grado y desarrollando así la imagen de nosotros mismos. Es como una balanza en la que se compara el propio valer, con el valor que nos ha sido otorgado por el mundo adulto” (Suárez, Suárez, Soto, González, Garza, Vargas 1999).

En fin, lo que en nuestro sistema de desarrollo personal llamamos “actitud ante uno mismo” es como podemos ver, la pieza fundamental para enfrentar y vivir las relaciones, los problemas y la existencia en general de manera madura, productiva y sobre todo satisfactoria. Es el factor central de la sensación de plenitud con la propia vida.

En realidad es posible decir que todos, absolutamente todos los conflictos de un ser humano encuentran una buena parte de su solución en el trabajo de autoestima. De la misma manera, todos los temas de desarrollo humano o desarrollo personal o superación personal están relacionados con el desarrollo de la autoestima, la confianza personal y una sana actitud ante uno mismo.

“Parece ser que hablar de autoestima esta de moda, todo el mundo conoce el tema y aporta sugerencias para lograr y mantener una autoestima saludable, ennumeran los beneficios que se obtienen al conservarla y nos motivan a ayudar a los demás a superar sus problemas respecto a ella. Pero más que un tema de moda o de conversación, la autoestima cobra importancia al descubrir que es una fuente de salud, de calidad de vida y de resultados positivos en general; y que todo esto depende de desarrollar una serie de habilidades que nos ayudarán a adquirirla y mantenerla en forma satisfactoria” (Suárez, Suárez, Soto, González, Garza, Vargas 1999).

3.2.1 El proceso de la autoestima.

“La autoestima sigue un proceso formado por tres elementos” (Suárez, Suárez, Soto, González, Garza, Vargas 1999):

- 1.- Cognitivo: *creencias y pensamientos*. Aquí se desarrollan los conceptos de *Yo real* que es el concepto que cada uno tiene de si mismo. Y el *Yo ideal* que es lo que nos gustaría ser e incorpora muchos “debería” que han aprendido durante la infancia.
- 2.- Afectivo: *sentimientos*. Consiste en la valoración de lo que en nosotros hay de positivo o negativo, haciéndonos sentir a gusto o a disgusto con nosotros mismos.
- 3.- Conductual: *acciones*. Consiste en la manifestación de las acciones o conductas como consecuencia de lo que pensamos y sentimos.

“El pensamiento genera a la emoción y ésta a su vez, genera la acción; por lo que, si el pensamiento es irracional, nos hará experimentar emociones negativas, que nos llevarán a conductas derrotistas y autodestructivas” (Suárez, Suárez, Soto, González, Garza, Vargas 1999).

La autoestima es mucho más, es una situación sumamente compleja, la cual está presente en todas las personas, lo importante es conducir un nivel bastante equilibrado para no caer en excesos de egocentrismo. La autoestima está basada en la afectividad que uno mismo tiene al lidiar con la realidad. Un alto nivel requiere una dedicación a la objetividad y honestidad; pero la objetividad y honestidad no ocurren automáticamente. Cada persona tiene siempre que trabajar para conservar estas cualidades, o se nos escapan de nuestras manos.

3.2.2 Tipos de autoestima.

Modelo propuesto por Mruk (1998):

Autoestima alta: encontramos a personas con este tipo de autoestima que son menos críticas consigo mismas, más capaces que otras personas de resistir la presión social y de actuar con base exclusivamente a sus propios criterios y valores. Son menos ansiosas y son extremadamente competitivas, pasan por encima de los demás para lograr sus metas. No son capaces de experimentar ni comprensión, ni empatía.

Autoestima baja: las personas con este tipo de autoestima, centran más su atención en los problemas que en las posibles soluciones. Son incapaces de tolerar los fracasos y frustraciones, son ansiosas y poco tolerantes que las cosas no les salgan al primer intento.

Autoestima narcisista: éstas exageran cualquier destreza y logro como forma de sobrecompensación, son egocéntricas y distorsionan la realidad con mucha facilidad. También son hábiles para engañar o se comportan con astucia y disimulo para conseguir una cosa o hacer un daño.

PseudoAutoestima: en este caso disimulan lo que sienten con facilidad. Sus principales sentimientos hacia los demás, son la envidia y el resentimiento. Son muy competentes pero generalmente están insatisfechas con lo que son, pues trabajan más para obtener el reconocimiento de otros, que para sentirse bien consigo mismas. Manifiestan problemas de hostilidad hacia si mismas, con tendencias suicidas.

Autoestima Media: Las personas con este tipo de autoestima suelen ser más capaces de introspección y presentan posibilidades relacionales más ricas. Son flexibles y por lo tanto su proceso de aprecio personal es dinámico.

Autoestima positiva: Esta clase de autoestima está fundada de acuerdo dos sentimientos de la persona para con sí misma: la capacidad y el valor. Los individuos con un autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentarse de manera positiva a los retos que deba enfrentar. Tienden a adoptar una actitud de respeto no sólo con ellos mismos sino con el resto. Por otro lado, en un sujeto con una autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen otro tipo de autoestimas.

Autoestima relativa: El individuo que presenta una autoestima relativa se caracteriza por disponer de un grado aceptable de confianza en sí mismo. Sin embargo, la misma puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión del resto. Es decir, esta clase de personas se presentan seguros frente a los demás aunque internamente no lo son. De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada *como consecuencia del apoyo externo* y períodos de baja autoestima *producto de alguna crítica*.

Autoestima escasa: Este término alude a aquellas personas en las que prima un sentimiento de inseguridad e incapacidad con respecto a sí misma. Carecen de dos elementos fundamentales como son la competencia por un lado y el valor, el merecimiento, por el otro. Existe una mayor predisposición al fracaso

debido a que se concentran en los inconvenientes y los obstáculos que en las soluciones. Así, un individuo con baja autoestima se presentara como victima frente a sí mismo y frente a los demás, evadiendo toda posibilidad de éxito de manera voluntaria.

3.2.3 Características diferenciales entre personas que poseen una baja autoestima o alta autoestima.

Una persona con autoestima alta, generalmente presenta, si no todas, sí la mayoría de las siguientes características (Suárez, Suárez, Soto, González, Garza, Vargas 1999): piensa, siente y sabe que es importante, se siente lleno de energía y entusiasmo, capaz de realizar todo, tiene confianza en su capacidad para tomar decisiones, porque sabe que ésta es su mejor recurso, se acepta totalmente como ser humano, reconoce que los errores son aprendizajes para superarse, expresa su libertad de elegir, es honesta, responsable y demuestra su integridad entre sus valores y sus acciones, entre su comunicación verbal y no verbal, tiene confianza en el presente y esperanza en el futuro. Se esfuerza por comprender a los demás, sabe amar, respeta y valora a los demás, no se deja abrumar en las crisis, lucha por salir adelante, es propenso a la extraversión.

Una persona con autoestima baja: piensa que no vale nada o casi nada, se siente cansado, nada lo entusiasma, espera ser engañado o humillado por los

demás, por que se cree insignificante, utiliza la desconfianza para aislarse de los demás y no emprender retos, la tendencia al aislamiento lo vuelve apático hacia sí mismo y hacia los demás, le resulta difícil ver, oír y pensar con claridad posee mayor propensión a pisotear y despreciar a otros tiene dificultades para comunicarse, por lo general tiende a rechazar los cumplidos de otros.

La autoestima es esencial para la supervivencia emocional, sin cierta dosis de autoestima la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas.

3.3 Dependencia emocional.

La dependencia emocional apenas aparece en la literatura científica, es prácticamente desconocida en salud mental, y aparecen escasas referencias a ella en revistas, congresos o libros especializados. No obstante, eso no significa que no exista mención de ella desde ámbitos científicos y rigurosos, menciones en las que se manifiesta la relación de este fenómeno con las drogodependencias o la violencia doméstica.

“Si usted ha visto alguna vez a un niño seguir con sus ojos cada uno de los movimientos de su madre, sonreírle cuando se acerca, hacerle mimos, llorar

cuando abandona la habitación y gritar con alegría cuando vuelve, usted ha visto a un niño que ha formado su primera relación de apego con otra persona” (Papalia 1945).

Todos los autores consideran que la génesis de este problema radica en la infancia, en relaciones familiares o con un entorno insatisfactorio, pobres afectivamente y mezcladas en ocasiones con negligencia, malos tratos, etc. El mantenimiento del problema se fundamenta en la reiteración de las pautas de interacción con la familia y el entorno de origen, de forma que los dependientes persisten en su empeño de buscar afecto no encontrado en personas que reproducen también modelos antiguos, que apenas corresponden emocionalmente.

La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de diferentes relaciones. Los libros de autoayuda consideran a la dependencia emocional como si fuera una adicción al amor o a una persona. Es cierto, que la dependencia emocional es una sucesión de amores adictivos, pero lo primordial no es la adicción sino la tendencia a padecerla. Un dependiente emocional puede ser adicto a la persona A, luego romper y ser adicto a la persona B y así sucesivamente. El fallo de este modelo adictivo es que el dependiente emocional no esta enganchado a una

sustancia, en este caso, a una persona, sino que tiene una forma de relacionarse con sus parejas que resultan claramente disfuncional.

En algunos libros, se hace mención también a factores socioculturales. Se afirma que nuestra sociedad valora positivamente la entrega excesiva, lo que nos llega a través de la televisión o las canciones de amor.

3.3.1 Dependencia Emocional e instrumental.

La dependencia instrumental se caracteriza por la falta de autonomía en la vida cotidiana, la inseguridad, la carencia de iniciativa, la búsqueda de apoyo social por sensación de indefensión, es decir, por una escasa capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia.

La dependencia emocional tiene un sustrato puramente afectivo y se fundamenta en la necesidad afectiva hacia el otro.

Posteriormente Bartholomew y Larsen (1992) estudiaron la relación entre los conceptos de la dependencia interpersonal con los de la teoría del apego. La conclusión de este estudio fue que la dependencia emocional estaba ligada con un estilo de apego preocupado, mientras que la instrumental con un estilo de apego

evitativo temeroso. Bartholomew y Larsen (1992) ambas, pautas de apego constituyen lo que Bowlby, creador de esta teoría; definió como apego ansioso.

Bartholomew y Larsen (1992) Bowlby definió el apego como un conjunto de conductas instintivas en el niño que tiende a la búsqueda de proximidad con una o varias figuras adultas, llamadas figuras de apego, y a la restauración de dicha cercanía en caso de perderla. Consideró que este conjunto de conductas propias de nuestra especie eran la fase de nuestras relaciones sociales.

En sus trabajos, Bowlby describe un tipo especial de apego infantil, en el que el niño tiene un miedo constante a la separación de una figura vinculada (por ejemplo, la madre), protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva.

Como su propio nombre lo indica, el vínculo que mantienen estos niños no es seguro, y esto produce en ellos un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección. Según Bowlby la explicación radica en que estos miedos son justificados a causa de la frecuente historia de separaciones como internamientos en orfanatos, hospitalizaciones, etc.; o bien de amenazas recurrentes de abandono, que como bien describe Bowlby pueden revestir infinidad de formas.

En definitiva, nos encontramos con que los dependientes siempre presentan apego ansioso, pero lo contrario no es cierto, porque la ansiedad de separación se puede dar también por otros motivos como la indefensión o la falta de capacidades para devolverse en la vida cotidiana, como por ejemplo se produce en las personas diagnosticadas de trastorno de la personalidad por dependencia. En consecuencia podemos afirmar que en lo que respecta a la dependencia emocional, el apego ansioso nos informa de que el dependiente tiene miedo a las separaciones e intenta desesperadamente que no se produzcan.

3.3.2 Características de los dependientes emocionales.

La dependencia emocional es un conjunto que empieza con la normalidad y termina con la patología, por lo tanto existen diferentes niveles de gravedad. En las dependencias mas leves encontraremos sólo algunas de estas características. Además la dependencia emocional puede adoptar diversas formas que alteran sustancialmente a la que estamos definiendo como estándar. Como es obvio, no es preciso que se cumplan todas y cada una de las siguientes características para afirmar que alguien sufre de dependencia emocional. Sin embargo, cuantas más se den mayor probabilidad existirá de que nos encontremos frente a un caso de dependencia emocional.

“Toda dependencia emocional supone un comportamiento desadaptativo contingente a una relación afectivodependiente. En una dependencia afectiva podemos decir que son dos los factores que concurren en el sujeto que la padece una pérdida de la capacidad volitiva y aparición de trastornos cognitivo afectivos con una pérdida de la dependencia, es decir, todo aquello que connota y denota una relación patológica” (Larrazábal 2008).

3.3.3 Dependencia emocional en las relaciones interpersonales.

Silvia Congost es especialista en autoestima y dependencia emocional y ella dice que la dependencia emocional es una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja. Cuando uno sufre dependencia, genera una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad y empezando un camino de lo más tortuoso y desagradable, en que por cada minuto de falsa felicidad, derramamos litros y litros de lágrimas.

La exclusividad se entiende aquí en ambos sentidos, en el del propio dependiente, que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse por entero a su pareja, y el anhelo de que el objeto haga lo propio. Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodas hablando con un único amigo que en un grupo numeroso, en el que no se tienen el suministro afectivo necesario y

pueden, paradójicamente, encontrarse más solas. Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que mas que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal.

Así mismo ilustra a la perfección la similitud con otras adicciones, en tanto que dicha exclusividad y enganche constante hacia la otra persona se produce también en ellas. La adicción se convierte en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia o amigos. De conservar amistades suelen ser de uno a uno y para hablar sobre la pareja, que se convierte en el tema favorito de conversación.

Si hubiera una frase que pudiera ilustrar con claridad los deseos de exclusividad del dependiente emocional hacia su pareja, podría ser yo soy sólo para él y él es sólo para mí, nosotros nos bastamos mutuamente. Los dependientes emocionales focalizan en exceso su interés y su exigencia en los demás, pudiendo resultar personas difíciles con las que tratar por su insaciable demanda de atención. No has sabido fundamentar sus relaciones interpersonales en un equilibrio, en una correspondencia afectiva, que respete a la autonomía y la individualidad del otro.

Las otras personas viven esta exclusividad con sentimientos encontrados, por un lado, se preocupan por el dependiente y por otro, se dan cuenta de que pierden libertad e intimidad porque el dependiente les absorbe y esto les agobia.

El dependiente emocional tendera a agradar a cualquier persona, puesto que siente temor al rechazo. La aprobación de los demás es tan necesaria que un solo gesto puede ser malinterpretado como antipatía o desinterés. Suelen estar muy pendientes de su apariencia y de su físico con el consiguiente peligro de sufrir un trastorno alimentario.

CAPÍTULO IV

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

4.1 Fundamentos teóricos sobre las relaciones interpersonales.

“La palabra intimidad usada por Erikson tiene un significado psicológico opuesto al físico. Una relación íntima se caracteriza por preocuparse del bienestar del otro, la predisposición para revelar lo privado, o la información sensible y compartir los intereses y actividades” (Worchel, 1998).

Constituir una pareja exige el establecimiento de un compromiso con el otro; para formar un noviazgo hay que negociar; hay una construcción de la identidad de pareja que pasa por el noviazgo común, su realización; hay una fusión de identidades *no sólo para satisfacer al otro, sino para lograr una identidad común*. Para esto, deben predominar los sentimientos amorosos por sobre los agresivos. La pareja se hace cargo de sus propios conflictos y no los ventila con los demás.

Es un período variable en el cual una pareja, después de la elección mutua, se conoce en aspectos sustanciales de la personalidad de cada uno, para que ambos decidan si la vida matrimonial y el compromiso definitivo que ésta implica

es lo conveniente para ellos. Para ambos, la pareja elegida es ese *alguien especial* en quien encuentran cualidades que le atraen y que no ve en otras personas; estas cualidades hacen nacer una simpatía mutua que deriva en afecto y amor.

“La intimidad, el mayor logro de la edad adulta temprana según la teoría de Erikson sobre el desarrollo de la personalidad, ocurre en una relación formal que puede exigir sacrificio y compromiso” (Papalia, 2001)

Por definición, el noviazgo es una etapa transitoria, no es para siempre, como el matrimonio. Durante ese período, si se confirma la elección, también se consolidan las bases para el matrimonio.

El fin u objetivo del noviazgo es saber si los jóvenes se complementarían en un matrimonio, si serían capaces de amarse y respetarse y de estar abiertos a la procreación y educación de sus hijos. La función primordial del noviazgo no es tener un compañero(a) para salir los fines de semana, ni tampoco es un paliativo para resolver los problemas de autoestima.

El conocimiento personal que se busca especialmente durante el noviazgo es el de la comunicación de valores, lo cual se logra dialogando, compartiendo experiencias que puedan enriquecer la relación y le den la consistencia profunda que se requiere para compartir más adelante la intimidad en todos los aspectos, como lo exige el matrimonio.

“Erikson distinguió intimidades sexuales, que pueden ocurrir en encuentros casuales, e intimidad madura con mayúscula, la cual va más allá de la sexualidad” Papalia, Wendkos, Duskin (2001). Muchos novios terminan por conocerse sólo físicamente, pero el mundo interno y personal de cada uno es desconocido para el otro y por ello, al llegar al matrimonio, se dan cuenta que son personas diferentes de la que ambos creían conocer. Han desaprovechado una etapa de la vida que proporciona una oportunidad única para la pareja, de conocerse y aprender a quererse con el amor de donación.

Desde luego, no existen reglas fijas, pero intentar un noviazgo formal sin posibilidades reales de casarse en un término de tiempo razonable, o sin la idea de formalizar la relación, crea expectativas falsas y muchas veces decepciones que generan sentimientos de baja autoestima, pues aunque el noviazgo por sí mismo no es algo definitivo, sí debe darse un término para él. Si la elección ha

sido correcta, el siguiente paso es el matrimonio; si no hay coincidencias suficientes, la ruptura de la relación.

“La virtud del amor: emoción mutua entre compañeros que han elegido compartir sus vidas, tener hijos y ayudar a que esos hijos logren su propio desarrollo saludable” (Papalia, 2001).

Es muy común confundir el amor con el deseo, todo viene del instinto de la procreación, no es muy difícil de entender si primero vemos que el sexo es un instinto de procreación y de ahí viene la monogamia que muchas veces no se practica, pero la cultura en la que vivimos piensa y quiere creer que es así. Al menos el ser humano lucha por dejar decencia y así cumplir con el ciclo de la vida.

La educación se percibe en la forma como cada persona trata a aquellos de los que no espera nada, ni teme, ni necesita; en el trato con su familia íntima, donde no existe compromiso y por ello la conducta es espontánea. Cuando no está condicionado por formalismos sociales en la forma como trata a sus enemigos o a las personas con las cuales no simpatiza. Obras son amores, y no buenas razones, dice un dicho. El comportamiento con los demás manifiesta los valores personales.

Frecuentemente los novios sólo juzgan la forma como son tratados por su pareja, es una frase común para justificar el comportamiento del novio(a). La personalidad y el carácter acabarán por imponerse, cuando la diaria convivencia despoje de formalismos el trato personal.

Muchas personas confunden amor con necesidad o costumbre. Este pseudoamor se funda en las ventajas que el otro pueda proporcionar y dura mientras duran éstas. Quien se casa con la belleza o con la riqueza exclusivamente, cuando éstas se pierdan, experimentará que también el amor se acaba, pues no fue sustentado sobre bases sólidas.

La afinidad no es sinónimo de amor. El pasarla bien, divertirse y ser amigos, no es amor, es parte del amor, igual que la atracción sexual que es parte importante, pero no es todo. Debe haber afinidad de convivencia para poder compartir una vida común, tener una educación similar y valores comunes, ideales y metas semejantes. Es necesario analizar si los novios son afines en varios aspectos o sólo les gusta estar juntos por algo específico. Ser muy buen bailarín, simpático en las fiestas o besar muy bien, no es suficiente argumento para comprometerse en una relación de convivencia plena.

La afinidad también debe ser social y cultural. Los jóvenes deben ser conscientes de las dificultades a superar cuando las diferencias en estos aspectos son muy marcadas. La familia política de ambos va a ser su familia. Muchos jóvenes creen que esto no es importante; sin embargo, aun cuando se establezca una sana distancia entre los esposos y sus familias, la relación que también puede significar ayuda en las necesidades, oportunidades de convivencia familiar, alegrías compartidas, será difícil si no se ha considerado durante el noviazgo. Ello sin contar con los casos en que los parientes cercanos no respetan la autonomía del nuevo matrimonio, o padecen graves problemas personales o sociales en los cuales los casados se ven frecuentemente involucrados.

Tratar de razonar con los jóvenes sobre estos temas no es fácil en el período de enamoramiento, por lo cual se requiere haber hablado antes de ello. Durante el noviazgo sólo queda la confrontación con la realidad, al solucionar los problemas que se van presentando, para conocer puntos de vista y actitudes que después serán la constante de la conducta de él o de ella. Son recomendables noviazgos con un tiempo mínimo de uno o dos años, de convivencia sincera para no engañarse y poder conocerse mejor.

Mi caso es diferente, afirman algunos ante el amor a primera vista. *Yo lo voy a cambiar*, dicen ellas. La realidad es distinta y no siempre coincide con

nuestras expectativas. Los hábitos son difíciles de cambiara aunque medien promesas o juramentos de que se modificará la conducta. Por supuesto, todos podemos cambiar porque el ser humano tiene la libertad de hacerlo, pero se requiere decisión; nadie cambia por la voluntad de otro y cuando pasa la ilusión o la etapa de conseguir concesiones, la situación vuelva a su estado original. Cuando no hay convicción personal de la necesidad de cambiar, con frecuencia el esfuerzo por lograr el cambio se detiene al sentirse seguro de haber conseguido lo que se pretendía.

Se puede ser sincero al decir que se tiene la intención de cambiar; pero demostrar que realmente se desea cambiar requiere una firme decisión para probar la voluntad. *No me importa, Es el hombre o la mujer de mi vida*, son afirmaciones que pueden representar dolor y desengaño cuando ya no hay remedio.

Para lograr un matrimonio estable es necesario recordar a los jóvenes que se requiere madurez no sólo biológica sino también psicosocial; es decir, que haya la capacidad de comprometerse y la posibilidad de sustentar una familia, con todo lo que ello implica.

El enamoramiento suele idealizar; la experiencia emocional es intensa y el sentimiento, por definición, voluble. El verdadero amor, en cambio, es el que está dispuesto al compromiso, a la aceptación plena de la otra persona, a mirar por el bien del otro, antes que por el propio; todo ello con un deseo de serle fiel en forma exclusiva, definitiva y de encontrar en el otro una correspondencia semejante.

Lo mejor para iniciar el conocimiento de la persona es no apresurar la relación, las cosas se dan si no se presionan. El primer paso en una relación es el desarrollo de la amistad, lo cual implica un conocimiento más real del otro. En la amistad debe haber sinceridad, por tanto, deben mostrarse como son, sin disfraces, buscar el bien de la otra persona, tener comunicación, compartir alegrías y buenos momentos, no utilizar al otro por interés. La amistad es siempre desinteresada.

En la amistad hay una cierta apertura de la intimidad de donde entra el pudor, que es el respeto por las partes vulnerables del amigo, como su autoestima, su confianza al participar sus sentimientos o pensamientos privados. En la amistad existe reciprocidad, pues ambas partes de la relación quieren compartir y ayudar al otro, espontáneamente, porque no hay obligación ni es una relación condicionada.

Muchos noviazgos no funcionan desde el principio porque nacieron de una intención diferente de la amistad, como puede ser la atracción física o la conveniencia. En estos casos se parte de la idea de *que me tiene que hacer caso, porque me conviene, o me gusta*, independientemente de qué tipo de conveniencia se trate, y no de un conocimiento desinteresado de la persona, como sucede con la amistad.

Primero se debería ser amigo(a) y si de ahí surge una atracción especial, una amistad especial, podría considerarse la posibilidad de un noviazgo. En la práctica, muchos jóvenes empiezan por el noviazgo, sin haberse conocido en el plano de la amistad desinteresada; son novios a los pocos días de haberse visto por primera vez, sin haber hablado o compartido alguna experiencia positiva, y por eso no han podido partir de una base más sólida, como la amistad. La atracción física y la conveniencia económica o social no son desinteresadas.

El siguiente paso después del desarrollo de la amistad, sería la elección que está unida al sentimiento de admiración, es decir, cuando consideramos que alguien es especial para nosotros, que posee cualidades que apreciamos, valores que no hemos encontrado en otras amistades y cuyos defectos nos parecen soportables. Si no existe admiración y elección previa, hay un error grave en la constitución del noviazgo; de ahí surgen la mayoría de las codependencias.

Cuando una persona no elige, sino que sólo espera tener a *quien sea*, con tal de estar acompañada, piensa que es la única oportunidad de su vida, o se siente insegura al estar sola. Entonces, el noviazgo no se realiza por admiración ni selección, sino por condicionamientos psicológicos como puede ser el miedo a la soledad, a no poder subsistir económicamente, a ser considerado por los demás como una persona sin pretendientes, etc.

De esa selección se origina un compromiso, porque al elegir se renuncia a lo que no se eligió. Este compromiso es de exclusividad, para poder atender exhaustivamente al conocimiento mutuo, sin otras distracciones. Cuando no existe compromiso, no hay fidelidad, que es un componente del noviazgo. Si no se siente a la persona verdaderamente especial, ni hay amistad; si solamente se tiene el noviazgo mientras se encuentra otro mejor, o se quiere tener varias parejas, no existe disposición a la fidelidad. Esta es una postura egoísta y pobre, pues no considera la relación de amistad, ni genera confianza, ni piensa en los sentimientos de la otra persona.

Algunos jóvenes creen que no pedir fidelidad es dar libertad a la otra persona, pero ese concepto parte del desconocimiento de lo que significa la verdadera libertad, la cual no puede existir sin responsabilidad, y esa aparente

libertad en el fondo denota inseguridad en la relación y en la calidad de la persona.

En el noviazgo se practican muchos valores que van a ser necesarios en el matrimonio, y no puede esperarse hasta la consumación del mismo para empezar a cultivarlos. Para la maduración de una relación amorosa se necesita desarrollar aspectos que van de lo más sencillo a lo más complejo, y que recorren el camino desde la posición egocéntrica y a veces *egoísta* hasta la altruista; del me gusta o me conviene hasta el "quiero ayudarte a ser mejor; de una posición de yo, al tú y al nosotros.

El logro de niveles superiores nunca indica que haya que perder los inferiores, sino solamente profundizarlos y darles el sentido hacia la unidad de nosotros.

4.2 Las etapas previas a la relación amorosa.

“Cuando pensamos en la posibilidad de ser atraídos por otra persona solemos pensar en una relación romántica. Pero también la atracción y el afecto son conceptos importantes en la amistad. Frecuentemente las amistades duran más tiempo que los matrimonios, proporcionan una buena dosis de apoyo

emocional y práctico, y contribuyen a la calidad de vida de una persona en formas que no puede medirse” (Papalia, Wendkos, 1995).

Cuando dos personas se conocen y establecen entre ellas una amistad, surge en ocasiones la atracción física. Esta primera reacción tiene un origen sentimental, basado en apremios inconscientes; por eso no se sabe por qué nos gusta alguien, sino simplemente se siente que alguien nos atrae sexualmente. Este apremio surge de símbolos y modelos que quedaron grabados en la niñez y la adolescencia temprana, frecuentemente cercanos a las figuras masculina o femenina con quienes nos criamos o educamos. Por eso, a veces se tiene patrones inadecuados. Quizá los modelos de hombres y mujeres que tenemos grabados no son los mejores; de ahí surge la consideración que hacen algunos psicólogos sobre la repetición de conductas de trato sexual semejante al de la familia de origen, y la aceptación de actitudes como el machismo o la subordinación femenina.

Afortunadamente, muchos niños y jóvenes por razonamiento y reflexión, comparan sus modelos caseros con otros que pueden ser mejores y desean cambiar sus conductas futuras, lo cual pueden conseguir con la decisión de voluntad.

El hecho es que lo que atrae a una persona de otra es algo que no se sabe explicar. El inconsciente representa un modelo propio y subjetivo de belleza, lo que garantiza, por ejemplo, que lo que le gusta a Juan, no le gusta a Pedro; así, a Juan le atraen las jóvenes de bonita sonrisa, a Pedro las altas y a Mario las gorditas.

La mayoría de nosotros tenemos diversos tipos de amigos para responder a las diferentes necesidades (Papalia, Wendkos, 1995).

Aunque los patrones sociales son estereotipados (por ejemplo, las mujeres deben ser altas y lindas; los hombres, fuertes y ricos), la atracción inconsciente hace que nos sintamos atraídos por otros detalles que nos producen confianza o seguridad. Cada persona es atrayente para otra, y por ello los jóvenes no deben presionarse por los modelos sociales de publicidad.

Con el acercamiento surge un sentimiento también inconsciente y por tanto espontáneo: la simpatía. Generalmente no tenemos razones para explicar por qué nos cayó bien una persona, sin haber hablado siquiera con ella. Esto forma parte

de esa atracción de símbolos de la memoria. Quizá su trato o su sonrisa nos recuerde inconscientemente, por ejemplo, a nuestra tía, a nuestra madre o a alguna figura significativa para nosotros.

“Las amistades suelen desarrollarse, en primer lugar, a partir de la proximidad, después a partir de características similares en cuanto a origen (como la edad, el sexo y la raza), después a partir de las relaciones de roles (colaboradores, compañeros de estudios, compañeros de juego, etc.) y finalmente a partir de la semejanza de valores y actitudes” (Levinger, 1978)

Atracción física y simpatía llevan a querer agradar, para continuar con esa cercanía, y así se da el paso a la complacencia. Cuando se pretende consolidar el noviazgo, todos estos pasos deben ser mutuos; no sólo una de las personas debe siempre agradar a la otra.

Al frecuentarse los novios hay convivencia, y así se da la oportunidad de conocer en las buenas y en las malas las reacciones del otro. Para poder saber si existe complementación, no basta con gustarse, simpatizarse, querer agradar; hay que saber aportar en una relación común lo que falta y lo que debe tenerse en común. Por ejemplo, no basta decir: Me gusta y haré todo por él hasta que me

corresponda, porque ahí no hay complementación ni amistad espontánea. Tampoco es suficiente afirmar: *no me importa que sea un borracho y desobligado, es tan simpático, porque ahí hay egoísmo y falta también de amistad y de valores, como la responsabilidad.*

Al complementarse una pareja se siente que se es el uno para el otro, y de ahí parten las cosas que se tienen en común que se realizan en función del bien mutuo, del perfeccionamiento mutuo. Cuando se desea el bien del otro, existe amor de benevolencia, imprescindible en la madurez del amor. Si no se desea el bien del otro, no hay madurez amorosa.

La incondicionalidad no significa tampoco que cuando vemos incompatibilidad grave en la relación, se deba seguir poniendo toda la carga de responsabilidad en sólo una de las partes, sino con madurez, y a pesar de que se ama a la persona, no continuar esa relación porque sería destructiva. El noviazgo no tiene sentido si su finalidad no es el matrimonio, donde esos problemas tendrían que solucionarse. No se trata de hacer una relación sadomasoquista. La incondicionalidad más bien se relaciona con querer el bien del otro y ver sus posibilidades de perfección y las de uno mismo, no de continuar la relación a pesar de existir circunstancias adversas.

Por ello, el verdadero amor es exigente, aunque no impositivo. Se exige lo que se ve posible realizar en el otro, pero que quizá ni siquiera esa persona se haya dado cuenta de su capacidad para lograrlo. Impulsar a ser mejor trabajador, a ser menos egoísta, a elevar sus valores, es ver incondicionalmente a la persona amada. Yo sé que tú puedes ser mejor, y te voy a ayudar, si me lo permites, es la posición madura de una relación estable.

El amor así constituido cae por sí mismo en la trascendencia, el ámbito del bien espiritual, de valores y de procreación, al descubrir el deseo mutuo de prolongarse en los hijos. Quien dice que te ama, pero quiere quitarte tus valores espirituales, no te quiere verdaderamente, porque no te ama a ti, no ama tu espiritualidad, que es parte de ti.

Muchos noviazgos precisamente se rompen en este punto, en donde el egoísmo debe dar paso a tu bien sobre el mío, cuando hay celos profesionales, celos por compartir el amor con los hijos, celos de que sea mejor que yo.

4.3El enamoramiento.

“Parece que hay dos tipos básicos de amor que comprometen nuestras emociones –el de compañeros y el apasionado-. El amor de compañeros, llamado

algunas veces amor conyugal, es como una amistad amorosa entre un varón y una mujer que incluye afecto, unión profunda, confianza, respeto, aprecio, lealtad y conocimiento mutuo íntimo” (Driscoll, 1972).

“El amor apasionado, en cambio, es un estado emocional salvaje, una confusión de sentimientos: ternura y sexualidad, júbilo y dolor, ansiedad y descanso, altruismo y celos” (Walster, 1978)

Las etapas primarias que impulsan el deseo amoroso se conocen con el nombre de enamoramiento. Generalmente este proceso es lo primero que sucede en el noviazgo.

Cuando se ama con benevolencia se comparten los pensamientos íntimos y se conoce verdaderamente al otro, se le comprende a tal grado que se llega naturalmente a la incondicionalidad, te quiero como eres, aunque se reconozcan los defectos. Comprender no significa necesariamente estar de acuerdo o promover, como en el caso de los defectos, sino ponerse en el lugar del otro.

El enamoramiento es el período de incertidumbre que implica el ejercicio y reconocimiento de la masculinidad y feminidad, en donde se presenta lo mejor de sí mismo y entra la seducción, tomando en cuenta que una cosa es el juego y otra el engaño. Actualmente se invierten los papeles y no se refuerzan ni se buscan los roles esperados, por lo cual se toleran maltratos. Además, el hombre ya no quiere arriesgarse pues tiene temor a fracasar en su conquista. Por esto, hay que hacer conciencia en la juventud de lo importante que es esta etapa, formar actitudes, trabajar el nacimiento del amor y la amistad.

El inicio del amor de complementariedad se da cuando la otra persona se convierte en alguien muy especial, se descubre el sentido de la vida con ello, todo un sentido nuevo mediante lo que la otra persona da. Los ojos brillan y expresan mucho de la intimidad, pues los ojos son el espejo del alma. En el inicio de amor surge alegría, me alegro de tu existencia, qué bueno que existes, y toda la atención se vuelca en la otra persona.

El ser humano necesita este tipo de amor, no el que se vuelca en una simple relación genital, sino el que prepara el encuentro amoroso, abierto a la relación carnal como señal de entrega incondicional y permanente y a la trascendencia por medio de los hijos.

4.4 Las etapas del enamoramiento.

En 1986, Sternberg plantea un esbozo de teoría general sobre el amor, en un intento por abarcar tanto los aspectos estructurales como la dinámica de los mismos y en la que tengan cabida las distintas expresiones o tipos de amor. Señala tres componentes fundamentales la intimidad, la pasión y el compromiso que, siguiendo una metáfora geométrica, ocuparían los vértices de un supuesto triángulo.

El área del triángulo nos indicará la cantidad de amor sentida por un sujeto; su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes. De esta manera, las relaciones amorosas estarán definidas tanto por la intensidad como por el equilibrio de los elementos. Los triángulos de amor variarán en tamaño y forma y ambos aspectos definirán cuánto y cómo siente una persona hacia otra.

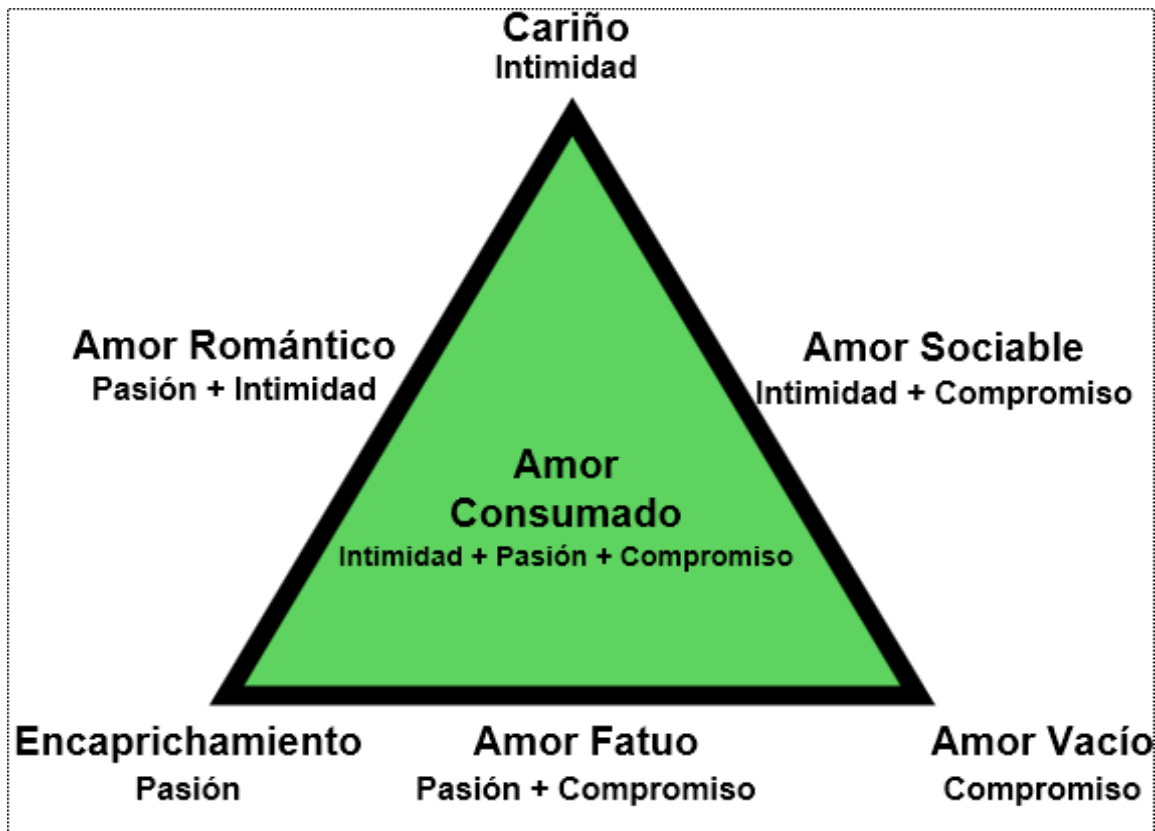


Figura 2: Triángulo del amor de Sternberg.

1. *Cariño*: En este caso, no debe tomarse en un sentido trivial. Este es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.
2. *Encaprichamiento*: Es lo que comúnmente se siente como «amor a primera vista». Sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento.
3. *Amor vacío*: Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de

respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.

4. *Amor romántico*: Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el caso del *cariño*) y físicamente, mediante la pasión.
5. *Amor sociable o de compañía*: Se encuentra frecuentemente en matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual.
6. *Amor fatuo o loco*: Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.
7. *Amor consumado*: Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan.

Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aun más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. Hasta el amor más grande puede morir, el amor consumado

puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, puede convertirse en un *amor sociable*.

En el enamoramiento no se concibe la vida sin el otro, no hay proyectos sin que aparezca el otro, lo cual sienta las bases del compromiso: Para siempre, contigo, sólo contigo. Para el enamorado ese proyecto se asume como un compromiso, el proyecto de ser feliz y mejor no puede concebirse sin la otra persona, pues sin ella no tendría sentido la vida ni la capacidad de encontrar la felicidad. La otra persona le da brillo, sentido y valor a la vida. Para ello se debe conocer a uno mismo, tener valores, proyectos, metas y esperanza en el futuro.

4.5 El noviazgo fundado sobre bases equivocadas

Para algunos novios es difícil realizar un noviazgo adecuado, por una o varias de las siguientes causas:

A) Admiración que no es amar: cuando se da la idealización de algunas cualidades. B) Compasión: cuando se involucran personas inseguras que obtienen seguridad protegiendo a otro. C) Culpa. D) Considerarse el salvador(a): yo lo voy a cambiar. E) Pensar que es la última oportunidad. F) Miedo a la soledad: se debe enseñar a las personas a estar solas para que no se involucren en una relación

sólo por el miedo a la soledad. G) Atracción sexual, exclusivamente centrada en los atributos físicos y en el placer. H) Ser salvado de determinadas circunstancias que se juzgan como negativas; por ejemplo, cuando se desea huir del hogar paterno, por los conflictos y problemas que se dan en él. O salvar al otro de tales circunstancias. I) Diversión o pasatiempo. J) Interés económico o de convivencia social o utilitarista.

4.6 Duración del noviazgo.

No hay un tiempo definido, ni tampoco hay una regla que diga cuanto tiempo debe durar un noviazgo, se tiene que pensar hacia donde vamos o bien que es lo que queremos y buscar la satisfacción en la vida y no en una persona.

La relación del noviazgo puede terminar o continuarse a través del matrimonio, cuando aparezca el deseo de tener hijos, no sólo de estar juntos, sino también trascender, entonces es probable que la pareja, contando con los otros elementos que son indispensables para la formación de una familia, esté en circunstancias óptimas para realizar su unión formal en el matrimonio, para lo cual es conveniente contar con una preparación próxima que les oriente con la finalidad de desarrollar su papel de esposos y padres.

4.7 Fin del noviazgo.

Cuando éste ya no contribuye a acrecentar el amor, ya sea porque al conocerse los novios no se identifican en metas e ideales, no comparten los mismos valores, tienen proyectos de vida diferentes o no están dispuestos a compartir y aceptar las responsabilidades que implica el matrimonio.

Cuando el noviazgo se ha tomado como un pasatiempo, como una costumbre o como un medio para reforzar la autoestima de alguno de los dos o de ambos, o cuando las muestras de cariño exigen ir más allá de lo razonable para mantener la relación de noviazgo y todavía la pareja no puede por diversos motivos casarse, lo más conveniente para ambos es terminar con un compromiso que no puede llevar a la pareja sino al hastío o la frustración. Alargar situaciones de este tipo produce en los jóvenes involucrados, especialmente a la mujer en sociedades como la nuestra, una pérdida de tiempo y de oportunidades para encontrar a la persona que pueda ofrecerle circunstancias diferentes, si realmente desea casarse. También se corre el riesgo de que la costumbre y el tiempo lleven a la pareja a decidirse por un matrimonio que muy probablemente fracasará.

CAPITULO V

PROPUESTA DE TESIS

PROGRAMA DE ATENCIÓN Y PREVENSIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.

5.1 Justificación Del nombre del programa

Quisiera indagar sobre la violencia en el noviazgo porque muchas veces no le damos el peso que verdaderamente tiene, quizás vemos el noviazgo como una relación pasajera o bien como una pareja más. Concientizar a nuestros semejantes de la importancia que tiene conocer los rasgos de violencia que existen en el noviazgo, ya que después de éste sigue el matrimonio y creo que es una parte fundamental en nuestra vida. Considero que muchas veces las mujeres tienden a guardar silencio por miedo o bien por ignorancia, ya que no sabemos como actuar frente a este tipo de situaciones, nos vamos guardando las cosas hasta llegar al punto de aguantar todo tipo de maltratos y aparentar que no sucede nada para no hacerle frente a este tipo problemas.

En algunas platicas que he escuchado y algunas con amigas y conocidas, y cuando llegamos a tocar el tema de la violencia en el noviazgo, no saben responder si en algún momento estuvieron en una situación de violencia. Sabemos que la violencia no nada mas es física, sino también existe la violencia

psicológica, pero reconocerlo se hace un tanto difícil. Comparto diciéndoles que las palabras lastiman muchas veces más que un golpe, pero tal parece que un golpe físico es mucho peor que un maltrato psicológico. A donde quiero llegar es que si podemos compartir esta información creo que muchas mujeres podrían evitar este tipo de relaciones o bien detectarlas a tiempo y poder alejarse de ellas inmediatamente. Me gustaría poder cooperar con un granito de arena y poder disminuir la violencia en el noviazgo, poder transmitir la información necesaria para erradicar este tipo de situaciones. Hacer público la situación en la que se desempeña esta sociedad, porque nuestra misma sociedad nos hace guardar silencio, tenemos miedo al que dirán y mejor decidimos guardar silencio antes de quedar mal ante la sociedad. Ayudar aunque sea a una sola mujer y que ella ayude a otra y que se vaya formando una cadena para así poder erradicar la violencia en el noviazgo.

Impartir talleres con información y con actividades recreativas para que el conocimiento no sea aburrido e inservible, también poder hacer terapia breve para poder ayudar a las mujeres que se encuentran involucradas en algún tipo de violencia de pareja. Poder brindar información fácil de entender y de digerir, que sea un taller sencillo pero informativo y que cada mujer que llegue a participar pueda darse la oportunidad de compartir la información aprendida con otra y así platicar sobre el tema, para que de boca en boca se vaya esparciendo la información.

5.2 Finalidad del programa

Que las mujeres puedan detectar cuando un noviazgo tiende a la violencia para que no lo hagan permisible y puedan salir de esa relación sin lastimar a nadie.

5.3 Objetivo del programa

Concientizar a las mujeres en edad adulta temprana de la Universidad de Sotavento, ubicada en la ciudad de Orizaba, Ver., de cuales son las causas que hacen permisibles situaciones de violencia en el noviazgo, evitar tener relaciones violentas y prevenir de una manera adecuada estas citas de cortejo o bien cómo salir de un noviazgo violento y cómo superar esta mala experiencia.

5.4 El público a quien va dirigido

Esta dirigido a todas las mujeres en edad adulta temprana que comprende de los 18 a los 25 años de edad de la Universidad de Sotavento de la ciudad de Orizaba, Ver.

5.5 El tiempo.

24 horas.

5.6 Desarrollo de la propuesta.

PROGRAMA DE ATENCIÓN Y PREVENSIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO (PAPVION)

| | | |
|---|--|---|
| Apartado I Detección de rasgos sobresalientes de la violencia en el noviazgo. | Bloque I Valoración de género. | 1.1 Autoestima |
| | | 1.2 Independencia emocional |
| | | 1.3 Estabilidad emocional |
| | Bloque II Las relaciones de pareja “el noviazgo” | 2.1 El noviazgo |
| | | 2.2 Niveles de amor |
| | | 2.3 Elementos importantes en las relaciones de pareja |
| | Bloque III La violencia | 3.1 Violencia |
| | | 3.2 Violencia en el noviazgo |
| | | 3.3 Prevención y soluciones en situaciones de violencia en relaciones de pareja, “noviazgo”. |
| Apartado II Intervención terapéutica en casos presentados con violencia en el noviazgo. | Sesión I: | Historia clínica. |
| | Sesión II: | Identificación del problema. |
| | Sesión III: | De qué manera se va a solucionar el problema. |
| | Sesión IV: | Estrategia utilizada para el conflicto a tratar |
| | Sesión V: | Tratamiento sobre los resultados. |
| | Sesión VI: | Retroalimentación de la experiencia vivida, cómo podemos aplicar lo aprendido a nuestra vida. |

Apartado I

Valoración del género femenino por sí mismas.

Objetivo: Brindar a las mujeres las concepciones necesarias para la detección de la personalidad; y la importancia de tener una buena imagen de las mujeres por sí mismas, reconocerse como seres valorables.

Justificación: Uno de los conflictos que se han presentado dentro de la sociedad actual es la lucha por los derechos de los individuos y la igualdad de género, temas que han sido de gran controversia, lo que ha llevado a innumerables problemas entre los dos géneros. Tener un equilibrio en nuestra vida sobre la equidad de género nos ayudará a saber que merecemos respeto incluso de uno mismo y no permitir el abuso de nadie hacia nuestra persona.

Tiempo de duración: 18 horas.

Público: mujeres entre 18 y 25 años de edad.

| | | |
|---|---|-------------------------|
| Bloque I | Valoración de género. | |
| Objetivo: generar una conciencia positiva sobre la importancia de la valoración como mujer. | | Tiempo: 2 horas. |
| Bloque II | Las relaciones de pareja “el noviazgo”. | |
| Objetivo: brindar una idea generalizada de lo que significa el noviazgo, que implica ser “novia” y cuales son los pasos para tener un noviazgo sano. | | Tiempo: 2 horas. |
| Bloque III | La violencia. | |
| Objetivo: compartir los conocimientos sobre lo que significa la violencia, cuales son los primeros síntomas de un noviazgo violento, que soluciones podemos poner en práctica. | | Tiempo: 2 horas. |

| | | |
|---|--|------------------|
| Bloque I | Sesión 1.1 | Autoestima |
| Objetivo: Conocer la conceptualización de la autoestima, generar las bases para la construcción de la misma en cada una de las mujeres. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, lapiceros, proyector o cañón, gafetes o etiquetas auto adheribles, revistas, tijeras, pegamento y rotafolios. | | |
| <p>Encuadre: primero se aplicara una dinámica rompe hielo en donde el facilitador entregara a cada una de las participantes una hoja, en la que deben poner su nombre y apellido. Luego las recoge y las mezcla. Después se vuelve a repartir una hoja a cada participante y les indica que cada una deberá presentar, de la mejor manera posible, a la compañera que le ha tocado en suerte. Tiene que prepararse o informarse para ello, sabiendo que está prohibido preguntar directamente a la persona que le ha correspondido. Deberá acercarse a cualquier otra persona que la conozca mejor para obtener los datos. Hay que procurar obtener el mayor número de ellos, pudiendo orientarse su contenido en la presentación del ejercicio. El facilitador reúne a los participantes en sesión plenaria y se realizan las presentaciones. Después se les informara sobre la información que se brindará en el transcurso del taller.</p> | | |
| Desarrollo: | Autoestima | |
| | Baja autoestima | |
| | ¿Cómo podemos cambiar y mejorar la autoestima? | |
| <p>Actividad de trabajo:El instructor forma subgrupos y pide a las participantes que sobre el tema que se ha presentado, representen lo que aprendieron en forma de collage. Una vez elaborado el collage, cada subgrupo lo presenta al plenario. Se le pide a los miembros de los otros subgrupos que hagan una interpretación de lo que les parece que da a entender el collage. (Es importante el proceso de descodificación del collage por parte del plenario, porque permite ir introduciendo el tema y captar en toda su riqueza el contenido que se ha plasmado de forma simbólica). Luego, el subgrupo que elaboró el collage, explica en plenario la interpretación que ellos le dieron a cada símbolo. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p> | | |
| <p>Cierre:El facilitador le dice a las participantes que el taller está finalizando. Luego les pide que lo sigan en silencio hasta el exterior y que no hablen durante todo el ejercicio. Cuando los participantes llegan al área designada, el facilitador les pide que formen un círculo grande mirando hacia afuera de modo que no vean a nadie. El facilitador les pide que volteen lentamente y miren hacia adentro. Les pide que experimenten el sentimiento de ser ellas mismas. Se les debe dejar cuando menos dos o tres minutos. De esta manera podan ver en si mismas la diferencia de pensamiento que tuvieron antes de entrar al taller a la de ahora. Se hace una reflexión individual y también se comparte con el grupo que es lo que se llevan de este taller.</p> | | |

| | | |
|---|--|-------------------------|
| Bloque I | Sesión 1.2 | Independencia emocional |
| Objetivo: Brindar un conocimiento claro de lo que significa tener una independencia emocional, crear ideas de como se puede llegar a alcanzar la independencia emocional. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Libreta de espiral, lapiceros, hojas, proyector o cañón. | | |
| Encuadre: se participara en una dinámica rompe hielo en donde se entrega a cada persona un gafete o una etiqueta adherible a presión y se le pide que escriba en su nombre de pila. También, que anote cinco palabras o frases breves que digan algo de ella misma y que sirvan para facilitar el inicio de una conversación. Los ejemplos podrían ser el lugar de nacimiento, aficiones, etc. Se concede al grupo unos 5 minutos para escribir sus cinco datos y haga que se incorporen en grupos de dos o tres personas como máximo. A intervalos más o menos frecuentes haga que los grupos cambien de compañero, a fin de que todos tengan la oportunidad de conocer a la mayor cantidad posible de personas. Terminada la actividad se comentara la información que se proporcionara para así pedirles que tengan la mejor disposición de aprender. | | |
| Desarrollo: | Dependencia Emocional. Comportamiento de un dependiente emocional en la pareja. Independencia emocional. | |
| Actividad de trabajo: se realizara un diario personal; el facilitador habla sobre llevar un diario personal como el mejor medio para entender lo aprendido y las experiencias que tuvieron lugar durante el taller. Invita a cada participante que saquen una libreta de espiral y un lápiz y les pide que usen las páginas izquierdas del cuaderno para las descripciones objetivas del ejercicio en grupo y las derechas para las reacciones subjetivas. También pueden hacer notas que hayan visto o que les haya llamado la atención sobre algo o ellos mismos en cuanto a su actitud o interés. El facilitador explica a los participantes que tendrán tiempo durante el taller para escribir sus notas en el diario, para que así al final puedan hacer una retroalimentación sobre la información obtenida. | | |
| Cierre: <i>Llegando a ser</i> se llama la actividad; a todos los participantes se les da papel y lápiz a los y se les dan instrucciones de escribir su nombre en la parte superior de la hoja con letras grandes. Luego se les pide que completen la siguiente oración en las formas en que puedan: "Estoy llegando a ser una persona que..." Luego caminan silenciosamente, leyendo las hojas de los demás. Después hacemos un círculo de manera que todos podamos compartir lo que aprendimos en este taller. | | |

| | | |
|---|--|-------------------------|
| Bloque I | Sesión 1.3 | Estabilidad emocional. |
| Objetivo: Identificar la importancia que tiene en nuestras vidas la estabilidad emocional. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, plumas, proyector o cañón, pizarrón o rotafolios, un cuento sobre el tema dado con errores y aciertos en varias copias para cada participante. | | |
| Encuadre: mi animal favorito será la actividad rompe hielo; el facilitador indica a las participantes que a veces asociamos a las personas con animales por su forma de actuar o su aspecto físico y que los animales pueden ayudarnos a describir un poco lo que somos nosotros. Se les pide a los participantes que cada uno piense en aquel animal con cuyas características se siente de alguna manera identificado. En un momento de silencio, cada uno piensa en el animal con el cual se identifica. Terminada la actividad anterior, el facilitador solicita a las participantes que cada una se presente y luego de a conocer el animal con el cual se siente identificada. Los demás aprovechan la ocasión para preguntar las razones por las que se sienten identificados con determinado animal. Juntos intentan identificar a personajes conocidos por todos con algún animal. De esta manera se explicara de que tratara el taller y cual será su proceso, para que así abran sus mentes para poder aprovechar todo el conocimiento necesario. | | |
| Desarrollo: | Estabilidad emocional. Alta estabilidad emocional. Baja estabilidad emocional. Estabilidad emocional y felicidad. | |
| Actividad de trabajo: el instructor prepara un cuento, el cual contiene fallas en cuanto a utilización de conceptos o de interpretación del tema que se ha venido tratando. Luego lo lee lentamente en voz alta. El texto puede sacarse en copia y darle a cada participante una copia para que vayan subrayando errores. Cada participante anota lo que cree que está incorrecto. Luego se discute lo que se ha subrayado. Cada una debe fundamentar por qué cree que eso es incorrecto y todas opinan al respecto. Es conveniente anotar cada afirmación en el pizarrón, mientras se está discutiendo, y escribir la modificación a la que se llegue. Al final, se obtiene una conclusión general, o una nueva redacción. | | |
| Cierre: al aumentar el cambio y reconocer que muchas personas admiten que se resisten a cualquier clase de cambio, sugiera que le agradecería ilustrar este aspecto. Pida al grupo que camine con los pies hacia afuera o hacia adentro, deberán ver sus pies y observarlos; después se les pedirá que caminen como comúnmente lo hacen. Señale que para algunas personas, este cambio físico no representa ningún problema, pero para la mayor parte, este ligero cambio físico ocasiona incomodidad o un sentimiento molesto. Por lo tanto, las posibilidades de mantener ese comportamiento están más o menos limitadas. | | |

| | | |
|---|--|------------------|
| Bloque II | Sesión 2.1 | El noviazgo |
| Objetivo: reflexionar sobre qué es el noviazgo, qué implica y cómo funciona en nuestra sociedad. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, plumas, proyector o cañón. | | |
| <p>Encuadre: Se inicia con una actividad rompe hielo en donde el instructor les pide a las participantes que busquen un compañera (preferentemente desconocida o con la cual no tenga una relación estrecha). De esta manera se les pide que se presenten entre ellas para que puedan ir conociéndose de una manera rápida, las parejas platican durante diez minutos. Transcurrido los diez minutos, cada pareja se reúnen con otra u otras dos personas, y continúan la plática durante otros minutos. Cuando ha transcurrido el tiempo, se inicia la presentación general: un participante presenta a un compañero inicial y ese compañero presentara a otro y así sucesivamente hasta terminar con todos los integrantes del grupo. Después se les informara sobre como va a ir transcurriendo el taller.</p> | | |
| Desarrollo: | <p>El noviazgo. Etapas y comportamiento durante el noviazgo.</p> | |
| <p>Actividad de trabajo: el teatro se llama la actividad a realizar, consiste en formar grupos para que cada grupo escenifique una escena de teatro en relación al noviazgo, se les da un tiempo para que se organicen y después de que todas están listas pasan los equipos uno a uno mientras los espectadores prestan atención. Al final se comenta sobre cada escena de teatro representada para ver que cosas se pueden aprender de cada equipo.</p> | | |
| <p>Cierre: la liga del saber es la actividad final en el cual el facilitador debe preparar previamente una serie de preguntas sobre el tema que desea reforzar o evaluar y formar subgrupos según el número de participantes. Se establece el orden de participación de los subgrupos; así mismo cada subgrupo establece el orden de participación de sus integrantes. El Facilitador inicia con una de las preguntas que tiene elaborada. Tendrá que responder el miembro del subgrupo que le corresponda en el orden de participación. En caso que no pueda responder, los demás miembros del subgrupo tienen posibilidad de discutir entre sí para dar la respuesta. En caso que el subgrupo que le corresponda no contestara correctamente, cualquiera de los otros subgrupos (el que lo solicite primero), lo puede hacer y de contestarla correctamente se gana un punto. El subgrupo que tenga el mayor número de puntos es el que gana. El facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p> | | |

| | | |
|---|---|-------------------------|
| Bloque II | Sesión 2.2 | Niveles del amor |
| Objetivo: informar sobre cuales son los niveles del amor detalladamente, siguiendo cada nivel para hacer una comparación con nuestra vida actual. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, lapiceros, proyector o cañón. | | |
| Encuadre: la actividad rompe hielo a utilizar será ¿Cómo conocerse en tríos? y consiste en formar tríos. La única regla a observar consiste en que no se conozcan las personas integrantes del trío. Los miembros de cada trío se llamarán "A", "B" y "C". En la primera fase: el participante "A" tomará tres minutos para contar a "B" y "C", tanto como desee acerca de sí mismo, pero incluyendo algunas mentiras sobre sí mismo y su historia personal. El participante "B" repite este proceso. El participante "C" repite este proceso. En la segunda fase: los participantes "B" y "C" toman tres minutos para decir a "A" lo que le oyeron decir y lo que ellos infieren que es verdad y lo que es mentira de lo que "A" dijo. Los participantes "C" y "A" repiten este proceso con relación a "B". Los participantes "A" y "B" repiten el proceso con relación a "C". Después de terminada la actividad se realizará un informe sobre lo que acontecerá en este taller. | | |
| Desarrollo: | Niveles del amor, desarrollando cada uno de los 12 niveles. | |
| Actividad de trabajo: debate televisivo es la actividad a realizar; primero se detectara un problema o conflicto, el facilitador propone al grupo en general un pequeño juego que permita dilucidar temas sobre los niveles del amor para la formación y el aprendizaje de todos los ahí reunidos. Le pide al grupo que le ayude a determinar quiénes son los dos miembros que actuaran en el debate, cada quien defenderá el tema que le haya tocado. Ya seleccionados estos participantes, se busca en el grupo a quienes estén más ligados a las posiciones en debate, para formar pareja con los ya detectados. Se nombra un moderador (puede darse el caso de que sea el mismo facilitador) que hará de intermediario para las partes. Se le plantea a este equipo, que se imaginen que están en un programa de televisión de cobertura nacional, que, por consiguiente, traten de plantear sus argumentos lo más claramente posible para que el auditorio pueda tomar una posición frente a éstos. Después de unos diez minutos, el facilitador, podrá comenzar con el resto del grupo a analizar la calidad de los argumentos escuchados de manera que retroalimenten al panel. Se puede repetir la operación y finalmente, se les da las gracias a los participantes del panel y se analiza el ejercicio. El facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. | | |
| Cierre: la actividad que se sigue a realizar es repartir a cada participante algunas hojas blancas en donde dibujaran las fases de amor que han tenido en su vida, pueden dibujar las etapas que quieran. Terminada la actividad anterior se sentaran en círculo, y cada una de ellas expresara y explicara cada dibujo hecho. Al final se hará una remembranza de lo sucedido. | | |

| | | |
|--|---|---|
| Bloque II | Sesión 2.3 | Las relaciones de pareja “el noviazgo”. |
| Objetivo: Orientar sobre como llevar una relación de pareja sentimental, incluyendo valores y principios. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, plumas, proyector o cañón, diplomas personalizados de cada una de las integrantes. | | |
| Encuadre: empezaremos con una actividad rompe hielo, en la cual se repartirán a cada una de las participantes una hoja y después se les pedirá que escriban la pregunta ¿Por qué estoy aquí? En la parte de abajo se ennumeran las razones que les hizo estar en este taller. Después se les explicará de que trata el taller así mismo llenando todas las expectativas exigidas por parte de los miembros del grupo. | | |
| Desarrollo: | Valores y principios en los elementos importantes en la relación de pareja. | |
| Actividad de trabajo: el facilitador motiva la experiencia comentando sobre algún festival famoso o con las siguientes palabras: "Seguramente todas han participado en algún festival, en calidad de espectadores o de artistas. Quizás han soñado con ser las estrellas de alguno de estos espectáculos. El día de hoy ustedes podrán ser los ganadores del festival que organizaremos en este taller". El Facilitador indica a los participantes que el tema base del festival es sobre los elementos importantes en una relación de pareja. Les indica que todas las actividades deberán apegarse a dicho tema para lo cuál es muy importante utilizar su creatividad. Se les explica a las participantes que podrán concursar en las siguientes actividades: caricatura, canto, comicidad u otros números como magia, poesía, etc. La participación puede ser individual o en grupo y pueden concursar en uno o varias actividades. Los concursantes preparan su trabajo y se realiza el festival y se premia a los ganadores, así el facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. | | |
| Cierre: cuando se anuncia el término del evento se invita al grupo a participar en una clausura más cordial y calurosa y pasa a explicar en qué consiste: él tomará un diploma y se lo entregará a la persona destinada del mismo. Al entregarlo le dirá al interesado lo que aprendió gracias a su participación, destacando los aspectos más sobresalientes de este aprendizaje en términos de descubrimientos personales significativos. Así mismo, éste lo entregará al siguiente participante, expresándole su aprendizaje particularizado y así sucesivamente hasta el último que le referirá a todo el grupo, en conjunto, su aprendizaje. Hay que hacer hincapié al grupo de que se esfuerce en encontrar estos elementos de aprendizaje proporcionados por sus compañeros. | | |

| | | |
|---|---------------------------------------|-------------------------|
| Bloque III | Sesión 3.1 | Violencia |
| Objetivo: brindar información sobre que es la violencia y cuales son los tipos de violencia. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, plumas, proyector o cañón, un mapa de la República Mexicana dibujada en una cartulina y en cada ciudad el nombre de cada integrante, música. | | |
| Encuadre: Se iniciara con una actividad rompe hielo que se llama la doble rueda; el facilitador divide a las participantes en dos grupos iguales, Se coloca a un grupo formando un círculo entrelazado de los brazos, mirando hacia afuera del círculo. Se coloca al otro grupo a su alrededor, formando un círculo por fuera, tomados de las manos y mirando de frente a los participantes del círculo interior. Se les pide que cada uno de los miembros de la rueda exterior se coloque delante de uno de la rueda interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quien es pareja de quien. Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espaldas y queden nuevamente tomados de las manos unos y de los brazos otros. El facilitador indica que se va hacer sonar una música y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda. (Así cada rueda girará en sentido contrario a la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda. (El facilitador puede interrumpir la música o el ruido en cualquier momento). Las parejas que salen van formando el jurado que determinará que pareja pierde cada vez. El ejercicio continúa sucesivamente hasta que quede una pareja sola al centro, que será la ganadora. | | |
| Desarrollo | Violencia. Tipos de violencia. | |
| Actividad de trabajo: facilitador prepara con anterioridad la cartulina con las características detalladas en la sección de recursos didácticos. Como inicio del ejercicio el facilitador explica a las participantes las características y procedimiento de la dinámica. El facilitador divide a las participantes en dos subgrupos. Por turnos, un equipo ataca desde uno de sus territorios (participantes) a un territorio del otro equipo. Es decir un integrante de uno de los subgrupos formula una pregunta a un integrante del subgrupo contrario. Si el equipo atacado contesta bien gana el territorio y el participante que formulo la pregunta cambia de equipo. De lo contrario, el equipo atacante gana el territorio y se queda con la participante del otro equipo. Se continúa hasta que uno de lo equipos posea un número grande de personas o según algún criterio previsto de antemano. | | |
| Cierre: Invitaremos a las participantes a sentarnos en círculo y compartir ¿que fue lo que aprendieron?, ¿qué es lo que se llevan? y ¿qué es lo que dejan? De esta manera podemos concientizar el conocimiento aprendido. | | |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| Bloque III | Sesión 3.2 | Violencia en el noviazgo. |
| Objetivo: saber cuales son las causas que nos llevan a permitir un noviazgo violento y dar posibles soluciones. | | Tiempo: 2 horas. |
| Recursos didácticos: Hojas de papel, plumas, proyector o cañón, fichas bibliográficas. | | |
| Encuadre: la actividad rompe hielo se empezara dando las siguientes instrucciones a los participantes: " <i>Tienen un momento para pensar en un adjetivo que defina mejor a cada uno de ustedes y que comience por la misma letra que su nombre. Por ejemplo: "María, meticulosa". El adjetivo escogido debe referirse a un aspecto que consideren fundamental en su persona. Si les resulta muy difícil encontrar una característica importante que empiece por la misma letra que su nombre, háganlo con la primera letra de su apellido</i> ". Al terminar la actividad anterior, el facilitador integra subgrupos de 5 personas y les indica que compartan: Su nombre, apellido, adjetivo y por qué se ha escogido dicha cualidad. A los 3 ó 4 minutos, el facilitador cambia de grupo a las participantes así tres veces, procurando que no coincidan las mismas personas en el grupo. Al terminar las tres veces, y ya sentado cada uno en su sitio habitual, se piden dos voluntarios: uno de ellos señala a una persona y el otro responde cómo se llama. La persona que respondió nuevamente señala a otra persona y el señalado debe responder como se llama la persona que lo señalo. Se repite la misma operación durante el tiempo que se crea conveniente hasta que los participantes aprendan el nombre de sus compañeros. | | |
| Desarrollo: | ¿Cómo salir de un noviazgo violento? Características de un noviazgo sano | |
| Actividad de trabajo: Se hará una retroalimentación del tema dado y después se contestaran todas sus dudas, después de que todas las dudas queden resueltas el facilitador preguntara al azar para reforzar los conocimientos. Se entrega a cada participante una hoja de papel y se les pide que observen a su compañero (que está sentado a su izquierda) en forma breve y lo califique con una escala de 0 al 100% en cuanto a como juzga que aprendió su compañera . Luego, haga que pasen la hoja a la persona calificada. El instructor debe solicitar un informe rápido para determinar la distribución de frecuencia y el intervalo de las " calificaciones " efectuadas. Se harán después estas preguntas para discusión: ¿Qué sentimientos tuvo usted cuando le pidieron calificar otra persona sobre esta base? ¿Cómo se sintió cuando supo que lo iban a calificar? ¿Cuál fue su primer pensamiento cuando recibió su calificación? De esta manera podremos ver que tanto aprendimos y también a ver como nos perciben los demás. | | |
| Cierre: Llegando al final se les reparte a las participantes sus fichas bibliográficas y también que se quite los zapatos y los pongan al lado de una pared. Se les explica que cada una escribirá un deseo positivo para cada integrante del taller y se depositara en los zapatos de cada quien sin equivocarse. Este mensaje debe estimular y alentar el crecimiento de las personas, en ningún caso debe ser negativo. Luego se le invitara a recoger sus tarjetas y a leer sus buenos deseos. | | |

| | | |
|---|--|--|
| Bloque III | Sesión 3.3 | Prevención y soluciones en situaciones de violencia en relaciones de pareja, "noviazgo". |
| Objetivo: crear un uso de conciencia sobre las soluciones de violencia en relación al noviazgo, así como saber prevenir este tipo de situaciones. | | Tiempo: 2 horas |
| Recursos didácticos: hojas de papel, lapiceros, proyector o cañón, música. | | |
| Encuadre: se aplicara una técnica rompe hielo que se llama prisa por empezar, ésta se trata de preguntarle a cada una de las integrantes del grupo qué es lo que esperan obtener de este taller y también que esperan aprender del taller. Terminada la actividad anterior se les da una breve información de lo que se trata el taller y que el facilitador esta ansioso por comenzar y poder aprender de todas las integrantes del grupo. | | |
| Desarrollo: | Características de las mujeres maltratadas. Estrategias para prevenir situaciones de violencia. | |
| Actividad de trabajo: círculo de preguntas; el facilitador solicita a las participantes que formen un círculo e invitara a una participante a ser la líder, la cuál se colocara en medio del círculo. Entonces el facilitador hace una pregunta relativa al tema, la líder de repente apuntará con el dedo a un participante y dirá "izquierda". La persona a la izquierda de la señalada deberá contestar a la pregunta. Si la líder dice "derecha", la persona ubicada a la derecha de la señalada es quien deberá contestar. Si la persona no diera la respuesta antes de terminar de contar cinco, entonces habrá perdido y se convertiría en el líder, mientras que el líder anterior tomará su lugar en el círculo. Si contesta correctamente antes de haber terminado de contar hasta cinco, entonces el líder seguirá donde estaba, el facilitador hará otra pregunta y el líder apuntará a otro participante. El facilitador otorga el tiempo suficiente para que se desarrolle la dinámica y los participantes refuercen los conceptos aprendidos en el curso. | | |
| Cierre: el facilitador recuerda a las participantes que pronto dejarán al grupo y añade que cada individuo se llevará algo de la esencia de los demás. Se le da a cada participante una copa o un vaso de papel vacía. Les explica que llenarán simbólicamente la copa con algo de la esencia de los demás. Les pide que vean por todo el cuarto y que decidan qué les gustaría capturar de cada uno de los participantes. Pide una voluntaria sobre el cual se enfocará la primera "etapa". Luego el facilitador modela el desarrollo diciendo (por ejemplo): "Ana, quisiera capturar algo de tu sensibilidad para los demás". Los otros participantes continúan el desarrollo, enfocándose en el primer voluntario diciéndole a ese individuo lo que les gustaría tomar de él. El facilitador los anima a mantener un contacto visual mientras están en comunicación. Así se continúa hasta que cada uno de los participantes ha pasado como voluntario. Se dan instrucciones a los participantes para que tomen un momento para revisar el ejercicio y enfocarse en lo que dieron o recibieron de los demás. El facilitador invita a los miembros del grupo a brindar con otros y "beber" la esencia de cada uno de los miembros del grupo. El facilitador les dice: "Ahora cada uno de ustedes tiene una parte de mi y yo tengo una parte de cada uno de ustedes". | | |

Apartado II

Mujeres

Objetivo: mediante la terapia breve brindar herramientas de intervención a las mujeres involucradas en situaciones de violencia en el noviazgo que le permitan entender las conductas por las cuales pasa, y de este modo obtener soluciones ante ciertas situaciones de violencia.

Justificación: las mujeres que vivan un noviazgo violento o situaciones de violencia se les invitara a consultar a un profesional ya que es un problema que nos afecta en todos los ámbitos de la vida y no nos permite actuar o vivir comúnmente. El profesional le puede ofrecer la terapia breve ya que es rápida y no genera dependencia con el psicólogo.

La terapia breve es un buen método a parte de que es corto es efectivo así que se puede aplicar muy bien a las mujeres que hayan vivido o estén viviendo en sus noviazgo situaciones de violencia. De esta manera se pueden buscar estrategias para que ellas pongan en practica para poder dar fin a esos noviazgos dañinos, y también se puede ayudar a que las mujeres ganen confianza en si mismas o que se sientan seguras para que así puedan tomar la decisión de terminar con cualquier tipo violencia.

Tiempo de duración: 6 horas.

Público: mujeres.

| | |
|--|--|
| Sesión I: Historia clínica. | Recolectar información sobre la paciente, dar aliento para que así ella se sienta en confianza de compartir su problemática y así crear un ambiente de empatía, romper el hielo. |
| Sesión II: Identificar la problemática. | Mediante la comunicación y sí es necesario alguna prueba psicológica poder identificar la problemática que esta viviendo la paciente. |
| Sesión III: Solución a la problemática encontrada. | Orientar a la paciente de las posibles soluciones que tiene su problema, brindarle seguridad y convencerla de que debe tomar las decisiones adecuadas. |
| Sesión IV: Estrategia a utilizar. | Brindarle una estrategia de cambio adecuada a cada paciente según le convenga. |
| Sesión V: Resultados. | Revisar los resultados que se obtuvieron de la estrategia utilizada y ver que cambios hubo y si funciono positivamente. |
| Sesión VI: Retroalimentación. | Poder hacer una retrospectiva y ver cuales fueron los factores que hicieron que se involucrara en una situación de violencia, también ver cuales fueron las soluciones adecuadas que se utilizaron y de que manera se puede prevenir este tipo de situaciones. |

CAPITULO VI

DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 Enfoque de la investigación.

Se utilizara el enfoque cuantitativo, ya que este enfoque utiliza la recolección y el análisis de datos, como herramienta para probar la hipótesis establecida previamente, debido a que confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

En lo fundamental las características que destacan en el enfoque cuantitativo de la investigación; en términos generales, un estudio cuantitativo regularmente elige una idea, que transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego de éstas deriva la hipótesis y variables; desarrolla un plan para probarlas; mide las variables en un determinado contexto como en nuestro caso habrá que medir la violencia relacionada con el noviazgo; analiza las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis.

Los estudios cuantitativos proponen relaciones entre variables con la finalidad de arribar a proposiciones precisas y hacer recomendaciones que permitan un cambio conductual en las mujeres que permanecen dentro de su etapa del noviazgo. Se espera que, en los estudios cuantitativos, los investigadores elaboran un reporte de sus resultados y ofrecen recomendaciones que servirán para la solución de problemas o en la toma de decisiones.

6.2 Alcance de la investigación.

El alcance de la investigación que se utilizara será el de tipo explicativo que es el que va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; explicar porque las mujeres jóvenes en edad adulta son permisibles con sus novios para que las violenten, está dirigido a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales.

El interés del estudio explicativo se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste, o por qué se relacionan dos o más variables.

Las investigaciones explicativas son más estructuradas que las demás clases de estudios y, de hecho, implican los propósitos de ellas; además de que proporcionan un sentido de entendimiento del fenómeno al que hacen referencia. Así se podrían entender cuales fueron las causas que orillaron a las mujeres jóvenes en edad adulta a permitir situaciones de violencia en sus noviazgos.

La literatura nos puede revelar que existen una o varias teorías que se aplican a nuestro problema de investigación; en estos casos el estudio se puede iniciar como explicativo. Así como yo quiero saber cuales son las causas que llevan a las mujeres jóvenes en edad adulta hacer permisibles situaciones de violencia en sus noviazgos. Entonces pensaríamos en llevar a cabo un estudio para explicar el fenómeno en nuestro contexto.

6.3 Diseño de la investigación.

El diseño de la investigación es un plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que requiere en una investigación. De esta manera encontramos que el diseño de investigación adecuado a esta investigación sería el no experimental.

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de investigación donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos.

En la investigación no experimental no es posible manipular las variables o asignar aleatoriamente a los participantes o tratamientos. De hecho no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos se observan en su ambiente natural.

En un experimento, el investigador construye deliberadamente una situación a la que son expuestos varios individuos. Esta situación consiste en recibir un tratamiento, una condición o un estímulo bajo determinadas circunstancias, para después evaluar los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento o tal condición. Por decirlo de alguna manera un experimento se construye una realidad.

En cambio, en un estudio no experimental no se construye ninguna situación sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador.

6.4 Tipo de investigación.

El tipo de investigación que se utilizara es la documental que se realiza, como su nombre lo indica, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie tales como, las obtenidas a través de fuentes bibliográficas, hemerográficas o archivísticas; la primera se basa en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos de revistas y periódicos, y la tercera en documentos que se encuentran en archivos como cartas oficios, circulares, expedientes, etcétera.

Elegí este tipo de investigación documental porque mi información ha sido tomada de libros, también he leído artículos, así como noticias, etc. La investigación documental es muy completa ya que te puedes apoyar en muchos estudios que ya se hayan hecho o bien en investigaciones que ya están hechas, de esta manera se facilita la toma de información.

6.5 Delimitación de la población o universo.

Para el enfoque cuantitativo, una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, como en este caso la población que delimitare será la de mujeres jóvenes adultas que comprenden de los 18 a los 25 años de edad que asisten a la Universidad de Sotavento en la ciudad de Orizaba Veracruz.

La delimitación de las características de la población no solo depende de los objetivos del estudio, sino de otras razones prácticas. Un estudio no será mejor por tener una población más grande; la calidad de un trabajo estriba en delimitar claramente la población con base en los objetivos del estudio.

Para el enfoque cuantitativo, las poblaciones deben situarse claramente en torno a sus características de contenido, de lugar y en el tiempo. Los criterios van a variar dependiendo de cada investigador, dependiendo de sus objetivos de estudio, lo importante es establecerlos. Toda investigación debe ser transparente, así como estar sujeta a crítica y a réplica, y este ejercicio no es posible si al examinar los resultados el lector no puede referirlos a la población utilizada en un estudio.

La población que delimité fue pensando que las mujeres en edad adulta temprana tenían un poder de decisión sobre escoger a sus parejas sentimentales, y ellas tienen más conciencia que un adolescente. Así que las mujeres en edad adulta temprana se puede considerar que son mejores para un estudio de la permisividad de violencia en el noviazgo.

6.6 Selección de la muestra.

La muestra a utilizar será la no probabilística ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en formulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas y, desde luego las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación.

De esta manera la muestra no probabilística es totalmente compatible con dicha investigación ya que no depende de la probabilidad, porque serán aplicadas encuestas y se responderán de manera individual. Con esto quiero decir que cada mujer piensa y vive diferente y sus repuestas no serán de probabilidad sino vivencias propias.

En el caso del enfoque cuantitativo la muestra dirigida selecciona sujetos típicos con la vaga esperanza de que serán casos representativos de una población determinada.

La ventaja para el enfoque cuantitativo de una muestra no probabilística es su utilidad para determinado diseño de estudio que requiere no tanto una representatividad de elementos de una población sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características específicas previamente en el planteamiento del problema.

6.7 Instrumento de prueba.

6.7.1 La escala de Rensis Likert.

Escalamiento tipo Likert; este método fue desarrollado por Rensis Likert a principios de los 30; sin embargo se trata de un enfoque vigente y bastante popularizado. Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicio, ante los cuales se pide la reacción de los sujetos. Es decir se presenta cada afirmación y se le pide al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los puntos de la escala.

A cada punto se le asigna un valor numérico. Así el sujeto obtiene una puntuación respecto a la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones.

Las puntuaciones de las escalas de Likert se obtienen sumando los valores alcanzados respecto a cada frase. Por ello se denomina escala aditiva. A veces se acorta o se incrementa el número de categorías sobre todo cuando los respondientes potencialmente tienen una capacidad muy limitada de discriminación o, por el contrario, muy amplia.

Si los encuestados tienen poca capacidad de discriminación se incluirán dos o tres categorías. Un aspecto muy importante en la escala de Likert es que asume que los ítems o las afirmaciones miden la actitud hacia un único concepto subyacente. Una de las maneras de aplicar la escala de Likert es autoadministrada que corresponde a la entrega de la escala al respondiente y éste marca, respecto a cada afirmación, la categoría que mejor describe su reacción o respuesta. Al construir una escala de Likert, debemos asegurarnos de que las afirmaciones y alternativas de respuesta serán comprendidas por los sujetos a los que se les aplicará y que éstos tendrán la capacidad de discriminación requerida.

6.7.2. La entrevista.

La entrevista es un acto de comunicación oral o escrita que se establece entre dos o más personas (el entrevistador y el entrevistado o los entrevistados) con el fin de obtener una información o una opinión, o bien para conocer la personalidad de alguien. En este tipo de comunicación oral debemos tener en

cuenta que, aunque el entrevistado responde al entrevistador, el destinatario es el público que está pendiente de la entrevista

La entrevista la utilizare de manera individual para adentrarme un poco más y poder conocer mas a fondo las causas que llevaran a mujeres adultas jóvenes a permitir situaciones de violencia en sus noviazgos.

CAPITULO VII

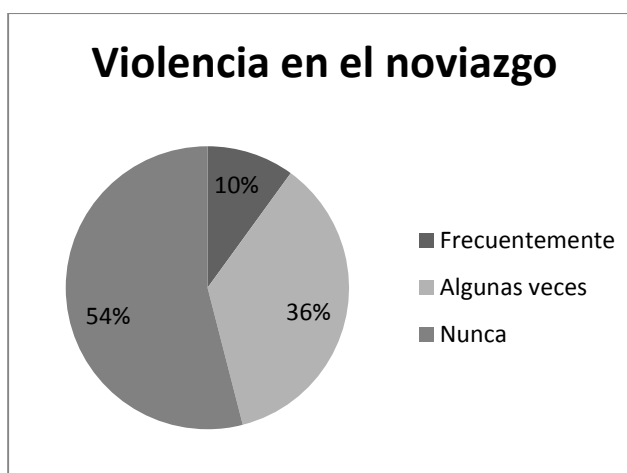
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Tabulación

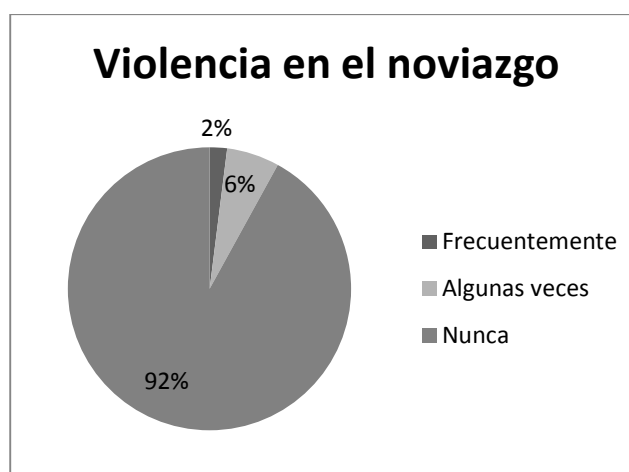
| Ítem | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca | Total |
|------|----------------|---------------|-------|-------|
| 1 | 5/50 | 18/50 | 27/50 | 50 |
| 2 | 1/50 | 3/50 | 46/50 | 50 |
| 3 | 0/50 | 15/50 | 35/50 | 50 |
| 4 | 1/50 | 20/50 | 29/50 | 50 |
| 5 | 0/50 | 8/50 | 42/50 | 50 |
| 6 | 1/50 | 6/50 | 43/50 | 50 |
| 7 | 0/50 | 0/50 | 50/50 | 50 |
| 8 | 0/50 | 0/50 | 50/50 | 50 |
| 9 | 0/50 | 8/50 | 42/50 | 50 |
| 10 | 0/50 | 1/50 | 49/50 | 50 |
| 11 | 0/50 | 6/50 | 44/50 | 50 |
| 12 | 0/50 | 0/50 | 50/50 | 50 |
| 13 | 0/50 | 0/50 | 50/50 | 50 |
| 14 | 0/50 | 0/50 | 50/50 | 50 |
| 15 | 0/50 | 1/50 | 49/50 | 50 |
| 16 | 0/50 | 1/50 | 49/50 | 50 |
| 17 | 0/50 | 0/50 | 50/50 | 50 |
| 18 | 0/50 | 11/50 | 39/50 | 50 |
| 19 | 9/50 | 25/50 | 16/50 | 50 |

7.2 Interpretación de resultados gráficos.

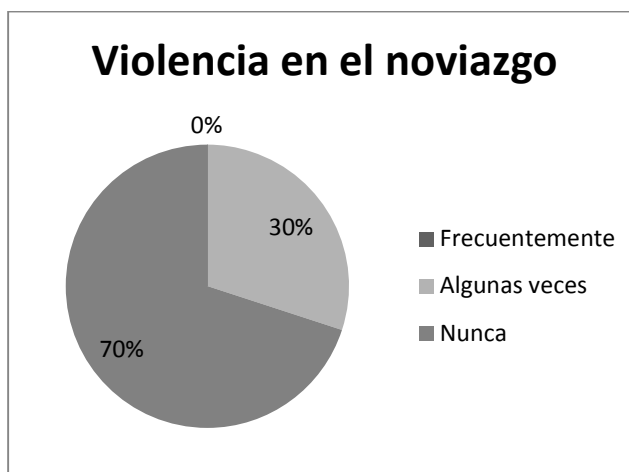
1.- La pregunta número 1 corresponde a saber si el novio le ha dejado de hablar a su novia, a lo cual el 10% respondió frecuentemente, el 36% contestó que algunas veces y el 54% afirmó que nunca.



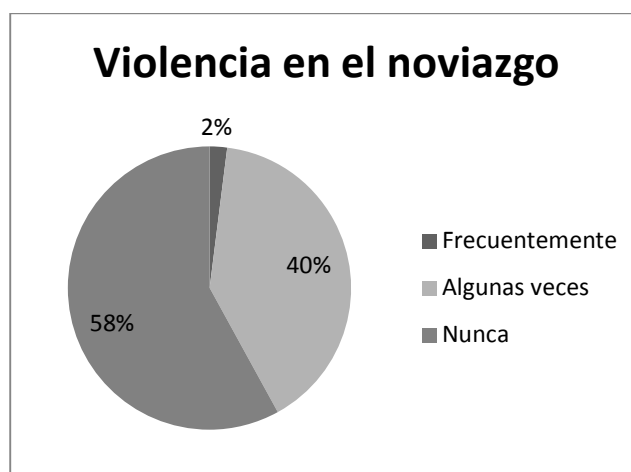
2.-La pregunta 2 dice que si el novio la ha menospreciado, le ha dicho que es fea o que si la ha comparado con otras mujeres, a esto el 2% dijo que frecuentemente, el 6% se refirió a algunas veces y el 92% contestó que nunca.



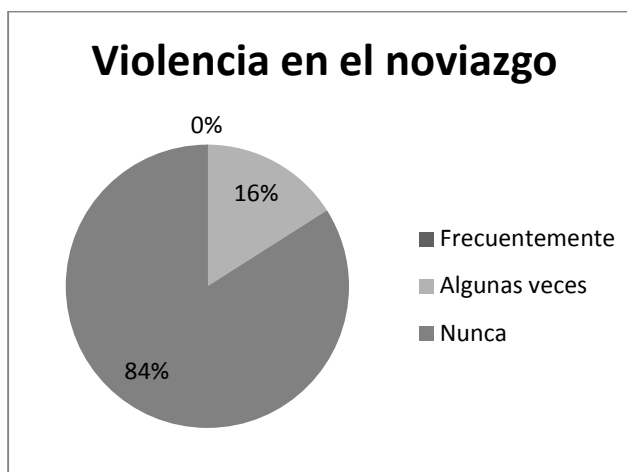
3.- La pregunta número 3 dice que si el novio se ha enojado porque no esta lista la novia cuando él se lo ha pedido. De esta manera el 0% dijo que frecuentemente, el 30% contestó que algunas veces y el 70% afirmo que nunca.



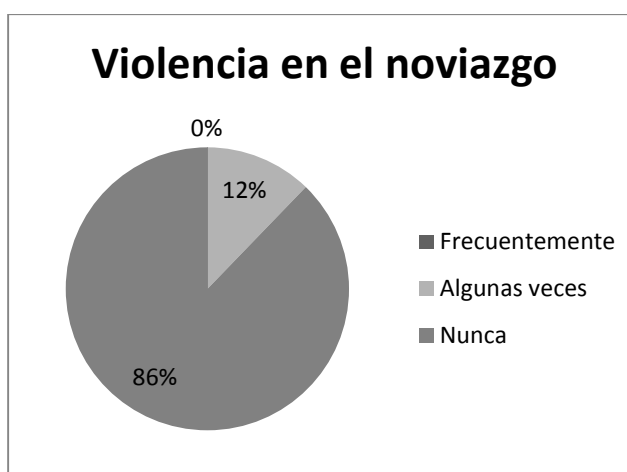
4.- En la pregunta numero 4 dice que si el novio le ha preguntado que si alguna vez lo ha engañado, a lo que el 2% de la mujeres respondieron que frecuentemente, el 40% de dijo que algunas veces y el 58% restante dijo que nunca.



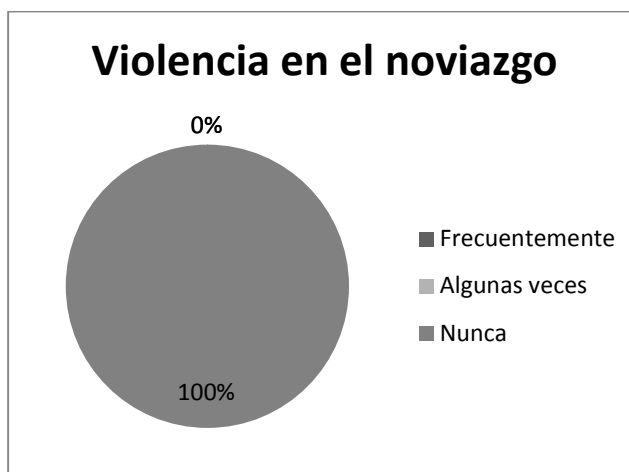
5.- En la interrogante número 5 dice que si su novio le ha hecho sentir miedo a lo que el 0% dijo que frecuentemente, el 16% contestó que algunas veces y el 84% afirmó que nunca.



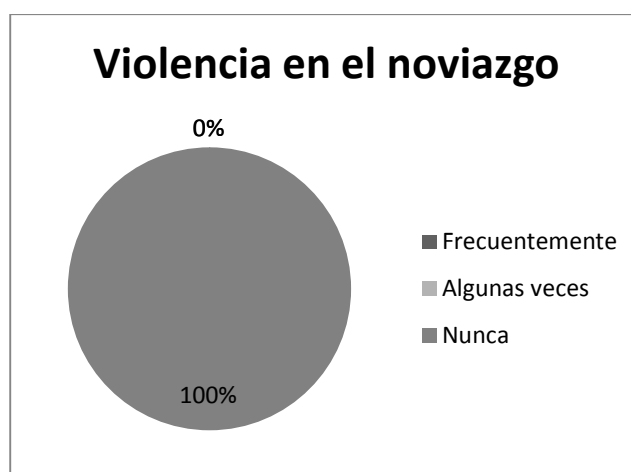
6.- La pregunta numero 6 se refiere a que si el novio ignora, no la toma en cuenta o no le brinda cariño a la novia, el 2% de ellas dijo que frecuentemente, el 12% contestó que algunas veces y el 86% aseguró que nunca.



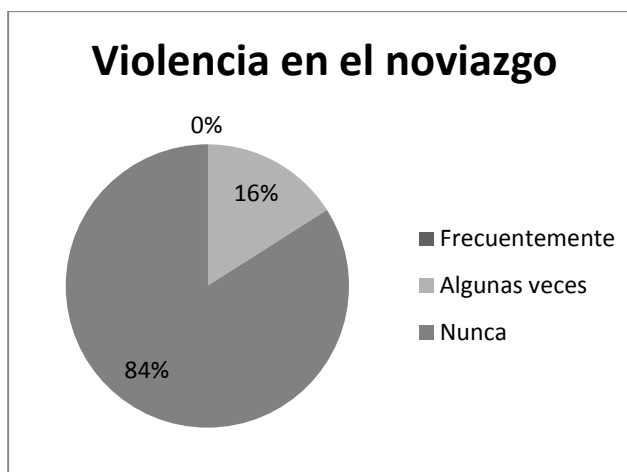
7.- En la pregunta número 7 nos dice que si el novio ha amenazado con alguna arma (cuchillo, navaja o pistola) a la novia. Ellas respondieron en un 100% que nunca había sucedido.



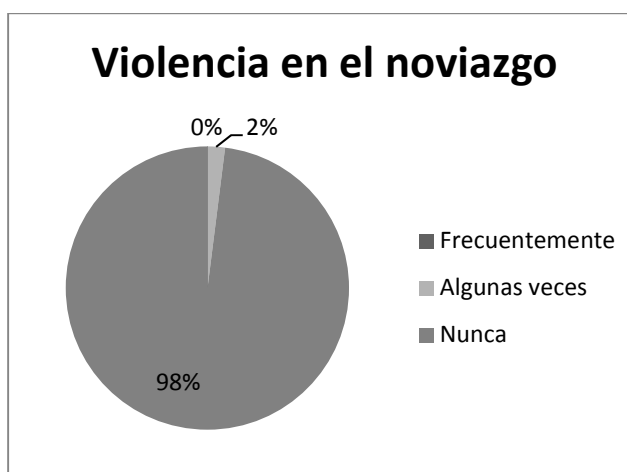
8.- La interrogante número 8 dice que si el novio la ha amenazado con matarla, matarse él o matar a algún familiar aunque quizás lo haya dicho de broma. A esto el 100% de las mujeres respondió que nunca había sucedido algo así.



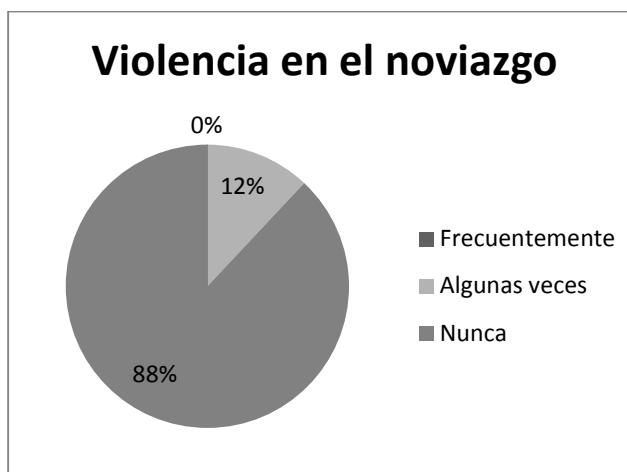
9.- En la pregunta número 9 nos dice que si el novio le ha pedido a su novia que se ponga en contra de un familiar o de algún amigo por que a él no le cae bien, y el 0% dijo que frecuentemente, el 16% contestó que algunas veces y el 84% afirmó que nunca.



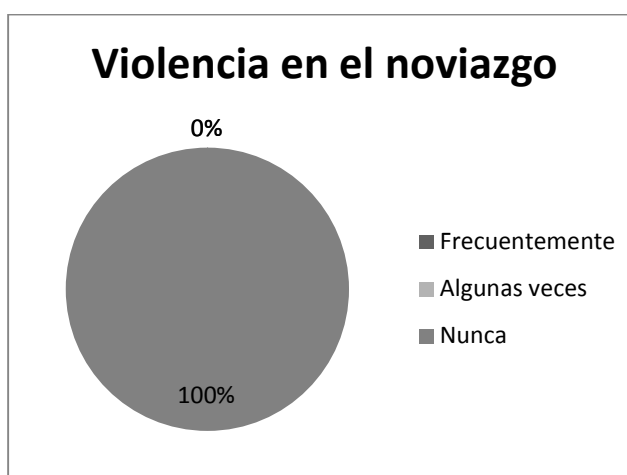
10.- En la pregunta número 10 dice que si el novio ha amarrado a la novia y ellas respondieron en un 0% frecuentemente, 2% algunas veces y el 98% afirmó que nunca había sucedido.



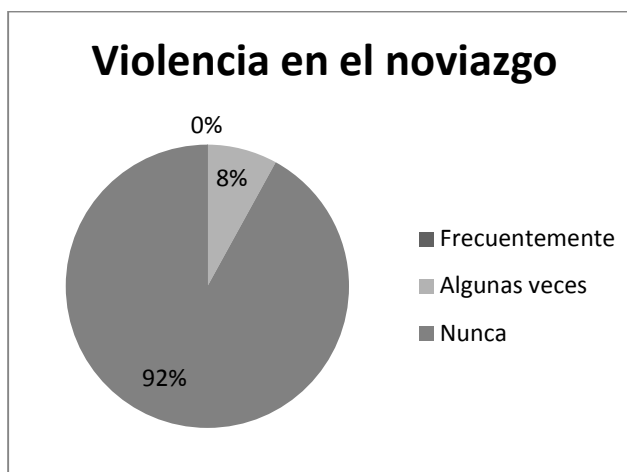
11.- En la pregunta número 11 dice que si el novio ha empujado a su novia, las mujeres respondieron en un 0% frecuentemente, el 12% dijo que algunas veces y el 88% respondió que nunca.



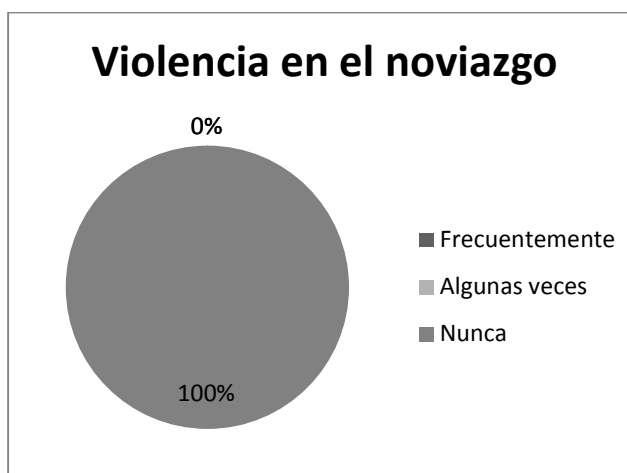
12.- En la pregunta número 12 dice que si el novio ha pateado a la novia. Ellas respondieron en un 100% que nunca se había suscitado una acción así.



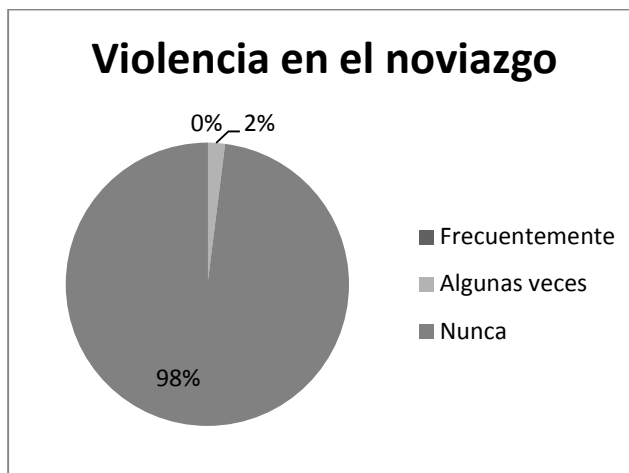
13.- En la interrogante número 13 dice que si el novio le ha pegado con la mano o con algún objeto a la novia, a lo que el 0% dijo que frecuentemente, el 8% contestó que algunas veces y finalmente el 92% afirmó que nunca.



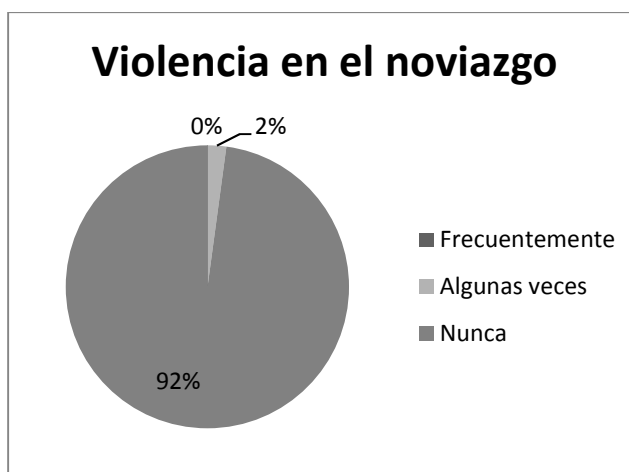
14.- En la pregunta número 14 nos dice que si el novio ha tratado de ahorcar o de asfixiar a la mujer. Ellas respondieron en un 100% que nunca.



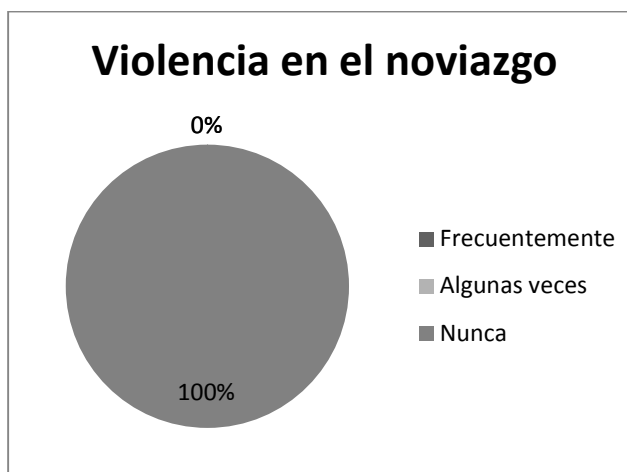
15.- En el número 15 cuestiona sobre si el novio le ha exigido a su novia tener relaciones sexuales, aunque ella no haya querido. El 0% dijo que frecuentemente, el 2% afirmó que algunas veces y el 98% se refirió a nunca.



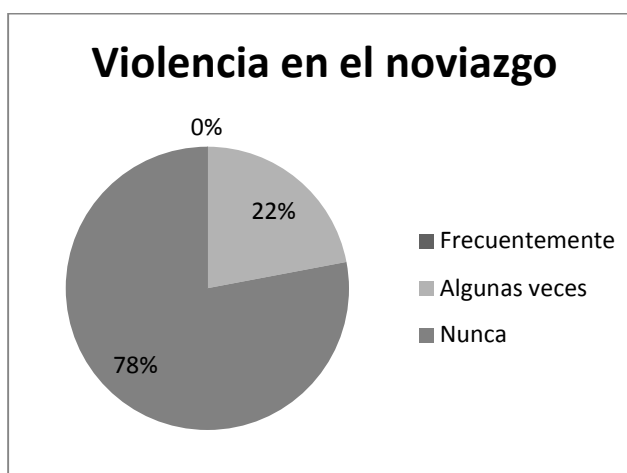
16.- En la pregunta número 16 dice que si el novio le ha obligado a la novia a tener actos sexuales que no le parezcan. A lo que el 0% se refirió a frecuentemente, el 2% dijo que algunas veces y el 98% dijo que nunca.



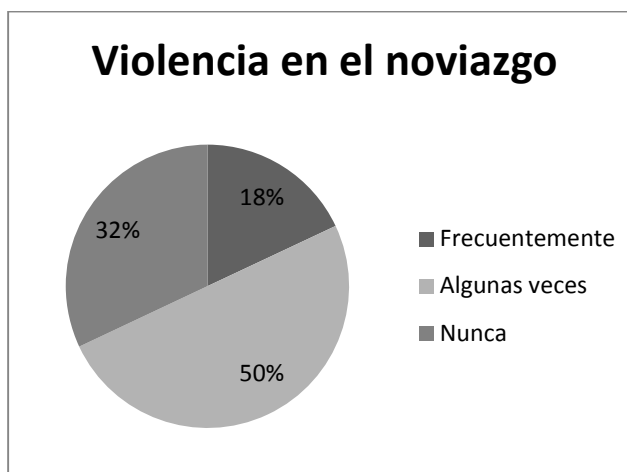
17.- En la interrogante número 17 dice que si el novio ha usado su fuerza para obligar a la novia a tener relaciones sexuales. Ellas contestaron en un 100% que nunca.



18.- La pregunta número 18 dice que si el novio ha obligado a la novia a dejar de frecuentar a sus amistades, ellas dijeron el 0% frecuentemente, el 22% algunas veces y el 78% nunca.



19.- Por último en la interrogante numero 19 dice que si el novio sabe en dónde está la novia todo el tiempo. En un 18% dijeron que frecuentemente, el 50% comento que algunas veces y el 32% afirmó que nunca.



7.3 Conclusiones del tratamiento estadístico

A partir de los resultados obtenidos se darán a conocer las conclusiones que derivan de la pregunta que dio origen a la investigación, la cual hace referencia a ¿Cuáles son las causas más comunes que generan un grado de permisividad de violencia en el noviazgo, en las mujeres de entre 18 y 25 años de edad en la Universidad de Sotavento, en la ciudad de Orizaba Veracruz?

La información recogida para dar respuesta a esta interrogante surge de las entrevistas que se aplicaron en dicha institución, primero que nada quiero decir que al momento de explicar cuál era el motivo de la encuesta, muchas mujeres presentaron cierta renuencia y también desinterés. Aunque por otro lado hubo algunas mujeres que presentaron entusiasmo e interés, ya que me consultaron algunas dudas y también pude observar que cuando respondían a dicha encuesta se concentraban y trataban de recordar o de imaginar la respuesta. Hubo algunas mujeres que tenían pena de responder porque sentían que las estaban observando y temían a ser exhibidas, de esta manera respondieron lo más elocuente que ellas consideraron.

Note en algunas mujeres extrañeza de preguntas como ¿tu novio te ha pateado?, ¿tu novio ha usado la fuerza física para obligarte a tener relaciones sexuales? y ¿tu novio te ha tratado de ahorcar y asfixiar? A lo cuál me doy cuenta

de que esas mujeres podrían sólo lo comentaban por ocultar algo o porque nunca se imaginaron que algo así podía suceder.

Al momento de responder las encuestas algunas mujeres dudaban mucho al responder, primero elegían una opción y luego tachaban y elegían otra y quizás no quedaban satisfechas con su respuesta y la volvían a cambiar. Había demasiada inseguridad, necesitaban la aprobación de sus compañeras para que ellas se sintieran bien consigo mismas. A pesar de que la encuesta es individual no pudieron algunas estar observando las respuestas que daban las compañeras que aún faltaban por responder la encuesta.

Al finalizar la encuesta las compañeras empezaron a comentar entre ellas sobre las preguntas que contiene la encuesta y algunos comentarios fueron *mí novio es así pero no quiero que todo el mundo se entere... ¿tú crees que realmente haya mujeres que les pase esas cosas?... El novio de mi hermana no la deja salir, ni tampoco con nosotras...* Después de escuchar estos pequeños comentarios me doy cuenta de que estamos más inmiscuidos en el tema de lo que yo pensaba, sólo que la sinceridad y la honestidad es un factor muy importante que desgraciadamente no pude obtener en la encuestas.

En su mayoría de las mujeres encuestadas se encontraban en una relación de noviazgo actual, pienso que las amigas conocen al novio y no quieren que piensen mal de él, de esta manera lo pueden defender y proteger. También señalaron que en su entorno familiar no había situaciones de violencia. Esto me lleva a que muchas mujeres no saben que es la violencia y tampoco saben distinguir entre los tipos de violencia que existen, ya sea por la cultura o por ignorancia. En la pregunta número 19 dice ¿tu novio sabe todo el tiempo en dónde estas? el 50% contestó algunas veces y aquí podemos encontrar que hay violencia ya que esta es una manera de controlar a la mujer o bien de que ellas saben que él siempre va a saber en donde están, de esta manera ellos pueden controlarlas de manera inconsciente.

En la pregunta 4 dice ¿tu novio te ha preguntado que si alguna vez lo has engañado? el 40% respondió algunas veces, es entonces en donde podemos ver que preguntas que quizás para ellas no tienen mayor relevancia son contestadas con honestidad. Ahora aquí podemos notar inseguridad de por parte de ellos y por consecuencia de ellas también.

Puedo notar que un pequeño porcentaje ha sufrido o sigue sufriendo violencia física, es entonces cuando pienso que los hombre tienen la astuta tarea de primero menospreciar a las mujeres para después seguir avanzando hasta poder controlarlas en un cien porciento. En la pregunta número 1 ¿tu novio te ha

dejado de hablar? el 36% respondió que algunas veces y el 10% que frecuentemente, es por eso que me atrevo a decir que la violencia en el noviazgo de las mujeres jóvenes empieza por el maltrato psicológico y después viene el físico, ninguno de los dos es peor creo yo, porque finalmente los dos agreden la integridad de la persona. Yo creo que lo malo es que los patronos se quedan y se quedan mucho tiempo, así se tiende a repetir la misma acción.

Puedo decir que la baja autoestima y la dependencia emocional si son causas de que las mujeres jóvenes hagan permisibles situaciones de violencia en sus noviazgos, ya que pude notar la falta de seguridad y creo que ello se debe a una falta de autoestima, también puedo ver que no saben distinguir de lo normal a la violencia y hacen permisibles acciones violentas en sus noviazgos. En cuanto a la dependencia emocional, primero el varón aísla a la mujer de amigos, conocidos y de familiares para que de esta manera él pueda tener el control absoluto. Como podemos ver en las preguntas 9 y 18 que dicen así ¿tu novio te pide que te pongas en contra de un amigo o algún familiar por que al él no le cae bien? y ¿tu novio te ha pedido que dejes de frecuentar a tus amistades? Respondiendo a la primer pregunta en un 16% algunas veces y 22% algunas veces en la segunda pregunta.

CONCLUSIÓN

Hay mucha ignorancia de lo que es la violencia y de los tipos de violencia que existen, ya que hay algo que presentaron la mayoría de las encuestadas y es que son violentadas psicológicamente y no se dan cuenta que eso que ellos les hacen a ellas es violencia psicológica, crean inseguridad, dependencia, baja autoestima y terminan por destruir toda concepción que cada mujer tiene de si misma.

Los tipos de violencia mas recurrentes son los golpes pequeños y los empujones en cuanto al maltrato físico y la violencia psicológica que se vive es mayor, se juega con la inseguridad, la falta de autoestima y la escasa independencia emocional.

La baja autoestima y la dependencia emocional son factores psicológicos que hacen permisibles las situaciones de violencia en los noviazgos de esta manera podemos decir que el maltrato psicológico es existente en las relaciones interpersonales.

Puedo afirmar que la violencia en los noviazgos existe y continua siendo un grave problema social en México y no aparece como un dilema público.

Referencias

Aberastury Mknobel A., 1988, La adolescencia normal un enfoque psicoanalítico, 1ra edición, México, Editorial Paidós.

Barksdale L. S., 1991, El desarrollo de la Auto-estima, 1ra edición, San Salvador, Editorial Dinámica del desarrollo.

Bleger José, 2002, Psicología de la conducta, 3ra edición, México, Editorial Paidós.

Blos Peter, 2004, La Transición Adolescente, 3ra edición, Buenos Aires, Editorial Amorrortu.

Bourne Lyle E., Dominosvski Roger L., Ekrtand Bruce R., 1978, Psicología del pensamiento 4ta edición, México, Editorial Trillas.

Castelló Jorge, 2005, Dependencia Emocional: características y tratamiento, 1ra edición, Madrid, Editorial Alianza.

Chareoneau L. E., 1988, Noviazgo y felicidad, 7a edición, Barcelona, Editorial Herder.

Chóliz Mariano, Fernández Enrique G., Palmero Francesc, 2002, Psicología de la motivación y la emoción, 3ra edición, España, Editorial McGraw Hill.

Davidoff Linda L., 1989, Introducción a la psicología, 3ra edición, México D.F., Editorial McGraw Hill.

DunnJudy, Layard Richard, 2011, Una buena infancia: en busca de valores en una época competitiva, 1ra edición, Madrid, Editorial Alianza.

DuskinFelman Ruth, Papalia Diane E., Wendkosolds Sally, 2001, Desarrollo humano, 8va edición, Colombia, Editorial McGraw Hill.

DuskinFelman Ruth, Papalia Diane E., Wendkosolds Sally, 2001, Psicología del desarrollo, 8va edición, Colombia, Editorial McGraw Hill.

Fanning Patrick, Mckap Matthew, 1999, Evaluación y Mejora, 3ra edición, Barcelona, Editorial Martínez Roca.

GahaganJudy, 1981, Conducta interpersonal y de grupo, 2da edición, México, D.F., Editorial C.E.C.S.I.

Garza Saucedo Sonia Iliana, González Rubio Claudia Marissa, Soto Castro José Benito, Suárez Pérez Ana Silvia, Suárez Pérez Claudia Angelina, Vargas González María Aurora, 1999, Desarrollo humano II, México D.F., Editorial Trillas.

Gorzonio I.E., Voltolini A., 1973, El complejo de inferioridad, 1ra edición, España, Editorial Vecchi.

Gutiérrez Sáenz Raúl, 2004, Introducción a la ética, 3ra edición, México, Editorial Esfinge.

Higgins Ann, Kohlberg Lawrence, Power F. Clark, 1997, La educación moral según Lawrence Kohlberg, 1ra edición, Barcelona, Editorial Gedisa.

Larrazábal Miren Carmen, Serrat Valera, 2008, Adiós corazón, 1ra edición, Madrid, Editorial Alianza.

Lehalle Henri, 1990, Psicología de los adolescentes, 1ra edición, México, D.f., Editorial Grijalbo.

Marshall Reeve John, 2003, Motivación y Emoción, 3ra edición, México, McGraw Hill.

Papalia Diane E., Wendkosolds Sally, 1995, Psicología, 7a edición, México D.F., Editorial McGraw Hill.

Maslow Abraham H., 1991, Motivación y personalidad, 3ra edición, Madrid, Editorial Díaz de Santos.

Montalat R, 1998, Los novios, El arte de conocer al otro, 3a edición, Madrid, Editorial Palabra

Mruk Christopher J., 1998, La autoestima: investigación, la teoría y la práctica, 4ta edición, México, Editorial Bilbao.

Serrano Jorge A, 2003, Pensamiento y concepto, 3ra edición, México, Editorial Trillas.

Vázquez A., 1996, Noviazgo para un tiempo nuevo, 3a edición, Madrid, España, Editorial Palabra.

WilberKend, 1994, Psicología integral, 5ta edición, Barcelona, Editorial Kairos.

WorcheShebilske, Wayne Stephen, 1998, Psicología fundamentos y aplicaciones, 5ta edición, Madrid, Editorial Pretince Hall Iberia.

Glosario

Autoestima: f. Consideración, aprecio o valoración de uno mismo.

Benevolencia: f. Propiedad de la persona que es comprensiva y tolerante

Connota: establecer relaciones entre varias cosas

Data: f. En un documento, escrito o inscripción, indicación del lugar y tiempo en que se ha hecho.

Decrece: reducirse la cantidad, el tamaño o la importancia

Denota: indicar o significar algo, esp. Mediante alguna señal

Distorsionada: Deformar un hecho o las palabras de alguien.

Efímero: adjetivo. Pasajero, que dura poco.

Ególatra: adjetivo. Que siente veneración por sí mismo.

Egocentrismo: adjetivo. Que se considera el centro de la atención y de las actividades generales.

Egoísmo: m. Excesivo aprecio que tiene una persona por sí misma, y que le hace atender desmedidamente a su propio interés, sin preocuparse del de los demás.

Erosionada: Desgastar el buen nombre, o la influencia de una persona, una institución, etc.

Ética: col. Que es conforme a la moral o a las costumbres establecidas.

Hastío: m. Disgusto, tedio.

Introspección: f. Observación interna de los pensamientos, sentimientos o actos.

Júbilo: m. Alegría extrema que se manifiesta con signos externos.

Legitimación: Reconocimiento de la capacidad y derecho que tiene una persona para el ejercicio de una función.

Monogamia: f. Estado o situación de quien está casado solamente con una persona.

Narcisista: adjetivo. Se dice de la persona que siente una gran admiración por sí misma.

Paliativo: adjetivo que mitiga, suaviza o atenúa.

Patología: f. Parte de la medicina que estudia las enfermedades.

Permisividad: f. Tolerancia excesiva.

Reciprocidad: f. Correspondencia mutua entre dos personas o cosas.

Soberbia: f. Altivez y arrogancia del que por creerse superior desprecia y humilla a los demás.

Sumiso: adjetivo. Obediente, dócil

Superfluo: adjetivo. Innecesario, sobrante.

Valía: Estimación o aprecio que merece una persona por sus cualidades.

Vulnerabilidad: f. Cualidad de vulnerable.

Valoración: Reconocimiento o aprecio del valor o mérito.

Volitivo: (a) adjetivo, se aplica al acto o fenómeno de voluntad.

ANEXO 1

UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO FACULTAD DE PSICOLOGÍA CAMPUS ORIZABA

Encuesta sobre la violencia en el noviazgo

Propósito: la presente encuesta tiene la finalidad de recabar información sobre si existe o no permisividad de situaciones de violencia en los noviazgos de mujeres jóvenes adultas.

INSTRUCCIONES: Lee detenidamente y contesta las siguientes preguntas marcando con una X, la respuesta de acuerdo a tu criterio. La información que se obtenga de este instrumento será de carácter confidencial.

Edad_____. ¿Cuántos novios has tenido?_____. ¿A qué edad tuviste tu primer novio?_____.

| | ¿Tú novio... | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
|----|---|----------------|---------------|-------|
| 1 | Te ha dejado de hablar? | | | |
| 2 | Te ha avergonzado, menospreciado, te ha dicho que eres fea o comparado con otras mujeres? | | | |
| 3 | Se ha enojado mucho porque no estas lista cuando él te lo pide? | | | |
| 4 | Te ha dicho o preguntado que si alguna vez lo has engañado? | | | |
| 5 | Te ha hecho sentir miedo? | | | |
| 6 | Te ignora, no te toma en cuenta o no te brinda cariño? | | | |
| 7 | Te ha amenazado con algún arma (cuchillo, navaja o pistola)? | | | |
| 8 | Te ha amenazado con matarte, matarse él o matar a algún familiar? Quizás de broma. | | | |
| 9 | Te pide que te pongas en contra de un amigo o algún familiar por que a él no le cae bien? | | | |
| 10 | Te ha amarrado? | | | |
| 11 | Te ha empujado? | | | |
| 12 | Te ha pateado? | | | |
| 13 | Te ha golpeado con la mano o con algún objeto? | | | |
| 14 | Te ha tratado de ahorcar o de asfixiar? | | | |
| 15 | Te ha exigido tener relaciones sexuales aunque tu no quieras? | | | |
| 16 | Te ha obligado a hacer actos sexuales que no te parecen? | | | |
| 17 | Ha usado su fuerza física para obligarte a tener relaciones sexuales? | | | |
| 18 | Te ha obligado a dejar de frecuentar a tus amistades? | | | |
| 19 | Todo el tiempo sabe en donde estas? | | | |

1. En tu entorno familiar, ¿existen situaciones de violencia? SI_____. NO_____.
2. ¿Ahora te encuentras involucrada en una relación de noviazgo? SI____. NO_____.

Se te agradece tu apreciable participación al dar contestación a esta encuesta.