



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**  
**PSICOLOGÍA**

**EDUCACIÓN RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL  
PARA FOMENTAR RELACIONES DE PAREJA SIN  
VIOLENCIA**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A N:**

**MARTÍNEZ ANDRADE MAYRA PATRICIA  
PINACHO BAUTISTA LIZBETH**

**JURADO DE EXAMEN**

**TUTORA: MTRA. JULIETA BECERRA CASTELLANOS**

**COMITÉ: DRA. MARÍA DEL SOCORRO CONTRERAS RAMÍREZ**

**LIC. JORGE ARTURO MANRIQUE URRUTIA**

**LIC. JESUS BARROSO OCHOA**

**LIC. GERARDO REYES HERNÁNDEZ**



MÉXICO, D.F.

Octubre 2014



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **DEDICATORIA**

Principalmente a mi Madre, por todo el esfuerzo y sacrificio para darme el mejor regalo de mi vida: mi EDUCACIÓN. Por enseñarme que a pesar de todos los obstáculos siempre se puede salir adelante y que al final el único obstáculo es uno mismo. ¡Te amo Madre!

A Patricia Magaña porque junto con mi madre me dieron las bases para ser la persona que soy.

A mis amigos Jenny, Horacio, y Citla, por ser más que compañeros de la FESZ, por brindarme su apoyo en los buenos y malos momentos, por ser mis guías y enseñarme que en cada tropiezo siempre habrá un gran aprendizaje. Gracias por todo, los quiero.

A Susy por enseñarme a valorar, y agradecer todo lo que me ha dado la vida. Por enseñarme que un simple día es más que eso, es un día de esperanza y que a pesar de cualquier adversidad siempre hay que sonreír y nunca darse por vencido. Te quiero amiga.

A mis amigas de toda la vida Moni, Tania y Myriam, por recorrer junto conmigo momentos de alegría, tristeza y más. Las quiero niñas.

**Mayra Patricia Martínez**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **FEZ-ZARAGOZA-UNAM:**

Por ser mí casa y regalarme los mejores años de mi vida, por brindarme conocimientos, desarrollo y experiencia tanto a nivel profesional como personal.

### **A MI FAMILIA**

A mi madre por su apoyo y cariño, por todo lo que me ha dado, realmente las palabras se quedan cortas para agradecer todo lo que has hecho por mí. A mis familiares por su cariño y apoyo.

### **A MIS AMIGOS**

Por el apoyo y ánimo en los momentos que creía que esto no tendría un fin, Jenny, Citla, Horacio, Erick, Betty, Tania, Moni, Toño, Susy, Karen, Mayte, Armendáriz y César (por tu manera tan peculiar de enseñarme que siempre hay que ir por más). Así como a todas las personas que me apoyaron a que este trabajo se concluyera satisfactoriamente.

### **A LIZBETH**

Por aguantar mis ataques de perfección, gracias por la paciencia y por darle coherencia a las ideas que se me ocurrían. Finalmente después de tanto tiempo de emprender esta aventura, lo logramos, hicimos un buen trabajo. Felicidades y recuerda que esto solo es el principio de un largo camino profesional.

### **A MI DIRECTORA Y SINODALES.**

Por compartir su conocimiento, tiempo, consejos, experiencias. Por las recomendaciones, la dedicación y el apoyo en este proyecto. Asimismo gracias por todo lo brindado a lo largo de la carrera. Infinitamente agradecida por conocerlos y que sean parte de mi vida profesional.

**Mayra Patricia Martínez**

## DEDICATORIA

A **mis padres:**

A **Carmen** por ofrecerme esta oportunidad llamada vida, estar conmigo y siempre impulsarme a no rendirme y al éxito. Por sus ausencias y su presencia que día a día me enseñaron que todo requiere un sacrificio y que el que persevera alcanza.

A **Lino** por ofrecerme la oportunidad de llamarle PADRE, por ser mi guía en este largo camino, por sus consejos, sus regaños y por permanecer a mi lado.

A **Victor** por acompañarme durante estos años, siendo mi pañuelo de lágrimas, mi costal de box en mis momentos de frustración, compartiendo miedos, locuras, proyectos y sobre todo muchas alegrías, con quien estoy aprendiendo a disfrutar una de las etapas más gratificantes del ser humano que es el convivir en pareja.

A mis **amigos** que están y siguen conmigo, que a pesar de la distancia, del tiempo y de la poca convivencia creen en mí, y me han acompañado tanto en los momentos felices como en los difíciles.

A los **amigos que ya no están** porque aun en el instante más pequeño, impactaron mi vida, y espero que yo en la de ustedes.

A mi **familia materna** por verme como un ejemplo y animarme a continuar adelante.

A mi **familia paterna** por haberme hecho parte de ustedes.

A mis **pacientes** que me hacen dar cuenta que todos mis estudios han rendido frutos.

A **KOTANI** porque me ha hecho entender que mi vida va más allá de la psicología, me ha permitido conocer otra perspectiva de la vida y me ha dado la oportunidad de conocer gente muy importante y especial.

A mis fieles mascotas **Benny** y **Cappuccino** por sus travesuras y su compañía en cada día y cada noche de desvelo.

A esas **personas que ya no están**: Esteban, María Luisa, Flora, Elodia, Jacinto y Marcelino... porque quisiera estuvieran aquí.

A **Mayra** que entre el mar de aventuras agradables y las no tan agradables, y las locuras logramos concluir juntas este gran sueño que ahora es una realidad, y que hace algunos años nos reunió al inicio de la carrera en el auditorio del Campus II.

A la **FES Zaragoza** por ayudarme a crecer tanto de manera profesional como personal.

A mis **maestros**, a mi **tutora y directora** Julieta, y a mis **sinodales** Jesús, Gerardo, María Del Socorro y Arturo por su apoyo, sus conocimientos y su confianza en este proyecto.

A la **UNAM** por hacerme parte de este **orgullo Azul y Oro** desde el año **2003**.

Y al **futuro** porque esto no es el final, sino el comienzo para escalar una nueva montaña.

**¡¡GRACIAS!!**

**Lizbeth Pinacho Bautista**

# ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 1. Pareja y Amor.....</b>	<b>13</b>
1.1 Relación de pareja.....	16
1.2 Enamoramiento y amor.....	22
1.2.1 Enamoramiento.....	27
1.2.2 Amor.....	36
1.3 Elección y funcionalidad de la pareja.....	40
1.4 La pareja desde el enfoque cognitivo conductual.....	52
1.5 La relación de pareja en la adolescencia.....	54
<b>CAPÍTULO 2. Violencia en la pareja.....</b>	<b>57</b>
2.1 Tipos de violencia.....	63
2.1.1 Violencia física.....	64
2.1.2 Violencia psicológica.....	65
2.1.3 Violencia sexual.....	74
2.1.4 Violencia económica y patrimonial.....	76
2.1.5 Violencia por negligencia.....	77
2.2 Ciclo de la violencia.....	80
2.3 Características del violentador y del violentado.....	86

2.3.1	Características del violentador.....	89
2.3.2	Características del violentado.....	99
<b>CAPÍTULO 3.</b>	<b>Educación Racional Emotivo Conductual.....</b>	<b>106</b>
3.1	TREC.....	110
3.2	Modelo A-B-C-D-E.....	114
3.3	Principios racionales.....	137
3.4	Educación Racional Emotiva Conductual (EREC).....	142
3.4.1	EREC con niños y adolescentes.....	145
3.5	Educación Racional Emotiva Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia.....	146
3.5.1.	Prevencción de la violencia en la pareja.....	149
3.5.2	Programa de prevención: Educación Racional Emotivo Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia.....	154
<b>CAPÍTULO 4.</b>	<b>Método.....</b>	<b>158</b>
<b>CAPÍTULO 5.</b>	<b>Análisis de resultados.....</b>	<b>164</b>
<b>CAPÍTULO 6.</b>	<b>Discusión.....</b>	<b>172</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>		<b>179</b>
<b>ANEXOS.....</b>		<b>189</b>



## RESUMEN

La violencia durante las relaciones de pareja en la adolescencia, es un grave problema que afecta considerablemente la salud física y mental de quienes la viven; las consecuencias de permanecer en una relación violenta son devastadoras, debido a las secuelas que origina, convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo; una propuesta de prevención es mediante la Educación Racional Emotivo Conductual. Por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Qué influencia tiene la Educación Racional Emotivo Conductual (EREC) en los adolescentes para fomentar relaciones de pareja sin violencia? Se consideró como variable de estudio la EREC y como variables de medición los pensamientos irracionales, los mitos del amor y a violencia en la pareja. El taller propuesto se realizó con una muestra total de 55 participantes, 20 mujeres y 35 hombres, con edades entre 12 y 18 años, el espacio en donde se aplicó fue en el salón de usos múltiples de la Escuela Telesecundaria N° 94. El análisis de los datos se realizó mediante el programa SPSS versión 15, utilizando estadística descriptiva, prueba T, tablas de contingencia y correlación de Pearson. Se concluye que el taller influyó en los adolescentes en la identificación de las ideas irracionales y mitos que influyen en el mantenimiento de una relación violenta.

***Palabras clave: relaciones de pareja, amor, enamoramiento, violencia en la pareja, mitos del amor, EREC, pensamientos irracionales.***

## INTRODUCCIÓN

Los seres humanos desde que nacen y a lo largo de su vida forman relaciones de **pareja**, esta quizás sea la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano. Las parejas son un fenómeno histórico, que van variando a lo largo de los siglos y aún de los años; son distintas por grupos o clases sociales, en términos espaciales, en una misma capa social, en una misma localidad, en una misma época o según el ciclo de la vida de la mujer o del hombre. La pareja es la unión privilegiada de dos personas aludiendo a las parejas heterosexuales u homosexuales (Minello, s/a en Döring, 2000). Conjuntamente para poder entender las relaciones de pareja es importante concebir aspectos **históricos, biológicos, psicosociales y culturales** (Díaz-Guerrero, 1972 en Díaz-Loving y Rivera, 1999). En la relación de pareja entra en juego un intercambio de sentimientos y emociones (Guzmán, s/a), es una de las experiencias que pone a prueba al individuo, y

es ahí en donde se proyectan todos aquellos sucesos que se han vivido, dejando al descubierto cuáles han resultado útiles para el proceso de maduración, lo cual se verá reflejado en el éxito o el dolor generado en dicha relación (Aguilar, 1997 en Montoya, 2009). La pareja implica un proceso y una evolución, que inicia con una **atracción** que posteriormente pasa al **enamoramiento**, finalmente el enamoramiento va disminuyendo y abre paso a dos procesos, uno es que se inicie un nuevo proceso de enamoramiento con otra persona, o que el enamoramiento se convierta en lo que realmente es el **amor**.

Existen diferentes aportaciones a los temas del amor y las relaciones de pareja, en esta línea se encuentran las aportaciones de **Ellis** (1949 y 1954), **Beck** (2006) y **Riso** (2009) que destacan que el amor en las relaciones de pareja conlleva diversos componentes como el compromiso, la sensibilidad, la generosidad, la consideración, la lealtad y la responsabilidad, determinantes para una relación feliz, así mismo señalan la importancia de establecer límites, de acoplarse a exigencias razonables, de acercarse al otro sin perder la propia esencia, y finalmente de amar sin dejarse de querer a sí mismo; por ello el presente trabajo está orientado en el **Enfoque Cognitivo Conductual**.

Ellis (1949 en Ellis y Bernard, 1990) destaca que el enamoramiento incluye factores importantes entre los que se encuentra la **idealización** de la persona amada, un alto grado de **exclusividad**, intensos sentimientos de **ligazón**, normalmente con un fuerte **componente sexual**, la poderosa convicción de que el **amor** durará para **siempre**, **obsesión** con pensamientos acerca de la persona amada; la **convicción** de que el amor romántico es la cosa más importante del mundo, la **creencia** de que uno puede fundirse prácticamente con la persona amada y convertirse en uno con él o ella. En ocasiones estos **factores** se mantienen como reglas personales, debido a que se crean y mantienen una serie de creencias irracionales conocidos como **mitos** que interfieren con las relaciones íntimas y la felicidad, así mismo llegan a adquirir

el estatus de factores de riesgo que indican pero no determinan la violencia en la pareja.

Las relaciones de pareja se inician desde edades muy tempranas, donde se observan patrones y tendencias que probablemente prevalecerán en la forma de relacionarse, lo que comienza como una relación emocionante puede llegar a convertirse en una carga agotadora donde se hacen presentes señales de violencia, la violencia durante estas primeras relaciones es un grave problema que afecta la salud física y mental de quienes la viven.

Guerra (2014) menciona que las últimas cifras disponibles en México señalan que el 90% de los casos de violencia en la pareja son ejecutados de hombres hacia mujeres de todas las edades, sin embargo, también existen mujeres que manipulan, agreden directamente ya sea física o emocionalmente. En las primeras relaciones de pareja la violencia física se da en 61% de las mujeres y en el 46% de los hombres.

La violencia de pareja afecta a todos los pueblos, a todas las clases sociales y a todos los niveles educativos, por lo cual no es una cuestión privada, es decir, no es algo propio solo de quien la sufre, al contrario, es un atentado contra los derechos humanos de las víctimas, y por consiguiente es una cuestión pública (Sanmartín, 2006). Por lo que es de suma importancia comprender y **prevenir** la violencia, **reeducando** a las nuevas generaciones en la forma de resolver conflictos, relacionarse saludablemente, aceptándose a sí mismos y a los otros, controlando sus emociones, pensando de una manera más racional, actuando más decisivamente a fin de lograr sus metas y propósitos, por ello el **objetivo** de esta investigación está dirigido a fomentar en los jóvenes relaciones más sanas y productivas, implementando un *taller vivencial* enfocado en la **Educación Racional Emotivo Conductual**, ya que es un modelo de tratamiento psicoeducativo, activo, directivo, que plantea una nueva manera de conceptualizar la prevención a través de la educación, donde

los diversos factores en los que se desenvuelve el individuo interactúan para dar lugar a un mejor bienestar emocional para contribuir a su desarrollo humano.

El presente trabajo está estructurado de la siguiente manera: en el **Capítulo 1 Pareja y Amor**, se aborda el tema de **relación de pareja**, qué es, cómo se elige y su funcionalidad, la pareja desde el enfoque cognitivo-conductual y la pareja en la etapa de la adolescencia; asimismo, se aborda el tema del **amor** y del **enamoramiento** como parte del proceso de la pareja, así como los **mitos** que los subyacen. En el **Capítulo 2 Violencia en la pareja**, se describe la diferencia entre **agresión** y **violencia**, se define el concepto de violencia, así como su tipología en función de las características del acto violento, el ciclo por el que atraviesa el violentador y el violentado; así como las características de los involucrados en la relación de pareja violenta y los factores en este caso los **mitos** que dan pauta al mantenimiento de dicha relación. En el **Capítulo 3 Educación Racional Emotivo Conductual**, se reseña los inicios de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC), sus influencias filosóficas, se describe el **Modelo A-B-C-D-E**, como parte fundamental, y los principios racionales de este modelo y las creencias irracionales propuestas por Ellis; posteriormente se describe la relación que tiene la educación con la TREC, haciendo énfasis en la **Educación Racional Emotivo Conductual (EREC)**, con base en esto se propone el programa de prevención: **Educación Racional Emotivo Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia**.

Posteriormente en el **Capítulo 4 Método**, se describe las características de los participantes, los instrumentos aplicados, el escenario donde se impartió la propuesta de prevención mediante el taller Educación Racional Emotivo Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia; así como el procedimiento y el método de trabajo. En el **Capítulo 5 Análisis de resultados**, se analizan los resultados mediante el programa SPSS versión

15, utilizando estadística descriptiva, prueba T, tablas de contingencia y correlación de Pearson. Finalmente en el **Capítulo 6 Discusión**, se contrasta lo obtenido en la investigación con el marco teórico, además de las fortalezas y limitaciones, y sugerencias para futuras investigaciones.

# CAPÍTULO 1

## PAREJA Y AMOR

*Si te quiero poseer, te corto las alas  
y te dejo a mi lado para siempre. Si te amo,  
Disfruto viéndote crecer las alas y volar.*

Los seres humanos desde que nacen y a lo largo de toda su vida forman diversas relaciones interpersonales, con distintos fines, como pueden ser encuentros casuales, amistades o relaciones de pareja, las cuales dependen del grado de intimidad que cada persona involucrada establece en cada una de ellas, estas relaciones influyen decisivamente en su desarrollo psicosocial, y le permiten al individuo sobrevivir, formar su identidad, evolucionar, darle sentido a su existencia y desenvolverse en los diversos contextos de su realidad interna y externa (García, 2001).

La relación de **pareja** es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de atención del hombre desde tiempos muy antiguos. En grabados sumerios con una antigüedad de 4,000 años antes de Cristo se observaban imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja. De la misma forma durante la historia de la civilización la relación de **pareja** y el **amor** han sido tema de canciones, poemas, novelas, pinturas, esculturas, entre otros; gran parte del arte está orientada sobre esta experiencia (Maureira, 2011).

La **experiencia amorosa** se encuentra en todas las culturas y es sin duda una de las situaciones más estimulantes de la vida. Pese a la universalidad e importancia de esta situación sólo hace pocas décadas que comenzó formalmente el estudio del amor. Existen diferentes aportaciones teóricas, en este aspecto es posible resaltar los trabajos de Rubin (1973 en Cantero, 2008) quién señaló la diferencia entre amor y sentimientos relacionados tales

como el cariño o la atracción. Para este autor esta diferencia radica en que el cariño combina admiración, respeto, y similitud, mientras que el amor implica tres componentes: apego, intimidad y cuidado. El primer componente, **apego**, es entendido como el deseo poderoso de estar en la presencia del otro, de su contacto físico, su apoyo emocional, su aprobación, de su cuidado; la **intimidad** refleja la comunicación cercana y confidencial entre dos personas; por último, el **cuidado** hace referencia a la preocupación de un individuo por el bienestar de la otra persona.

Por su parte, Lee (1977 en Aguilar y Santos, 2013; y Cassepp-Borges y Leöni, 2009) desarrolló la teoría de los “**colores del amor**” o estilos de amor utilizando el círculo cromático de los colores para describir el amor, refiriendo estilos primarios y secundarios. Los **estilos primarios** son: **Eros**, **Ludus**, **Storge**, al mezclarse resultan tres **estilos secundarios**, es decir, de la unión de Eros con Storge resulta el estilo **Ágape**, de la presencia de Ludus y Eros se origina el estilo **Manía**, y finalmente de Storge y Ludus se forma el estilo **Pragma**.

Con respecto a los estilos primarios, Eros es un estilo de amor en el cual el individuo siente una fuerte atracción hacia la apariencia física del amado, dependen de la atracción inicial y son motivados principalmente por el impulso sexual, es un tipo de **amor romántico o pasional**. Ludus es un estilo que ve al amor como un juego, en el que se evita tomar las emociones demasiado en serio y suelen tener numerosas experiencias amorosas simultáneamente, es un tipo de **amor lúdico**. Por su parte el estilo Storge, se caracteriza por la amistad, el compañerismo y el afecto desarrollándose lenta y tranquilamente, dejando a un lado lo pasional, es un tipo de amor **amistoso**.

Refiriendo a los estilos secundarios, Ágape es un tipo de amor **altruista**, que implica deber y obligación para el cuidado de la otra persona, es un amor desinteresado, compasivo e incluye autosacrificio. Manía se caracteriza por la

obsesión, la posesión, la exclusividad, y los celos hacia el objeto amado, es un tipo de amor **posesivo o dependiente**. Por último, el estilo Pragma es un tipo de amor **práctico** en el que interesa que las dos partes sean compatibles en términos de cualidades personales y sociales.

Sternberg (1986 en Cassepp-Borges y Leöni, 2009) por su parte propuso la **teoría triangular del amor**, planteando una clasificación del amor, construida a través de tres elementos básicos: la **intimidad**, la cual es caracterizada por el sentimiento de proximidad y conexión en la relación, la **pasión** que es el componente responsable de la atracción física y sexual, del romance, del antojo de estar juntos y de la excitación, finalmente el **compromiso** o decisión que se refiere a la certeza de amar y ser amado y las ganas de mantener la relación a largo plazo.

Como se describió existen diferentes aportaciones a los temas del amor y las relaciones de pareja, debido a que se trata de temas multifacéticos; desde una perspectiva **cognitivo conductual** se encuentra las aportaciones de Ellis (1949 y 1954), Beck (2006) y Riso (2009), quienes consideran que el amor va más allá del enamoramiento el cual se caracteriza por una descarga bioquímica, donde se incluyen aspectos de idealización, exclusividad, obsesión, perdurabilidad y omnipotencia; estos autores destacan que el amor en las relaciones de pareja conlleva diversos componentes como el compromiso, la sensibilidad, la generosidad, la consideración, la lealtad, la responsabilidad, que son determinantes para una relación feliz, así mismo señalan la importancia de establecer límites, de acoplarse a exigencias razonables, de acercarse al otro sin perder la propia esencia, y finalmente de amar sin dejarse de querer a sí mismo. Por ello, el presente trabajo estará enfocado en la aproximación de estos autores.



## 1.1 Relación de pareja

La palabra **relación**, viene del latín *relatio*, **-onis** que significa conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona, o un trato de carácter amoroso (Real Academia Española, 2001). Para Guzmán (s/a) implica algún tipo de comunicación verbal y/o no verbal entre personas.

La palabra **pareja**, según el diccionario de la Real Academia Española (2001), viene de *parejo*, que a su vez se origina de *par* que viene del latín **par, paris** y que da como definición algo igual o semejante totalmente. Moliner (1988 en Döring, 2000), señala que pareja como nombre calificativo puede aplicarse a un par de cualquier clase de cosas, sean dos objetos inanimados o animados, y de igual manera puede significar la unión amorosa de dos personas.

Döring (2000) da otro matiz al cambiar la letra final “o” de parejo por la “a” de pareja, cambiando así el género de masculino a femenino, complementando la definición como el *conjunto de dos personas o cosas que tienen alguna correlación o semejanza*.

Para Minello (s/a en Döring, 2000), el tema de pareja requiere un enfoque multidisciplinario; la psicología, la antropología, la historia, la sociología entre otras profesiones, deben de ser convocadas, ya que destaca que **pareja** es una voz polisémica utilizada frecuentemente en muchos contextos y que toma en cuenta aspectos psicológicos, socioeconómicos, culturales, históricos y simbólicos. Para este autor las parejas son un fenómeno histórico, que van variando a lo largo de los siglos y aún de los años; son distintas por grupos o clases sociales, en términos espaciales, en una misma capa social, en una misma localidad, en una misma época o según el ciclo de vida de la mujer o del hombre.

Además refiere que la pareja es la unión privilegiada de dos personas, aludiendo a las parejas heterosexuales u homosexuales, y en este último caso tanto de varón con varón, como de mujer con mujer (en los diferentes tipos de uniones que puedan darse entre sí). Al mismo tiempo al hablar de la unión de pareja hace referencia tanto a matrimonios legales como uniones consensuadas.

Díaz-Loving y Rivera (1999) mencionan que la pareja es más que una relación entre dos personas dentro de un determinado contexto social. El estudio de las relaciones de pareja es importante, porque es un elemento esencial en la conservación de la sociedad y un factor fundamental en el desarrollo humano de toda persona, desde su nacimiento hasta su muerte. En ella influye una variedad de factores psicosociales, tales como: experiencias previas, factores familiares, variables educativas, nivel socioeconómico, calidad de vida, actitudes, estilos atribucionales, entre otros. La interacción de todos estos factores y su influencia en cada uno de los miembros de la pareja hacen que ésta sea compleja y multivariada.

Con la finalidad de establecer un método sistemático, riguroso, estructurado y funcional, estos autores, retoman la estructura teórica y explicativa basada en una perspectiva histórico-bio-psico-socio-cultural de Díaz-Guerrero (1972 en Díaz-Loving y Rivera, 1999) que apoya al entendimiento de las relaciones de pareja proponiendo una teoría que conciba aspectos *históricos* y por la tanto de la evolución y desarrollo de cada concepto a través de las culturas; *biológicos*, vinculados primordialmente a las necesidades básicas del ser humano de vivir en compañía y en forma interdependiente y social; *psicosociales*, que apuntalan las normas, papeles y estatus intrínsecos a las relaciones del ser humano, así como los procesos de formación de impresiones, atribución e influencia social, presentes en el acontecer cotidiano y que afectan a las expectativas, actitudes, perspectivas, valores y percepción; en fin, la visión subjetiva de cada individuo de las emociones e

intercambios, tanto conductuales como cognoscitivos que se dan en la relación de pareja; y por último, *culturales* ya que los matices, las formas, los colores y, todas esas distinciones de cómo es que se debe comportar para demostrar e interpretar los afectos, se dan dentro de un contexto cultural.

De acuerdo con esta perspectiva, la realidad humana es dinámica y cambiante, haciendo necesario contemplar aspectos históricos y longitudinales de evolución y desarrollo en las culturas, en los individuos y en las parejas.

Lammoglia (2009) refiere que la **relación de pareja** es cualquier relación amorosa entre dos personas que se atraen física y emocionalmente, llámese novios, esposos o amantes, sin importar si son heterosexuales u homosexuales. Para él la relación es interdependiente, es decir, una asociación de independencias en la que dos son capaces de relacionarse y establecer vínculos profundos en igualdad de circunstancias. En la misma línea, Álvarez-Gayou (1996) menciona que en cada pareja se pueden detectar y observar tres mundos: el **tuyo**, el **mío** y el **nuestro**. Con ello se refiere al hecho indispensable de que exista cierto grado de individualidad. No importa cuánto o qué tan intenso sea el vínculo afectivo; cada uno tiene intereses, actividades, relaciones propias en las que no necesariamente debe participar el otro, éstas deben ser reconocidas y aceptadas por cada uno.

En la pareja estos mundos, el **tuyo** y el **mío**, se sobreponen dando lugar a la creación del tercer mundo: el **nuestro**. En algunas parejas existe una sobreposición de estos mundos que termina por sofocar, ahogar, e impedir la existencia de los mundos individuales, en otros casos los mundos apenas tienen contacto, y por ende, ante áreas individuales muy fuertes y amplias se ve un raquítico mundo de la misma. Por lo tanto lo ideal es la existencia de los tres mundos con un equilibrio razonable, de tal modo que ninguno de ellos predomine.

Además considera que existen tres áreas dentro del mundo de la pareja: la **sociooperativa**, la **familiar** y la **nuestra** exclusiva. La primera se refiere a todas las actividades que realiza la pareja para mantener la vida de la misma. La segunda, se refiere a la vida y actividad de la pareja con los hijos, si los tiene, con los padres, hermanos y demás familiares de cada uno. La última, se refiere a la necesidad que existe en toda pareja de que cada quien tenga su propio mundo, intereses, actividades en las que sólo participen ellos.

Guzmán (s/a) destaca que en la relación de pareja entra en juego un intercambio de sentimientos y emociones que bien puede culminar en una relación sólida y saludable o bien en una relación tormentosa y disfuncional. Complementando esto, Aguilar (1987 en Castillo y Montoya, 2009) manifiesta que es una de las experiencias que ponen a prueba al individuo ya que es ahí donde se proyectan todos aquellos sucesos que se han vivido, y deja al descubierto cuáles han resultado útiles para el proceso de maduración, lo cual se verá reflejado en el éxito o el dolor generado en dicha relación; además abre la posibilidad de seguir desarrollándose a la par con el otro, o por el contrario, limitar el desarrollo de ambos y sumergirse en una relación destructiva que sólo cause daño.

Del mismo modo toda relación de pareja implica alianza entre ambos, compromiso con el otro, compartir los pensamientos y sentimientos más íntimos, es decir, con la pareja se tiene no sólo intimidad sexual, sino también afectiva (Solano, 2009).

Según Chapela (1999) hablar de pareja es hablar al mismo tiempo de encuentro y desencuentro, de diálogo y debate, de sí y no, de búsqueda y descubrimiento, de soledad y compañía. Hablar de pareja es hablar de personas, proyectos, relaciones, momentos, historias, espacios y circunstancias. Ahí donde existe una pareja existe un movimiento constante de dos voluntades que se relacionan entre sí, dos conjuntos de valores, dos

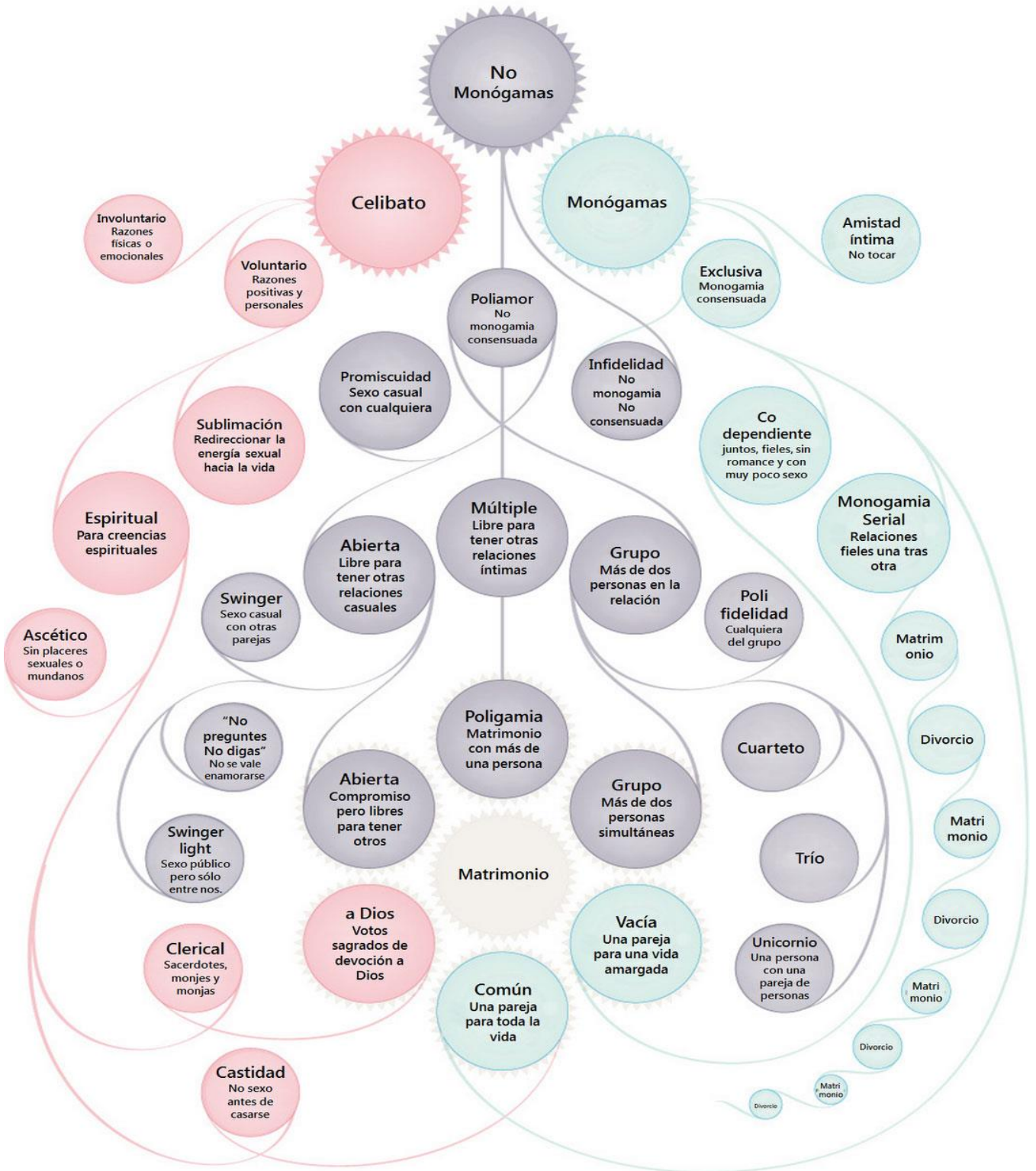
puntos de vista, dos biografías, dos conjuntos de conocimientos, con vida y rumbos propios.

Para Guerra (s/a) la pareja es la relación que establecen dos personas para compartir una determinada unión; la cual implica afinidad en proyectos de vida conjuntos a futuro. Esta unión es el resultado de un período de asentamiento en el cual los sujetos implicados determinan una forma característica de enlace al que se le denomina **vínculo**, es decir, la unión de una persona con un determinado objeto o persona. Estas relaciones vinculares se establecen en diversas modalidades ya sean sexuales, emocionales, económicas, de poder y/o culturales. Ninguna de estas relaciones vinculares establece un problema o una patología como tal, es cuestión de elección personal.

En términos de pareja se hace necesaria la consonancia en el deseo relacional por parte de ambas personas, o sea que las dos deseen establecer el mismo enlace teniendo claras las características del mismo, pues la incompatibilidad entre ambos miembros derivará en una relación conflictiva y altamente displacentera, pues cada miembro intentará que la relación funcione y se establezca de acuerdo a su deseo vinculante, “como debería ser”.

En suma, las parejas no se limitan sólo a uniones heterosexuales, también se consideran a las parejas homosexuales, en los diferentes tipos de uniones que puedan darse entre sí. Complementando esto Guerra (2012) amplía la gama del tipo de relaciones de pareja, comenzando con tres ejes principales, *no monógamos*, *celibato* y *monógamas*, las cuales van desencadenando otro tipo de relaciones íntimas, como se observa en el siguiente esquema:

# Tipos de relaciones íntimas



Fuente: Guerra (2012)

Independientemente de la relación de pareja que los individuos decidan formar, Álvarez-Gayou (1996) menciona que hay un intercambio de emociones y sentimientos donde existen dos caminos, el primero es que se encuentren en la posibilidad o apertura para iniciar un nuevo proceso, es decir, elegir una nueva relación de pareja, o el segundo camino es que este intercambio se transforme a lo que se le conoce como amor, es decir, desaparezca el **enamoramiento** para convertirse en **amor**.

## 1.2 Enamoramiento y Amor

De acuerdo a Álvarez-Gayou (1996) al revisar la literatura sobre los términos amor y enamoramiento, se ha encontrado que el amor ha tenido definiciones divergentes, contrario al enamoramiento, el cuál no ha sido revisado con profundidad, y en ocasiones provoca confusión al mezclar las definiciones de dichos conceptos.

Por ello, en el presente trabajo, es importante diferenciar entre amor y enamoramiento, comenzando por conocer su evolución histórica para comprender su concepción en la actualidad, así como las diferentes definiciones que existen respectivamente.

Durante la **prehistoria** los vínculos afectivos carecían de importancia, lo central era la economía y la sobrevivencia, y a partir de esto se generaba la unión entre personas, por lo tanto, en casi todas las ciudades dedicadas a la caza y a la recolección, el término amor no era necesario para la formación de las parejas sexuales que aseguraban la reproducción de la especie (Aguilar y Santos, 2013). Tal es el caso de la mentalidad tribal dónde la fuerza que motivaba la unión dentro de las sociedades era la economía, el amor se

consideraba un elemento que amenazaba el bienestar de la tribu, es decir, de la sociedad. *En las islas Trobriand, a los adultos no les importaba que los niños practicaran juegos sexuales, e intentaran precozmente el acto sexual; cuando eran adolescentes, se podían acostar unos con otros, siempre que no estuvieran enamorados. Si se enamoraban, se les prohibía el acto sexual, y si dos amantes dormían juntos suponía un insulto a la decencia* (Taylor, 1973 en Branden, 2006).

En la cultura de la **Grecia clásica** ya existía el concepto del amor como un valor importante y como una entrega espiritual apasionada, basada en la admiración mutua y establecida entre dos seres humanos. Se concebía como un compromiso muy especial que poco tenía que ver con las relaciones reales entre seres humanos, o con su conducta en la vida cotidiana, y no tenía nada que ver con la institución del matrimonio. Los griegos idolatraban la relación espiritual entre los amantes, pero no la carnal, y para ellos el amor profundo y significativo desde el punto de vista espiritual sólo era posible dentro del contexto de las relaciones homosexuales (Branden, 2006).

La forma en la que se manifestaba el amor griego era a través de la relación pederasta, más que homosexual (Henrion, 1993 en Aguilar y Santos, 2013). Por lo que no era considerada una relación de reciprocidad, sino una relación íntimamente ligada a la transmisión del saber. Sobre todo entre el filósofo-sabio-maestro y el efebo-discípulo, en la que aquel educaba a éste a cambio de sus favores sexuales (Joly, 1968 en Aguilar y Santos, 2013).

El amor se consideraba un juego placentero, una distracción, una diversión, que carecía de importancia profunda o duradera. El amor sexual apasionado se consideraba una locura trágica, una aflicción que poseía a un hombre y le apartaba de aquella actitud tan calma, fría y sin altibajos que tanto admiraban los griegos. La idea de casarse por amor estaba ausente en el pensamiento (Branden, 2006).



Desde el punto de vista **romano**, los compromisos pasionales eran una amenaza para la búsqueda del deber. No se casaban por amor, las familias acordaban matrimonios por motivos económicos o políticos; un hombre se casaba para tener a alguien que administrara su casa y tuviera a sus hijos. Se exigía fidelidad por parte de la mujer, si caía en el adulterio era castigada severamente, en cambio el hombre tenía más libertades ya que tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual propia. La limitación era “no seducir a la mujer de otro” (Rage, 1996 en Martínez, 2010).

Por otro lado, en el **cristianismo** se presentó un ideal de amor para hombres y mujeres que era consistentemente altruista y no sexual. El amor y el sexo eran polos opuestos: la fuente del amor era Dios, y la del sexo era el diablo. Se proclamaba la abstinencia sexual como ideal moral, el matrimonio se describiría como la medicina contra la inmoralidad, para lo cual el matrimonio se vuelve indisoluble (Foucault, 1987).

En Francia en el siglo XI, **Edad Media**, la doctrina del amor cortesano, se desarrollaba por trovadores y poetas en las cortes de la nobleza, que a menudo gobernaban las esposas de los nobles que habían partido para las Cruzadas. El amor, en un sentido pasional y espiritual, se identificaba principalmente con las relaciones extramaritales. Se consideraba que el auténtico amor entre un hombre y una mujer se basaba en, y necesitaba de la libre elección que hacía uno del otro, y no podía florecer dentro del contexto de sumisión a una autoridad familiar, social o religiosa; este amor se basaba en una mutua admiración y respeto, y no se trataba de una mera inversión, sino de algo tremendamente importante para la vida. Esta doctrina marcó el inicio del concepto moderno del amor romántico.

Durante el **Renacimiento**, siguió adelante la evolución hacia la formulación de un concepto positivo de las relaciones entre hombres y mujeres. Cada vez más se consideró que el matrimonio era una institución necesaria, su

propósito era la generación de descendencia y el de “remediar la incontinencia”, se fue estructurando la expresión de la sexualidad humana de manera que fuera aceptable, y en la que los sentimientos de amor, ternura y afecto pudieran coexistir con el deseo, sin embargo, se consideraba que el sexo era pecaminoso pero inevitable.

En contraparte, durante la **Era de la razón**, la marca distintiva del intelectual era el desprecio hacia las emociones. Para Swift el amor es una pasión ridícula que no existe salvo en las obras de teatro y en las novelas, y para Chamfort, el amor sólo es el contacto de dos epidermis (Branden, 2006).

En esta misma época, fue creciendo la simpatía hacia el concepto de la felicidad secular, que sostenía que las parejas podían aprender a amarse después de haberse casado, y empezaba a afianzarse la idea de la legitimidad propia de la felicidad marital, al menos a cierto nivel. Sin embargo, las familias seguían gestionando el matrimonio, por motivos económicos o jurídicos.

El concepto de amor romántico como valor cultural ampliamente aceptado, y como base ideal del matrimonio fue un producto del siglo XIX. Nació dentro del contexto de una cultura predominantemente secular e individualista, una cultura que valoraba de forma explícita la vida sobre esta tierra, y que reconocía la importancia de la felicidad individual. Esta cultura apareció en el mundo Occidental junto al nacimiento de la **revolución industrial** y el **capitalismo**, las cuales fueron algo más que una explosión de bienestar material ya que por primera vez se reconoció explícitamente que los seres humanos debían ser libres de elegir sus compromisos.

La independencia económica de las mujeres, en los siglos XIX y XX, dio paso a una nueva civilización abriendo la posibilidad de que las relaciones entre hombres y mujeres fueran igualitarias, donde podían elegir con quién

compartir sus vidas, no sobre la base de la necesidad económica, sino de la expectativa de encontrar juntos la felicidad y la plenitud emocional.

Los comienzos del industrialismo coincidieron con los del movimiento romántico a finales del siglo XVIII y principios del XIX, produciendo efectos sobre las relaciones entre los sexos. Durante la época del **Romanticismo** se veía al amor como el deseo de unir dos almas altamente individuales que disfrutaban de una similitud espiritual básica, de modo que encontrar la “pareja del alma”, eligiendo a la persona adecuada, tenía una gran importancia. Las mujeres y el amor eran dos elementos inseparables en las composiciones de los románticos, la mujer era vista como un ángel que daba felicidad y tranquilidad, sin embargo, también se consideraba como un demonio que hacía a los hombres desdichados (García, 2001).

El amor en el siglo XIX era el único punto de certeza y apoyo en un mundo caótico e impredecible, el único valor a lo que hombres y mujeres se aferraban para obtener cierta esperanza de permanencia. Entre la clase media, el amor romántico se empezó a considerar un factor relacionado con el matrimonio. El matrimonio y la familia se idealizaron como instituciones necesarias para la estabilidad social, y en la práctica, la devoción conyugal se convirtió en una obligación social, aspirando a alcanzar respeto; aunque sostenían el derecho de cada persona a elegir libremente a su pareja, domesticaban el amor romántico.

El matrimonio dejó de ser exclusivo de la religión para convertirse en un pacto civil, por lo cual era posible divorciarse; estos cambios facilitaron más la elección de la pareja romántica.

A finales del siglo XIX y principios del XX, comienza a pensarse en el amor como una cuestión de salud, de normalidad y se descontextualiza. El amor tenía el significado de un sustantivo o un verbo. Aparecía como un atributo y

en combinaciones como sujeto al amor o enfermo al amor. Los enamorados comenzaron a describir su estado como una dependencia y con esto el amor fue sometido a un control preventivo, lo que ha causado que se pueda vivir de un modo racional y, cada vez más, libre de amor (Beck y Beck-Gernsheim, 2011 en Aguilar y Santos, 2013). En la actualidad se transita y aprende al mismo tiempo, maneras de concebir nuevos paradigmas, modelos y formas de ser tanto en lo individual como en la pareja, sin embargo, se vive una dualidad donde, las parejas buscan ser más auténticas, comprometidas, leales y comunicativas, pero al mismo tiempo siguen presentes creencias irracionales que dificultan lograr una relación sana (Nigro, 2009).

Indudablemente el amor a lo largo de la historia de la humanidad se ha percibido de manera diferente, se ha transformado de acuerdo a la cultura y a los cambios en las normas y valores que rigen al hombre como ser histórico-bio-psico-socio-cultural. Los cambios sociales, políticos, culturales, económicos y religiosos han hecho que el amor al igual que otros conceptos ligados a él, atraviesen por variantes en su conceptualización, impidiendo así una definición clara y concreta.

### 1.2.1 Enamoramiento

La Real Academia Española (2001), define al **enamoramiento** como la acción y efecto de enamorarse, es decir, excitar en alguien la pasión del amor, prendarse de amor de alguien o aficionarse a algo.

Para Lammoglia (2004) el **enamoramiento** es una experiencia que conmociona, es un estado en que el mundo tiende a convertirse en un paraíso y el objeto de enamoramiento se convierte en uno de los ejes de la propia

existencia. Los cimientos racionales se sacuden y la vida se transforma de la noche a la mañana. Se dice que estar **enamorado** significa vivir en un estado alterado de conciencia, es decir, vivir parcialmente fuera de la realidad, con mínimas posibilidades de escuchar otras voces que no sean las interiores. Psicológicamente enamorarse implica básicamente un descentrarse para centrarse en el otro. Sea cual sea la forma como se inicia, tiene siempre la dimensión del descubrimiento del otro. En el origen del despertar del sentimiento de enamoramiento suele haber una llamada de las cualidades del otro. Inseparable del atractivo físico es el atractivo personal. Despierta dimensiones de la propia sensibilidad que nadie había despertado hasta que el otro llegó a *nuestra* vida. El mundo cambia de semblante. Todo cambia y se transforma.

Aunque se trata de un estado transitorio, el enamorado quiere que continúe para siempre y cree que, en su caso, así será. Sin embargo, la química del organismo no funciona así y, tarde o temprano, la exaltación baja, la pasión disminuye, las hormonas se nivelan y parece que el amor se acabará.

Bosch (2007) define al enamoramiento como una atracción irresistible hacia una persona que llega a absorber casi por completo. Emoción, pasión y sentimiento se relacionan entre sí provocando entusiasmos eróticos e interpersonales. Con el deseo y la afinidad se asocia un estado de encantamiento por una persona concreta, que es percibida como única e insustituible y se convierte en el eje de la vida de uno mismo, promoviendo impulsos de unión, entrega, posesión y gozo con el otro. Los sentimientos de ternura se unen a las fantasías y los comportamientos de proximidad, contacto y compromiso.

Produce una sensación semejante a la adicción a la droga; estado de embriaguez, placer total, felicidad en presencia del amado y desdicha en su

ausencia, y la imposibilidad de pensar que los sentimientos puedan ser ilusorios.

El enamoramiento se considera como un estado pasajero, frecuente e ilusorio que pronto termina en desilusión, en el que se pierde el sentido de la realidad y en el que es imposible hablar con los afectados con argumentos razonables, ya que existen síntomas que se manifiestan a nivel cognitivo, fisiológico y conductual que alteran por completo a la persona enamorada: cognitivamente el síntoma más significativo es la obsesión; fisiológicamente son las palpitaciones, vuelcos en el estómago y nerviosismo, que son incontrollables, pues aparecen automáticamente; y conductualmente existe una pérdida de naturalidad que suele provocar sensación de torpeza, de falta de espontaneidad, alteraciones en el sueño y en la alimentación (Gaja, 1995 en Aguilar y Santos, 2013).

Para Alberoni (2004) el **enamoramiento** es el más simple de los movimientos colectivos. Está conformado exclusivamente por *solo dos* personas y produce la más pequeña de las comunidades: la pareja. Lo que hace que personas distintas, que no se habían visto jamás, que no conocen las ideas, los sueños, los valores del otro, se sientan afines, hasta incluso almas gemelas no es sólo el impulso erótico, en sí es la experiencia común del estado naciente lo que produce la identificación, la fusión, el sentido de hermandad o amor.

El enamoramiento tiene características comunes con los movimientos que se encuentran en la base de la formación de las grandes comunidades religiosas, culturales, y políticas; el individuo se convierte en una nueva fe, que ingresa en el movimiento lleno de ardor, de esperanza y que siente a sus compañeros como hermanos, los ama, adora a su líder carismático. En la pareja, cada miembro ama, admira, adora al otro, y ve en él las cualidades extraordinarias que, en los grandes movimientos, los seguidores encuentran sólo en el líder. Se descubre a alguien superior y sumamente deseable, a

quien se le ama, en el que se piensa continuamente, que constituye un guía, y con quien se alcanzan extraordinarios éxtasis eróticos.

En este estado cada uno puede amar al otro y ser amado de modo personal, como un ser único e insustituible. Si se es correspondido todo el universo parece benigno, sonriente y amoroso. Se tiene la impresión de estar en relación con la esencia misma de la vida, del cosmos, de participar en su divina armonía.

Desde una perspectiva Cognitivo Conductual, Ellis (1949 en Ellis y Bernard, 1990) menciona que el enamoramiento, también conocido como amor romántico, incluye varios factores importantes entre los que se encuentran la idealización de la persona amada, un alto grado de exclusividad, intensos sentimientos de ligazón, normalmente con un fuerte componente sexual, la poderosa convicción de que el amor durará para siempre, obsesión con pensamientos acerca de la persona amada; la convicción de que el amor romántico es la cosa más importante del mundo, la creencia de que uno puede fundirse prácticamente con la persona amada y convertirse en uno con él o ella. En ocasiones estos factores se mantienen como reglas personales, debido a que se crean y mantienen una serie de creencias irracionales conocidos como **mitos** que interfieren con las relaciones íntimas y la felicidad. Yela (2003 en Bosch, 2007) menciona que los mitos se formulan de manera que aparecen como una verdad y son expresados de forma absoluta y poco flexibles, suelen poseer una gran carga emotiva que concentran muchas emociones y suelen contribuir a crear y mantener la ideología de un grupo y por ello suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento. Asimismo Littleton (2004 en González y Knobel, 2011), afirma que son metáforas de la conducta del ser humano que cimientan las estructuras mentales sobre las cuales se construye el concepto de la vida.

Estos mitos son:

1. Puedes amar apasionadamente a una, y sólo a una, persona a la vez.
2. El verdadero amor dura para siempre.
3. Sentimientos profundos de amor romántico aseguran un matrimonio estable y compatible.
4. El sexo sin amor no es ético ni satisfactorio. El amor y el sexo siempre van juntos.
5. Dentro de las relaciones maritales se puede fácilmente desarrollar y alimentar el amor.
6. El amor romántico es superior al amor conyugal, amor de amistad, amor no sexual y otros tipos de amor, y difícilmente se existe si no se experimenta intensamente.
7. Si se pierde a la persona que se ama se debe sentir profunda pena o depresión durante un largo periodo de tiempo y no se puede volver a enamorar legítimamente hasta que haya transcurrido ese largo periodo de luto.
8. No es necesario percibir el amor todo el tiempo para saber que alguien te ama.

Por su parte Yela (2003 en Bosch, 2007) clasifica once mitos románticos socialmente compartidos sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor, los cuales son:

1. Mito de la **media naranja**: Se elige a la pareja que se tiene predestinada de algún modo y es la única elección posible.
2. Mito del **emparejamiento** o **de la pareja**: La pareja (heterosexual) es algo natural y universal y la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas.



3. Mito de la **exclusividad**: Es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez.
4. Mito de la **fidelidad**: Todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja, si es que se le ama de verdad.
5. Mito de los **celos**: Los celos son un signo de amor, incluso el requisito indispensable de un verdadero amor, constituye un garante de la exclusividad y de la fidelidad.
6. Mito de la **compatibilidad amor-violencia**: los comportamientos violentos son compatibles con el amor e incluso pueden ser una prueba de amor, es decir, se puede amar a alguien a quien se maltrata, o a la inversa se puede maltratar a alguien a quien se ama.
7. Mito de la **equivalencia**: Creencia de que el amor y el enamoramiento son equivalentes, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja, por ello lo mejor es abandonar la relación.
8. Mito de la **omnipotencia**: El “amor lo puede todo”, y por lo tanto, si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos o internos, y es suficiente con el amor para solucionar los problemas.
9. Mito del **libre albedrío**: Los sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no son influidos por factores socio-biológico-culturales ajenos a la propia voluntad y conciencia.
10. Mito del **matrimonio o de la convivencia**: El amor debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja.
11. Mito de la **pasión eterna o de la perdurabilidad**: El amor romántico de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia.

Cuando las personas creen devotamente en este tipo de mitos tienden a encajonarse en “**debes**” y “**tienes que**” absolutistas. Diciéndose a sí mismos frases como: “**debo amar a una sola persona y seré un farsante si amo a otras personas simultáneamente**”; “**mi pareja tiene que amarme completa y apasionadamente todo el tiempo**”. Favoreciendo a que las personas sean poco realistas creando emociones y conductas inadecuadas, que interfieren con la felicidad del individuo.

Por otra parte, Álvarez-Gayou (1996) nombra técnicamente al enamoramiento **limeranza**, el cual es una serie de eventos que se constituye por emociones y percepciones del individuo enamorado. Es un fenómeno universal característico del ser humano aunque con matices y diferencias condicionadas cultural e individualmente. Una vez iniciado el proceso *limerante*, la mente está invadida por pensamientos respecto a la persona de la que se está enamorado, el objetivo principal es lograr el compromiso emocional. Se siente entusiasmo y una sensación de gran libertad, esto se debe a las magníficas cualidades del sujeto limerado.

El involucramiento sentimental, se incrementa si se plantean obstáculos a la relación, al igual que si surgen dudas a la reciprocidad. Generalmente, al existir cierto nivel de duda, se incrementa el sentimiento, hasta llegar al estado en que es imposible suprimir la limeranza o evitarla voluntariamente, a pesar de conocer graves cualidades en el sujeto (condición denominada como **crystalización**).

Este autor afirma que una de las características del enamoramiento es la enorme capacidad para enfatizar todo lo positivo de la persona y negar los rasgos negativos, es decir, por un lado sólo se ven las cualidades de la persona y, por otro, se es capaz, incluso de convertir potenciales defectos en rasgos positivos. En otras palabras, se “crea” una persona, es decir, se idealiza.

Ellis y Blau (2000) aluden que existen varias razones por las cuáles los humanos tienden a enamorarse desenfrenadamente, y a veces de manera irrevocable, de alguien cuyas cualidades pudieran ser cuestionables, las cuales son:

- **Percepción errónea:** Percibir en el otro características que realmente no tiene (inteligentes, atractivos, sexys o sinceros).
- **Fijación:** Si una persona es tratada bien por una persona durante sus primeros años, continúa enamorándose de otros individuos que poseen rasgos de alguna forma similares a los de aquella persona original.
- **Identificación mágica:** El individuo necesita desesperadamente ser fuerte o guapo y continúa enamorándose de alguien que posee estos rasgos y cree puede llegar a poseerlos si logra inducir a la otra persona a que la ame.
- **Narcisismo:** Le gustan algunas de sus propias cualidades y sólo llega a enamorarse de individuos con esas mismas cualidades, sin importar otras características.
- **Hostilidad:** Odia a figuras de autoridad y se encapricha con individuos que poseen los rasgos que tenderían a ser más ofensivos para las personas que odia.
- **Seguridad:** No pueden tolerar ninguna forma de rechazo y piensa que necesita ser amado de forma total y eterna; queda encantado por parejas que parecen estar absolutamente seguras al respecto y que con toda probabilidad le adorarán para siempre.
- **Ilusiones románticas:** Cree que el verdadero amor dura eternamente y sólo se permite amar con auténtica pasión a una persona que posea las mismas ilusiones.
- **Necesidades de protección:** El creer que no puede valerse por sí mismo y que el mundo es demasiado duro para él o ella,

encariñándose con personas que probablemente le cuidarán y facilitarán las cosas para el resto de su vida.

Debido a que es altamente improbable que se cumplan tales insistencias y predicciones, las personas terminarán experimentado disfunciones emocionales como ansiedad, celos, depresión, inercia, hostilidad, violencia, ausencia de valor y erotomanía.

Por otro lado, cuando se está enamorado, se trata por todos los medios posibles de mejorar la imagen propia ante el otro, con el fin de aumentar las posibilidades de reciprocidad, es decir, de ser correspondidos.

Estos aspectos hacen que muchas parejas inicien su convivencia prácticamente sin conocer a la persona elegida y a su vez, sin que ella sepa en realidad quién y cómo se es. No obstante, cuando el enamoramiento empieza a decrecer, y a ello se aúna la convivencia, surge la verdadera personalidad de cada uno con defectos y cualidades.

Al convivir, empiezan a expresar y mostrar los verdaderos sentimientos y para todo ello no se estaba preparado porque el compañero *no era así antes*. En realidad, no hay un genuino cambio, las características que disgustan ya estaban presentes, pero por un lado disimuladas por el que las tiene, más la imposibilidad del otro para verlas. Con esto, no se quiere decir que haya un desconocimiento total, pero es importante pensar qué tan cierto es que la persona ha cambiado (Álvarez-Gayou, 1996).

Se considera que el enamoramiento tiene una duración promedio de uno a tres años. Esto se debe en parte a la atracción bioquímica del enamoramiento, ya que la producción de Fenil-Etil-Amina (FEA) tiene corta duración, y el organismo se va regulando haciéndose resistente a los efectos de esta sustancia, generando endorfinas y encefalinas, que son calmantes

naturales por excelencia (Flores, 2008). Aun cuando el mapa mental persiste, la oleada química va desvaneciéndose con el tiempo; para este momento la pareja pasa a la etapa del **amor** o a la disyuntiva de **separarse**. Si se decide por la separación, tras el proceso de recuperación, este proceso puede reactivarse nuevamente con otra persona que encaje en el mapa mental (Fisher, 1994).

### 1.2.2 Amor

El amor es un proceso dinámico que se encuentra en continuo cambio en el transcurso de la relación, por lo que su definición variará en función del estado de la relación (Fisher, 1994). En el amor las sustancias químicas ya no son lo único que interviene, ya que se vuelven fundamentales las características, los objetivos, las actitudes personales y socioculturales, de cada uno de los integrantes que conforma la pareja, para poder sustentar, desarrollar y madurar la relación.

La palabra **amor** viene del latín amor *oris*, según el diccionario de la Real Academia Española (2001), se define como un *sentimiento* intenso del ser humano, que partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser, de igual manera lo define como un sentimiento hacia otra persona que naturalmente atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, completa, alegra y da energía para convivir, comunicarse y crear.

Para Sánchez (2007) el amor es una de las emociones más complejas e importantes para las personas y se vincula con grandes alegrías y decepciones sentidas a lo largo de la vida. Del mismo modo, Beck (2006)

menciona que es uno de los *sentimientos* más conmovedores y apreciados por los seres humanos.

El amor es un acto de entender y dar plenamente, en el que se acepta y se apega a alguien tal como es, realizando de ese modo el potencial de aquello que esa persona puede llegar a ser (Ortega, 2010).

Gaja (1995 en Aguilar y Santos, 2013) menciona que el amor es un *sentimiento* de agrado hacia otra persona que incluye características de altruismo e intimidad y habilidades de convivencia como la comprensión, la complicidad, el entendimiento y la pasión. Para Blood (1980 en Aguilar y Santos, 2013) es un vínculo entre personas y no un sentimiento variable, puede definirse como una fuerte emoción entre personas, pues los amantes anhelan estar juntos y el amor aumenta la capacidad emocional.

Para Ellis y Blau (2000) el amor no es la devoción romántica obsesiva-compulsiva, la cual se considera un disfraz a menudo de la terrible necesidad inconsciente del ser amado, sino hacen referencia al amor como el deseo maduro del crecimiento y desarrollo de la otra parte por el bien de éste, incluso cuando sus deseos (los de la otra persona) no encajen precisamente con los suyos. Indican que es una de las fuerzas e influencias más grandes de la vida humana, que puede generar enormes beneficios, pero cuando las personas transforman un deseo poderoso en una presunta necesidad, se arriesgan de una forma poco realista, creando ansiedad, depresión, sentimientos de inadecuación y hostilidad gratuitos. Existen muchos aspectos saludables del amor, sin embargo, también existen muchos aspectos disfuncionales. Las personas que aman neuróticamente, no desean o prefieren meramente involucrarse íntimamente con otra persona, sino que exigen, dictan, incitan u ordenan de una manera absolutista: 1) encontrar un individuo atractivo; 2) actuar excepcionalmente bien y de forma grandiosa con esa persona; 3) que esa persona les ame de una forma total, devota y

duradera; 4) amar de forma íntima, profunda y permanente; y 5) otras características cómo la disponibilidad, que vivan cerca, tengan valores y metas similares y, sea un gran compañero sexual.

Si las metas, los anhelos y propósitos del individuo sobre el hecho de amar y ser amado fueran deseos, eso sería adecuado y saludable. Pero si se trata de desastrosas necesidades o imperativos absolutistas, que se encuentran incluidas en la necesidad absoluta de que el amor “debería, tendría que o habría de conseguirse”, entonces eso no es adecuado ni saludable.

Ellis (1954 en Ellis y Bernard, 1990) señala que es un *sentimiento* que resulta normalmente sano y gratificante, con frecuencia altruista y orientado socialmente que vitaliza la vida y la felicidad humana, y ayuda a perpetuar y preservar la raza humana.

El amor puede ser cualquier clase de atracción o implicación emocional más o menos intensa con o hacia otro. Incluye muchos tipos y grados de afecto, como son el amor conyugal, amor fraternal, amor familiar, amor religioso, amor a la humanidad, amor a los animales, a las cosas, amor propio, amor sexual, obsesivo-compulsivo, etcétera. Para Ellis y Dryden (1989) algunos de los sinónimos adecuados al amor son: afecto, cariño, preferencia, consideración, estima, intimidad, proximidad, amistad, cuidados, preocupación, ternura, bondad y ardor.

Branden (2006) destaca que el amor en el sentido más amplio es la respuesta emocional hacia aquello que se valora en gran manera, es complacerse en el ser al que se ama, experimentar placer al estar ante su presencia, encontrar gratificación, satisfacción y plenitud al tener contacto con él. Es la necesidad de compañerismo, necesidad de encontrar gente a la que se pueda respetar, admirar, valorar y con quien se pueda interactuar de muchas maneras y a diversos niveles.

Uno de los valores del amor es que permite ejercitar la capacidad de amar, ofrece una forma de canalizar las propias energías; una fuente de inspiración y una confirmación del valor que tiene la vida.

Asimismo el amor implica la visibilidad, es decir, el descubrimiento de uno mismo, experiencia que se deriva de percibir el propio yo como una entidad existente, donde las personas son capaces de conseguir tal experiencia mediante la interacción con otros, en este caso con la pareja, ya que al sentirse percibido por otro implica elementos de autodescubrimiento, la percepción de capacidades de las que no se era consciente, de una potencialidad latente, de rasgos que no ascendieron al nivel de la percepción explícita.

El amor es algo más que una emoción; es un juicio, una evaluación, y una forma de actuar. Esto se complementa con lo mencionado por Beck (2006) al señalar que solo con el amor no basta para establecer relaciones fructíferas ya que se necesitan cualidades especiales como: **sentimientos de cariño**, que reemplazan la intensidad del enamoramiento a medida que pasa el tiempo; **solicitud**, concierne al bienestar de la pareja y a la buena disposición para obrar a fin de ayudar o proteger a la pareja, de modo que el interés y el afecto son decisivos para ser solícitos; **expresiones de afecto**, como medio para despertar los sentimientos tiernos de la pareja; **aceptación**, que suele ser incondicional y tranquilizadora, en el cual se pueden admitir diferencias en las ideas sin criticarse mutuamente, se puede aceptar la incapacidad o las debilidades del otro sin erigirse como un juez, esto no implica ceguera de los defectos del compañero. **Empatía**, es la capacidad de sintonizar con los sentimientos del compañero, de experimentar en cierto grado el dolor o el placer, el sufrimiento o la alegría de él o ella; **sensibilidad**, a las preocupaciones y a los puntos vulnerables del compañero; **entendimiento**, (emparentado con la sensibilidad), implica la capacidad de ver los sucesos con los ojos de la pareja, cuando se comunica un problema puede sentirse



comprendido sin tener que explicar cada detalle; **compañerismo**, es una ventaja para una buena relación, que se puede mejorar mediante la planificación, hay que pensar en actividades de las que se puede disfrutar en conjunto y asignar el tiempo a tal fin. También hay camaradería en la satisfacción de estar simplemente juntos en los momentos diarios de la vida. **Intimidad**, se extiende desde las discusiones sobre los detalles de la vida diaria, a los instantes en se confían los sentimientos más íntimos que no se compartirían con nadie más, hasta su relación sexual; **amistad**, refiere al auténtico interés que se puede tener con la pareja como persona; **complacer**, el placer debe de ser mutuo, se puede dar satisfacción al otro por lo que uno hace y también puede compartirse la propia satisfacción. **Apoyo**, transmite la sensación de que se está seguro, en el cual la pareja puede reclinarsse en tiempos difíciles y finalmente **contacto estrecho** significa mucho más que una simple proximidad física.

Así mismo, señala que los miembros de la pareja deben cooperar, transigir y proceder con decisiones solidarias. Deben adaptarse, reconocer errores y perdonar, tienen que ser tolerantes con los defectos, errores y rasgos particulares del otro. Si se cultivan esas virtudes la relación se desarrolla y madura.

### **1.3 Elección y funcionalidad de la pareja**

Las parejas no se forman por las mismas motivaciones, algunas veces obedecen a decisiones, vínculos y afinidades de origen personal y sentimental, y otras se dan en función de las exigencias culturales del momento histórico. La pareja no sólo surge de dos individuos o más que

yuxtaponen sus personalidades; es una unión que desemboca en una entidad totalmente distinta de cada uno de sus miembros.

Cada persona va construyendo su propia fantasía de acuerdo con lo que le gusta, sus deseos y principalmente sus ideales, sin embargo, cualquiera que sea la figura idealizada, suele ser un estorbo en la mayoría de las relaciones de pareja, ya que aparentemente cumplen con las expectativas de lo que uno quiere recibir y no de lo que se quiere dar. La realidad de la pareja puede parecerse pero jamás será igual ni podrá cumplir con todas las expectativas, para quitar la idealización es necesario traerla a la conciencia, analizarla, ver lo que es, entender todo el absurdo que la rodea y deshacerse de ella (Lammoglia, 2004). El dejar de idealizar a la persona suele permitir ver situaciones que antes, no sólo no molestaban, sino que incluso eran motivo de atracción y de interés (Álvarez-Gayou, 1996).

Pero ¿por qué se elige a ciertas personas y no a otras? Cervantes (2010) señala que muchas veces la situación empuja a sentir atracción interpersonal por alguien específico debido a varias **causas** de orden diverso:

- **Similitud:** Se ha demostrado que las variables como raza, religión, clase social, localización de residencia, ingresos, edad y nivel de educación entre otros, influyen en la elección para el tipo de persona con quien resulte más probable interactuar. Estas variables no son independientes una de otra, sino que tienden a interactuar, es decir, que la probabilidad de que dos personas puedan ser felices juntas aumenta cuando tienen varias de dichas variables.
- **Proximidad:** Es común que surja atracción cuando las personas se encuentran con frecuencia pues se da una mayor familiaridad, más oportunidades de interactuar y, por tanto, mejor conocimiento mutuo, lo cual implica mayor capacidad de predecir las formas de conducirse de la otra persona (Moya, 1999). La probabilidad de que

una persona sea elegida de entre otras puede depender también de los costos de tiempo y de energía requeridos para cruzar la distancia para entablar la relación.

- **Contacto social:** Esta causa se asemeja a la anterior; el contacto social constante facilita la interacción y ésta el descubrimiento de puntos en común, lo que favorece el desarrollo de la atracción.
- **Atractivo físico:** Se ha planteado que existen ciertos estímulos como los olores, las feromonas o elementos visuales que causan intensa atracción; pero esta atracción resulta casi siempre pasajera, debido a que en los encuentros iniciales entre dos personas muchas variables son desconocidas, como las aspiraciones o la religión, entre otras. Si no existen acercamiento de otro tipo las personas se alejan con facilidad (Moya, 1999).
- **Complementariedad de las necesidades:** Se plantean dos tipos de enfoques en este aspecto: complementariedad o satisfacción de necesidades. La suposición es que cada individuo busca en su grupo de iguales a la persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. Y en ocasiones los individuos que tienen necesidades complementarias se atraen unos a otros; por ejemplo, el dominante con el sumiso o el pasivo con el activo. Respecto a la satisfacción de necesidades se señala que un individuo se sentirá atraído por otra persona que posea características deseables, de las que el propio individuo carece (Valdez, González y Sánchez, 2005).
- **Semejanza actitudinal:** Se da una atracción interpersonal cuando alguien percibe a otra persona como parecida a sí mismo en valores, actitudes, intereses, entre otros elementos pues se asemeja en la forma de comunicarse y de percibir el mundo ya que se está asegurando un refuerzo en la forma de evaluar normas. La percepción de semejanza generalmente conduce a un sentimiento

positivo, y si la persona se siente atraída, puede caer en algunas distorsiones perceptivas que tienden a aumentar la semejanza en valores y actitudes de quien la atrae (Fernández, Ubillos, Zubieta y Páez, 2004).

En la medida en que se puedan reconocer las características que atrajeron (esto es que se comprenda por qué se ha escogido a determinado compañero), más se valorará lo que aporta la otra persona a la relación y se estará en mejor posición para juzgar las cosas que son posibles dentro de la relación, incluyendo las que realmente se pueden mejorar. Entre más se investigue sobre las razones más profundas que ha llevado a escoger a dicha pareja, más se aprenderá sobre uno mismo, sobre la pareja, sobre las expectativas con las que se afronta la unión y las posibilidades reales de conseguirlas.

Tordjman (1997) expone que la pareja se puede conformar por las siguientes características:

- **Afinidades de semejanza:** Desde un punto de vista sociológico se refiere a la incidencia de la elección enmarcada en el nivel social, la religión, el ambiente familiar, el grado de instrucción y el lugar donde se vive. Desde el punto de vista psicológico la elección se da porque ambos tienen los mismos gustos, aspiraciones, intereses, y objetivos. Así mismo creen poder satisfacer una larga lista de necesidades.
- **Afinidades de complementariedad:** La elección se articula alrededor de ejes bipolares complementarios. Existen personas que gustan de otras porque son semejantes a ellas, pero también hay otras que gustan de personas diferentes a ellas. En la vida cotidiana se puede observar cómo los opuestos se atraen: los sociables hacen pareja con los solitarios, los independientes con personas

dependientes, los arriesgados con los cautelosos (Martínez, 2010). Lo que sucede en esta manera de conformar una pareja es que se le pide al otro lo que hace falta en uno mismo, que sea en cierto modo su complemento, es decir, el eje de afirmación con la respetabilidad, dominación con dependencia, protección con ser protegido, agresividad con pasividad, y por último autonomía con sumisión.

- **Compatibilidad:** Se refiere a la concordancia de las características individuales en una combinación cuyos beneficios son mutuos para los cónyuges. Las semejanzas deben buscarse en el terreno del sistema de valores y objetivos, así como en la intensidad de las necesidades sexuales y la complementariedad en las necesidades de agresión o de sumisión, protección y reafirmación.

Para Díaz-Loving (1999) es importante delimitar la etapa del desarrollo o disolución de la relación de pareja, por ello es necesario concebirla como una serie de pasos interlazados que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados. Cabe señalar, que la percepción individual sobre el nivel de cercanía o lejanía de la pareja es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros. Otro aspecto a considerar, es que el paso del tiempo afecta directamente los procesos de acercamiento y alejamiento.

Así, el hablar de un **ciclo de acercamiento-alejamiento** en la pareja permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros de la pareja están atendiendo y procesando, así como la manera de codificar e interpretar al otro como un estímulo. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación cada miembro evaluará tanto cognoscitiva como afectivamente las conductas del otro de manera distinta.

Las **etapas** de este ciclo son:

1. **Etapa extraño/desconocido:** La presencia de un desconocido se especifica como el primer paso de una relación. En este contexto, se percibe y se reconoce al otro, pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al fomento de algún tipo de relación o acercamiento.
2. **Etapa de conocido:** Una vez establecida la percepción del otro, el sujeto puede pasar a una etapa en la cual evalúa al estímulo y con base en ella, categoriza a esta persona la cual podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento a nivel superficial, aunado a una historia prospectiva aunque manteniendo un bajo grado de cercanía e intimidad.
3. **Etapa de amistad:** Con la amistad se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad así como una definición de las normas y alcances de la relación. Esta etapa puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profundos, sin embargo, excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.
4. **Etapa de atracción:** Cuando las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos se cataloga como atracción. Aparece la unión como motivo y con él la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro. Se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro aunado a la búsqueda de formas y momentos de hacerse más interdependientes (Fernández, Ubillos, Zubieta y Páez, 2004).
5. **Etapas de pasión y romance:** La etapa de afecto e ilusión está vinculada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción; mientras que la etapa de la pasión se conjunta de aspectos que tienen que ver con un involucramiento fisiológico que implica deseo, entrega, desesperación que comúnmente es efímero.

6. **Etapa de compromiso:** Se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar su relación a largo plazo aunque las razones y personas que toman la decisión de establecer un compromiso de pareja ha variado en las culturas de occidente, este sigue siendo sancionado con el matrimonio.
7. **Etapa de mantenimiento:** Esta etapa permea el diario convivir de la pareja en una pareja a largo plazo y a su vez, es la base de la estabilidad y evaluación de la familia.
8. **Etapa de conflicto:** Aunado a lo placentero, la vida de pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones, lo que llega a originar una situación problemática, la cual si no se resuelve a corto plazo puede crear una relación en la cual el mantenimiento está teñido de conflicto. Cuando el conflicto es recurrente y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto.
9. **Etapas de alejamiento y desamor:** Poco a poco conforme la gente se lastima en la relación desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja y se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja. Al mismo tiempo, aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar. En esta etapa, contraria a la de atracción, todo aquello que un día parecía unir y acercar a la pareja ahora parece alejarlos.
10. **Etapas de separación y olvido:** En el momento en que la relación se torna insoportable inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones y el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse. En esta etapa, el compromiso ya no es con la relación, ahora el compromiso individual es lograr la separación. Después de la separación, no es poco común que se presenten intentos por reintegrar a la pareja, sin embargo, al paso del tiempo, y con la absorción de las actividades de la nueva

selección se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento, el olvido.

Los componentes y constructos considerados en el ciclo de acercamiento-alejamiento así como sus interrelaciones, conforman una parte medular de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, así mismo existen **otros elementos** de este modelo los cuales son:

- **Componente biocultural:** Para poder entender una relación de pareja se debe considerar que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie. Permeando la vida y las relaciones tempranas así como el acercamiento o alejamiento a otros seres humanos.
- **Componente sociocultural:** Las características biológicas no se dan en un vacío, se desarrollan, evolucionan y modifican en interrelación constante con pautas socioculturales. Las normas reglas y papeles específicos de la interacción humana idiosincráticas a cada grupo cultural, regulan la forma en que se desarrollan las interacciones íntimas. Las normas de interacción humana son transmitidas e inculcadas a través de los procesos de socialización, endoculturación o aculturación. Las premisas no solo predicen las conductas aceptables, sino que también permean las expectativas y evaluación en torno a las relaciones humanas.
- **Componente individual:** Las características individuales influyen en el estilo de afrontar las relaciones, también los hábitos están inmersos en una filosofía de cómo se llevan las relaciones interpersonales.



- **Componente evaluativo:** En cuanto se funde el componente individual y el cultural interactúan con la estimulación de una pareja real o imaginada, el sujeto evalúa su relación y compañero tanto a un nivel cognoscitivo como afectivo. El sistema de evaluación cognoscitiva es el mecanismo utilizado para analizar las características observables y antecedentes de la pareja estímulo en referencia al sistema de significados denotativos del sujeto. El sistema de evaluación afectivo es el criterio principal para describir fenómenos como atracción, apego, amor, celos; en él se considera la tendencia de los humanos a juzgar los eventos de vida con base en las emociones.
- **Componente conductual:** Una vez establecidos los componentes que el sujeto extrajo de su biología, de su contexto socio-cultural, de su persona, y de su entendimiento, construcción, atribución y evaluación cognoscitiva y afectiva de la persona estímulo, la persona recorre y escudriña su mente, para encontrar la mejor estrategia para responder al estímulo. Es decir, la conducta tiene un impacto y una interpretación social de alejamiento o acercamiento del sujeto hacia la pareja. A su vez afecta a la pareja, la que avalúa la conveniencia de reaccionar y en qué forma, así como sobre el sujeto, quien altera sus expectativas y percepción de sí mismo y del otro.

En suma, este modelo permite categorizar correctamente el tipo de relación bajo estudio, qué componente se estudia, el momento histórico en el que se produce y el contexto social y de relación en el que se va a dar; además provee de un marco longitudinal, cambiante y dinámico que representan más cercanamente la realidad en la que se dan las relaciones humanas.

Por otro lado, Cervantes (2010) afirma que además de la elección del compañero es importante tomar en cuenta otros **factores que dificultan el ajuste** en la pareja cuando se establece un compromiso más formal; entre estos factores se encuentran los siguientes:

- Constelaciones filiales incompatibles; por ejemplo, muchos hermanos contra hijo único.
- Residencia muy cerca o muy distante de las familias de origen.
- Dependencia económica, física o emocional de cualquiera de las dos familias.
- Unión antes de los 20 años o después de los 30.
- Unión previa a un periodo de pareja de 6 meses o posterior a 3 años.
- Formalización de la unión sin familiares ni amigos presentes.
- Embarazo antes o durante el primer año de matrimonio.
- Si la pareja se conoce o se casa poco tiempo después de una pérdida importante.
- Si cualquiera de los cónyuges considera la adolescencia como una época infeliz.
- Si cualquier de los miembros de la pareja tiene mala relación con sus padres o sus hermanos.
- Si los patrones de relación de pareja de la familia de origen fueron inestables.
- Cuando el deseo de alejarse de la familia de origen es un móvil significativo en la decisión de vivir juntos.
- Cuando los antecedentes de cada cónyuge son muy diferentes (religión, educación, clase social, factores étnicos, edad, etcétera).

Por su parte, Álvarez-Gayou (1996) señala tres niveles que son indispensables para alcanzar un **adecuado funcionamiento** de pareja, los

cuales se denominan **niveles de atracción**, los cuales son atracción física, intelectual y afectiva. Curiosamente estos niveles se dan sin mayor esfuerzo durante el enamoramiento; sin embargo, son indispensables para conservar la relación una vez terminado el enamoramiento.

1. **Atracción física:** El enamoramiento se da al sentir atracción hacia una persona, esto es independiente de los estereotipos de belleza que se imponen culturalmente. Desafortunadamente al sentir que se ha logrado el nivel máximo de reciprocidad se empieza a descuidar el aspecto físico.
2. **Atracción intelectual:** Consiste en que los miembros de una pareja tengan de qué hablar, los involucrados deben tener actividades en conjunto únicamente de interés y participación de los dos. Puede ser cualquier actividad, el único requisito es que sea interesante para ambos, para que lo puedan compartir plenamente. Desarrollar actividades interesantes y comunes permite enriquecer y darle significado a los momentos en que estén los dos. Por otro lado, estos intereses comunes propician por sí mismos que se incremente el tiempo que pasen juntos.
3. **Atracción afectiva:** Tiene que ver con el amor que debe de existir, que no necesariamente es enamoramiento ni pasión, se trata de que exista cariño, ternura, que la otra persona importe y se desee su bienestar. Pueden existir disgustos, incluso resentimiento y discrepancias, pero lo importante es analizar si existe un vínculo afectivo, y si es así, se puede referir a que en la pareja hay atracción afectiva.

Cuando una pareja, sea del mismo sexo o de sexos opuestos, está comprometida en una relación duradera, cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro. La intensidad de la relación alimenta ciertos anhelos, largo tiempo latente, amor, lealtad y apoyo

incondicional. Las parejas se comprometen, ya sea en forma expresa (matrimonio) o en forma indirecta mediante sus actos, a satisfacer esas necesidades profundamente arraigadas. Todo lo que haga el miembro de la pareja, está dotado de significados que derivan de esos deseos y expectativas.

En la cultura occidental se da un valor muy alto a la gratificación. Cuando se elige a un compañero, se espera que las propias necesidades principales (emocionales, sexuales, sociales) sean atendidas dentro de esa relación. Así, el amado tiene que ser amigo, amante, compañero, niño, madre, padre, hijo, hija, utilizando todo tipo de máscaras y desempeñando toda suerte de roles. La vida en pareja es una aventura muy complicada.

Por ello, como Beck (2006) afirma que aunque el amor es un incentivo poderoso para que las parejas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro y en ocasiones lleguen a entablar un compromiso a largo plazo, no constituye en sí mismo la esencia de la relación pues no provee las cualidades y actitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer. Se necesita de cualidades y actitudes mencionadas anteriormente.

Finalmente, Riso (2009) señala que deben de existir límites en el amor de pareja, donde es importante acoplarse a las exigencias **razonables** de cualquier relación afectiva, acercarse al otro sin perder la esencia, amar sin dejarse de querer a sí mismo, donde se mantenga un amor flexible con capacidad de crítica y autocrítica evitando los extremos dañinos y la normatividad ciega, y a su vez se guíe por valores como: reciprocidad, solidaridad, autonomía, amor digno, respeto y amor justo.

#### 1.4 La pareja desde el enfoque cognitivo conductual.

El enfoque **cognitivo conductual** plantea un acercamiento hacia la concepción del ser humano, en sus múltiples dimensiones, partiendo de que el comportamiento está fundamentado en procesos mediacionales y que la realidad está formada por la persona, es decir, por su manera de percibir los distintos hechos y características de su entorno; aunque dicha percepción o propiamente “realidad”, atiende a patrones, leyes o principios generales de aprendizaje.

Dicho enfoque es altamente estructurado y explícitamente didáctico en relación a la problemática de la pareja, enfatiza los principios del aprendizaje y se orienta no sólo hacia el cambio de conducta sino también hacia el entrenamiento de habilidades de cambio de conducta. La **pareja** aprende a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de su compañero, desatando los nudos que embrollan la comunicación y afinando su capacidad para ver y oír con acierto las señales de su compañero (Rodríguez, Díaz-González y Zarzosa, 2002).

El objetivo de este enfoque es el entrenamiento en habilidades de comunicación y de solución de problemas con el fin de que la pareja resuelva, de modo autónomo y responsable, no sólo sus problemas actuales sino también aquellos que en un futuro pudieran plantearse (Reyes, 2007). El manejo cognitivo conductual de pareja no se centra en la resolución de problemas específicos sino más bien en el proceso por el que las parejas adquieren una serie de habilidades para llegar a solucionarlos (Martínez, 2010). Ellis (1980) y Beck (2006) fueron los primeros en utilizar el enfoque cognitivo conductual, para tratar los conflictos de pareja, trabajando principalmente en las creencias de las parejas, con el objeto de reestructurar las **creencias negativas** y conducir las a una relación más productiva.

Ellis señala que si uno o ambos miembros de la pareja, a partir de ciertas experiencias personales desarrolla una serie de expectativas no realistas sobre cómo tiene que funcionar una pareja (**creencias irracionales**), asimismo lleva a la relación sus propias características personales, que pueden ser incompatibles con las del otro miembro, este proceso produce el resultado cognitivo emocional denominado “**deseos no satisfechos**” e “**insatisfacción de pareja**”, a partir de esta insatisfacción la pareja pueden producir una perturbación de la relación de pareja; esto se desarrolla al valorar el estado de insatisfacción de modo irracional.

Por su parte Beck menciona que la pareja pasa por dos fases generales, el **enamoramiento** donde se activan una serie de creencias y expectativas románticas (**Mitos**) y la **cotidianidad** que produce desilusión y frustración de expectativas y de las creencias románticas, irrumpiendo en una serie de problemas prácticos, activando una serie de distorsiones cognitivas que llevarían a una serie de círculos viciosos de estilos personales de relación inflexibles, sobre todo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas (Ruíz y Cano, 1999).

Ambos comparten el objetivo fundamental de cuestionar la evidencia que apoya o regula las creencias de las parejas sobre ellos mismos y sus relaciones, es decir, cuando la pareja manifiesta problemas, estas creencias, generalmente, se encuentran dentro de la categoría de **ideas irracionales** que provocan, en quien las padece, así como en la pareja, comportamientos y emociones disruptivas que, por lo regular, sino son tratadas llevan a problemas de separación, acusaciones mutuas, malos entendidos, hostilidades y violencia, perdiendo de vista aquellos aspectos positivos que les aporta y representa su relación (Martínez, 2010).

## 1.5 La relación de pareja en la adolescencia.

Las relaciones de pareja son una parte esencial del mundo social de la mayoría de los adolescentes pues contribuyen al desarrollo de su intimidad e identidad, les da una mayor capacidad para expresar sus pensamientos y sentimientos privados, les resulta más fácil considerar el punto de vista de otra persona y les es más sencillo entender los pensamientos y sentimientos. Una mayor intimidad refleja la preocupación por llegar a conocerse, evidenciando así un desarrollo cognitivo y emocional (Papalia, 2010).

En comparación con otras etapas del desarrollo, las emociones tienden a mostrar mayores variaciones haciendo que el romance y la sensibilidad artística se cataloguen en alto grado pues muchos adolescentes están enamorados del amor y sienten que desean alcanzar y abarcar al universo (Horrocks, 2001 en Aguilar y Santos, 2013).

Yela (2000 en Aguilar y Santos, 2013) indica que al comienzo de la adolescencia se muestra un creciente interés por el sexo opuesto y las relaciones tienden a ser dependientes y celosas, a medida que el adolescente madura la relación involucra intimidad, confianza, amistad y conocimientos, hasta que al paso de los años el amor se vuelve menos pasional.

Brown (1999 en Jensen, 2008) propuso un **modelo de desarrollo del amor** adolescente que reconoce el papel importante que cumplen los amigos y los pares. El modelo tiene cuatro **fases**:

1. **Iniciación:** inician los primeros intereses románticos. Estas exploraciones son superficiales y breves y con frecuencia están llenas de ansiedad y miedo, además de excitación.

2. **Estatus:** comienzan a ganar confianza en sus habilidades para interactuar con posibles parejas románticas y a formar sus primeras relaciones románticas, estando plenamente conscientes de las evaluaciones de sus amigos y pares. Evalúan no solo cuánto les gusta y si se sienten atraídos por la otra persona, sino cómo van a quedar ante sus amigos y pares.

Invitan a quienes tienen un estatus similar en el grupo, aunque los adolescentes con estatus intermedio fantasean y llegan a intentar una relación romántica con alguien de estatus superior. Los amigos pueden actuar como mensajeros, así que sondean en nombre de su amigo para ver si la posible pareja amorosa se siente interesada. Es una forma de obtener información sin arriesgarse a una humillación directa y pérdida de estatus.

3. **Cariño:** los adolescentes se conocen mejor y expresan sus más profundos sentimientos por el otro; asimismo, tienen actividad sexual. Las relaciones duran varios meses, en lugar de semanas o días como en las dos fases anteriores. Ya que la intimidad es mayor en esta fase, las relaciones románticas adquieren mayor carga emocional y enfrentan mayores dificultades para manejar estas fuertes emociones. Los pares se vuelven menos importantes conforme la relación crece y la importancia de estatus disminuye, los amigos son importantes para mantener la mirada en la pareja romántica del amigo para monitorear su fidelidad, son como árbitros entre la pareja cuando ocurren conflictos y como sistemas de apoyo que proporcionan un oído comprensivo cuando surgen dificultades o enredos. También surgen los celos si los amigos comienzan a resentir el tiempo y la cercanía que se le dedica a la pareja romántica a expensas del tiempo que se les dedica a ellos.

4. **Vinculación:** la relación romántica se vuelve más permanente y seria, comienzan a analizar la posibilidad de establecer un



compromiso de por vida. El papel de los amigos y pares disminuye y las opiniones de los demás se vuelve menos importante que los aspectos de compatibilidad y compromiso entre la pareja romántica. No obstante, los amigos ofrecen aún guía y consejo, se habla con ellos sobre si la pareja es la persona correcta con quien hacer un compromiso para toda la vida.

La mayoría de las relaciones adolescentes duran poco tiempo, aunque hay relaciones que se prolongan conforme las personas crecen. Por lo general, tienen una pareja exclusiva con la que dura varios meses o alrededor de un año, y el efecto que tiene la elección de la pareja en la posición con los pares suele perder importancia. A los 16 años, interactúan y piensan más en las parejas románticas que en los padres, amigos o hermanos. Pero al final de la adolescencia se satisfacen todas las necesidades emocionales que puedan atender en las relaciones románticas y luego sólo en relaciones a largo plazo (Papalia, 2010).

Pese a que las relaciones en la adolescencia no están orientadas precisamente al matrimonio la realidad es que se observa una tendencia de relaciones que terminan en una unión matrimonial o libre. Muestra de ello es que el INEGI (2010) indica que 2.0 % de la población total para esta etapa está casado y el 5.2 % viven en unión libre.

## CAPÍTULO 2

### VIOLENCIA EN LA PAREJA

*Lo que se obtiene con violencia,  
solamente se puede mantener con violencia.  
Mahatma Gandhi.*

La norma sobre lo que se considera un comportamiento *aceptable* o un comportamiento *inaceptable*, ha variado en diferentes épocas y culturas, conforme evolucionan los valores y normas sociales, ejemplo de ello es la **violencia**, que ha formado parte de la historia humana percibiéndola en algunas culturas como natural, incuestionable e inamovible. Como lo describe la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2003) en las sociedades más tradicionales, golpear a la esposa se considera en gran medida como una consecuencia del derecho del hombre a castigar físicamente a su mujer. Lammoglia (2009) afirma que la violencia ha teñido la historia de la humanidad desde sus inicios y no se ha detenido, sin embargo, no es justificación para permitir que siga existiendo.

La violencia es un problema social que afecta a un gran número de personas, sin hacer distinción alguna de tipo socioeconómico, de creencias, de edad, de género, entre otras variables, que busca imponer normas, valores y formas de convivencia en la vida cotidiana en las personas; para su mantenimiento y reforzamiento es necesario que la sociedad y las instituciones cooperen con sus creencias, valores y costumbres donde se producen una cultura de desigualdad genérica, étnica, racial y de clase, que lo único que originan es la inequidad e intolerancia (Lavín, 2008).

El vocablo **violencia** nace en Roma y aparece describiendo o mencionando una acción de imposición forzada, no consentida voluntariamente por quién la sufre. Los romanos recurrían al término violencia cuando se referían a ideas y

conceptos que denotaban fuerza, vehemencia, furia e ira, y otros excesos temperamentales que no se ajustan a la concepción más amplia que la violencia tiene en el pensamiento occidental contemporáneo, fruto de continuas reelaboraciones a lo largo del tiempo (Vacaflor, s/a).

De acuerdo a Corsi (2006), la raíz etimológica del término violencia remite al concepto de fuerza, corresponde con verbos tales como *violentar*, *violar*, *forzar*. A partir de esta aproximación semántica se puede decir que la violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño. En un sentido amplio, puede hablarse de violencia política, de violencia económica, de violencia social, de violencia de género, etcétera. En todos los casos, el uso de la fuerza remite al concepto de poder, que implica la existencia de un *arriba* y un *abajo*, reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, hombre-mujer, maestro-alumno, patrón-empleado o joven-viejo.

Para este autor en un sentido restringido, se observa la conducta violenta en el nivel de las acciones individuales, con el fin de resolver conflictos interpersonales, como un intento de doblegar la voluntad del otro, de anularlo precisamente en su calidad de *otro*, dándose en un contexto de desequilibrio de poder, permanente o momentáneo. La conducta violenta es sinónimo de *abuso de poder*, en tanto y en cuanto el poder sea utilizado para ocasionar *daño* a otra persona. Es por eso que el vínculo entre dos personas caracterizado por el ejercicio de la violencia de una de ellas hacia la otra se denomina *relación de abuso*.

La violencia se da en la familia, la sociedad, la política, la escuela, los centros de trabajo, el deporte; en todos los ámbitos en donde el ser humano se desenvuelve. Se ejerce contra otros individuos, el ambiente, los animales, las plantas y los objetos (Lammoglia, 2009).

Por su parte la OMS (2003) la conceptualiza de una manera más amplia, describiéndola como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, o como una amenaza contra uno mismo, otra persona o un grupo de comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. Esta definición vincula la *intención* con la *comisión* del acto mismo, independientemente de las consecuencias que se producen. Se excluyen de la definición los incidentes no intencionales, como son la mayor parte de los accidentes.

La inclusión de la palabra *poder*, además de la frase *uso intencional de la fuerza física*, amplía la naturaleza de un acto de violencia así como la comprensión convencional de la violencia para dar cabida a los actos que son el resultado de una relación de poder, incluidas las amenazas y la intimidación.

Decir *uso del poder* también sirve para incluir el descuido o los actos por omisión, además de los actos de violencia por acción, más evidentes. Por lo tanto, debe entenderse que *el uso intencional de la fuerza o el poder físico* incluyen el descuido y todos los tipos de maltrato físico, sexual y psíquico.

Por su parte, Linares (2006) establece que la **violencia no es** una condición *maligna*, que se deba animalizarla, debido a que las especies ejercen agresión extraespecífica e intraespecífica como forma de adaptación. Asimismo, la violencia no se debe identificar con el género masculino aunque existan argumentos en qué apoyarse. Asumir la satanización, la animalización, la masculinización, o una combinación oportunista de las tres, no sólo no ayuda a mejorar el panorama sino que genera prejuicios que lo empeoran.

Para este autor, lo que sí es violencia, es el resultado de la interferencia del amor, y aunque seguramente cabe imaginar otros factores capaces de bloquearlo, el poder es el principal candidato.

Por su parte Jayne (2002) señala que los términos violencia o *malos tratos* se han utilizado en exceso. Las personas se acusan constantemente de dominar y abusar, cuando de hecho están siendo lo que los humanos son a veces: egoístas, mezquinos, poco razonables, testarudos o desagradables. Cuando se utilizan éstos términos demasiado o se aplica a personas y casos a los que no se debería de aplicar, tienden a perder su significado. Hay personas que piensan que cualquier cosa que les hagan sentir mal, se puede calificar de comportamiento ofensivo, sin embargo, no es así, por ejemplo, puede olvidarse del cumpleaños de alguien y herir a esa persona, pero eso no quiere decir que sea capaz de maltratar a nadie. Los *malos tratos* se cometen siempre a propósito; nunca por accidente. El comportamiento ofensivo se utiliza para degradar al otro o para dominarlo, para privarle de la libertad de tomar decisiones acerca de su vida o para causar dolor, ya sea físico, emocional, sexual y/o económico.

De igual manera, es importante diferenciar entre la **agresión** y la violencia, la primera es un instinto básico indispensable y directivo de los animales, que surge ante la amenaza y la necesidad de supervivencia; la **violencia** en cambio es una conducta exclusiva del hombre que es aprendida, asimétrica, propia del acto violento, cruel, no cubre la necesidad de supervivencia, su intención es el de dominar, someter, doblegar, paralizar, a través del ejercicio del poder, del sometimiento y la fuerza sea física, psicológica, económica y/o sexual (Trejo, 2006; Lammoglia, 2009).

Brites de Vila y Müller (2010), distinguen entre **violencia**, **agresividad** y **agresión**. Señalan que la **violencia** puede ser **macrosocial** (cuando ocurre en la sociedad más amplia manifestándose mediante signos y símbolos,

creencias ideológicas y prejuicios, que se ostentan ante quienes son las víctimas, mediante amenazas, alardes ideológicos, actitudes de provocación; o **microsocial** (en relaciones sociales más directas exhibiéndose mediante la coacción, la amenaza, el insulto, las escenas grotescas o de burla, las expresiones descalificantes o desvalorizadoras), y se puede definir como un estado de las relaciones humanas, tanto amplias (en una nación o una comunidad) como reducidas (en una familia, una escuela o una empresa, o en el propio individuo).

La **agresión** es la conducta que daña a otros seres vivos o a objetos, con la finalidad de ofender o destruir, buscando provocar daño físico o psíquico y trasgrediendo normas morales o leyes. La categoría de agresión se da cuando alguien la define como tal, ya sea el mismo agresor, la víctima o algún observador o analizador de los hechos, designar un hecho como agresión es un proceso evaluativo, y por lo tanto, incluye la subjetividad de los evaluadores.

La **agresividad** es propia de vínculos más cercanos, individuales o grupales, y puede tener características “sanas” o convertirse en destructiva. Corresponde al impulso de autoconservación, al servicio de la autodefensa. La palabra **agresividad** proviene del griego **agro “agreste”**, *salvaje, grosero, propio del campo, no urbano, no civilizado*. Se refiere a la pulsión individual que genera conductas defensivas antes posibles daños, restableciendo así el equilibrio personal.

Complementando lo anterior para Lavín (2008) la conducta violenta no es innata, sino un proceso, que se desarrolla a lo largo de la vida debido a diversos factores (genéticos, biológicos, psicopatológicos) y modulada por el estilo de vida de las personas, variables socioculturales (desempleo, pobreza, educación, valores, autoaceptación, entre otras) y ambientales.

Al ubicar la violencia en un contexto social en el que ciertas pautas de comportamiento otorgan reconocimiento a aspectos como la masculinidad, la identidad femenina, la fortaleza de carácter y la responsabilidad, se aceptan ciertos **mitos** que justifican dichos aspectos, sobre todo los de la violencia, entre los que se destacan (Guajardo y Cavazos, 2013):

1. Los problemas en la pareja son causa de la edad, por lo que en realidad no son tan graves.
2. No hay de qué preocuparse, cuando se casen todo será diferente.
3. Si el amor es verdadero hay que dar la prueba de amor (tener relaciones sexuales).
4. El amor es sinónimo de sacrificio y quien ama realmente lo da y lo soporta todo sin pedir nada a cambio.
5. Las mujeres son menos violentas que los hombres.
6. La violencia sólo es la presencia de golpes.
7. Si la víctima no abandona la relación violenta es porque le gusta ser maltratada o porque no quiere.
8. La violencia se presenta por el consumo de drogas o abuso de alcohol.
9. La violencia es consecuencia del maltrato vivido durante la infancia.
10. Las víctimas provocan la violencia porque no satisfacen las necesidades de su pareja.
11. La violencia no es un problema serio, son casos aislados y se dan entre personas de baja educación y de escasos recursos económicos.

Sin embargo, estos mitos sólo adquieren el *status* de factores de riesgo que inciden pero no determinan la violencia (Trejo, 2006).

En suma, la violencia es toda acción u omisión intencional que pueda dañar o **dañar** a terceros (Sanmartín, 2006), es sinónimo de abuso de poder; y tiene

diversas formas de expresión las cuales originan daños físicos, sexuales y principalmente psicológicos.

## 2.1 Tipos de violencia

Moya (2010) señala la necesidad de establecer una tipología que caracterice, de forma cualitativa, las diferentes clases de violencia, así como las relaciones entre ellas. Existen varias posibilidades, algunas de las cuales pueden estar basadas en: a) función de las **características del acto violento**, diferenciando entre violencia física, psicológica, sexual, económica, y negligencia-omisión, b) dependiendo **de quién comete el acto violento**, la violencia puede ser clasificada en: violencia **dirigida** hacia uno mismo, en la cual el individuo lleva a cabo actos que atentan contra sí mismo; violencia **interpersonal**, en la que el acto violento es infligido por otro individuo o por un grupo reducido de individuos; y violencia **colectiva**, que, generalmente, es llevada a cabo por grupos más grandes como los estados, grupos con una organización política u organizaciones no institucionalizadas. Por otro lado también se puede usar como criterio la **edad** o el **género** del perpetrador de la violencia; en función de la **edad**, se diferencia entre violencia infantil, juvenil y adulta, mientras que en función del **género** se puede distinguir entre violencia masculina o femenina, c) y finalmente centrándose en el objetivo principal y el control consciente de la conducta que lleva a cabo el perpetrador del acto violento, una clasificación, propuesta por Barrat (1991 en Moya, 2010), diferencia entre: violencia **impulsiva**, violencia **premeditada** y violencia relacionada con alteraciones médicas, lo que implica una **patología**.

En este trabajo se hace referencia a la tipología en función de las características del acto violento, debido a que esta clasificación es objetiva, y



la información sobre cada subtipo de violencia puede ser completada con la frecuencia, la intensidad y la duración con que se lleva a cabo.

### 2.1.1 Violencia física

Se considera violencia física todo atentado contra la integridad de seres humanos, animales o cosas realizado por un individuo superior a otro más débil o en desventaja. Entre humanos, se caracteriza por lastimar cualquier parte del cuerpo de otro con las manos, los pies u objetos (Lammoglia, 2009).

Linares (2006) menciona que es un conjunto de pautas relacionales que, de forma inmediata y directa, ponen en peligro la integridad física de las personas que están sometidas a ellas, en la mayoría de los casos cuyos responsables son miembros significativos de sus propias familias.

La violencia física se da en una gran cantidad de **modalidades**, dentro de estas pueden observarse golpes leves en algunas partes del cuerpo, como pellizcos, nalgadas, cachetadas, y empujones disfrazados de cariño y afecto, los cuales se presentan como niveles bajos de violencia, así mismo se utilizan en algunas parejas como demostración de afecto o cariño. Sin embargo, se puede pasar de niveles bajos a niveles altos, es decir, con mayor grado de intensidad como puñetazos, puntapiés, quemaduras, fracturas, y heridas utilizando cualquier parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia. Muchas veces deja cicatrices, causa hemorragias internas, enfermedades que duran toda la vida, lesiones leves y/o severas e incluso la muerte (Camacho y Martínez, 2006 en Cordero, 2011).

El INEGI (2003) **categoriza** la violencia física según la **intensidad** de la fuerza utilizada o daño provocado en **severa** o **moderada**. En el caso de la dimensión **severa**, los comportamientos asociados son patear, disparar, golpear con objetos, tratar de asfixiar, golpear en el abdomen, morder y quemar. Los comportamientos asociados a la dimensión **moderada** son empujar, torcer el brazo, dar nalgadas, jalar el cabello y amarrar.

Como se observa, la violencia física independientemente de su gravedad, su intención principal es la de someter e intimidar a la víctima (Escobar e Ylian, 2008), por lo que los **daños** generados son de diversos tipos, tanto físico, psicológico y conductual (Forward, 1993 en Núñez y Sánchez, 2011), por ello no debe perderse de vista que dentro de un episodio de violencia, puede estar involucrada tanto la violencia física como la psicológica e inclusive la sexual, la económica y la negligencia-omisión (Núñez, 2012).

### **2.1.2 Violencia psicológica**

La violencia psicológica se ejerce a través de un conjunto de comportamientos que se traducen en agresión y causan grave daño hacia quien va dirigida. Este tipo de abuso se acentúa con el tiempo, y cuanto más persiste, mayor es el perjuicio ya que produce un desgaste en la autoestima de la víctima que la incapacita tanto para defenderse como para tomar decisiones, se devalúa la imagen, impidiendo el desarrollo emocional llevándola al fracaso, depresión o suicidio (Lammoglia 2009; Núñez, 2012).

Castro (2006 en Inmujeres, 2008) refiere a esta modalidad como una forma de agresión reiterada que no incide directamente en el cuerpo del agredido pero sí en su psique e incluye comparaciones ofensivas, humillaciones,

encierros, prohibiciones, coacciones, condicionamientos, insultos, reclamos, falta de respeto en las cosas ajenas, amenazas. Su identificación es la más difícil de percibir ante el uso de metáforas y la ausencia de evidencias.

Lavín (2008) la considera como agresión indirecta o relacional, la cual consiste en extender rumores o críticas sobre un tercero, con la finalidad de excluirlo. Esta modalidad de violencia incluye aquellas actitudes que dañan la estabilidad emocional, disminución o afectación de la personalidad, las cuales son muy difíciles de medir sin haber realizado un estudio minucioso en el desenvolvimiento de la persona afectada. Tiene la intención de causar daño moral, provocando ansiedad y angustia, siendo irreparables.

A este tipo de violencia, Hirigoyen (1999) la denomina *manipulación perversa*, y la describe como una conducta capaz de destruir a una persona moral y hasta físicamente. Mediante un proceso de maltrato psicológico, una persona puede hacer pedazos a otra. Es una forma perversa y malévola de actuar que utiliza la malicia con frialdad malvada pero no ostensible, que por lo general se expresa en un lenguaje no verbal que confunde a la víctima y la hace dudar de sí misma, mientras mina lentamente su autoestima.

Por otro lado, Linares (2006) señala que es un conjunto de pautas relacionales cuya consecuencia es una amenaza para la madurez psicológica y la salud mental de las personas sometidas a la violencia. Si, además, existe maltrato físico, es evidente que la integridad física estará igualmente amenazada, pero no siempre los efectos globales serán entonces más graves. De hecho, las situaciones de violencia psicológica más severas y enloquecedoras son de aquellas de las que resulta más difícil defenderse, ya que corresponde con pautas relacionales sutiles que pueden pasar desapercibidos a terceros. Dicho de forma simple, pueden hacer más daño un silencio o una subida de cejas que una paliza.

Para Lammoglia (2009), existen muchas **tácticas** para ejercer la violencia emocional y cada violentador tiene su propio repertorio y su propio guion repetitivo. Lo común es que utilice una combinación de las siguientes tácticas:

<b>TÁCTICAS DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA</b>		
<b>TÁCTICA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>EJEMPLOS</b>
<b>Dar órdenes</b>	Aquí las palabras <i>por favor</i> , desaparecen del lenguaje que usa el agresor con su víctima, a quién constantemente trata de someter a su voluntad. Todas las peticiones se vuelven mandatos e implican una jerarquía de superioridad. Utilizan el “hay que” y el “que hagan” cuando no hay nadie más que la víctima para hacerlo, también para disfrazar el mandato otorgan cierta personalidad a las cosas. Ya sea con gritos o de forma sutil, impone su voluntad de manera sistémica sobre su víctima, sobre sus gustos y sobre sus decisiones con un sentimiento de superioridad absoluta.	“Hay que llevar a arreglar este reloj”, “Apúrate, te dije que en 15 minutos”, “Dame de comer”, “Baña a ese perro”.
<b>Controlar y dominar</b>	El dominador, es un megalómano, un ser con delirios de grandeza y una obsesión compulsiva por tener el control de todo, incluyendo las emociones del otro. Quiere dirigir la vida del otro diciéndole a dónde puede ir, con quién hablar y de qué tema; la ropa que debe de usar y cómo se debe de comportar. Torres (2001 en Tlaxcala, 2006) lo denomina asedio, es decir, todo aquello que hace una persona para controlar a otra.	“No quiero que salgas de la casa”, “Te prohíbo que uses faldas cortas”, “Debes sentirte feliz”, “¿En dónde estás, estas con otr@?”.
<b>Chantajear</b>	El agresor juega el papel de víctima para manipular al otro, logra que ésta se sienta culpable en cualquier situación, después aparenta otorgar condescendencias que cobrará a un precio muy elevado. La víctima cae sin darse cuenta porque sucede que el chantaje parece ser <i>tan bueno</i> , o <i>tan santo</i> , que siente que le está dando la oportunidad de hacer el bien y hasta puede ser que le esté agradeciendo por ello.	“Si te importara me harías más caso”, “Solo piensas en ti”, “Yo no valgo nada para ti”.
<b>Imponer decisiones</b>	El agresor decide por los dos sin consultar y sin importar lo que el otro desea.	“El sábado vamos a Cuernavaca”, “Compré boletos para ir al partido de los Pumas”, “Mi mamá va a vivir con nosotros”.

<b>Moralizar</b>	El agresor se cree dueño absoluto de la verdad de manera tajante; él decide lo que es correcto y lo que no, vive juzgando a la víctima de acuerdo a sus parámetros, no admite la libre discusión acerca de las propias verdades, mucho menos su crítica racional.	“Está mal que te vistas así”, “Es falta de educación hablar así”.
<b>Interpretar</b>	Como si adivinara el pensamiento y las intenciones de su víctima, el agresor interpreta cada uno de sus gestos como agresión.	“Se te ocurre ir al cine justo ahora porque me ves tan cansando”, “¿Qué es tan gracioso?, te estás burlando de mí”.
<b>Descalificar</b>	El descalificador parece tener la necesidad imperante de invalidar de antemano, de rechazar al otro, a veces aun antes de escucharlo, nada de lo que el otro haga es suficientemente bueno. Para él no hay ideas respetables que no sean las suyas.	“No me digas que tu trabajito bobo de secretaria es cansado”, “No entiendes nada” “Esto está mal”.
<b>Minimizar y negar</b>	El violentador trata de reducir el tamaño de su abuso diciéndole a su víctima que es demasiado sensible, o que nada pasó, para él lo que hace el otro es intolerable, mientras que sus propias fallas o defectos son sólo simples errores sin importancia que hasta es una falta de tacto señalar.	“Siempre estás exagerando”, “Armas un drama de cualquier tontería”, “No hay nada de que hablar”.
<b>Tergiversar, deformar la realidad</b>	El maltratador reacciona ofendido ante cualquier cosa que diga o que haga su víctima. Esta táctica, después de un tiempo, destroza la confianza que la víctima tiene en sus propias percepciones (Jayne, 2002).	“Tu boca dice no, pero tu mirada dice sí”, “Quieres ir con tus amigas para hablar mal de mí”, “Ahora resulta que soy un mentiroso”.
<b>Reprochar</b>	Es una de las formas más frecuentes de la violencia emocional y suele estar implícito en la mayoría de las otras tácticas.	“Siempre tienes que hacerme enojar”, “Roncaste toda la noche”, “Nunca te fijas”.
<b>Interrogar</b>	El agresor se la pasa haciendo preguntas, muchas acusatorias, indagando todo lo que hace o dice su víctima con el propósito específico de encontrar algo incorrecto o errado. Cuando su estrategia tiene éxito, la víctima vive cuidando sus palabras y actos de tal manera que evite cualquier cosa que pueda ser considerada incorrecta por el interrogador.	“¿De qué hablaste con tu papá?”, “¿Para qué tienes aquí el pegamento?”, “¿Me estás mintiendo?”.

<b>Criticar</b>	Suele llevarse a cabo mediante comentarios desagradables sobre la persona, su cultura, sus tradiciones, sus creencias, su familia, el sexo, sus amigos, sus características físicas, su religión, entre otros. En el estilo sutil, se realizan una serie de elogios para terminar con una agresión.	“Mira que guapo estás, qué apuesto... nomás no sigas engordando”, “Te ríes como tonto”, “Nunca pones atención”.
<b>Burlarse, ridiculizar</b>	El agresor se siente superior al otro al ridiculizar todo lo que su víctima dice o hace, al poner de manifiesto sus defectos. Una manera frecuente de ejercer la burla cotidiana son los apodosos denigrantes que se repiten continuamente.	“No pierdes la cabeza porque la tienes pegada”, “¿Captaste o te lo traduzco al lenguaje popular?”.
<b>Denigrar en público, avergonzar</b>	Trata de convertir al otro en un hazmerreír público buscando cómplices que justifiquen o aplaudan su agresión. Hace burla de sus creencias, su religión, su cultura, su sexo, su raza, su familia, su nivel económico, su nivel educativo, etcétera.	“Ya quiere llorar”, “A este niño se le cae todo”, “Prefiere bajar las escaleras rodando”.
<b>Sarcasmo</b>	Es una crítica indirecta pero muchas veces se suele usar un tono cortante y ofensivo. Es una burla sangrienta, una ironía mordaz y cruel con que se ofende o maltrata a alguien o algo (Guerra, 2014).	“Perdón, disculpa si interrumpo tu vagancia”, “Eres tan inteligente”, “Vivo encantada en esta mansión de una recámara”.
<b>Intimidar</b>	Evoca el miedo en la víctima para conseguir que se haga lo que se quiere. La intimidación lleva implícita algún tipo de amenaza, por medio de ademanes agresivos, infundir miedo con cualquier instrumento, hacer sentir que la persona está loca, e incrementar la dependencia emocional (Bonino, 1995 en Corsi, 2006).	“No me conoces, no sabes de lo que soy capaz”, “Me estás provocando”.
<b>Humillar</b>	Es toda acción que denigra la dignidad humana. El objetivo al utilizar comentarios hirientes o desagradables de parte del agresor es engrandecerse al hacer que la víctima se sienta humillada, equivocada, mal o que no vale nada.	“Eres tan poca cosa”, “No piensas con la cabeza”, “Para ti los libros solo sirven para adornar los libreros”.
<b>Insultar</b>	Con frecuencia el insulto se refiere a la sexualidad, a los progenitores, a la apariencia, a las discapacidades físicas o a las capacidades mentales de la persona a quien se dirige.	“No tontita, así no es”, “Que torpe eres”, “Me recuerdas a Vitola”.

<b>Despreciar</b>	Está implícito en todas las tácticas de abuso emocional; sin embargo, a veces es directo y tajante.	“Bastardo”, “No te me acerques”, “Me podrías haber comprado algo mejor”.
<b>Reprender</b>	En vez de sugerir cambios regaña y lo hace de forma destructiva, puede ser a gritos o estar disfrazado de paternalismo.	“¿Por qué no piensas?”, “Te lo digo por tu bien para que te superes”, “Me has decepcionado”.
<b>Amenazar</b>	Son los avisos que las personas anuncian a su pareja de que le provocarán algún daño, independientemente de que se lleve a cabo la acción avisada, los agresores dicen sentir dolor (Torres, 2001 en Tlaxcala, 2006). Cuando el agresor ve o sospecha que su víctima no va a cumplir uno de sus deseos recurre a la amenaza, que detona acciones primitivas y sabotea la capacidad de pensar con claridad. El temor a un ataque físico y a la muerte es paralizante. La amenaza siempre apunta a donde la víctima es más vulnerable, por eso varía.	“Te voy a quitar a los niños”, “Un día de estos te voy a partir la cara”, “Te vas a quedar sola, nadie se fijará en ti”, “Ya contrólate porque no respondo de mi reacción”.
<b>Condicionar</b>	El opresor pone condiciones a todo lo que concede a su víctima, quien siempre pagará un precio muy alto (Guerra, 2014).	“Acepto que vayamos a la comida de tu hermano pero no lo volvemos a ver hasta el año que viene”, “Si no te lo tomas, no vamos a la boda”.
<b>Culpabilizar</b>	El dominador proyecta todo su enojo en la víctima, la culpa de todo lo que le sucede y de su comportamiento.	“Mira lo que hizo tú hijo”, “Es tu culpa que sea violento, tú me provocas”, “No recurriría al alcohol si me hicieras feliz”.
<b>Siempre estar peor</b>	No importa cuál sea el problema del otro, él siempre tiene uno peor. Encuentra placer en manifestarse como el más sufrido, y así evita cualquier gesto de consideración por el problema del otro.	“¿Estás cansada? Yo estoy más”, “Yo debo tres veces más”, “¿Te duele la cabeza? A mí me duele todo el cuerpo”.

<b>Desaprobación disimulada</b>	Simula comprensión y condescendencia implicando culpabilidad en su víctima de manera, que no importa lo que haga o deje de hacer, se sentirá mal.	“No te preocupes por mí, ya veré como me las arreglo para comer”, “Haz lo que quieras”.
<b>Sobre protección simulada</b>	Cuando la agresión se disfraza de protección, el agresor expresa siempre buenas intenciones, rodea al otro de cuidados y mimos, pero no le permite ser autónomo. Sobreprotege a su víctima y con ese pretexto no deja que salga sola ni que se relacione con otras personas.	“Dime a dónde quieres ir y yo te acompaño”, “No es seguro que salgas sola”.
<b>Comparar</b>	Siempre es utilizada para rebajar, en su forma sutil se hace indirectamente.	“Deberías aprender de mi mamá, ella sí sabe cocinar”, “Eres tan torpe como tu padre”, “Pedro no se equivoca”.
<b>Sabotear</b>	Es una acción deliberada dirigida a debilitar a un enemigo mediante la subversión, la obstrucción, la interrupción o la destrucción de material.	“Perdón, accidentalmente me llevé las llaves de tu coche”, “Se me atravesó algo urgente”.
<b>Tranquilizar</b>	Después de haber lastimado a la víctima con cualquier otra táctica, la acusa de perder la compostura y con una actitud paternalista le pide que se tranquilice, evitando que el otro pueda comunicar sus sentimientos o sus razones.	“Controla tus nervios”, “No te pongas así”, “Tranquilízate”.
<b>Exigencias exhaustivas</b>	Se busca tener a la víctima agobiada, sobrecargándola de responsabilidades. La despoja de su intimidad, su tranquilidad y el tiempo necesario para llevar a cabo sus actividades, las cuales el acosador interrumpe constantemente con sus demandas inoportunas y agobiantes.	“Invité a mis primos y tíos a comer, encárgate de todo”, “Compra los regalos de Navidad y los envuelves aquí”.
<b>Mensajes contradictorios</b>	Se plantea algo imposible porque una cosa es y no es al mismo tiempo. Se hacen solicitudes contradictorias o se dice una cosa y se hace otra, generando confusión mental. Otra modalidad es cuando se presentan cambios bruscos del afecto sin motivación aparente.	“Te ves muy bien pero cámbiate de ropa”, “Te corrijo porque te amo”.
<b>Contradecir</b>	El agresor contradice todo lo que su víctima piensa, lo que percibe y hasta sus sentimientos.	“No, es exactamente al contrario”, “No sientes enojo, lo que tienes es miedo”.



<b>Lenguaje corporal</b>	Sin decir una sola palabra el agresor hace ver su desdén, su desprecio, su repulsión, su apatía y una gran cantidad de mensajes agraviantes.	Algunas de las expresiones corporales que se utilizan son: ojos entrecerrados o muy abiertos, cejas fruncidas, puños cerrados, hacer señas ofensivas, gesto de aburrimiento o cansancio como bostezar, dar señales de superioridad, gestos faciales o sonrisa sarcástica, juzgar mirando al otro de arriba abajo.
<b>Retirarse</b>	Darse la media vuelta y dejar al otro con la palabra en la boca es una ardid para romper la comunicación, evitando comprometerse y cancelando la posibilidad de argumentar para llegar a un acuerdo.	“No se puede hablar contigo; adiós”, “Me voy antes de que empieces con tus quejas”.
<b>Ausentarse</b>	Muchos abusadores castigan a su víctima desapareciendo, el agresor lo hace cuando sabe que esto le provoca gran angustia y desesperación a la víctima.	“Te voy a dar otra oportunidad, pero no vuelvas a desesperarme”, “Si no quieres que me vuelva a ir, pórtate bien”.
<b>Silencio</b>	Dejarle de hablar a alguien es una forma de castigar y de hacerle sentir culpable de lo que causó el desagrado. Para muchas personas el silencio es peor que los insultos o hasta los golpes.	Encerrarse en sí mismo, no contestar, contestar con monosílabos, no preguntar, no escuchar, hablar por hablar sin comprometerse (Bonino, 1995 en Corsi, 2006).
<b>Indiferencia</b>	Supone no proveer afecto ni cuidados de una manera sensible, se manifiesta mostrándose desinterés por la víctima. El agresor interactúa solamente cuando él lo necesita e ignora al otro el resto del tiempo.	No elogiar a la pareja, no compartir sus inquietudes y problemas, no manifestarle amor.

<b>Rechazo</b>	El rechazo conlleva una sensación de aniquilamiento de la identidad misma, ya que hace que la víctima se sienta un ser desechable; lleva implícito el mensaje “tu no vales nada”.	“Lo mejor es que pases un tiempo con tus papás”, “No te me acerques”, “¿Te importaría dormir en la otra habitación?”.
<b>Aislamiento</b>	Consiste en alejar a la víctima de todas las relaciones que puedan brindarle apoyo (familiares, amistades y hasta de la comunidad). Inclusive la puede llevar a vivir muy lejos. Busca limitar su libertad para desenvolverse en una relación normal con otros; pretende hacerla objeto de su propiedad y dominio. El aislamiento es el meollo del maltrato y el campo donde se empieza a ejercer la violencia.	“Ya no quiero que veas a esa amiga”, “No te hacen falta amigos, me tienes a mí” (Campos, 2007).
<b>Control económico</b>	El agresor exige cuentas de cada centavo que la se víctima gasta. La víctima se ve obligada a pedir dinero por cada cosa que necesita y tiene que dar explicaciones.	“Con el dinero que te doy es más que suficiente”, “Derrochadora, materialista... como tú no trabajas”.
<b>Abuso sexual emocional</b>	Hacer alucinaciones vulgares o utilizar palabras denigrantes para referirse a ciertas partes del cuerpo; otra táctica de este tipo de abuso se da a través de la negativa de mantener relaciones sexuales.	“¿Quieres probar a un verdadero hombre?”, “Ni siquiera en la cama me sirves”.
<b>Celar</b>	Se manifiestan en un amplio rango que va desde vigilar a la víctima buscando signos probables de infidelidad hasta las acusaciones. Va recortando su libertad de acción, censura sus actos y la somete a largos interrogatorios suspicaces sobre sus actividades. Ninguna respuesta le satisface, y la utiliza de puente para otra pregunta, y así sucesivamente. Para el agresor, su víctima es infiel o seguramente lo será y un detalle ínfimo tiene el valor de una prueba (Riso, 2009).	“¿Me estás engañando?”, “Tiene una amante, no lo niegues”.
<b>Infidelidad</b>	Desde coquetear hasta tener una segunda relación sexual, la infidelidad lástima porque se rompe un pacto, hablado o implícito, en una relación de pareja (Guerra, 2014).	Sostener una relación sentimental y/ sexual con otra persona.
<b>Abandono</b>	Consiste en la falta de atención hacia la víctima cuando ésta depende del agresor.	Abandono emocional, es decir, falta de conexión emocional.

<b>Agresión desde el anonimato</b>	Esconde su identidad intencionalmente para tener ventaja al perpetrar una forma de violencia que conlleva una gran bajeza.	Se vale de cartas, correos electrónicos o el teléfono para no ser visto, para hacerse invisible. Puede ir desde mensajes amenazantes hasta la calumnia y la humillación.
<b>Difamar</b>	Es una acusación que se hace a una o más personas de otro, de un hecho cierto o falso, determinado o indeterminado, que pueda causar a éste una afectación en su honor, dignidad o reputación.	“Todas tus amigas son unas libertinas al igual que tú”.

**Fuente: Lammoglia (2009)**

En suma, la violencia psicológica no es una forma única de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos que se ejecutan a través de las diversas tácticas mencionadas, que son encubiertas de manera sutil provocando consecuencias inclusive más graves que las físicas.

Camacho y Martínez (2006) señalan que es importante considerar el contexto cultural en el que se dan estas tácticas, ya que en algunos lugares hablarse de cierta manera es algo normal y no resulta ofensivo, mientras que en otros este tipo de comportamientos podría ser percibido como violento a pesar de tener un cierto grado de invisibilidad en la pareja.

### **2.1.3 Violencia sexual**

Es toda conducta reiterada por *acción* u *omisión* de connotaciones sexuales, cuyas formas de expresión dañan la intimidad de la persona, no importando su edad ni sexo. Vulnera la libertad y daña el desarrollo psicosexual, generando inseguridad, sometimiento y frustración (Trejo, 2006; Lavín, 2008),

tiene efectos muy profundos en la salud física y mental, además de las lesiones físicas, se asocia con un mayor riesgo de experimentar diversos problemas de salud sexual y reproductiva (OMS, 2003).

La OMS (2003) menciona que este maltrato se puede presentar de diversas **formas:**

- **Acoso sexual:** El agresor persigue insistentemente a la víctima en contra de su voluntad cuando ésta se encuentra en desventaja. Busca someterla a sus deseos sexuales a través de solicitudes directas, insinuaciones, miradas lascivas o comentarios acerca de sus partes íntimas. Se puede manifestar simplemente como un clima incestuoso en el que no hay seducción directa, sino que se expresa con ciertas “muestras de cariño” y exhibicionismo casuales o justificados bajo argumentos de “modernidad” o “naturalidad” (Lammoglia, 2009).
- **Abuso sexual:** Consiste en tocar o acariciar el cuerpo de la víctima en contra de su voluntad. Se puede dar de manera descarada y/o aparentemente accidental. Es posible que sea repetitiva y dure mucho tiempo antes de que el abusador sea descubierto. Las consecuencias de este abuso son depresión, culpa, autoestima baja, miedo y estrés (Martínez, 2010).
- **Violación:** Es un acto de extrema violencia física y emocional que incluye la penetración contra la voluntad de la víctima. En ocasiones el agresor utiliza objetos para lastimar.
- **Incesto:** Es el contacto sexual entre familiares o con quien se tiene algún tipo de parentesco.

La violencia sexual puede ocurrir en el matrimonio, en el noviazgo, en una cita o en cualquier tipo de relación e incluye la imposición de actos con contenido sexual a través de palabras, sonidos, caricias no deseadas, impedimento del

uso de métodos anticonceptivos, así como el control de infecciones de transmisión sexual, ser besado, abrazado, tocado, masturbado, relaciones emocionales sexualizadas, penetración oral, anal o vaginal con el pene u objetos (simular el coito u obligar a la víctima a hacer esto), exposición obligatoria a material pornográfico, vouterismo y exhibicionismo (Luciano y Tapia, 2003 en Trejo, 2006).

Este tipo de violencia se mantiene debido a que se llega a creer que la pareja tiene la obligación de tener relaciones sexuales con el otro dado que así *lo marca la sociedad* (Núñez, 2012). Principalmente las mujeres siguen creyendo que deben tener relaciones sexuales con su pareja incluso cuando ellas no lo desean, porque es una *obligación del contrato matrimonial* (Núñez y Sánchez, 2011).

En suma, la violencia sexual es todo acto de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo (OMS, 2003).

#### **2.1.4 Violencia económica y patrimonial**

Es una de las formas más sutiles de violencia, que consiste en el castigo a través del control del dinero o de los bienes materiales, se impide que la pareja trabaje o tenga alguna actividad que le proporcione dinero, incluso el agresor se adueña de los ingresos de la víctima. Mercado, Caro, Cheng, Izunza y Mendoza (1999) lo manejan como parte de los comportamientos de

la violencia psicológica, ya que, son coacciones que provocan deterioro, disminución o afectación en la estructura de la personalidad de quien la recibe.

También puede considerarse como violencia patrimonial a través de dañar y destruir objetos, obstaculizar el uso y disfrute de bienes del hogar, por ejemplo venderlos o prestarlos sin avisarle, correr al otro de la casa, no proporcionar alimentos (Trejo, 2006).

Núñez y Sánchez (2011) la definen como cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima, manifestándose en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades; también puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

### **2.1.5 Violencia por negligencia**

La palabra **negligencia** viene del latín *negligentia* que significa descuido, falta de cuidado o falta de aplicación (Real Academia Española, 2001). La OMS (2003) refiere que la negligencia es un abuso similar al abuso físico, sexual o psicológico. En la misma línea, el Instituto Nacional de Pediatría (INP) (2010) señala a la negligencia como una forma de maltrato común, sin embargo, las investigaciones en el área de las ciencias de la salud y sociales no reflejan el interés creciente en la prevalencia e implicaciones que tiene esta forma de maltrato.

Este tipo de violencia se considera pasiva ya que consiste en la falta de atención hacia la víctima cuando ésta depende del agresor. Es común ver este maltrato principalmente en niños, ancianos y discapacitados. Cualquier situación de dependencia se presta para la negligencia. El **abandono** es la manera más frecuente de ejercer la violencia por negligencia, el **físico** cuando la víctima es enviada a una institución para que cuiden de ella, y el **emocional** cuando no recibe afecto o atención (Lammoglia, 2009).

La negligencia puede ser intencionada o no intencionada: **la intencionada** es, cuando el cuidador por prejuicio o irresponsabilidad deja de proveer a la víctima los cuidados apropiados para su situación; sin embargo, cuando el cuidador no provee los cuidados necesarios, por ignorancia o porque es incapaz de realizarlos, se considera que es **negligencia no intencionada** (OPS, s/a).

En la siguiente tabla como resumen se muestran los distintos tipos de violencia, sus características y preguntas para identificar la intensidad, frecuencia y duración; y así realizar una prevención adecuada.

<b>TIPOS DE VIOLENCIA</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>
<b>Violencia física:</b> Cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la víctima.	Empujar, abofetear, golpear, Morder, tirar del pelo, agarrar, producir quemaduras, puñetazos, no proporcionar ayuda ante lesiones derivadas de la agresión, intentos de asesinato.	<i>¿Alguna vez le ha golpeado / le ha puesto la mano encima? ¿Qué hace cuando se pelean? ¿Le ha dado alguna bofetada? ¿Le ha empujado alguna vez durante una discusión? ¿Le ha echado alguna vez de casa?</i>
<b>Violencia Psicológica:</b> Actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en la víctima, tanto en	Amenazar, humillar, exigir obediencia, culpabilizar, utilizar conductas verbales coercitivas como insultos o burlas, descalificar o ridiculizar la propia opinión, impedir relaciones con amigos o familia, sabotear los encuentros familiares, controlar	<i>¿Le grita a menudo? ¿Le habla de manera autoritaria? ¿Insulta, amenaza, chantajea o ridiculiza? ¿Le elogia y humilla alternativamente? ¿Ignora su presencia? ¿Le llama loca/o, estúpida/o,</i>

público como en privado.	las salidas de casa, abrir la correspondencia personal, escuchar y controlar conversaciones telefónicas.	<p><i>puta/o o inútil?</i></p> <p><i>¿Le habla con un tono paternalista?</i></p> <p><i>¿Le culpa de todo lo que sucede?</i></p> <p><i>¿Le pone en evidencia continuamente en público?</i></p> <p><i>¿Le controla las llamadas/cartas/a diario?</i></p> <p><i>¿Le acusa de ser infiel sin motivo?</i></p> <p><i>¿Le pone problemas para ver a su familia o amigos? ¿Les trata mal?</i></p>
<p><b>Violencia sexual:</b></p> <p>Imposición a la pareja de mantener una relación sexual contra su voluntad.</p>	Cuando en esa relación se produzca penetración no consentida se considera violación (que no necesariamente conlleva utilización de fuerza física); así mismo se considera violencia sexual a los tocamientos, exhibicionismo, acoso, entre otras conductas.	<p><i>¿Le obliga a tener relaciones sexuales contra su voluntad?</i></p> <p><i>¿Alguna vez se ha sentido obligada/o a mantener una relación sexual sin que lo deseara?</i></p> <p><i>¿Le fuerza a llevar a cabo prácticas sexuales que usted no desea?</i></p> <p><i>¿Se siente libre para decidir el uso del preservativo u otros métodos anticonceptivos?</i></p> <p><i>¿Se siente respetada por su pareja en las relaciones sexuales?</i></p> <p><i>¿Tiene en cuenta sus deseos?</i></p>
<p><b>Violencia económica:</b></p> <p>Control por parte de la pareja de los recursos económicos. Implica que la víctima no participa en la toma de decisiones sobre la distribución del gasto del dinero.</p>	Controlar el manejo y uso que hace la víctima del dinero, entregar cantidades insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares, impedir o negar a la víctima el derecho al trabajo, no pagar la pensión por alimentos a los hijos/os.	<p><i>¿Dispone de suficiente dinero?</i></p> <p><i>¿Quién dispone del dinero de la pareja?</i></p> <p><i>¿Quién es dueño de la casa?</i></p> <p><i>¿Le pide explicaciones continuamente acerca de sus gastos? ¿Le acusa de no saber administrar el dinero?</i></p> <p><i>¿Puede usted tomar decisiones sobre el manejo del dinero?</i></p>
<p><b>Violencia por negligencia:</b></p> <p>Se considera pasiva ya que consiste en la</p>	Encierros, omisiones, o desentendimientos de vestido, alimento, higiene, médico, sonrisas, llanto, aproximaciones de interés con la víctima,	<p><i>¿Le cubren sus necesidades básicas?</i></p> <p><i>¿Vive en un lugar cómodo y seguro?</i></p> <p><i>¿Su familia le procura?</i></p>



falta de atención hacia la víctima cuando ésta depende del agresor. Es común ver este maltrato principalmente en niños, ancianos y discapacitados.	desalientan sus labores, desatención y desocupación de lo que hace la víctima (Santiago, 2005).	
--	---	--

Fuente: Sánchez (2008)

## 2.2 Ciclo de la violencia

La violencia es una conducta aprendida, previa a la formación de la pareja y no cambia espontáneamente por la voluntad o las promesas. Tiende a reproducirse una y otra vez siguiendo las mismas fases o etapas. Walker (1979 en Dutton, 1997 y Jayne, 2002) descubrió que se da un proceso cíclico de acumulación de tensión, descarga violenta y arrepentimiento, al cual caracterizó como el *ciclo de la violencia*.

El **ciclo de la violencia** tiene que ver con los intentos por parte del violentador de alcanzar y mantener el poder, con lo que siente, con lo que piensa y con lo que hace cuando percibe que el poder se le escapa. Las tres etapas del ciclo ponen de manifiesto la táctica que emplea, acciones diseñadas para mantener su actitud de poder de una manera o de otra (Jayne, 2002).

Las **fases** o **etapas** diferenciadas son:

## **1º Fase de acumulación de tensión:**

En general, esta etapa no es percibida por los demás; familiares, amigos y colegas no suelen advertir las señales. Esta etapa es sutil, toma la forma de agresión psicológica (ridiculizar, ignorar, comparar, corregir en público, entre otras), estas conductas no parecen en un primer momento como violentas, sin embargo, ejercen un efecto devastador, provocando un progresivo debilitamiento de las defensas psicológicas, a estos sutiles indicios se les denomina *filtraciones* (Dutton, 1997).

En esta fase el violentador se muestra irritable. Es una etapa que puede comenzar por conflictos menores en los que cualquier pretexto es válido para demostrar enojo. La agresión comienza desde sutiles sarcasmos, largos silencios y el tratar de convencer a la víctima de que su percepción de la vida es irreal, haciéndola sentirse culpable por cualquier situación, el agresor se vuelve exigente, malhumorado y amenazador; destaca en este punto el carácter caprichoso de la violencia, ya que los pequeños problemas asumen gran importancia, como si se estuviera atrapado en ellos, y no se pudieran ver sus límites (Trejo, 2006).

En esta fase también aparecen pequeños episodios de violencia verbal que van escalando hasta alcanzar un estado de tensión máxima. Puede durar desde días hasta años, a menudo el ciclo no pasa nunca de esta fase y se caracteriza por una guerra de desgaste de altibajos motivados por pequeñas treguas, pero sin pasar a la violencia física (Cordero, 2011).

Jayne (2002) señala que en esta etapa la víctima intenta no hacer aquello que le pueda molestar a la pareja, se debe de andar con “pies de plomo” ya que existe la creencia irracional de que *la víctima puede controlar la violencia*, sin embargo, ésta sigue aumentando y puede llegar a reproducirse a menudo en la segunda fase. Además aunque ya se ha pasado muchas veces por esta

etapa, por alguna razón se espera que los resultados a menudo sean diferentes, es decir, que el violentador cambie.

A la par Sluzki (1995), nombra a esta convivencia como una **socialización cotidiana**, la cual ocurre cuando las situaciones de maltrato de baja intensidad se transforman en habituales, produciéndose el fenómeno de la *naturalización*, ejerciendo mecanismos detectados que implican la violencia emocional.

### **2º Fase de descarga de la violencia física:**

Es la más corta de las tres y consiste en la descarga incontrolada de las tensiones acumuladas durante la primera fase. Básicamente inicia esta fase cuando aparece la violencia física, aunque se puede mezclar con los otros tipos de violencia.

Trejo (2006) menciona que una vez que comienza el ataque, la víctima puede hacer muy poco para detener la violencia, nada parece funcionar para hacer entrar en razón al atacante. Los daños físicos pueden ocasionar lesiones temporales o permanentes; los insultos, las ofensas, los sobrenombres, las descalificaciones, los gritos, las acusaciones, amenazas de agresión física, homicidio e inclusive el suicidio, vienen a reforzar la violencia psicológica.

Jayne (2002) afirma que es durante esta etapa cuando alguien puede resultar herido, por ello también se le conoce a esta fase como **etapa de la explosión**, pero cualquiera que sea el nombre que se le dé, la violencia es la última expresión de la posición de poder, ya que el violentador desahoga su ira resultándole placentera la acción física. Esta acción lo libera de la tensión e ira reprimidas. El proceso se potencia a sí mismo, determinando que los golpes sean cada vez más rápidos y más fuertes, hasta que se agote. A esta conducta Zimbardo (s/a en Dutton, 1997) le llama violencia *desindividualizada*

y está exclusivamente bajo el control de la persona que desahoga su ira, ya que es insensible a las señales procedentes de la víctima, su conducta está determinada exclusivamente por sus impulsos internos.

En esta etapa suele haber conciencia en la víctima de la gravedad de la situación que está atravesando y puede vivir sentimientos de pánico. Muchas veces experimenta una disociación en donde le parece estar viviendo algo ajeno a ella. Después de un episodio violento pueden aparecer sentimientos de culpa y piensa ocasionalmente que es la causante de esta situación, pero es importante tener claro que la violencia tiene un carácter voluble y que hay que buscar alternativas para la solución efectiva de conflictos (Trejo, 2006).

De acuerdo a Dynis (1999 en Tlaxcala, 2006), las instituciones que trabajan el tema de violencia en América Latina plantean que existe una fase intermedia que se da justo después de esta fase de explosión y la denominan **fase de alejamiento o separación temporal**. En esta fase la víctima tiene la idea de pedir ayuda, o incluso buscarla en distintas instancias, incluyendo familiares, amigos y centros de ayuda.

Como mencionan Lammoglia (2007), Arias y Fernández (2011), la intención de salir de la relación violenta ocurre en medio de la **crisis** con un anagrama compuesto por dos aspectos: el del riesgo y el de la oportunidad. El *riesgo*, en casos extremos, puede tener consecuencias fatales y consiste en no hacer algo; el peligro mayor radica en quedarse en la relación. La opción de la *oportunidad*, se refiere a iniciar el camino hacia la libertad y la independencia.

### **3º Fase de arrepentimiento:**

Esta fase comienza después que ha estallado la violencia física y se ha disipado la tensión. Incluye una variedad de conductas, desde la negación de lo ocurrido hasta las tentativas de expiación y las promesas de cambiar.

Los agresores construyen mentalmente el acto con el fin de hacer recaer la culpa sobre la víctima, a quien acusan de haber provocado la agresión. Incurren en negación y minimizan la gravedad y frecuencia de sus actos violentos, así como su responsabilidad al respecto. Intenta expiar su falta, su víctima lo describe como infantil en esta etapa. Se convence a sí mismo y convence a los demás de que los malos tratos cesarán. Hace promesas e incluso considera la posibilidad de iniciar una terapia. Visita a la víctima en el hospital, le lleva flores, obsequios y tarjetas y le pide perdón. A menudo procura que otras personas intercedan por él. Trata de suscitar el sentimiento de culpa. Las amenazas de suicidio son comunes en esta etapa y algunas son sinceras. La víctima cobra conciencia de la vulnerabilidad del agresor, de la desesperación, de su soledad, y de su alienación respecto de cualquier otro contacto íntimo, quiere creer que la conducta que se observa representa su verdadera índole. Esta conducta mueve a considerar el potencial de la relación y a apelar a la necesidad de redimirlo (Dutton, 1997).

Esta fase de arrepentimiento o luna de miel no dura para siempre. Concluye cuando el agresor vuelve a sentirse ansioso y vulnerable, y considera que la víctima tiene el poder y que él debe de obedecer, convenciéndose que tendrá que hacer todo lo que la víctima quiera, pero su enfado irá en aumento al pensar en lo mucho que ahora lo “controlan” y así el próximo episodio violento comienza a delinearse (Jayne, 2002).

Para Lammoglia (2007), la gran paradoja de la dependencia de una relación de pareja violenta está en el hecho de que la víctima se siente “más segura” y “más cómoda” enganchada en la relación, a pesar del precio que paga en salud emocional y física. La víctima encuentra “muy cómodo” quedarse en el círculo sin fin de un camino que cree seguro porque lo conoce. Este autor menciona nueve pasos muy claros: golpes, llanto, arrepentimiento, perdón, compra de objetos, soportar, seducir, esperar la agresión siguiente, de nuevo golpes y se inicia el proceso. Asimismo afirma que cuando se acepta vivir

constantemente el ciclo y no se hace nada por librarse, la víctima voluntariamente y por cuenta propia está ejerciendo su adicción al sufrimiento.

Con respecto a lo anterior, el INEGI (2003) reporta que las personas violentadas emocionalmente y las que no reportan violencia, viven con más comodidad que las demás, pues mayores porcentajes de ellas cuentan con las características mínimas de bienestar en sus viviendas. Sin embargo, en sentido opuesto, entre más se diversifica la violencia, las condiciones de las viviendas son más precarias.

Por otro lado, Jayne (2002) afirma que no se puede hacer algo para detener el círculo, ya que quién lo crea y lo mantiene es el violentador independientemente de lo que haga o deje de hacer la víctima; a menos de que se enfrente a la situación y admita sinceramente lo que ha hecho en lugar de ganarse el perdón con zalamerías, no habrá cambios. Lo que si puede hacer la víctima es no aceptar las disculpas, minimizando la situación. Asimismo Tlaxcala (2006) y Lammoglia (2009) aseveran que el mayor riesgo de la víctima puede presentarse al querer abandonar la relación ya que es el momento en que la violencia física puede estallar y hasta llegar al asesinato y/o suicidio, debido a que la soberbia de un agresor no tolera el rechazo menos aún el de su víctima. Va a reaccionar con violencia incluso cuando el hecho se haga público, lo cual conlleva humillación. Su dolor es tan profundo que puede cobrar la más terrible de las venganzas, no importándole sacrificar lo que sea ni a quien sea, su único objetivo es la destrucción de quien lo rechazó, por ello por prevención este movimiento debe ser planeado cuidadosamente con el apoyo necesario.

### 2.3 Características del violentador y del violentado

Las parejas que se estructuran según un modo violento tienen un modelo relacional específico, con una pauta repetitiva que abarca a ambos miembros, que son transmitidas por generaciones y avaladas por el entorno. Quien ejerce la violencia la considera una respuesta adecuada a la situación originada exteriormente y quien la recibe como una acción injusta, inesperada y proveniente de las circunstancias del agresor (Tlaxcala, 2006). La relación de abuso se presenta por la combinación de dos personalidades disfuncionales que encajan una en la otra, sin embargo, la responsabilidad de la violencia no corresponde a las víctimas, el único responsable de actos dolorosos hechos de forma intencional y constante es el agresor, no importa cómo justifique su comportamiento.

Yllán (1994 en Lammoglia, 2007) considera que a los violentadores desde pequeños (específicamente en los hombres) se les hace sentir responsables de los demás, guardianes de los problemas que van ocurriendo, les fomentan una supremacía masculina relacionada con la propiedad, sienten que las hijas y las esposas son suyas; como señala Corsi (2006) al utilizar el adjetivo posesivo “mi”, hace evidente su creencia a través del lenguaje que su pareja le pertenece, como propiedad exclusiva. Paralelamente, a las víctimas se les educa para la sumisión, la dependencia, para que se les domine, generando una autoestima baja. Estas características entre el agresor y la víctima hacen que se *enganchen* en este tipo de relaciones, y no basta con que ambos terminen la relación violenta ya que si no hay un cambio real y profundo se tiende a repetir el mismo esquema.

Aunque la violencia no es un fenómeno de este siglo, históricamente en el terreno de las relaciones de pareja se centra en el análisis de la asignación de roles de género estereotipados que *colocan a la mujer como víctima de la*

*violencia y al hombre como su victimario*, pero a lo largo del tiempo con los cambios políticos, económicos y sociales, entre otros, este papel va sufriendo transformaciones, y en la actualidad se empieza a aceptar que el estado de transición por el cual se está atravesando se acompaña de menos rigidez en los roles, de diferencias menos claras y de límites más difusos, en este sentido son factores que dan lugar a nuevas relaciones y con ello, al surgimiento de nuevas pautas de interacción, por ejemplo, en cuanto a la situación de los hombres se ha reconocido, por difícil que parezca, la violencia ejercida en contra de ellos (Cordero, 2011). Sin embargo, el número de mujeres violentadas sigue siendo muy elevado, esto se debe a la identificación que se da con un modelo familiar y social que acepta la forma violenta hacia la mujer como *normal* y como procedimiento viable para resolver conflictos, este modelo es el *modelo masculino tradicional*, donde existe una imagen de lo *masculino* que ha sido transmitido de generación en generación. Desde la infancia se aprende a *ser un verdadero hombre*, el cual se debe de mostrar: fuerte, seguro de sí mismo, competitivo y ganador, tiene prohibido llorar, mostrarse débil e inseguro, sentir temor. La característica sobresaliente de este modelo, es el hecho de estar constituido por rasgos *exteriores* (hacer, mostrar, ocultar, lograr), no parece tener mucha importancia la *interioridad* del hombre.

Este modelo se apoya en dos elementos esenciales que configuran un verdadero perfil psicológico: la *restricción emocional* y la *obsesión por los logros y el éxito*. Estas dos características se traducen en un estilo de relación con el mundo caracterizado por: conducta sexual afectiva restringida, actitudes basadas en modelos de control, poder y competencia, así como dificultades para el cuidado de la salud.

El miedo a la feminidad pasa a ser el eje alrededor del cual se va estructurando lo masculino. La *masculinidad*, es una reacción más que el resultado de un proceso de identificación ya que la construcción de la



*identidad masculina* debe de girar alrededor del eje separación-diferenciación. La identidad masculina es un complejo entramado de factores macro, exo y microsistémicos (Corsi, 2006).

Jayne (2002) menciona ciertas señales indicadoras de factores de riesgo de que alguien puede llegar a maltratar aunque no son las únicas; entre ellas se encuentran: haber agredido alguna vez a sus ex parejas sentimentales; verse envuelto en peleas con desconocidos; maltratar a los animales; exigir respeto y enfadarse sino lo recibe; ser celoso y posesivo, vigilar con quién y en dónde está la pareja; creer que con el amor todo se puede; aislar y llevar la relación muy deprisa; verse como el salvador de la pareja; señalar que la pareja es diferente a las anteriores; en el caso de los hombres es importante saber qué opinan de las mujeres ya que es un indicador de cómo se tratará a la pareja; tener antecedentes familiares de malos tratos; culpar a otras personas de su vida; creer que el mundo es injusto; mentir, engañar o hacer daño a la gente por considerar que se lo “merece”; humor cambiante o predecible; suprasensible a nimiedades; beber o tomar drogas; creer que el mundo es un lugar peligroso, ser desconfiado e intentar organizar todo.

Wehner (1988 en Corsi, 2006) refiere tres **causas** acerca de la violencia:

1. **Déficit psicológico:** implica la baja estima; ésta es el eje del síndrome del hombre golpeador. Asimismo la celotipia y las conductas para controlar se suman a la inseguridad y la dependencia.
2. **Factores estructurales económicos y sociales:** que implican el estrés y la socialización en una subcultura violenta.
3. **Lo histórico:** se refiere al análisis de las relaciones de los padres, y entre hombres y mujeres. La violencia se considera una conducta aprendida y relacionada con las experiencias vividas durante la

infancia y la adolescencia, a este desplazamiento se le denomina: **transmisión intergeneracional** (Corsi, 2006).

### 2.3.1 Características del violentador

El hombre o la mujer capaz de maltratar física, sexual o emocionalmente a otro es diferente del resto de las personas. Su comportamiento es muy complejo ya que suele ser normal frente a los demás, no va por ahí agrediendo a cuanto se encuentra; al contrario, puede parecer la persona más encantadora, generosa y pacífica, sin embargo, tienen un afán destructivo, pero lo focalizan en una sola persona, es decir, hay una *selectividad*, *premeditación* y *autocontrol*, en el sentido de que se delimita quién será la víctima y dónde se desarrollará el nuevo episodio del maltrato (Dohmen, s/a en Corsi, 2006). Lorente (2001) señala que algo que define al agresor es su “normalidad”, hasta el punto en que su perfil podría quedar resumido de forma gráfica en los siguientes elementos: hombre, varón y sexo masculino; su perfil es que “no hay perfil”. El agresor maneja una doble cara, este doble comportamiento es el reflejo de la doble moral, y de la diferente percepción y valoración que existe en la sociedad con respecto a lo que afecta al hombre y lo que le hace a la mujer.

Sánchez (2008) alude que la conducta del violentador es estratégica en relación a un fin, ya que va dirigida a dejar a la víctima en la posición más vulnerable posible para poder ejercer sobre ella el maltrato; así se puede observar que sus actuaciones se orientan a que la víctima abandone sus círculos de pertenencia, en algunas ocasiones recurriendo a los celos sexuales, intensificando el sentimiento de culpa de la víctima para mantenerla paralizada emocionalmente e impedir que deje la relación, castigando e

impidiendo que la relación cambie, sobre todo cuando pasa al abuso físico y finalmente instaurar un mayor nivel de violencia ante cualquier intento de solución.

La imagen social que representa es francamente opuesta a la que manifiesta en el ámbito intrafamiliar. Ferreira (1989 en Corsi, 2006) menciona que existe una *doble fachada* del agresor, en la que el entorno social suele atribuirles cualidades muy positivas, por la imagen que sostienen en el ámbito extra-hogareño: simpáticos, tímidos, respetuosos, solidarios, comprensivos, tolerantes, razonables, divertidos, atentos, cordiales, etcétera. Las características del agresor, sumadas a la imagen que ofrece, dificultan que la víctima pueda demostrar que es el agresor quién la maltrata. Esto trae aparejada una *doble victimización de la víctima o segunda victimización*, porque a la víctima se le termina atribuyendo todos los problemas. Sánchez (2008) menciona estrategias defensivas que utiliza el violentador para con su víctima fomentado de igual manera la *doble victimización*: fundamentar, minimizar, desviar el problema, olvidar, racionalizar y proyectar.

Las personas violentas están convencidas de que tienen pleno derecho de castigar a su pareja, porque ella es de su propiedad y no responde a sus expectativas, por ello, como menciona Ganley (1981 en Corsi, 2006) la violencia es precedida por una ***cólera irracional*** discernible a través de los monólogos interiores de estos individuos que deforman las percepciones del otro y los conducen a actuar desconsideradamente. Tienden a clasificar todos los estímulos emocionales como cólera, ésta es usada defensivamente para bloquear los sentimientos de vulnerabilidad. Su restringida capacidad conductual para expresar la cólera, sumada a su inhabilidad comunicacional, determina el empleo de la violencia. Dutton (1988 en Corsi, 2006) argumenta que una vez iniciado el comportamiento violento se *autorrefuerza*, porque reduce la tensión y se recupera el control de la situación, percibida por el hombre como incontrolable.

Los agresores persiguen dos **tipos de objetivos** con su accionar violento: **descargar** la tensión acumulada que no pueden expresar por medio de la palabra y **consolidarse** en un posición de superioridad respecto a la pareja, a la que interiorizan, haciéndole sentir que sólo cobra valor a su lado. Cabe destacar que el lugar de superioridad donde se ubican respecto a su pareja no es el que tienen, adjudican o asumen en otro tipo de relaciones (Corsi, 2006).

Lammoglia (2009) menciona que detrás de cada acto de abuso está siempre ese enorme complejo de *inferioridad*. La inseguridad y la baja autoestima hacen que una persona sea especialmente propensa a agredir a otros. Busca a alguien con ciertas características de docilidad para maltratarla. No quiere relacionarse con quien pueda estar por encima de él o ella. Su complejo de inferioridad le atormenta de tal manera que intenta demostrar que es superior maltratando a quienes dependen de él. Suele ser muy eficaz tanto para maltratar como para borrar las huellas de sus agresiones. Hace que la víctima se sienta culpable del maltrato recibido o responsable de las dificultades en la relación.

En el fondo, el agresor siente un gran miedo al abandono pero no lo expresa, y alivia ese temor haciendo que su víctima esté demasiado asustada como para decidirse a dejarlo. Aunque no lo parezca, necesita a su víctima para mostrar superioridad. Tiene una gran dependencia emocional hacia su pareja, necesita estar con ella, no soporta estar solo (Dohmen, s/a en Corsi, 2006). Teme a todo lo que es incierto, su inseguridad es tan grande que busca la comodidad de lo predecible, no le gustan las sorpresas y atacará primero ante la amenaza de perder a su pareja y posiblemente lanzara amenazas tales como el suicidio para retenerla (Cordero, 2011).

Existen personas que reconocen su comportamiento y otras que no ven la violencia como un problema, unos sienten enojo por su relación de pareja o

por su propia conducta. Pero aquello que tiñe fundamentalmente las características de los agresores son las actitudes sexistas y las creencias estereotipadas en relación con la mujer (Corsi, 2006).

Dutton (1997) afirma que no todos los violentadores son iguales, la diferencia entre ellos es a veces una cuestión de grado. Para este autor existen tres **tipos** generales de violentadores:

- **Psicopáticos:** Tienen una falta de reacción emocional, este rasgo se describe como la falta de conciencia moral, es decir, la capacidad que tiene una persona de castigarse a sí misma por haber violado sus normas de conducta. No sienten remordimiento y son incapaces de imaginar el temor o el sufrimiento que experimenta otra persona, o las terribles consecuencias que puede producir el maltrato. Otros signos importantes son las reacciones emocionales superficiales y los proyectos poco realistas para el futuro, y la resistencia a analizar los problemas del pasado (Hare, 1993 en Dutton, 1997). No ejercen la violencia únicamente con su pareja, sino también con otras personas. No miran hacia atrás, en consecuencia nunca aprenden de sus errores y en realidad cuando discuten acaloradamente, sus reacciones internas son calmadas y controladas.
- **Hipercontrolados:** Parecen estar distanciados de sus sentimientos y en los tests psicológicos muestran un perfil de evitación y agresión pasiva. Su ira es el resultado de la acumulación progresiva de frustración ante acontecimientos externos, puede irrumpir de pronto de forma violenta después de haberse incubado silenciosamente durante un largo período. No presentan las características aparatosas que atraen la atención de los medios de difusión, por esta razón son los que dan menos de que hablar. Hay dos **clases:** *el tipo activo y el tipo pasivo*, el primero se caracteriza a veces como

“fanático del control”, extiende a otras personas su necesidad de dominación extrema, se describen como minuciosos, perfeccionistas y dominantes. El *pasivo* se limita a distanciarse de su pareja y sus discusiones versan sobre el modo de lograr cierto contacto emocional. Su estrategia es atacar el apoyo social y la conexión con la identidad.

- **Cíclico/emocionalmente inestables:** Se sienten abandonados o absorbidos. Son incapaces de describir sus sentimientos y tienen una intensa necesidad de controlar su intimidad y poder. Necesitan influir en otras personas, especialmente en alguien con quien tengan una relación íntima, mezclan sentimientos que incluyen la ira y los celos. Siempre encuentran el modo de malinterpretar y culpar a su pareja, de ver en ella la causa de su propio desaliento, de exigirle cosas imposibles de cumplir y de castigarla por no haberlo hecho. Están siempre malhumorados, irritables, celosos, cambiantes. Son innovadores en cuanto al maltrato verbal, lo que indica una imaginación perversa. Necesitan avergonzar y humillar a otro ser humano para suprimir su propia vergüenza y humillación. Saben graduar la violencia de sus ataques de modo que intimidan pero sin dejar huellas.

Por otro lado Jayne (2002), hace una categorización de **tres tipos** de hombres capaces de maltratar a la mujer, los que tienen algunas probabilidades de cambiar, los que tienen pocas probabilidades de cambiar y los que no tienen alguna probabilidad de cambiar, a los cuales les llama: *los buenos, los malos y los irrecuperables*, respectivamente.

Los rasgos comunes de estos hombres son el deseo de ejercer poder y someter, todos desean o quizás “necesitan” dominar a otras personas, porque la cultura espera que ellos tengan el poder. Mantienen una visión tradicional

de cómo son los hombres y las mujeres, niegan inicialmente lo que hacen, describen sus acciones como si no fueran malas o culpando a otros; se sienten las víctimas. Hay hombres conscientes de lo que hacen y otros a los que se les escapan sus acciones, quieren respeto, salirse con la suya, pasarla bien, realmente buscan amor (significado de la vida), necesitan una razón para cambiar, deben tener una motivación o verse presionados de alguna manera.

- **Los buenos:** A este tipo de hombres les gustan las mujeres, pero no pueden evitar pensar que los hombres deben mandar. Se ven como proveedores y les gusta sentirse poderosos. Tienen una manera de dominar diferente de los otros dos tipos, porque lo aprendieron o porque se sienten superiores.

Sus **rasgos** diferenciales son: mantener los malos tratos en secreto, beneficiarse de ideas nuevas y desafíos a su sistema de creencias, mantener un trabajo estable, ser perfeccionistas, se frustran con facilidad, piensan en “blanco y negro”, se sienten demasiado responsables, desean demostrar constantemente que se es un hombre, dominan o ceden, se inclinan por utilizar la violencia emocional y/o económica, minimizan el grado de malos tratos en lugar de negarlos, no suelen tener problemas graves con el alcohol o las drogas, aunque a veces consumen o abusan de ambos, quieren que los vean como buenas personas y anhelan una relación más íntima y satisfactoria, y aspiran a que su vida familiar sea una réplica de la de sus padres.

- **Los malos:** Parecen tener menos control de sí mismos. Su vida es caótica e imprevisible y es probable que tienda a la depresión y a la ansiedad. No son insensibles pero están confundidos. Es probable que de pequeños su mundo fuera inestable e impredecible. Estos hombres tienen lo que se conoce como un *trastorno de*

*personalidad*, visto no como una enfermedad mental, sino como un rasgo de carácter, esto significa que algo en la personalidad de un hombre, en el fondo de sí mismo no está preparado para la tarea de vivir bien.

Sus rasgos diferenciales son: asumen poca o ninguna responsabilidad por las situaciones en las que se encuentran y creen que, dado que otros crean los problemas, son ellos los que deberían resolverlos, su humor es cambiante, se aíslan o aíslan a su familia, tienen expectativas poco realistas de las relaciones, consumen alcohol y drogas en ocasiones para huir de un dolor que no saben identificar o para sentirse fuertes, experimentan el caos en muchas áreas de su vida, son temperamentales, variables emocionalmente e impredecible, despiertan un comportamiento protector en los demás, ven amenazas por todas partes, actúan de manera destructiva y desafían la autoridad.

Les resulta doloroso enfrentarse a su comportamiento o examinar lo que sienten realmente. Necesitan un plan, una guía y recibir ayuda profesional, así como alguien que los mantenga a raya.

- **Los irrecuperables:** A estos hombres se les cataloga como sociópatas o antisociales. Sus **rasgos** diferenciales son: metódicos en los malos tratos, no pierden los estribos, hay quien asegura que algunos se relajan más mientras hacen daño a otra persona, son violentos por lo general, son encantadores y manipuladores, carecen de sentimientos, usan y explotan a los demás, tienen largo historial de actuaciones violentas, maltratan a los animales, ven a las mujeres como objetos, son deshonestos, ansían poder y control así como dominar y afirman haber sido iluminados.

Bonino (1995 en Corsi, 2006) refiere que en la vida cotidiana se ignoran múltiples prácticas de violencia y dominación masculina, que se ejecutan



impunemente, algunas invisibles y otras legitimadas con la impunidad de lo naturalizado. A estos comportamientos invisibles les denomina **micromachismos**, los cuales se definen como un amplio abanico de maniobras interpersonales que realizan principalmente los hombres para intentar: la superioridad, el dominio de la pareja, reafirmar o recuperar el dominio ante la “rebeldía” de la mujer y/o resistirse al aumento de poder personal de una mujer con la que se vincula. Existen tres **categorías** de micromachismos:

- **Micromachismos coercitivos:** utilizan la intimidación, la toma repentina del mando, la apelación al argumento lógico, el control económico y el uso expansivo del espacio físico.
- **Micromachismos encubiertos:** practican la explotación emocional, como el culpar a la mujer por cualquier disfunción familiar, o la culpabilización del placer que la mujer siente con otras personas o situaciones donde él no esté. Utilizan el enfurruñamiento que es la acusación culposa no verbal frente acciones que no le gustan al varón, pero a los cuales no se puede oponer con argumentos “racionales”. También usan maniobras de desautorización, engaños (negar lo evidente), creación de falta de intimidad, terrorismo, autoindulgencias sobre la propia conducta perjudicial y paternalismo haciendo “por” y no “con” la mujer.
- **Micromachismos de crisis:** se caracterizan por dar pseudoapoyo, desconexión, distanciamiento físico y emocional.

Echeburúa, Amor y Corral (2009) analizaron los posibles trastornos mentales y déficits psicológicos en los hombres violentos, observando con respecto a los **trastornos mentales**, que las **psicosis**, en función de las ideas delirantes de celos o de persecución, y el consumo abusivo de alcohol y drogas son los trastornos mentales más frecuentemente relacionados con la violencia.

Asimismo algunos **trastornos de personalidad** pueden estar implicados en la adopción de conductas violentas con la pareja, en concreto, la **psicopatía**, caracterizada por la manipulación, por la falta de empatía en las relaciones interpersonales y por la ausencia de remordimiento ante el dolor causado, propicia la aparición de conductas violentas. Cuando el violentador es un psicópata, habitualmente plantea **exigencias irracionales**, muestra un desapego hacia los hijos, suele ser un parásito, abusa del alcohol o de las drogas, no tiene amigos y es un manipulador que utiliza a los demás en su beneficio (Garrido, 2001).

Con relación a las **alteraciones psicológicas** pueden ser muy variables, pero, de una forma u otra, y a diferencia de los trastornos mentales, están presentes en todos los casos. Entre ellas figuran la falta de control sobre la ira, las dificultades en la expresión de emociones, las distorsiones cognitivas, el déficit de habilidades de comunicación y de solución de problemas, y la baja autoestima.

Finalmente Echeburúa, Amor y Corral (2009), señalan la posibilidad de establecer diferentes **tipologías** de agresores a partir de diferentes aspectos: **alcance y gravedad de la violencia, características psicopatológicas de los violentadores, manejo y grado de control de la ira, respuesta psicofisiológica ante una discusión de pareja, etapas y procesos de cambio dentro de un contexto terapéutico**, entre otros, sin embargo, desde esta perspectiva, gran parte de los estudios más recientes coinciden en que no existe un único perfil de hombre violento contra su pareja (Scott, 2004; Fernández-Montalvo, Echeburúa y Amor, 2005; Gilchrist, Beech, Weston, Takriti, y Freeman, 2006; Eckhardt, Samper y Murphy, 2008; Johnson, Stanford, Houston y Baldrige, 2008 en Amor, Echeburúa y Loinaz, 2009).

Por lo general, las personas violentas que transforman el enojo en ira y violencia tienen una serie de **pensamientos negativos**, con los cuales se

atormentan y hacen la situación más grande. Este proceso se llama **“auto diálogo negativo”** y consiste en una serie de pensamientos distorsionados con los cuales los violentadores, específicamente los hombres pretenden comprender las situaciones que producen su enojo. Algunas de las ideas distorsionadas que presentan son: “Las mujeres son de nuestra propiedad, tienen que obedecernos y hacernos caso”, “Yo soy el que siempre tiene la razón en la pareja”, “Mis ideas, opiniones y deseos son las que valen”, “Yo voy a decidir con quién va a salir o con quién se va a relacionar mi pareja”, “Tengo derecho a revisar su celular, su correo electrónico, su bolso o cartera”, “Yo voy a decidir sobre la ropa que se pone ella”, “Yo voy a prohibir que conteste el teléfono cuando le llaman amigas” (Campos, 2007).

Ellis y Chip (1999), explican que la ira que conduce a la violencia se produce por el tipo de **pensamientos** o **creencias** que los hombres presentan. Por lo general, los hombres que tienen problemas de poder y control reaccionan de manera muy exagerada cuando sienten que no son atendidos u obedecidos, o cuando las cosas no salen como ellos desean. Ante situaciones donde no tienen el control, reaccionan con pensamientos negativos. Ellis (1999 en Ellis y Chip 1999) propone cuatro **creencias irracionales** que conducen a la rabia destructiva:

1. **Es terrible que haya gente que me trate de manera tan poco atenta e injusta.** Las situaciones que a estos hombres los atormentan son situaciones normales de la vida. Ninguna de ellas es una situación terrible, aunque causen a los hombres algún sentimiento de incomodidad debido al machismo imperante.
2. **No soporto que me traten de esa manera.** Cuando el hombre se cierra con la idea de que “no soporta”, se nubla y no ve otras opciones. Muchas veces esto lo conduce a la violencia.
3. **Bajo ningún concepto deberían de portarse tan mal conmigo.** Cuando se piensa en términos de “debería”, por lo general las

personas se tornan muy rígidas y cerradas. Pensar en términos de “debería” cierra opciones de pensamiento y conduce a la violencia o a la frustración extrema.

- 4. Como se conducen de manera tan canallesca, son unas personas malvadas que no merecen tener una buena vida y deberían ser castigadas.** Al ver las acciones de la mujer como “injustas”, los hombres van acumulando pensamientos negativos que los llevan a cometer actos de violencia para supuestamente hacer “justicia”. Tales actos constituyen violaciones severas a los derechos humanos.

En definitiva las personas violentas no asumen el suficiente grado de responsabilidad de sus actos y, en consecuencia, tampoco suelen pedir ayuda para resolver su problema. No internalizan el problema como propio, sino que lo atribuyen a circunstancias que abarcan distintos niveles, desde problemas caseros del espacio intrahogar hasta problemas del ámbito nacional.

No hay correlación entre la edad de los agresores y las posibilidades para aceptar su comportamiento violento, el hecho de ser jóvenes no garantiza la apertura a ello, sin embargo, cuanto más antigüedad tenga ese comportamiento más firme será la estructura del violentador (Dohmen, s/a en Corsi, 2006).

### **2.3.2 Características del violentado**

Se piensa que el hecho de que alguien permita ser agredido constantemente se debe a la falta de inteligencia; esto no es así, un hombre o mujer con elevada capacidad intelectual puede vivir violencia y, aunque su intelecto

funcione maravillosamente en otros aspectos de su vida, se encuentra *discapacitada* emocionalmente (Tlaxcala, 2006).

Lammoglia (2007 y 2009) afirma que las personas violentadas *niegan* ser víctimas de una relación de abuso y prefieren esconderse de amistades y conocidos, antes de reconocer lo que viven. No son conscientes de la situación y, mucho menos de que en sus manos está terminar con esa situación. Se encuentra cómoda en el círculo vicioso que considera seguro porque no conoce otra cosa.

Aunado a esto Solís (2014) menciona que la condición de víctima es un arma de doble filo que por sí misma es problemática de acuerdo al manejo que cada individuo le dé dependiendo de su personalidad y de la capacidad que tenga para autofortalecerse. Debido a que en la mayoría de los casos, más que ayudar a la persona a superar y a abandonar la relación violenta en la que vive lo que hace es perjudicarla ya que en el momento que adquiere y se apropia de dicha condición, reduce la responsabilidad sobre sus acciones y su capacidad, y oportunidad de construirse y agenciarse a sí mismo. La persona renuncia a hacerse responsable de sus actos y a tomar las riendas de su vida para responsabilizar a otro sobre sus decisiones y su futuro.

La *dependencia emocional* que surge en estas relaciones, se desarrolla en la infancia debido a que se les caracteriza como personas de poco carácter, poco sociales e introvertidas, existen en ellas un profundo temor al rechazo y al abandono, por ello las víctimas viven en un constante temor a que su pareja las abandone. Además del miedo al abandono la víctima no deja al agresor por el sentimiento de culpa, pues piensa que él la necesita, sin embargo, cuanto más tiempo permanezca en esas condiciones y cuanto más intenso trabaje para que funcione su relación, mayor será la dificultad para salir de ella. El maltrato es lo único que acredita su vida y lo convierte en el centro de su vivir cotidiano (Corsi, 2006).

En la investigación sobre ***Miedos y creencia irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal*** realizada por Flores y Velasco (2010) se encontró que existen miedos y creencias irracionales específicos en las víctimas que dificultan la decisión de separarse del agresor, y algunos de ellos se identifican como centrales, es decir, impiden o dificultan de manera significativa alternativas al sometimiento de la violencia, entre los miedos se encuentran: miedo a represalias físicas (90%), a que les quiten a sus hijos (57.5%), a la indefensión económica (52.5%), y en un menor porcentaje se encuentran: miedo a la crítica social (17.5%) y miedo a la soledad (15%).

Respecto a las creencias irracionales identificadas como más frecuentes en dicha investigación fueron: *“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”* y *“Los acontecimientos externos son la mayoría de las desgracias de la humanidad”*; cabe destacar que estas creencias conducen al ser humano a sobredimensionar el poder y dominio que tienen factores externos a la persona, mientras se minimiza la noción de capacidad personal para modificar las circunstancias de su vida. Asimismo existieron otras dos creencias frecuentes: *“Es más fácil evitar los problemas y las responsabilidades de la vida, que hacerles frente”*, *“Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”*, la utilización de estas creencias irracionales lleva a concluir que es más fácil evitar problemas y responsabilidades, al relacionarlo con los miedos más frecuentes, se entiende como que es más fácil lidiar con la violencia de la pareja que hacerse responsables e independientes económica y socialmente y a su vez el pensar que se necesita contar con algo más fuerte imprime la noción de necesidad de otro sobre la que se gesta y perpetua la dependencia de la pareja y se pasa a verla con mayor poder y como portador de la garantía de bienestar, al menos económico.

Guerra (2014) menciona que la razón principal por la cual las personas se quedan en una relación de pareja a pesar de que sean lastimadas, es por el

**miedo irracional** a quedarse solteros, prefieren estar con alguien que con nadie. El 40% dijeron temer no tener compañía de largo plazo, 18% dijeron temer a “ser un/a quedado/a”, 12% temen a perder a su pareja actual, 11% temen a envejecer solos, 7% temen a nunca tener hijos y familia, 7% dijo sentir que no valían si estaban solos y finalmente el 4% temen al “qué dirán”.

Existen **rasgos de personalidad** o **actitudes** que caracterizan al miembro *receptor de la violencia* entre las cuales de acuerdo a Olivares (2001 en Tlaxcala, 2006) se encuentran las siguientes: baja autoestima, dificultad para establecer límites, fuerte temor al abandono, gran inseguridad, justificación de los actos de su pareja y culpabilización a sí mismo de las causas que irritan al compañero, identificación cada vez menor del maltrato dentro de la relación y vivido como natural, tendencia al aislamiento personal por vergüenza y temor creyendo que es un problema personal, generalmente hay una historia personal de violencia en su familia de origen, dificultad para reconocer y expresar sentimientos, dificultad para comunicarse con la pareja a través del diálogo, gran dependencia emocional en la relación y el *síndrome de la mujer/hombre maltratada/o*, presentando un conjunto de síntomas que coinciden con los efectos tipo *campo de concentración*, es decir, con trastornos emocionales (indefensión aprendida, terrores, angustias, miedos, apatía, depresión, cambios bruscos de humor, ideas y tentativas suicidas, deterioro de la personalidad y minusvaloración), psicósomáticos (entre el conjunto se encuentran las cefaleas, úlceras, trastornos del sueño, anemia, inapetencia, hipertensión) y déficit en el área interpersonal (Ferreira, 2002 en Corsi, 2006).

Prochaska y Di Clemente (1994 en Sánchez, 2008) proponen un **modelo** que se dirige al análisis del **comportamiento de la víctima**, facilitando su categorización en las siguientes fases: *pre contemplativa, contemplativa, de preparación, de acción, de mantenimiento y de recaída*; lo que conllevará la

posibilidad de establecer una línea de actuación y una elección de los recursos, técnicas e instrumentos:

- **Fase pre contemplativa**

La víctima no reconoce la violencia como un problema. De tal forma que no reconoce la conducta del maltratador como abusiva, puede ver su relación como normal, y no tiene intención de cambiarla. Las **reacciones** en esta fase son de negación, defiende a su agresor, se autoculpabiliza, culpabiliza a los demás, minimiza el problema, muestra desesperanza.

- **Fase contemplativa**

En esta fase la víctima empieza a tomar conciencia de que existe una relación abusiva y/o problemática, realiza un análisis de pros y contras respecto del posible cambio que aún no está dispuesta a realizar. Se pueden establecerse dos **etapas**: *Ocultación*, es decir, no quiere o no puede revelar lo que le ocurre a otras personas; y *Revelación*, es decir, se dispone a comunicar lo que le ocurre.

- **Fase de preparación**

La víctima va realizando pequeños cambios, por ejemplo, puede empezar a desarrollar actividades de ocio, ampliar la red social, salir de nuevo con sus amistades o familiares. Pueden aparecer sentimientos de ambivalencia respecto de su relación y de la decisión de separarse de su pareja.

- **Fase de acción**

Es esta fase se comienza a hacer cambios manifiestos para mejorar la situación respecto de la violencia, por ejemplo, se empieza a buscar trabajo (si no lo tenía anteriormente) para tener independencia económica, se



participa en algún grupo de apoyo o se busca algún abogado para el proceso de separación. Los cambios que tienen lugar han podido ser iniciados y solaparse con la fase de preparación.

- **Fase de mantenimiento**

Pueden reaparecer sentimientos de ambivalencia hacia su agresor y su situación anterior. En esta fase la víctima mantiene los cambios que ha hecho.

- **Fase de recaída**

La víctima vuelve a vivir una situación de violencia.

Complementando lo anterior, Dutton (1997) refiere la experiencia de la víctima de la siguiente manera: durante la fase *inicial* del ciclo de la violencia, la víctima sabe demasiado bien a donde conducen los ataques verbales advirtiendo que lo peor se aproxima. Al crecer la tensión e intentando evitar lo inevitable adopta una modalidad de supervivencia, sufriendo en silencio y tratando de satisfacer los menores caprichos para intentar calmar al agresor, pero es inútil. A veces percibe que la agresión se va a producir de todos modos y puede incluso provocarla, para que todo termine de una buena vez. Puede sobrevenir un estado surrealista de calma y una sensación de incredulidad. Después de la violencia las reacciones de la víctima son similares a las de las personas que han sufrido las consecuencias de una catástrofe natural, incluyen un colapso emocional que sobreviene entre 24 o 48 horas después del incidente y síntomas de estrés postraumático, apatía, depresión, y sentimiento de desamparo. Las víctimas tienden a aislarse durante algún tiempo en un intento de recuperarse y evitar la vergüenza.

Para comprender la violencia de forma integral y objetiva es importante tomar en cuenta tanto el ciclo de violencia que se enfoca en el violentador como las

fases por las cuales pasa la víctima y así apoyar tanto a la víctima como al victimario a reconocer la situación y sus consecuencias.

Como se menciona en el capítulo anterior, las relaciones de pareja suelen iniciar desde edades muy tempranas como las de noviazgo en la adolescencia; donde se observan los patrones y tendencias que prevalecerán en la forma de relacionarse, no obstante, lo que comienza como una relación emocionante puede convertirse en una carga agotadora, temible, vergonzosa y peligrosa, donde la pareja comienza a depender el uno del otro, haciéndose evidentes señales de violencia muy sutiles por ambas partes, siendo posible detectarlas a tiempo, ya que con el paso de la relación resulta complicado salir del “infierno”. Sin embargo, el estado de enamoramiento hace que esas señales sean pasadas por alto y confundidas con señales de amor, y en el caso de los adolescentes existen considerables barreras de cara a su identificación por la existencia de aspectos carenciales o precarios en cuanto a la experiencia e información que en esos momentos posee el sujeto para valorar y verificar una relación de pareja violenta (Blázquez, García-Baamonde y Moreno, 2009).

Por ello la importancia de la prevención de la violencia desde un modelo psicoeducativo, activo y directivo, que enseñe al individuo a dirigir y controlar sus respuestas mentales, emocionales y conductuales, estimulando el ejercicio de un esfuerzo sistemático y una práctica diligente y así lograr establecer relaciones de pareja interdependientes, donde sea capaz de relacionarse y establecer vínculos profundos en igualdad de circunstancias.

## CAPÍTULO 3

### EDUCACIÓN RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL

*“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”  
Aristóteles.*

Uno de los enfoques que más aplicaciones clínicas tiene hoy en día es el **cognitivo conductual**, con dicho enfoque numerosos trastornos se tratan actualmente y el campo de aplicación se amplía progresivamente conforme se realizan nuevas investigaciones, sin embargo, a pesar de su fuerza actual, se fue abriendo camino entre las técnicas del enfoque conductual, en ocasiones con algunas reticencias.

Pero, ¿Qué es el enfoque cognitivo-conductual? Es un término genérico que hace referencia a los enfoques que incorporan intervenciones conductuales (acciones directas para disminuir las *conductas* y *emociones* disfuncionales modificando el *comportamiento*) y cognitivas (acciones para disminuir las *conductas* y *emociones* disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de *pensamiento* del individuo).

Ambas intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje anterior está produciendo actualmente consecuencias desadaptativas, así el propósito de este enfoque consiste en reducir el malestar o la conducta no deseados, desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas, más adaptativas. Dicha reducción se da una vez producido el cambio *cognitivo*, el cual se origina a través de una serie de posibles intervenciones, incluyendo la práctica de nuevas conductas, el análisis de patrones erróneos de pensamiento y la enseñanza de un diálogo

con uno mismo más adaptativo, relacionando las ganancias con los cambios cognitivos (Brewin, 1996 en Jurado, 2009; y Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Este enfoque adopta una visión que supone al ser humano como sujeto activo en el procesamiento de la información, de tal forma que la conducta esta mediada por procesos psicológicos que seleccionan, organizan, codifican, transforman y almacena la información (Riso, 2006).

Plantea que la *cognición* se entiende mejor en términos de *estructuras cognitivas* (organización interna de la información), de *contenido cognitivo* (el contenido real que se almacena), de *procesos cognitivos* (la manera de funcionar del sistema para recibir, almacenar, transformar y gobernar la salida de la información), y de los *productos cognitivos* (resultados de la manipulación del sistema cognitivo). Las estructuras y el contenido cognitivo suelen denominarse conjuntamente **esquemas** (reglas generales, inflexibles, o suposiciones silenciosas, como creencias, actitudes y conceptos). Por lo tanto, las *deficiencias cognitivas* y las *distorsiones cognitivas* explican el funcionamiento desadaptativo del individuo (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Mahoney y Arnkoff (1978 en Lega, Caballo y Ellis, 2009) destacan **tres clases principales** de enfoques cognitivo-conductuales:

1. **Reestructuración cognitiva:** Supone que los problemas emocionales son consecuencia de pensamientos desadaptativos, por lo tanto sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos.
2. **Habilidades de afrontamiento:** Desarrollan un repertorio de habilidades para ayudar al individuo a afrontar situaciones estresantes.
3. **Solución de problemas:** Es una combinación de las dos clases anteriores y se centra en el desarrollo de estrategias generales para

solucionar problemas personales, insistiendo en la importancia de una activa colaboración entre el paciente y el terapeuta.

Algunos de los enfoques cognitivos-conductuales más conocidos son:

Nombre del enfoque	Autor	Tipo de terapia
<b>Terapia racional emotivo conductual</b>	Ellis	Reestructuración cognitiva
<b>Terapia cognitiva</b>	Beck	Reestructuración cognitiva
<b>Entrenamiento en instrucciones</b>	Meichenbaum	Reestructuración cognitiva
<b>Entrenamiento en el manejo de la ansiedad</b>	Suinn y Richardson	Habilidades de afrontamiento
<b>Terapia de solución de problemas</b>	D'Zurilla y Goldfried	Solución de problemas
<b>Terapia de solución de problemas</b>	Spivack y Shure	Solución de problemas
<b>Entrenamiento en inoculación de estrés</b>	Meichenbaum	Habilidades de afrontamiento
<b>Reestructuración racional cognitiva</b>	Goldfried	Habilidades de afrontamiento
<b>Terapia de conducta racional</b>	Maultsby	Reestructuración cognitiva
<b>Terapia de autocontrol</b>	Rehm	Solución de problemas
<b>Terapia de cognitivo-estructural</b>	Guidano y Liotti	Reestructuración cognitiva
<b>Terapia de valoración cognitiva</b>	Wessler y Hankin-Wessler	Reestructuración cognitiva
<b>Terapia cognitiva centrada en los esquemas</b>	Young	Reestructuración cognitiva

**Fuente: Lega, Caballo y Ellis (2009)**

La primera terapia cognitivo conductual fue la terapia racional emotiva, aunque se le llamó al principio *psicoterapia racional*, pero siempre utilizó métodos conductuales, así como técnicas cognitivas y emotivas en la práctica de la terapia (Ellis y Dryden, 1989), por ello actualmente se le denomina **terapia racional emotivo conductual (TREC)** propuesta por Ellis en 1955 (Ellis, 1999).

Lega, Caballo y Ellis (2009) destacan que existen diferencias en tres niveles (cognitivas, emocionales y conductuales) entre la TREC y las otras terapias cognitivo conductual. En cuanto a las **diferencias cognitivas**, la TREC,

procura conseguir un cambio filosófico profundo en el individuo, mantiene una posición humanista, se esfuerza en un cambio emocional, y conductual profundo, elimina cualquier evaluación del “sí mismo”, fomenta el empleo del humor como antídoto ante las creencias irracionales, plantea los *tengo que*, cómo la base de las afirmaciones antiempíricas y aboga por el uso de métodos *antitengo que*, en vez de métodos antiempíricos, fomenta un cuestionamiento activo, logrando que el individuo internalice sus filosofías perturbadoras y se ayude poco de otros métodos cognitivos, ya que se centra más en cambiar la baja tolerancia a la frustración, preocupándose más por los síntomas secundarios e incluso terciarios, se especializa en la corrección semántica, y es más selectiva en la elección de métodos terapéuticos y fomenta el uso de técnicas más profundas.

Con respecto a las **diferencias emocionales**, define a las emociones *sanas* en función de los objetivos de los individuos, discriminando entre emociones negativas apropiadas e inapropiadas (las cuales serán mencionadas más adelante); emplea muchos procedimientos selectivos que provocan emociones, ofrece un apoyo incondicional al individuo y fomenta una buena relación y emplea una forma enérgica para cuestionar las conductas y filosofías autoderrotistas.

En cuanto a las **diferencias conductuales**, la TREC, no favorece el empleo del reforzamiento social en terapia, fomentando las recompensas intrínsecas, favorece intervenciones enérgicas inmediatas como el autocastigo o el reforzamiento negativo, favorece la utilización de la desensibilización en vivo dentro de las tareas para casa, favorece el empleo de la inundación, de la implosión y, en general, de los métodos de exposición en vivo y el entrenamiento en habilidades sociales acompañado de un cambio básico en las creencias irracionales del individuo, es decir, creencias inconscientes en su lógica y con la realidad empírica.

En conclusión, tanto la TREC como las TCC utilizan muchos procedimientos de entrenamiento en habilidades, pero la TREC resalta la limitación de dichos procedimientos cuando se utilizan sin influir un cambio filosófico profundo de las creencias perturbadoras de los individuos.

### 3. 1 TREC

Es importante resaltar los antecedentes que influyeron en la formación de la TREC, para una mayor comprensión. Principalmente este enfoque tiene influencia filosófica de dos corrientes la filosofía oriental y la filosofía griega y romana. De la **filosofía oriental** que implícitamente afirma: *“Cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo”*, destaca el **budismo**, que propone una vía de liberación del sufrimiento humano a través del autoconocimiento y la práctica de acciones virtuosas; postulando relaciones de causa-efecto entre los fenómenos, recusando los dogmas y las creencias no basadas en la experiencia: *“si se puede reorientar los propios pensamientos y emociones, y reordenar la conducta, no sólo se puede aprender a afrontar el sufrimiento más fácilmente, sino que se puede prevenir una gran parte del mismo desde el principio, en primer lugar”, “lo que se es, es resultado de lo que se ha pensado; está fundado en los pensamientos y está hecho de los propios pensamientos”* y *“sé escuchar, sé ayunar y sé meditar”*. Asimismo con **Confucio** que afirma *“si tus palabras no son más hermosas que el silencio, no rompas el silencio”* (Guerra, s/a).

De la **filosofía griega y romana** con Epicteto, Marco Aurelio y el movimiento estoico en general, se resalta la importancia de la filosofía individual en el trastorno emocional (Lega, Caballo y Ellis, 2009). Zenón, Crisipo y Epicteto sostenían que se puede alcanzar la libertad y la tranquilidad guiándose por los

principios de la razón; en sí el marco filosófico general de la TREC, se basa primordialmente en la premisa estoica de que: *“la personas son perturbadas, no tanto por las cosas, cuanto por la visión que hacen de ellas”* (Epicteto, Siglo I d. C. en Ellis y Bernard, 1990).

Además la TREC fue influenciada por Kant en cuanto al poder, la libertad y limitaciones de la cognición e idealización: *“Obra de manera tal, como si deseases que tus acciones fuesen una ley universal”*; y por filósofos de la ciencia como Popper, Reichenbach y Russell quienes afirman que todos los humanos desarrollan hipótesis sobre la naturaleza del mundo, y subrayan la importancia de comprobar la validez de tales hipótesis. Este enfoque es similar a los métodos lógico-empíricos de la ciencia, hace hincapié en la flexibilidad y antidogmatismo del método científico y sostiene que el absolutismo rígido es la esencia de las alteraciones humanas.

La TREC concuerda con la **filosofía del humanismo ético** que niega el que los hombres sean dioses o demonios; otra influencia importante es la **teoría del valor**, que es similar al punto de vista cristiano de *condenar al pecado pero perdonar al pecador*, debido a esta creencia y a su prejuicio contra cualquier forma de valoración humana.

De la **filosofía existencial** de Heidegger y Tillich, retoma que los humanos están en el centro de su universo y tienen el poder de elegir poniendo especial atención a las emociones. Finalmente, de la **semántica general** resalta el efecto que el lenguaje tiene en el pensamiento, y el hecho de que los procesos emocionales son muy dependientes de la manera en que los humanos, estructuran su pensamiento por medio del lenguaje que emplean (Ellis y Dryden, 1989).

La TREC incorpora partes significativas de otros sistemas terapéuticos. Así revela los **motivos inconscientes y los sistemas de defensa** de los



individuos como lo hacen los freudianos. Utiliza el concepto de Jung de **propia actualización**. Incluye la teoría y la práctica de la **consideración positiva incondicional** de la plena aceptación de Rogers. Dirige **activamente** y asigna **tareas** para hacer en casa, utiliza **condicionamiento operante**, y emplea **insensibilización en vivo**, como hacen los skinnerianos. Utiliza muchos métodos experimentales, de grupos de encuentro y de sentimientos como hacen los terapeutas de la Gestalt. A veces aunque con poca frecuencia, utiliza técnicas irracionales y mágicas (Ellis y MacLaren, 2004).

De igual manera la TREC tuvo influencias de Horney con su concepto sobre la **tiranía de los debería**, identificando el *debería* como elemento central en la perturbación emocional (Lega, Caballo y Ellis, 2009). De Adler se interesa por la auto-evaluación y la ansiedad que conlleva. De la misma forma que Adler, la TREC se ocupa de los significados, valores, propósitos y metas de las personas y copia el interés en utilizar una enseñanza activo-directiva, la importancia de lo social, la apariencia humanística y holística, y el empleo de un tratamiento psicológico cognitivo-persuasivo (Ellis y Dryden, 1989). Asimismo tuvo influencia de los conductistas como Watson y Rayner, utilizando sus técnicas, especialmente en la terapia sexual activo-directiva durante la década de los cincuenta (Jurado, 2009).

De acuerdo a lo anterior, la TREC es una teoría estructurada y funcional, que se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad. Tiene básicamente dos clases de teorías, en primer lugar, su visión filosófica y su teoría general de la personalidad humana y su alteración; y en segundo lugar, sus teorías de cambio terapéutico (Ellis y MacLaren, 2004).

Por esta razón la meta primordial es reconocer las **creencias irracionales centrales** con las que las personas innecesariamente se preocupan;

mostrando cómo están causando sus propios problemas y síntomas emocionales; exponiendo en forma precisa cómo discutir sus propias creencias irracionales, induciendo a abandonar tales creencias y reemplazarlas con hipótesis más científicamente comprobables acerca de sí mismos (Ellis y Blau, 2000).

Se fundamenta en la premisa de que el pensamiento, la conducta y las emociones no son procesos diferentes, sino que se yuxtaponen de forma significativa, desde el punto de vista práctico, en algunos aspectos son, esencialmente la misma cosa, es decir, si la persona actúa, siente emociones o piensa, no lo hace aisladamente sino que, consciente o inconscientemente, involucra a los otros componentes (Ellis, 1956 en Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Ha sido diseñada para ser una forma de **intervención psicológica** que constituye un tratamiento de elección para intensos y profundamente arraigados sentimientos de ansiedad, depresión, inadaptación, hostilidad, y baja tolerancia a la frustración (Ellis y Abrahms, 1980). Ellis y Bernard (1990) afirman que para dicho tratamiento es importante adquirir e interiorizar los valores de autointerés, interés social, autodirección, alta tolerancia a la frustración, flexibilidad, aceptación de la incertidumbre, compromiso en búsquedas creativas, pensamiento científico, autoaceptación, asumir riesgos, hedonismo en el sentido amplio, no utopismo y auto-responsabilidad por el propio malestar emocional.

Las principales **metas** de la TREC consisten en ayudar a las personas a pensar de manera más racional (científica, clara y flexiblemente); sentir de un modo adecuado y actuar más decisivamente (de manera más eficiente y sin derrotismos) a fin de lograr sus metas o propósitos (Ellis y Blau, 2000). Dichas metas son: permanecer vivos, en movimiento, disfrutar de la vida tanto en solitario como en colectividad, mantener relaciones de intimidad con determinadas personas, hallar un sentido a la vida a través de la educación y

la experiencia, inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbren una vocación, disfrutar del ocio y del juego (Ellis, 1999).

### 3.2 Modelo A-B-C-D-E

Cuando se creó la TREC en 1955, Ellis utilizó una estructura muy sencilla para conceptualizar los problemas psicológicos de los individuos, el modelo **A-B-C-D-E**, el cual es un marco de referencia que funciona de la siguiente manera: El *acontecimiento* o *activante* **A**, es interpretado por el individuo; quien desarrolla una serie de *creencias* o *pensamientos* **B** sobre el mismo, a partir de esas creencias se desarrollan las *consecuencias* **C**, que resultan de la interpretación que el individuo hace de **A**. Las consecuencias pueden ser *emocionales* y/o *conductuales*. Si las creencias son funcionales, lógicas y empíricas, se consideran *racionales*, por el contrario, si dificultan el funcionamiento eficaz del individuo son *irracionales* (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Posteriormente añadió a este marco de referencia las *respuestas* que los individuos daban al descubrir sus creencias disfuncionales, sus muestras de superación o de lucha contra ellas, y su proceso de establecimiento de nuevas filosofías de vida y acciones más saludables, para ello utilizó lo que se denomina *refutación*, *cuestionamiento* o *debate* **D**, donde se cuestionan hipótesis y teorías para determinar su validez, generando así un nuevo *efecto* de discutir las creencias irracionales o *una nueva filosofía de vida efectiva* **E** (Ellis, 1999).

## **Acontecimientos o activantes A.**

Los *acontecimientos activantes* o las **A**, son hechos o sucesos que describen un acontecimiento perturbador, suelen ser acontecimientos presentes o habituales, que se hallan envueltos en recuerdos o pensamientos de experiencias pasadas. Los individuos responden a los **A**, con base a sus predisposiciones biológicas o genéticas, su historia constitucional, su aprendizaje social e interpersonal; y sus patrones de comportamiento innatos y adquiridos (Ellis y Dryden, 1989).

Contienen tres **elementos**: *qué sucedió, cómo se percibió* lo que sucedió y finalmente *cómo se evaluó*; los dos primeros elementos se refieren al acontecimiento activante, y el último al sistema de creencias del individuo. En la TREC se hace una distinción de la *realidad percibida* (realidad conforme la describen los individuos y cómo supuestamente creen que es) y la *realidad confirmada* (se refiere al consenso social de lo que sucedió). Así como de dos **tipos de cogniciones**: la realidad percibida conlleva a las *cogniciones descriptivas* de los individuos sobre lo que perciben del mundo; y las creencias racionales e irracionales son *cogniciones evaluativas* sobre descripciones de la realidad (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Cabe señalar que los **As** no existen en estado puro; casi siempre interactúan unos con otros e incluyen parte de B y C, además las personas ponen algo de sí mismas en los **A** (metas, pensamientos, deseos y tendencias filosóficas).

## **Creencias B.**

Según la TREC, los individuos tienen innumerables creencias (cogniciones, pensamientos o ideas) sobre sus acontecimientos activadores A, las cuales ejercen una fuerte influencia en sus consecuencias C, cognitivas,

emocionales y comportamentales. **B** sirve como mediador entre A y C, y por lo tanto **B** es causa o crea de forma más directa la C (Ellis y Dryden, 1989).

Cohen (1983) define al pensamiento o cognición, como la derivación mental de elementos mentales a partir de las percepciones y de cómo se manipulan, y la combinación de éstos. A los procesos del pensamiento se les llama procesos cognoscitivos y a los pensamientos se les llama cogniciones, del término latino *cognitivo* que implica el *pensamiento* refiriéndose a la manera en que los seres humanos elaboran juicios y toman decisiones, y cómo unos interpretan o mal interpretan las acciones de otros, es decir, el modo de pensar determina en gran medida si se alcanzan los objetivos, si se disfrutará de la vida e incluso si se sobrevivirá. Si el pensamiento es sencillo y claro se está mejor equipado para alcanzar las metas. Si se queda empantanado por significados simbólicos distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, el ser humano se vuelve ciego y sordo (Beck, 2006).

Las **B** pueden tomar formas muy diferentes, porque cada persona tiene cogniciones muy diferentes, sin embargo el interés de la TREC se centra en dos **clases de sistemas de creencias**: las *racionales* y las *irracionales* (Ellis y Dryden, 1989). Ambas son evaluaciones de la realidad, y los individuos son capaces de tener ambos tipos de pensamientos al mismo tiempo. Los *pensamientos racionales*, son los pensamientos razonables, lógicos, acertados y realistas; son aquellas interpretaciones e inferencias del individuo basadas en datos empíricos y en una secuencia lógica y científica entre premisas y conclusiones. El pensamiento es correcto y la filosofía básica de las personas es funcional, ayudan a la supervivencia y a la felicidad humana, ya que permiten a las personas vivir más y mejor, mediante el establecimiento o la elección de ciertos valores, fines, metas o ideales que generan felicidad, mediante el empleo de medios eficientes, flexibles, científicos y lógico-empíricos, evitando resultados contradictorios y auto-derrotistas (Ellis y

Bernard, 1990). La persona racional, acepta las realidades de la vida, se dedica a trabajos productivos, intenta vivir amigablemente en el grupo social al que pertenece, y se relaciona íntimamente con algunos miembros del grupo social (Navas, 1981).

Los *pensamientos irracionales* son inconscientes en su lógica y con la realidad empírica, absolutistas y dogmáticos, producen emociones perturbadoras que sabotean la posibilidad de afrontamiento de un determinado acontecimiento desagradable (Ellis, 1999) por lo cual no ayudan a los individuos a conseguir sus objetivos (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Para Ellis (s/a en Navas, 1981) la irracionalidad es cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que lleva consecuencias autoderrotistas o autodestructivas que interfieren de forma significativa con la supervivencia y la felicidad del individuo. Como resalta Jurado (2009) esto no significa que la persona no razone, sino que razona mal, ya que llega a conclusiones erróneas.

Ellis propuso diez pensamientos irracionales básicos (Davis, Mckay y Eshelman, 1988) que a su juicio son las que en específico conducen a los individuos a iniciar y mantener sus perturbaciones emocionales. También menciona que las creencias ilógicas son transmitidas *culturalmente*, aparte de las tendencias innatas hacia este aspecto que poseen los seres humanos; a menudo, a pesar de superar dichas creencias, persiste la tendencia a regresar a patrones de conductas disfuncionales productos del sobreaprendizaje de las creencias irracionales y errores del pensar ilógico (Navas 1981).

A continuación se describirán las ideas irracionales básicas así como su alternativa racional, cabe señalar que estas ideas no se presentan de forma

exclusiva ni por orden de importancia (Ellis y Blau, 2000; Reguera, 2007; Jurado, 2009):

**Idea irracional 1:** *Para un adulto, existe una **necesidad** absoluta de **cariño** y **aprobación** de sus semejantes, familia y amigos.* La clave de irracionalidad de esta creencia es la palabra **necesidad**, buscar el cariño y la aprobación incondicional crea **dependencia afectiva**; el error de esta creencia es considerar el "ser querido" como una necesidad básica, si se considerara el ser querido más como una preferencia se estaría menos predispuesto a sufrir perturbaciones emocionales.

**Alternativa racional:** Para una persona puede ser deseable contar con el cariño y aprobación de los demás pero si no la tiene, puede seguir viviendo y sintiéndose feliz.

**Idea irracional 2:** *Hay que ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende.* Todos desean ser competentes, no en una, sino en muchas facetas de la vida, pero cuando se supedita a ser muy competentes o perfectos en algún o muchos aspectos de la vida se **auto-exigen** demasiado. Hay que reconocer que se tienen limitaciones y que hay personas que nacen con unas capacidades superiores a otros, el valorarse por estas características u otras aprendidas pueden llevar a fuertes frustraciones y problemas emocionales como ansiedad, depresión, culpa y **violencia** cuando no se alcanza el nivel que subjetivamente se exige. El desear ser competentes y perfectos no convierte al individuo automáticamente en competente y perfecto esto sólo se logra mediante el ejercicio y el trabajo continuo.

**Alternativa racional:** Las personas usualmente cometen errores, una vez que se cometieron lo preferible es resolverlos en lugar de sentirse culpable.

**Idea irracional 3:** *Ciertas personas son malas, viles y perversas y **deberían ser castigadas**.* Ver las cosas en términos dicotómicos (bueno-malo) es una distorsión cognitiva no concorde con la realidad, la condena y el castigo excesivo no hacen necesariamente a las personas mejores, para cambiarlas es conveniente utilizar una labor **educativa**. El hecho de que se actué de una manera inadecuada no sigue un merecimiento, aunque si se puede responsabilizar de ese acto con el fin de modificar su conducta en el futuro.

**Alternativa racional:** Algunas personas pueden comportarse de manera antisocial e inapropiada, lo preferible no es castigarla, sino enseñarle a modificar sus conductas o simplemente ponerle límites para evitar que afecte su comportamiento a sí mismo y otros.

**Idea irracional 4:** *Es **horrible** cuando las personas y las cosas no son como uno quisiera que fuera.* Pretender no sufrir incomodidades o dolor alguno crea baja tolerancia a la frustración, aprender a tolerar y superar las frustraciones constituye un proceso de maduración personal. La baja tolerancia a la frustración lleva a una peor disposición para sobresalir y a sentimientos y emociones perturbadoras como ansiedad, depresión, ira, hostilidad y **violencia**. No existe ninguna norma, ley o disposición general que diga cómo deberían ser las cosas por lo que no se puede esperar que las cosas sean como se quiere que sean.

**Alternativa racional:** Las cosas son como son y si esto contraviene nuestros intereses lo preferible es intentar resolver el problema en lugar de sufrir.

**Idea irracional 5:** *Los **acontecimientos externos** son la **causa** de la mayoría de las **desgracias** de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones.* Pensar que nada se puede hacer para cambiar o que se está sujeto a fuerzas externas hace al



individuo más dependiente, el considerar que nada se puede hacer para superar las desgracias lleva a adquirir una actitud de víctimas indefensas.

**Alternativa racional:** A pesar de tener un control limitado sobre las cosas externas, se puede aprender a tener un control de las propias emociones y sentirse tranquilos aun cuando se esté enfrentando a problemas.

**Idea irracional 6:** *Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.* Los sentimientos de miedo y ansiedad excesiva pueden provocarse por el exceso de preocupación por las catástrofes o cosas negativas que pudieran ocurrir, cierto miedo o ansiedad es una actitud positiva y sana, sin embargo, un miedo o ansiedad excesiva crea una disposición negativa cuando realmente ocurran los sucesos desagradables.

**Alternativa racional:** Las respuestas de miedo y estrés dificultan reaccionar apropiadamente ante situaciones desconocidas, lo preferible es reservar el miedo ante situaciones realmente peligrosas y mejor preocuparse sobre el problema a resolver.

**Idea irracional 7:** *Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.* La ausencia de responsabilidades puede conducir a una falta de interés suficiente para seguir viviendo; posponer la resolución de los problemas puede suponer mayores problemas en el futuro.

**Alternativa racional:** Una vez que existe un problema lo deseable es resolverlo lo más pronto posible.

**Idea irracional 8:** *Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.* Es una actitud infantil y poco realista pensar que siempre se tendrá a alguien que proteja y ampare. Es una ilusión pretender que alguien superior salvará de todos los problemas e injusticias.

**Alternativa racional:** Es deseable contar con el apoyo de alguien, pero si no se tiene, las personas pueden muy bien enfrentar sus problemas.

**Idea irracional 9:** *El **pasado** tiene mucho que ver en la **determinación del presente**.* El pensar que el pasado tiene que ejercer sobre el individuo una influencia de tal manera que lo limite y lo condicione para toda la vida, es renunciar a la responsabilidad que se tiene para decidir el presente.

**Alternativa racional:** El pasado influye en medida en que cada individuo quiere que influya. El pasado no tiene por qué ejercer sobre el individuo una influencia de tal manera que lo limite y lo condicione para toda la vida.

**Idea irracional 10:** *La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.* La inercia y la inacción ocasionan una vida muy restrictiva y carente de interés, los seres humanos tienden a ser más felices cuando aspiran de forma activa y vital a metas creativas, o cuando se dedican a personas o proyectos ajenos a ellos.

**Alternativa racional:** La felicidad no necesariamente se alcanza estando inactivo.

De acuerdo con Farquhar y Lowe (1974 en Jurado, 2009) con el tiempo se han añadido algunas más, altamente frecuentes y que se apartan totalmente de la realidad pueden resultar algo redundantes a las ideas irracionales básicas descritas anteriormente, a continuación se presentan:

**Idea irracional 11:** *Se **debe sentir preocupación** excesiva **por los problemas** y las perturbaciones de **los demás**.*

**Idea irracional 12:** *Existe una **solución precisa, correcta y perfecta** para los problemas humanos, y si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.*

**Idea Irracional 13:** *Las personas son **frágiles** y **nunca deberían** de sentir daño alguno o pasar por cosas tristes y desagradables.*

**Idea Irracional 14:** *Las buenas relaciones y el **amor** están basados en el **sacrificio mutuo** y en la idea de dar.*

**Idea Irracional 15:** *Las **personas** se hallan **desamparadas** y no tienen control sobre lo que experimentan.*

**Idea Irracional 16:** *La **felicidad**, el **bienestar** y la **satisfacción** solo pueden **alcanzarse en compañía de los demás** y estar solo es algo horrible.*

**Idea Irracional 17:** *El **amor** es **perfecto** y la relación ideal existe.*

**Idea Irracional 18:** *Si no se **esfuerza** el individuo en **agradar** a los **demás**, estos lo abandonarán y rechazarán.*

**Idea Irracional 19:** *Cuando la **gente desaprueba** lo que se hace, esto **significa** invariablemente que **se está equivocado** o que no se es bueno.*

**Idea Irracional 20:** ***No se tiene** que **sentir dolor**, se tiene derecho a una buena vida.*

**Idea Irracional 21:** *El **valor** como **persona** depende de cuánto **se diga** o **realice**.*

**Idea Irracional 22:** *El **enfado** es automáticamente **malo** y **destructivo**.*

**Idea Irracional 23:** *Esta **mal** o es un error **ser egoísta**.*

Estos pensamientos irracionales son sostenidos sin alguna evidencia objetiva provocando emociones inapropiadas y conllevando a demandas absolutas para uno mismo, los demás y el universo general; los cuales se pueden

agrupar en tres áreas principales. **Área 1:** “Tengo que actuar/funcionar muy bien/perfectamente”, lo que causa frecuentemente sentimientos de depresión, ansiedad y culpa. **Área 2:** “Usted debe de tratarme/comportarse conmigo muy bien/perfectamente”, lo que genera sentimientos de ira y conductas pasivo-agresivas o violentas. **Área 3:** “Las condiciones generales de mi vida tienen que ser muy buenas/cómodas/fáciles”, lo que produce como resultado sentimientos de lástima por uno mismo y problemas de autodisciplina (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

De estos *tengo que/debo de* o *exigencias absolutistas y rígidas* descritas anteriormente se derivan, **tres conclusiones irracionales nucleares**, que son el tremendismo, la baja tolerancia a la frustración y la condena. El **tremendismo** es la tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento que se valora como malo en más del 100%, es una conclusión exagerada y de carácter mágico. La **baja tolerancia a la frustración** o “**no-puedo-soportantitis**”, es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible, ya que se considera que no se puede experimentar ninguna felicidad, bajo ninguna circunstancia, si esta situación se presenta o amenaza con presentarse, según sea el caso. Finalmente la **condenación** o **evaluación global de la valía del ser humano** es la tendencia a evaluar como “mala” la esencia humana, la valía de uno mismo y de los demás, como resultado de la conducta individual (Ellis y Dryden 1989). La TREC considera a estas tres conclusiones como procesos secundarios irracionales que provienen de una filosofía personal de exigencias absolutistas y *debo* dogmáticos. Además de estas tres conclusiones la TREC incluye **otros procesos secundarios** descritos por terapeutas cognitivos como Beck (1979 en Ellis y Dryden, 1989; y Beck, 2006) Burns y McKay (s/a en Reguera, 2007) aplicadas al aspecto más personal donde se crean mayores problemas emocionales y conductuales, pero se aplica a un amplio campo del pensamiento y en todos los ámbitos de la vida:

- **Sobregeneralización:** Forma de absolutismo en términos temporales, parecido a la visión en blanco y negro. Tendencia a formulación de declaraciones globales que se basan en una pequeña cantidad de sucesos: *siempre, nunca*.
- **Conclusiones precipitadas sin seguir una lógica realista:** No se sigue un razonamiento lógico coherente, sino saltándose a conclusiones con falta de premisas suficientes o no considerando otras formas de pensamiento que contradicen las conclusiones.
- **Adivinar el futuro:** Presagios y predicciones negativas respecto a uno mismo. Tendencia a anticiparse a las desgracias personales.
- **Descalificar lo positivo:** Lo positivo “no cuenta” o tiene menos peso que lo negativo.
- **Minimización y amplificación:** Se minimizan los aciertos y se amplifican los errores.
- **Razonamiento emocional:** Razonar a partir de las emociones. Se confunde cómo se siente y las reacciones emocionales, con la verdad objetiva y se razona a partir de dicho estado emocional.
- **Estafa y falsificación:** Considerarse sin merecimiento alguno y engañar a los demás mediante conductas que el individuo considera de estafa.
- **Visión restringida o pantalla:** Se aplica a la selección de un único detalle de una experiencia y al ocultamiento de otros datos para interpretar todo el suceso sobre la base de ese detalle único.
- **Personalización:** Se produce cuando uno se considera la causa del comportamiento de los otros individuos, a pesar de que nada tiene que ver. Otra parte de esta falacia es la creencia de que uno necesita enfadarse o crear violencia para conseguir la atención o la cooperación del otro.

- **Rotulación negativa global:** Tendencia a aplicar un rótulo negativo global a una persona, no sólo a la acción de esa persona. También suele usarse el mismo pensamiento defectuoso al referirse a sí mismo.
- **Pensamiento polarizado de “todo-nada”, “uno o lo otro”:** Todo lo que es de lo menos a lo más deseable se rotula como indeseable.
- **Perfeccionismo:** Auto-exigencia excesiva. Es independiente de lo bueno o malo que sea el desempeño siempre se considerará que debiera haberlo hecho mejor.

Existe una diferencia entre la **adquisición** de las creencias irracionales y el **mantenimiento** de las mismas. Con el término **adquisición** se hace referencia a los factores que facilitan su aparición en la vida del individuo: **1) Tendencia innata** a la irracionalidad, es decir, el ser humano tiene en su cerebro sectores precorticales producto de su evolución como especie que facilitan la aparición de tendencias irracionales en su conducta; e **2) Historial de aprendizaje**, el ser humano puede aprender de su experiencia directa o de modelos sociofamiliares determinadas creencias irracionales. Con respecto al término **mantenimiento**, se hace referencia a los factores que explican la permanencia de las creencias irracionales una vez adquiridas, destacando tres factores: baja tolerancia a la frustración, mecanismos de defensa psicológicos y síntomas secundarios (Ellis y Grieger, 2003).

### **Consecuencias C**

Las *consecuencias C*, emocionales **Ce** y conductuales **Cc**, que siguen de la interacción entre A y B, son las que más perturban a los individuos. Son las respuestas que se dan a los acontecimientos activadores (**A**), normalmente se tiende a pensar que éstos provocan directamente las emociones y conductas,

sin embargo, si así fuera todos tendrían el mismo comportamiento ante los hechos parecidos, lo que no ocurre normalmente; ello se debe a que está mediatizado por las creencias y cogniciones **(B)**.

Las consecuencias resultantes pueden dar lugar a círculos viciosos que crean más y más pensamientos, emociones y conductas auto-derrotistas y por tanto, poco adaptativas. A veces, estas conductas se mantienen a pesar de ser contraproducentes, porque momentáneamente liberan de una ansiedad a la que no se sabe dar otra salida o porque es la forma de conducta más cómoda o menos costosa; aunque el problema se vuelva a presentar casi de forma indefinida. Es lo que da lugar a las llamadas conductas neuróticas y auto-derrotistas: evitación excesiva, adicciones diversas, inhibición, bloqueos afectivos y conductuales, apatía, violencia, entre otras (Reguera, 2007).

Ellis y Grieger (2003) agrupan dos **tipos de conductas**: a) Conducta **manifiesta**, que incluye todas las conductas visibles y observables que realiza el sujeto, es decir, conducta verbal, no verbal y motora; b) Conducta **encubierta**, que son los procesos psíquicos internos del sujeto, los cuales no son visibles para un observador y sólo pueden ser conocidos indirectamente a través de lo que dice y hace el sujeto, es decir, los pensamientos, las opiniones, las imágenes mentales, los sentimientos, los estados de ánimo y las sensaciones orgánicas que experimentan.

La TREC establece una diferenciación entre **emociones** positivas y negativas adecuadas e inadecuadas, es decir, aquellas que sirven de ayuda y aquellas que son dañinas respectivamente, éstas últimas son exageradas y desproporcionadas al acontecimiento que ocurre (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

Las emociones se pueden entender como un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes, la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos, diversos niveles de procesamiento cognitivo, cambios

fisiológicos, patrones expresivos y de comunicación, que tienen unos efectos motivadores y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio (Fernández, 2010). Para Barrett (1995 en Fernández de Ortega, 2005), las emociones son fenómenos multifacéticos, caracterizados por vínculos intrínsecos que las integran en diferentes familias según sus apreciaciones; son estados finales con los cuáles estas apariciones están asociadas, tendencias de acción, patrones vocales, patrones psicológicos, patrones de movimientos faciales y funciones adaptativas. Una de las características importantes es el tiempo en el que aparecen los patrones de estímulos que presentan. La TREC sostiene que prácticamente todas las emociones son naturales y casi de modo automático se deducen de pensamientos y experiencias reales que provienen de los estímulos que el individuo percibe como desagradables.

Las **emociones positivas adecuadas** son el resultado de realizar los ideales o metas determinadas y, la satisfacción de las preferencias y deseos humanos. Incluyen el amor, la felicidad, el placer y la curiosidad, los cuales tienden a incrementar en gran medida la longevidad y la satisfacción (Ellis y Blau, 2000).

Con respecto a las **emociones positivas inadecuadas** son del tipo de grandiosidad, las cuales son contempladas como aquellas que tienden de manera provisional a hacer que las personas se sientan mejor pero que antes o después conlleva resultados desafortunados y mayores frustraciones (peleas, toma de decisiones precipitadas sin una adecuada valoración, homicidios, guerras y encarcelamiento).

Las **emociones negativas adecuadas** son aquellas que tienden a darse cuando los deseos y preferencias son bloqueadas y frustradas; las personas minimizan o eliminan tales bloqueos y frustraciones pero no se inmovilizan; dichas emociones impulsan a comprometerse en conductas de auto-



superación y a alentar a la ejecución de la conducta necesaria para alcanzar las propias metas (Almansa, 2011). Estas emociones no llevan a las personas a destruirse o a herirse a sí mismas o a otros, se relacionan con pérdidas reales y permiten al individuo a actuar mejor en el futuro. Incluyen las penas, la lamentación, el malestar, la frustración y el desasosiego.

Las **emociones negativas inadecuadas** llevan a experimentar una enorme cantidad de dolor psíquico, sufrimiento y disconformidad, desproporcionado con respecto a la situación; impulsan a las personas a comprometerse en conductas contraproducentes, en contra de sus propios intereses; e impiden desplegar la conducta necesaria para alcanzar las propias metas (Almansa, 2011); están asociadas a las creencias irracionales y son aquellas emociones tales como la agresión, la ansiedad, la desesperación y las inutilidades que provocan que las condiciones adversas y las frustraciones empeoren, en lugar de superarlas.

En suma, las emociones inadecuadas son exageradas y desproporcionadas al acontecimiento en que ocurren, dificultan la actuación de la persona, ya que ésta se da por vencida o actúa en forma destructiva y son producto de exigencias absolutistas y rígidas (Jurado, 2009). Se puede decir que el experimentar emociones negativas no convierte ese estado en irracional necesariamente, ni la racionalidad puede confundirse con un estado apático, frío o insensible del sujeto. Lo que determina si una emoción es adecuada o inadecuada, es su base cognitiva y el grado de malestar derivado de sus consecuencias (Vázquez, 2007).

Como se mencionó, una de las primeras aportaciones de Ellis (Ellis y Dryden, 1989; Reguera, 2007) fue distinguir entre emociones negativas adecuadas e inadecuadas, estas últimas consideradas así por las problemáticas que generan en las personas que las padecen.

A continuación se describen una serie de emociones negativas adecuadas emparejadas a las inadecuadas (Ellis y Dryden, 1989; Ellis y Blau, 2000; Reguera, 2007):

**Inquietud vs Ansiedad:** La **inquietud** es una emoción asociada con la creencia “espero que esto no suceda, y sería mala suerte el que sucediera”, mientras que la **ansiedad** aparece cuando la persona cree “esto no debe ocurrir y sería horrible si ocurriera”. Las personas **ansiosas** exigen controlar las cosas y actuar bien, insisten en que los eventos tienen que producirse de una forma perfecta. Están preocupados, racionalmente, con la posibilidad de que no puedan controlar todo, pero después consideran las cosas negativas como horribles, ya que deberían tener éxito para preverlas. Al exigir un control absoluto y al percatarse de que es improbable que lo logren tal como deberían, se angustian.

**Tristeza vs Depresión:** Se considera que la **tristeza** aparece cuando una persona cree “he tenido una mala suerte por haber sufrido esta pérdida, pero no hay ninguna razón por la que esto no debiera haber pasado”; ésta emoción ayuda a situar al individuo en la realidad, para considerar ponderadamente lo que es importante de lo que es superficial y para hacer a la idea de que siempre se tiene que seguir luchando con los propios recursos, teniendo que prescindir de aquello que se pierde y que ayudaba en gran medida a sentir mejor y a superar las dificultades; representa un deshago ante la congoja y el estado de aflicción y postración en que se queda ante tales momentos. Lo que no es conveniente es llevar más lejos la tristeza, hasta la **depresión** que se asocia con la creencia “no debiera haber sufrido esta pérdida y es terrible que haya sido así”. Y puede llegar a representar una grave afectación psíquica, que llega a ser incapacitante para todo tipo de actividades y en ocasiones puede requerir internamiento psiquiátrico.

**Dolor vs Culpabilidad:** El **dolor** se produce cuando una persona reconoce que ha hecho algo inadecuado en público o privado pero se acepta a sí misma como un ser humano que puede cometer fallos; ayuda en la discriminación posterior de conductas que provocan un daño a uno mismo o a terceras personas, es una emoción negativa pero adaptativa, necesaria para evitar posteriores errores o para que la sociedad conserve su equilibrio. La persona se siente mal por su acto pero no por sí misma porque piensa: “prefiero no hacer las cosas mal, pero si eso pasa, ¡Mala suerte!”. La **culpa** se produce cuando la persona se juzga a sí misma como mala, perversa y corrupta por haber actuado mal; esta emoción hace gastar excesiva energía en preocuparse u ocuparse en la misma; puede bloquear el desenvolvimiento natural en el momento presente o ante situaciones en las que aflora con más intensidad, es una emoción inadecuada que no aporta solución alguna, hace que el individuo se denosté personalmente, con lo que conlleva pérdida de confianza y aceptación de sí mismo. En este caso la persona se siente mal, tanto por su acto, como por ella misma, y piensa: “no debo hacer las cosas mal y si eso ocurre, es horrible y ¡yo soy un malvado!”.

**Desilusión vs vergüenza/apuro:** Una persona siente **desilusión** cuando se comporta “de forma estúpida” en público, reconoce su acto estúpido, pero se acepta a sí misma. La persona se siente desilusionada por su comportamiento pero no consigo misma porque prefiere, pero no se obliga a comportarse bien. Se siente **vergüenza** cuando alguien reconoce que se ha comportado “de forma estúpida” en público y se condena por algo que no debiera haber hecho. Las personas que sienten vergüenza y apuro suelen predecir que los demás le van a juzgar negativamente, y en este caso suelen mostrarse de acuerdo con estos prejuicios. A menudo creen que necesitan de la total aprobación de los demás.

**Disgusto vs ira:** Se siente **disgusto** cuando otra persona se comporta sin tener en cuenta una norma de vida que para otra es muy importante. A la

persona que se disgusta no le agrada lo que el otro ha hecho, pero no lo condena por ello. Esta persona piensa: “no me gusta lo que él o ella ha hecho, y desearía que no hubiera ocurrido, pero no quiere decir que él o ella no pueda romper mis normas”. Sin embargo, en la **ira**, la persona cree que el otro no debe de ninguna manera romper sus normas y le condena si lo hace. La ira es una emoción incapacitante para la persona que lo sufre aparentemente no se pierde contacto con la realidad, suele ser pasajera; sin embargo, puede desembocar en graves consecuencias para otras personas y en definitiva para la sociedad. En un fuerte ataque de ira se entiende que se produzcan conductas de lesiones graves, homicidios, y asesinatos, así como todo lo relacionado con la **violencia en la pareja**. A la persona que la sufre la hace entrar en un círculo vicioso del que es cada vez más difícil salir si no se adopta un cambio de mentalidad y de actitud ante las señales que se disparan antes de provocar un ataque de ira.

### **Debate D**

El *debate D* consiste en hacer que los individuos cuestionen sus ideas irracionales y las revisen para que puedan ver si de verdad le son útiles o no, es el método principal para reemplazar una creencia irracional por una racional, es básicamente una adaptación del método científico a la vida cotidiana.

Para poder debatir las creencias irracionales primero hay que llegar a ser conscientes de las creencias irracionales, debido a que identificarlas es más difícil que rebatirlas. Además de ser conscientes, se enseña a analizar, atacar, mejorar y eliminar estas creencias de forma realista y lógica.

La TREC utiliza cuatro **estilos** que son utilizados para que el individuo desarrolle la habilidad de pensar de forma científica, recogiendo evidencias

empíricas para corroborar sus hipótesis, los cuales son (Lega, Caballo y Ellis, 2009):

- **Estilo socrático:** tiene como meta principal el cuestionamiento de las ideas irracionales a través de preguntas enfocadas hacia su carencia de funcionalidad, falta de lógica, inconsistencia empírica. Incita y anima al individuo a pensar por sí mismo. Puede incluir breves explicaciones para corregir errores en el punto de vista del individuo.

Las preguntas que se pueden hacer ante formas de pensar habituales de las que no se tienen certeza que se ajustan a la realidad son (Reguera, 2007):

1. ¿Esta creencia o idea está basada en un hecho, una opinión, una inferencia o una suposición? ¿Dónde está la evidencia de que esto es realmente así?
2. ¿Es realmente horrible? ¿Es verdad que no se podría aguantar? ¿Es lo peor que podría pasar?
3. ¿Está esta creencia ayudando a conseguir lo que se quiere?
4. ¿Por qué no debería ser así? ¿Siempre se tiene que conseguir lo que se quiere?
5. ¿Dónde está la evidencia de que esto hace perder valor? ¿Cómo puede esto hacer perder valor o ser menos que humano?

- **Estilo didáctico:** aunque la TREC favorece el estilo socrático pueden ser necesarias explicaciones de tipo didáctico, como el explicar por qué una idea irracional en particular es autodestructiva o por qué su alternativa racional podría ser más productiva. Por lo que es muy importante asegurarse de que estas explicaciones didácticas sean comprendidas en su totalidad el significado de lo que se está diciendo.

- **Estilo chistoso o juguetón:** el uso del humor puede ser una técnica terapéutica muy eficaz, sin embargo, sólo debe hacerse si se cumplen ciertos requisitos: si hay una buena relación ya establecida con el individuo, si hay evidencia de que el individuo tiene un buen sentido del humor y si es claro que la intervención humorística está dirigida al pensamiento irracional y no al individuo como persona.
- **Estilo revelador de sí mismo:** su propósito es permitir que el individuo se enfrente a su propia irracionalidad basándose en la empatía con el individuo.

Para lograr un cambio filosófico, las personas pueden hacer lo siguiente (Ellis y Dryden, 1989; Reguera, 2007; Lega, Caballo y Ellis, 2009).

1. **Darse cuenta** de que son ellas las que crean, en gran medida, sus propias perturbaciones psicológicas y que, aunque las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas, tienen, en general, una consideración secundaria en el proceso de cambio.
2. **Reconocer** claramente que se posee la capacidad de modificar de una manera significativa estas perturbaciones.
3. **Comprender** que las perturbaciones emocionales y conductuales provienen, en gran medida, de creencias irracionales, dogmáticas, y absolutistas.
4. **Descubrir** sus creencias irracionales y discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.
5. **Cuestionar** estas creencias irracionales utilizando los métodos lógico-empíricos de la ciencia.
6. **Trabajar** en el intento de internalizar las nuevas creencias racionales, empleando técnicas cognitivas emocionales y conductuales de cambio.

**7. Continuar** este proceso de refutación de las ideas irracionales y utilizar técnicas multimodales de cambio durante el resto de sus vidas.

Existen varias **técnicas** para ayudar a superar las perturbaciones de los individuos o conseguir un mayor desarrollo personal. Se clasifican en cognitivas, emotivas y conductuales, sin embargo, cada una de estas técnicas tienen elementos cognitivos, emotivos y conductuales, que si se complementan unas a otras resultan más efectivas y beneficiosas (Ellis y Dryden, 1989; Reguera, 2007; Lega, Caballo y Ellis, 2009).

- **Técnicas cognitivas:**

La técnica más empleada es la **refutación de creencias irracionales**, existen tres categorías de refutación: **detección**, que consiste en buscar *los debes, tengo que, debería, es mi obligación*; **refutación o debate**, consiste en hacer una serie de preguntas socráticas que sirven para ayudar a abandonar creencias irracionales; **discriminación**, que ayuda a distinguir con claridad entre los valores no absolutos (preferencias, gustos, deseos) y los valores absolutistas (necesidades, demandas, imperativos). De igual manera se emplea la **refutación con cintas magnéticas**, que consiste en grabar diálogos con partes racionales y partes irracionales; **técnicas cognitivas para casa**, que son cuestionarios de autoayuda (Sierra, 2009); **biblioterapia**, que consiste en la lectura de libros y artículos sobre la TREC; **métodos semánticos**, que es el caso de las técnicas de **definición** y **referenciales**, mediante las primeras se aprende a usar el lenguaje de manera menos castigadora, mediante las referenciales se anima a realizar una lista sobre las características positivas y negativas de algo o sus ventajas y desventajas; **imaginación racional emotiva**, que reside en imaginar un acontecimiento activador con gran viveza que hace sentir de forma alterado por otro negativo

más apropiado; **proyección en el tiempo**, permite una reestructuración cognitiva, al apreciar que no es tan terrible el que ocurra algún hecho temido, o ver que las consecuencias de un hecho no son tan desagradables como se espera, o aceptar lo peor que pudiera pasar para cambiar lo que se pueda cambiar.

- **Técnicas emotivas:**

Existe una gran variedad de técnicas emotivas que ayudan a enfrentar las creencias irracionales entre las cuales destacan: **aceptación incondicional**, donde el individuo aprende a aceptarse de forma incondicional, a pesar de sus errores y defectos, juzgando sus hechos y no su persona; **métodos humorísticos**, es la utilización de canciones humorísticas o tomar con humor las cosas negativas por las que se pasa, desdramatizando las situaciones cotidianas; **inversión del rol racional**, donde se realizan argumentaciones fuertes y dramáticas entre el “sí mismo” irracional y el “sí mismo” racional; **ejercicios de ataque de vergüenza**, ideados para sentir vergüenza, aunque inofensivos, para acostumbrarse a esa situación y dejar de juzgarse a sí mismo en todo su ser y hacerlo solamente sobre los actos; **ejercicios de riesgo calculado**, se realizan ejercicios experimentales para conseguir cambiar alguna conducta o sentimiento a través de acercamientos prácticos, sin ponerse en riesgo a uno mismo o a los demás; **repetición de frase racionales fuerte y apasionadamente**, con el fin de interiorizarlas y contrarrestar los pensamientos irracionales que se tiene (Reguera,2007).



- **Técnicas conductuales:**

La TREC ha defendido el uso de técnicas conductuales desde su creación, ya que es sabido que el cambio conductual facilita a menudo el cambio cognitivo. Las técnicas son: **implosión**, que son tareas *in vivo*, que consisten en permanecer en una situación desagradable; técnicas de **condicionamiento operante** y **contratos conductuales**, en esta técnica se utilizan reforzamientos o premios por realizar una conducta deseada o utilizar penalizaciones por no realizar otras conductas deseadas o recaer en conductas inapropiadas, por medio de los contratos se comprometen en un cambio de conducta, con las consecuencias de reforzamientos o penalizaciones si se lleva a cabo o no; **entrenamiento en habilidades sociales y aserción**, se utilizar para incitar el cambio filosófico.

### **Efectos E**

Cuando se cuestionan y desafían las creencias irracionales se alcanza a menudo una filosofía nueva y eficaz (**E**).

Este punto entra dentro de lo que se considera la estrategia para el cambio. Si se ha efectuado correctamente la reestructuración cognitiva o cambio de creencias hacia un pensamiento más racional, los nuevos **efectos emocionales** y **conductuales** han de ser menos autodestructivos, ayudando más en los intereses y a sentirse mejor consigo mismos. No necesariamente se ha de vivir más felices, ya que se considera que pueden existir emociones negativas, pero sí, se contribuye a no entrar en un círculo vicioso de problemas que crean nuevos problemas, como es el caso de una depresión severa, o dificultades de adaptación al sentir fuerte ansiedad ante situaciones sociales. Cuando se efectúa un cambio filosófico en **B**, el individuo suele ser capaz de corregir espontáneamente sus inferencias distorsionadas de la

realidad, además de obtener beneficios de enfrentarse directamente a esas inferencias (Reguera, 2007).

La TREC señala que los cambios más elegantes y duraderos que pueden producir los individuos son aquellos que incluyen una reestructuración filosófica de creencias irracionales, el cambio a este nivel puede ser *específico* o *general*. El **específico** se refiere a cambiar las exigencias absolutistas irracionales por preferencias relativas racionales en una situación concreta; y el **general** supone que la persona adopta una actitud devota hacia los acontecimientos vitales en general. Asimismo señala otro tipo de cambio que es el **inferencial o empírico**, el cual se puede efectuar sin que haya un cambio filosófico profundo, considerando sus inferencias como presentimientos sobre la realidad más que como hechos, pudiendo generar alternativas y buscar la evidencia y/o realizar experimentos que prueben cada hipótesis (Ellis y Dryden, 1989).

### 3.3 Principios racionales.

Para la TREC, el rasgo central de las personas psicológicas sanas es una filosofía de **relativismo** o del **deseo**. Esta filosofía reconoce que los seres humanos tienen una gran variedad de deseos, preferencias, anhelos, entre otros, pero si no se convierten estos valores relativos en dogmas e imposiciones probablemente estas personas no adquirirán una alteración psicológica (Landriscini, 2006).

La TREC postula tres derivaciones principales de la filosofía del deseo. Se les considera racionales porque ayudan a que las personas alcancen sus metas o

generen nuevas metas si las antiguas no pueden realizarse (Ellis y Dryden, 1989).

La **primera** derivación importante se conoce como **evaluar o analizar lo negativo** es la alternativa racional al **tremendismo**. Si una persona no consigue lo que quiere, reconoce que eso es malo, sin embargo, no clasifica esta situación como horrible. Para una persona que vive la filosofía del deseo, cuanto más fuerte es el deseo, mayor será su desilusión si no consigue lo que quiere, no obstante, no llegará a sentir vergüenza ni alguna alteración psicológica.

La **segunda** derivación se le conoce como **tolerancia**, y es la alternativa racional a la **no-soportantitis**. La persona reconoce que ha sucedido o que pueda suceder un acontecimiento no deseable, cree que estaba dentro de lo posible el que esto pasara, como así ha sido, procura cambiar el acontecimiento indeseable, o acepta la “cruda” realidad si no se la puede modificar y empieza a perseguir activamente otras metas, aún en el caso de que no se pueda variar la situación.

La **tercera** derivación se llama **aceptación** y es la alternativa racional a la **condena**. La persona acepta que ella misma y los demás pueden fallar, que los seres humanos tienen limitaciones y son demasiado complejos para poderlos clasificar. Se aceptan las condiciones de vida tal y como son. Esta derivación no implica resignación. Para la filosofía racional de la aceptación, una persona asume que todo lo que existe debe existir pero no tiene por qué existir para siempre.

La teoría TREC describe **13 criterios de salud psicológica** (Ellis y Dryden, 1989; Ellis y Blau, 2000; Reguera, 2007):

- 1. Interés en sí mismo:** Las personas sensatas y sanas suelen interesarse en primer lugar por sí mismas, y colocan sus propios intereses al menos un poco por encima de los intereses de los demás. Se sacrifican hasta cierto punto por aquellos a quienes quieren, pero no a costa de comprometer su propia independencia y el propio bienestar emocional.
- 2. Interés social:** El interés social es racional y positivo, porque la mayoría de las personas optan por vivir y divertirse en una comunidad y grupo social; si no actúan moralmente, protegen los derechos de los demás, y favorecen la vida en sociedad, es poco probable que lleguen a crear esa clase de mundo en el que ellos mismo puedan vivir cómoda y felizmente.
- 3. Autodirección y responsabilidad:** La gente sana asume la responsabilidad de su vida al mismo tiempo que colabora con los demás. Este tipo de personas no exige ni necesitan demasiada ayuda de los otros.
- 4. Alta tolerancia a la frustración:** Los individuos racionales se otorgan a sí mismos y a los demás el derecho a equivocarse. Se abstienen de condenarse o de condenar a otros como personas, por un comportamiento inaceptable u ofensivo, incluso aunque les desagrade mucho su propia conducta o la de los demás.
- 5. Flexibilidad:** La gente sana y madura suele ser de ideas flexibles, abierta al cambio, pluralista y no fanática cuando emite opiniones sobre los otros. No dicta reglas fijas y rígidas para sí misma ni para los demás.
- 6. Aceptación de la incertidumbre:** Los hombres y mujeres sanos aceptan la idea de que se vive en un mundo de probabilidades y en continuo cambio, donde no existe la certeza absoluta y probablemente nunca existirá. Se han dado cuenta que vivir en este mundo de incertidumbre y probabilidades no es horrible, y a menudo

resulta fascinante. Les gusta que haya un orden pero no exigen saber con exactitud lo que les deparará el futuro, y qué les puede llegar a suceder.

- 7. Comprometerse en ocupaciones creativas:** Para la mayoría de las personas resulta saludable y satisfactorio el implicarse en forma vital en algo fuera de sí mismos, y a poder tener algún interés creativo. En ciertos individuos este interés es de tipo humanitario, y lo consideran tan importante, que organizan a su alrededor gran parte de sus vidas.
- 8. Pensamiento científico:** Los individuos sanos tienden a ser más objetivos, científicos y racionales, que los que tienen alguna alteración. Son capaces de tener sentimientos profundos y de actuar correctamente, pero también regulan sus acciones y emociones reflexionando sobre ellas y evaluando sus consecuencias según les lleven a conseguir metas a corto o largo plazo.
- 9. Autoaceptación:** Las personas sanas se alegran de estar vivas y se aceptan a sí mismas simplemente por el hecho de vivir y tener la capacidad de divertirse. Rechazan la idea de medir lo que valen por sus logros externos o por lo que los demás piensan. Han elegido aceptarse a sí mismas incondicionalmente, e intentan no evaluarse, prefieren divertirse más que ponerse a prueba. La autoaceptación en comparación con la autoestima es un concepto mucho más profundo y humanamente más deseable, debido a que la autoestima se entiende como el querer a uno mismo por ser capaz de llegar a ser competente en alguna cosa o por ser capaz de comportarse de alguna manera determinada, o por llegar a alcanzar algún tipo de fama o consideración por parte de los demás o por cualquier otra consideración que se quiera.
- 10. Asumir riesgos:** La gente sana emocionalmente tiende a arriesgarse e intentar hacer lo que pretende, incluso cuando hay

muchas probabilidades de que fracase. Se arriesgan de forma aventurera o con cierto optimismo, sin llegar al extremo de comportarse temerariamente o con desprecio hacia sí mismos.

**11. Hedonismo de larga duración:** Las personas bien adaptadas aspiran a conseguir los placeres del presente y del futuro, pero no suelen sacrificar el mañana por el bienestar pasajero de un momento. Ser hedonista, significa buscar la felicidad y tratar de evitar el dolor, pero se asume que no se vivirá eternamente, por lo que hay que vivir el presente y pensar a la vez tanto en el hoy como en el mañana, sin obsesionarse con las gratificaciones inmediatas, que pueda ocasionar problemas en un futuro próximo.

**12. Antiutopía:** La gente sana acepta el hecho de que las utopías son algo inalcanzables y de que nunca se conseguirá todo lo que se quiere, ni se podrá evitar todo el dolor. Piensan que es poco sensato esforzarse por alcanzar el placer, felicidad y perfección totales, o la total falta de ansiedad, depresión, descontento y hostilidad.

**13. Asumir la propia responsabilidad de las alteraciones emocionales:** Los individuos sanos aceptan la gran parte de responsabilidad que tienen en sus propias alteraciones, en lugar de echar la culpa de forma defensiva a los demás o a las condiciones sociales, por sus conductas, pensamientos y sentimientos autodestructores.

En definitiva, mientras se haga todo lo posible por satisfacer estos criterios, es decir, de responsabilizarse de ellos y llevarlos a la práctica, mejor será la salud psicológica que pueda disfrutar el ser humano.

Para que los seres humanos puedan mejorar su salud psicológica necesitan de un modelo psicoeducativo, activo, directivo, preventivo que plantee una nueva forma de ver la educación, logrando que los individuos aprendan a dirigir y controlar sus respuestas mentales, emocionales y conductuales, y así

se acepten plenamente como personas, por lo tanto, el modelo que propone lo anterior está basado en una **Educación Racional Emotivo Conductual**.

### **3.4 Educación Racional Emotiva Conductual (EREC).**

La palabra **educación** viene del latín *educatĭo, -ōnis*, que refiere a la crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes, de igual manera refiere a la instrucción por medio de la acción docente (Real Academia Española, 2001). La educación fomenta los vínculos sociales de todos aquellos que la forman y potencializa la convivencia y el dialogo. En éste sentido el proceso educativo no es solo un proceso de enseñanza y de transmisión de conocimientos así como de desarrollo de habilidades y destrezas, también es un proceso que se acompaña de un ideal de vida y de un proyecto de sociedad que busca mejorar las condiciones de existencia de la población a través de la ampliación de oportunidades educativas (Bermejo, 2013). Unda (2006 en Durand y Grande-García, 2006) señala que la educación es uno de los bienes más importantes que tiene un país ya que a partir de ella depende la formación de recursos humanos para el futuro, la capacitación para el desempeño laboral, el aprendizaje para la mejor convivencia de la sociedad y la garantía del desarrollo tanto a nivel individual como a la propia nación.

La **educación** que percibe el ser humano está en constante **cambio**, ya que no se puede decir que llega el momento en que se deja de aprender; esto porque todo lo que rodea al individuo y las experiencias va construyendo el aprendizaje. Se puede hacer referencia de tres tipos de educación *formal, informal y no formal* dependiendo de las características que tenga dicho aprendizaje (Alatorre, 2013):

- **Educación formal:** Es la que comprende el sistema educativo institucionalizado, en ella se lleva a cabo una organización de las actividades a realizar así como también se otorga un documento que avala el grado académico que se haya cursado.
- **Educación informal:** Es la que se recibe constantemente del contexto social en el que se desenvuelve el individuo, por lo tanto es el proceso que dura toda la vida, por el cual cada persona adquiere y acumula conocimiento, capacidades, actitudes y comprensión a través de las experiencias diarias y del contacto con su medio. Ejemplo de ello son los medios de comunicación e incluso la relación que se tiene de ciertos grupos de amistades.
- **Educación no formal:** El aprendizaje que se obtiene es a través de grupos que tienen la finalidad de educar a la persona, como la familia o talleres extracurriculares; sin embargo, a diferencia de la educación formal, ésta no otorga ningún documento que sustente la adquisición del conocimiento.

¿Pero qué relación tiene la educación con la **TREC**? Cuando se creó la TREC se señaló que era una psicoterapia que seguía más un modelo educativo que médico, mantenía que las personas aprenden a ser neuróticas y también que se les educa para que sean así y que a menudo se les podría enseñar, en pocas ocasiones, qué creencias irracionales estaban adquiriendo e ideando, mostrándoles cómo cambiar éstas por otras creencias más racionales.

Se ha afirmado durante muchos años que el futuro de la TREC reside más en la educación pública que en psicoterapia. Sus aplicaciones psicoeducativas son casi infinitas. Su teoría y su práctica son tan simples y directas que pueden usarse con poblaciones *normales*, se ha encontrado útil su empleo con niños, adolescentes y grupos. Por ello, Ellis en 1971 fundó la *Escuela para la vida*, el objetivo de la escuela era enseñar los elementos regulares de



la educación académica, pero al mismo tiempo proporcionar como prevención, una educación emocional (Ellis y Blau, 2000).

Bisquerra (2000) define la **educación emocional** como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral, por ello propone el desarrollo de conocimiento y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, teniendo como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

El estilo de la **Educación Racional Emotiva Conductual**, es un modelo de tratamiento psicoeducativo, activo, directivo, preventivo, que plantea una nueva manera de conceptualizar la educación, donde los diversos factores en los que se desenvuelve el individuo interactúan para dar lugar a un mejor bienestar emocional para contribuir a su desarrollo humano. Todos los seres humanos hacen tres cosas: **pensar, sentir y actuar**; de manera que el principal objetivo de este estilo educativo es que el individuo aprenda a dirigir y controlar sus respuestas mentales, emocionales y conductuales, estimulando el ejercicio de un esfuerzo sistemático y una práctica diligente, aplicando para ello una metodología estructurada.

La EREC tiene tres **principios importantes**: 1) Aprender a distinguir entre la realidad y la percepción de esa misma realidad; 2) La percepción de la realidad se ve modificada y está sujeta a diversos procesos de aprendizaje, que son en sí mismos fruto del error; 3) Asumir y contemplar las creencias como hipótesis que pueden convertirse en un fenómeno sujeto a verificación, negación y modificación (Heman, 2005 en Palafox, 2011).

Estos principios se trabajan a través del modelo A-B-C-D-E, el cual se recomienda enseñar de forma directa, ya que comprender su esquema conceptual ayuda a identificar y cuestionar aspectos irracionales que posea el individuo para reemplazarlos por otros más funcionales y eficaces, a utilizar mejor las técnicas para lograrlo y, en general, a llevar este aprendizaje más allá de la enseñanza para poder llegar a ser, la propia guía (Lega, Caballo y Ellis, 2009).

En conclusión, la **Educación Racional Emotivo Conductual** enseña a los individuos a aceptarse plenamente a sí mismos como personas, a abandonar todas las presiones de alcanzar el *cielo* o encontrar el *Santo Grial*, a dejar de denigrar el propio valor o el de cualquier otra persona, a aceptar la mortalidad y a llegar a ser hedonistas imperturbables a largo plazo: individuos que se esfuerzan sinceramente por fijarse en el aquí-y-ahora y en la vida futura sin atender a lo que los otros piensan dogmáticamente que ellos **deberían, necesitarían o tendrían que hacer** (Ellis y Blau, 2000).

### **3.4.1 EREC con niños y adolescentes.**

A diferencia de otras formas de terapia, una característica distintiva e integral de la TREC es su énfasis en la **enseñanza** y la **prevención**, mediante una Educación Racional Emotivo Conductual (**EREC**), enseñando a niños y adolescentes conceptos sobre la salud mental y destrezas para utilizar dichos conceptos (García, 2005).

La **EREC** toma en cuenta las tareas de desarrollo de los individuos, por ello ha sido aplicada satisfactoriamente con niños y adolescentes con numerosos problemas entre los que se incluyen: el desarrollo de la competencia física,

emocional y académica; el establecimiento de un grupo de amigos; el aprendizaje del manejo de la competición y la adquisición de confianza en sí mismo; manejo de las intensas emociones; cambios corporales y presiones del grupo de compañeros; confrontación de la ansiedad relativa a los futuros planes educativos o laborales, así como conductas disruptivas, fobia a la escuela, miedo, baja autoestima, falta de logro, depresión, problemas en las relaciones interpersonales y **violencia** (Ellis y Chip, 1999; Reguera, 2007).

La **EREC** confiere poder a los niños y adolescentes “armándolos” con conocimiento y destrezas, que les ayuda durante toda su vida para prevenir o minimizar los problemas específicos de la situación y del desarrollo. Enseñar a los niños el modo de mejorar sus emociones, pensamientos y conductas, y no sólo a sentirse mejor temporalmente, contribuye al cambio duradero y hace que este enfoque sea muy efectivo con los adolescentes (Wilde, 1992 en Yankura y Dryden, 2000).

Por ello, el objetivo de esta investigación es prevenir la violencia en las relaciones de pareja de los adolescentes a través de una Educación Racional Emotivo Conductual, para dar lugar a un mejor bienestar emocional y así contribuir a su desarrollo tanto individual como social, por medio de **técnicas: cognitivas** de detección, refutación y discriminación de creencias irracionales, así como técnicas cognitivas para casa y biblioterapia; **emotivas** de aceptación incondicional, métodos humorísticos (canciones) e inversión del rol racional, ejercicios de ataque de vergüenza; y finalmente **conductuales**, de entrenamiento en habilidades sociales y aserción.

### **3.5 Educación Racional Emotiva Conductual para vivir relaciones de pareja sin violencia.**

Las relaciones de pareja suelen iniciar desde muy temprana edad, es decir, en la **adolescencia**, donde es posible observar patrones y tendencias que probablemente prevalecerán en la forma de relacionarse. Lo que comienza como una relación emocionante puede llegar a convertirse en una carga agotadora, temible, vergonzosa y peligrosa, cuando se comienza a depender el uno del otro, haciéndose evidentes señales de **violencia** muy sutiles por ambas partes; el estado de enamoramiento hace que esas señales sean pasadas por alto y confundidas con señales de amor, y en el caso de los adolescentes existen considerables barreras de cara a su identificación por la existencia de aspectos carenciales o precarios en cuanto a la experiencia e información que en esos momentos posee el sujeto para valorar y verificar una relación de pareja violenta (Blázquez, García-Baamonde y Moreno, 2009).

La violencia durante estas primeras relaciones, es un grave problema que afecta considerablemente la salud física y mental de quienes la viven; a partir del estudio que realizó Kanin en los años 50, encontró que el 30% de las estudiantes de la población investigada tuvo amenazas o relaciones sexuales forzadas durante la relación de pareja. Pero no fue hasta principios de los 80, cuando la investigación de Makepeace llamó la atención sobre el problema, tras encontrar que el 20% de la muestra de estudiantes padeció violencia en la etapa de noviazgo (Rivera-Rivera, Rodríguez-Ortega, Chávez-Ayala, y Lazcano-Ponce, 2006).

Guerra (2014) menciona que las últimas cifras disponibles en México señalan que el 90% de los casos de violencia en la pareja son ejecutados de hombres hacia mujeres de todas las edades, sin embargo, también existen mujeres que manipulan, agreden directamente ya sea física o emocionalmente. El

40% de las mujeres que reportaron violencia de algún tipo están en una relación, el 55% eran casadas, de este porcentaje el 32% sufren violencia psicológica. De acuerdo a las agresiones, el 70% consiste en quitar el dinero y/o cosas materiales, 47% agredir física, 46% amenazas de golpes o correr a la víctima de la casa y casi el 30% ignorar o no prestan atención.

Como señala este autor, en las **primeras relaciones de pareja (como el noviazgo)** la violencia física se da en 61% de las mujeres, el 46% de los hombres también vive violencia en esta etapa. Del 61% de las mujeres que sufren violencia en el noviazgo, solamente el 34% busca ayuda, contrario a los hombres que del 46% que sufre violencia, el 66% busca ayuda, es decir, los hombres sufren menos violencia y buscan más ayuda y las mujeres son más violentadas y buscan menos ayuda, debido a que las mujeres lo confunden con amor y creen que es lo correcto.

La violencia de pareja es una de las formas de violencia de género más extendidas en el mundo. Afecta, prácticamente, a todos los pueblos, a todas las clases sociales y a todos los niveles educativos. Siguen siendo muchas las personas que, consideran la violencia como un asunto perteneciente a la esfera íntima de la pareja y como tal, debe ser resuelto por sus miembros sin intervención externa alguna, sin embargo, la violencia de pareja, como cualquier otra forma de violencia, no es una cuestión privada, es decir, no es algo propio solamente de quien la sufre, al contrario, es un atentado contra los derechos humanos de las víctimas y, por consiguiente es una cuestión pública (Sanmartín, 2006).

Las consecuencias de permanecer en una **relación violenta** son devastadoras, debido a las secuelas que origina, convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo. Aunque se ha abordado tradicionalmente por el sistema jurídico penal, la magnitud de su expansión actual demanda la colaboración de todos, principalmente médicos,

sociólogos, pedagogos y psicólogos; por ello, la acción preventiva es una cuestión **educativa**, y necesita de las aportaciones de estos sectores (Gutiérrez y Santos, 2000).

A pesar de que las sociedades industrializadas han logrado reducir la mortalidad, principalmente de menores, de nada sirve si los jóvenes caen a manos de parejas violentas, por ello, es de suma importancia comprender y **prevenir** la violencia, **reeducando** a las nuevas generaciones, en la forma de resolver conflictos, relacionarse saludablemente, aceptándose a sí mismo y a los otros, controlando sus emociones, pensando de una manera más racional, actuando más decisivamente a fin de lograr sus metas o propósitos.

Como afirma Hernando (2007 en Ubaldo, 2010) es posible modificar las actitudes de los adolescentes sobre los mitos y falsas creencias de la violencia hacia la pareja, mediante intervenciones de tipo **preventivo** y **grupales**. Aunque poco se trabaja en la prevención desde etapas tempranas como es la adolescencia y dentro de las primeras relaciones de pareja, como son las de noviazgo (Cruz, 2009), en los últimos años, se han llevado a cabo diversas aproximaciones preventivas en las relaciones de violencia en la población adolescente, focalizadas en la elaboración e implementación de programas específicos que, basados en distintos postulados teóricos según las investigaciones de cada momento, pueden ofrecer resultados positivos (Muñoz, 2006 en González, 2012).

### **3.5.1 Prevención de la violencia en la pareja.**

El término **prevención** se ha tomado, básicamente, del ámbito de la Salud Pública (Gutiérrez y Santos, 2000). Es de origen latino y hace alusión a la

acción y efecto de prevenir. Relaciona dos conceptos previos: de una parte hace referencia a la preparación o a la acción **anticipada** (conocer con antelación el curso de los acontecimientos); y de otra, tiene como objetivo el **evitar** males o **daños** inminentes (llevar a cabo acciones que impidan el daño del que previamente se está informado que ocurrirá a menos que se actúe). Está relacionado también con términos como **prever** (saber con anticipación lo que ha de pasar), **avisar**, **advertir** (para que otros conozcan lo que va a ocurrir) y **precaver** (tomar medidas para evitar o remediar algo) (Santacreu, Márquez y Rubio, 1997).

Para poder reducir la violencia es importante la **prevención**, el cual es un proceso cuyo objetivo es facilitar las modificaciones de la conducta para una mejor calidad de vida, englobando los pensamientos, las emociones y las acciones a fin de informar a los individuos capaces de mejorar la sociedad. Prevenir significa actuar antes de lo que va a venir, teniéndolo en cuenta para modificarlo o evitarlo; no es simplemente informar, ni amenazar, ni prohibir; es fomentar los medios para que se puedan llevar una vida sana (Fernández, s/a).

Originalmente surge del movimiento de “higiene mental”, a principios del siglo XX, pero cobró relevancia a partir de los trabajos de Caplan (1964) quién propone una definición más sistemática, agrupando los esfuerzos preventivos en tres categorías:

- 1. Prevención primaria:** Consiste en reducir el número de casos nuevos de un determinado problema en la población, atacando las causas identificadas del mismo, antes de que éste pueda llegar a producirse. El objetivo es reducir la probabilidad de aparición del problema. Los esfuerzos, por lo tanto, se dirigen tanto a transformar el entorno de riesgo como a reforzar la habilidad del individuo para afrontarlo.

Por su parte Cowen (1982 en Corsi, 1999) plantea tres exigencias estructurales para poder hablar de prevención primaria: primero, el programa debe dirigirse a un grupo o comunidad, y no a individuos; segundo, el programa debe intervenir antes de que emerja el problema y estar dirigido a la población en riesgo o vulnerable; tercero, el programa debe apoyarse en sólidos cimientos emergentes de la investigación del problema que se trate. Asimismo todas aquellas actividades como disposiciones, instrumentos, entre otros, tendentes a informar del estado de la situación, con pretensiones de informar lo antes posible, o con la intención de informar para que se puedan llevar a cabo actuaciones que reduzcan el posible daño que se avecina, son parte de la **prevención primaria** (Santacreu, Márquez y Rubio, 1997). En este nivel se pueden desarrollar políticas públicas de inclusión social, escolar o de salud (SSP y SEP, s/a).

- 2. Prevención secundaria:** Consiste en reducir la tasa de prevalencia (es decir, el número de casos existentes) de un determinado problema. Los esfuerzos se dirigen a asegurar una identificación precoz del problema y una intervención rápida y eficaz. Puede ser considerada como un tipo de intervención orientada a las alteraciones del comportamiento que ya están presentes (Echeburúa, 1993 en Ubaldo, 2010).
- 3. Prevención terciaria:** tiene como objetivo reducir los efectos o las secuelas de un determinado problema, tratando de evitar las recidivas. Los esfuerzos se dirigen a proveer programas de recuperación y rehabilitación para quienes han sido afectados por el problema. Es decir, como mencionan Santacreu, Márquez y Rubio (1997) son todas aquellas actividades que se llevan a cabo (bien por los propios interesados o por servicios profesionales especializados) cuando el suceso aversivo, el daño, o desastre ya ha ocurrido,



aunque no se podrían denominar **prevención**. Sin embargo, para estos autores, estas actividades llevadas a cabo para remediar el daño ya realizado en los bienes o en las personas se llaman tradicionalmente en los temas de salud: **tratamiento**. Los tratamientos son actuaciones de todo tipo que inicialmente intentan reducir o eliminar el daño que está ya presente.

Por lo tanto, desde la perspectiva de la salud pública, el análisis de la violencia debe partir de la base de que se trata de un fenómeno predecible, y por tanto, **prevenible**, y erradicarla es un reto del siglo XXI, mucho más que cualquier otro tipo de avance científico, cultural o tecnológico. Si la humanidad aprendiera a detectar, parar y prevenirla, se produciría un punto de inflexión en la evolución del ser humano.

Si se fomenta una prevención primaria, se consigue optimizar las defensas psicológicas de las personas, pues se fomenta y se consolida la adquisición de hábitos, actitudes, valores y habilidades orientados hacia la mejora en la calidad de vida; desarrollando aptitudes y conocimientos para un crecimiento autónomo que permiten resistir las presiones grupales, las situaciones estresantes y poder sobrellevarlas de la manera más sana posible, por ello, puede llevarse a cabo una **prevención educativa**, que pueda realizarse dentro de la familia, escuela, comunidad y los medios de comunicación. Dicha prevención debe fortalecer la capacidad de autodefensa bio-psico-social de los individuos y de los grupos ante factores de riesgo, principalmente de la **violencia en la pareja**, que a su vez puede prevenir otros tipos de violencia como la intrafamiliar.

Flores y Velasco (2010) señalan que la **intervención psicológica** hacia la violencia en la pareja debe integrar estrategias tendientes a lograr que la regulación emocional permita encontrar alternativas de acción que consigan incrementar la noción de capacidad personal para así al autoperibirse

positivamente disminuya la probabilidad de establecer relaciones de dependencia afectiva, sin embargo, para conseguir este objetivo deben considerarse como factor prioritario a las **creencias irracionales**; esto debido a que al constituirse las creencias en los parámetros que orientan la interpretación de la realidad y de uno mismo, determinan los contenidos específicos que orientan el comportamiento.

Toda acción preventiva debe fundarse en una perspectiva global y sistemática, es decir, que comience en la familia, continúe en los centros docentes y esté apoyada por acciones de ámbito socio-comunitario. La influencia recíproca entre el individuo y la colectividad es evidente, lo que permite el abordaje de la violencia en varios ámbitos al mismo tiempo y en un mismo contexto. Los tres ámbitos de actuación más considerados son: a) individual b) familiar y c) escolar (De la Fuente y Ríos, 2006 en González, 2012)

Uno de las principales avances para prevenir la violencia es educar a la sociedad sobre la manifestación de aquellos comportamientos que denotan violencia en sus múltiples expresiones, principales factores de riesgo y consecuencias que conllevan, dicho trabajo puede complementarse, incluyendo información acerca de aquellas conductas que mantienen el comportamiento violento, ello no sólo sensibilizará a la sociedad sobre la existencia de éstas (Núñez, 2012). Como menciona Echeburúa ( s/a en Ubaldo, 2010), la prevención de la violencia desde el ámbito **educativo**, implica establecer un plan de igualdad en la familia y en la escuela entre hombres y mujeres enseñando como inaceptable el ejercicio de cualquier tipo de violencia, así como la instrucción en la detección de las señales de alarma de violencia.

De igual manera, ofrece un desafío a aquellas víctimas que adquieren una visión de sus comportamientos, pensamientos y sentimientos antes, durante y

después del episodio de violencia, lo cual conlleva propuestas para la modificación de conducta de aquellas víctimas que desean mejorar la interacción con sus parejas y con ello su calidad de vida (Núñez, 2012).

### **3.5.2 Programa de prevención: Educación Racional Emotivo Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia.**

Gran parte de los **programas preventivos** que trabajan desde la prevención primaria: son escolares, destinados a hombres y mujeres, con alumnado de edades comprendidas entre los 12 y los 17 años. Existe un porcentaje significativo de aquellos que, sin dejar de estar destinados a población escolar general, ofrecen la posibilidad de ser implementados, paralelamente y por separado a ciertos adolescentes en situación de riesgo, en concreto a jóvenes que han presenciado o vivido una situación de abuso, ya sea de carácter sexual o de violencia en la pareja. Así mismo, existen programas dirigidos a jóvenes que ya han ejercido violencia en sus relaciones de pareja (Garrido y Casas, 2009).

Para Corsi (1999) un **programa de prevención primaria** puede definirse como un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener formas no violentas de resolución de conflictos familiares, proporcionando modelos de funcionamiento familiar más democráticos y propugnando los cambios en los contextos de riesgo necesarios para facilitar esos objetivos, dirigiendo la formación profesional y la investigación en esa misma dirección.

El programa de prevención que se propone en el presente trabajo, está dirigido a la reorientación de los jóvenes a tener relaciones más sanas y productivas, implementando un *taller vivencial* enfocado en la **Educación Racional Emotivo Conductual**, ya que es un modelo de tratamiento psicoeducativo, activo, directivo, que plantea una nueva manera de conceptualizar la prevención a través de la educación, donde los diversos factores en los que se desenvuelve el individuo interactúan para dar lugar a un mejor bienestar emocional para contribuir a su desarrollo humano. Asimismo, los **talleres vivenciales** tienen como principal tarea proporcionar a las personas un aumento de su autoconciencia para favorecer un incremento en su potencial de elección permitiendo una ayuda efectiva en el sentido de descubrir su poder de autocreación, ayudando a aceptar riesgos de sus propias decisiones responsables; y que acepten su libertad de ser competentes para utilizar sus propias capacidades de existir (Saldanha, 1993). Complementado la efectividad de los talleres se considera la **Metodología Quadraquinta**, que proponen Bernabéu y Goldstein (1996 en Bernabéu y Goldstein, 2002) la cual desarrolla las capacidades intelectuales y emotivas de los participantes, potenciando la percepción, la observación, la sensibilidad, la espontaneidad, la curiosidad, la autonomía, la fantasía y la intuición, trabajando con actividades que desplieguen los sentidos, la iniciativa personal y la imaginación, mediante actividades que incluyan **apertura, desarrollo y cierre**.

La **EREC**, ha sido aplicada satisfactoriamente en los adolescentes, en numerosos problemas entre los que destacan las conductas disruptivas, miedo, baja autoestima, falta de logro, depresión, problemas en las relaciones interpersonales como la **violencia** (Ellis y Bernard, 1990) motivo por el cual el taller está orientado en este enfoque. Todos los seres humanos hacen tres cosas: **pensar, sentir y actuar**; de manera que el principal objetivo de este estilo educativo es que el individuo aprenda a dirigir y controlar sus

respuestas mentales, emocionales y conductuales, estimulando el ejercicio de un esfuerzo sistemático y una práctica diligente, aplicando para ello una metodología estructurada. La **EREC** enseña al individuo a aceptarse plenamente como persona, a abandonar todas las presiones internas y externas e idealizaciones, a dejar de denigrar el propio valor o el de cualquier otra persona, a aceptar la mortalidad y a que se esfuercen sinceramente por fijarse en el aquí-y-ahora y en la vida futura sin atender a lo que los otros piensan dogmáticamente que ellos **deberían, necesitarían o tendrían que hacer** (Ellis y Blau, 2000).

Cómo se mencionó anteriormente, las **relaciones de pareja** inician en edades muy tempranas como en la etapa de la **adolescencia**, que es ahí donde se viven las primeras experiencias amorosas, siendo posible observar patrones y tendencias que probablemente prevalecerán en la forma de relacionarse, dichos patrones y tendencias en ocasiones son modelos y predisposiciones a mantener relaciones de violencia; en el caso de los adolescentes existen considerables barreras de cara a su identificación por la existencia de aspectos carenciales o precarios en cuanto a la experiencia e información que en esos momentos posee el sujeto para valorar y verificar una relación de pareja violenta.

La violencia durante estas primeras relaciones, es un grave problema que afecta considerablemente la salud física y mental de quienes la viven; las consecuencias de permanecer en una **relación violenta** son devastadoras, debido a las secuelas que origina, convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo. A pesar de que las sociedades industrializadas han logrado reducir la mortalidad, principalmente de menores, de nada sirve si los jóvenes caen a manos de parejas violentas, por ello, es de suma importancia comprender y **prevenir** la violencia, inicialmente desde una intervención primaria. Por lo tanto, el programa de prevención que se propone es este trabajo está basado en un modelo de tratamiento

psicoeducativo, activo, directivo, que plantea una nueva manera de conceptualizar la prevención a través de la **educación**, donde los diversos factores en los que se desenvuelve el individuo interactúan para dar lugar a un mejor bienestar emocional para contribuir a su desarrollo humano, por tal motivo se plantea la pregunta de investigación de la siguiente manera: **¿Qué influencia tiene la Educación Racional Emotivo-Conductual (EREC) en los adolescentes para fomentar relaciones de pareja sin violencia?**

Con base en lo anterior, la **hipótesis** de esta investigación propone que la Educación Racional Emotivo Conductual influirá positivamente en que los participantes fomenten relaciones de pareja sin violencia.

Una vez concluido el programa de prevención propuesto en esta investigación los adolescentes deberán alcanzar los siguientes **objetivos**:

- Reconocer la influencia que tienen los mitos del amor en la forma de relacionarse en pareja.
- Reconocer la influencia que tienen los mitos sobre la violencia en la pareja.
- Identificar patrones y tendencias de violencia en la pareja.
- Diferenciar entre emociones adecuadas e inadecuadas.
- Diferenciar entre pensamientos racionales e irracionales.
- Establecer la relación que existe entre pensamiento, emoción y comportamiento.
- Transmitir una Educación Racional Emotivo Conductual.
- Infundir una perspectiva de relaciones de parejas más sanas y productivas.

## CAPÍTULO 4

### MÉTODO

#### **Participantes.**

El estudio se realizó con una muestra total de 55 participantes, 20 mujeres y 35 hombres, con edades entre 12 y 18 años, que cumplieron con los criterios de inclusión (tener más del 80% de asistencia, contestar el 100% de los cuestionarios tanto pre-test como post-test), de una población de 85 estudiantes de la Telesecundaria N° 94 de los grados primero, segundo y tercero, de los grupos A y B.

#### **Instrumentos.**

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

- 1) **Cuestionario de datos personales:** instrumento realizado para la obtención de datos generales como nombre, sexo, edad, estado civil, nivel de secundaria, así como las parejas que han tenido y el tipo de relación; consta de diez preguntas cerradas.
- 2) **Cuestionario de registro de opiniones:** de Albert Ellis (s/a en Davis, Eshelman y Mckay, 1985), consiste en una escala Likert de cien reactivos; donde cincuenta ítems tienen medición directa y cincuenta medición indirecta; este instrumento está constituido por diez escalas que evalúan cada una de las diez ideas irracionales propuestas por Ellis; los incisos 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91 corresponden a la idea **irracional 1**, los incisos 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92 corresponden a la idea **irracional 2**, los incisos 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93 corresponden a la idea **irracional 3**, los incisos 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94 corresponden a la

idea **irracional 4**, los incisos 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85 y 95 corresponden a la idea **irracional 5**, los incisos 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86 y 96 corresponden a la idea **irracional 6**, los incisos 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 y 97 corresponden a la idea **irracional 7**, los incisos 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 y 98 corresponden a la idea **irracional 8**, los incisos 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89 y 99 corresponden a la idea **irracional 9**, y finalmente los incisos 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100 corresponden a la idea **irracional 10**. En los incisos con un solo punto si contesta “Estoy de acuerdo” se anota 1 punto, en los incisos con dos puntos si contesta “No estoy de acuerdo” se anota 1 punto (Ver Anexo). El instrumento tiene una confiabilidad de 0.95 mediante el estadístico Técnica de Kuder Richardson KR-20.

3) **Escala sobre los mitos del amor:** de Barrón y cols. (1999 en Bosch, 2004), consiste en una escala Likert de dieciocho reactivos; evalúa la vigencia de los mitos de la media naranja (inciso 1), emparejamiento (inciso 5 inverso), celos (inciso 6), omnipotencia (inciso 3, 10, 14), matrimonio (inciso 4 inverso, 7 y 13), pasión eterna (inciso 2 y 15), compatibilidad amor-violencia (inciso 8 y 9), equivalencia y perdurabilidad (inciso 12 y 17), y exclusividad (inciso 11, 16 y 18). Se puntúa de uno a cinco puntos, donde 1 indica “completamente en desacuerdo”, 2 “en desacuerdo”, 3 “indiferente”, 4 “de acuerdo” y 5 “completamente de acuerdo”. El instrumento tiene una validez de 0.601 mediante el estadístico Káiser-Meyer-Olkin KMO.

4) **Escala de violencia en la pareja:** de Inmujeres (2008) consiste en una escala Likert de treinta y cinco reactivos, divididos en dos partes: el primero de quince reactivos que mide la violencia en la



pareja, se responde de cero a dos puntos, 0 es “no”, 1 “a veces” y 2 “frecuentemente”. La segunda parte de la escala consiste en veinte reactivos que miden el nivel de comportamiento violento, se responde con SI o No. Tiene una confiabilidad de 0.87 mediante el estadístico de alfa de Cronbach (Ver anexos).

### **Escenario.**

El espacio en donde se aplicó el taller fue en el salón de usos múltiples el cual era un lugar amplio, iluminado, ventilado y limpio; dentro de las instalaciones de la Escuela Telesecundaria, N° 94, ubicada en la calle Viña del Mar #5 Col. San Pedro Zacatenco, Delegación Gustavo A. Madero.

### **Procedimiento.**

Se utilizó un **diseño pre experimental** de un grupo con pre-test y pos-test. Considerando como **Variable de Estudio: La Educación Racional Emotivo Conductual (EREC)**, entendiéndose como el modelo de tratamiento psicoeducativo, activo, directivo, preventivo, que plantea una nueva manera de conceptuar la educación, donde los diversos factores en los que se desenvuelve el individuo interactúan para dar lugar a un mejor bienestar emocional para contribuir a su desarrollo humano; que tiene como objetivo que el individuo aprenda a dirigir y controlar sus respuestas mentales, emocionales y conductuales, estimulando el ejercicio de un esfuerzo sistemático y una práctica diligente, aplicando para ello una metodología estructurada (Ellis y Blau, 2000).

Se define operacionalmente mediante la participación de los estudiantes de la Telesecundaria N° 94 dentro del **taller vivencial Educación Racional Emotivo Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia**, de

manera activa, teniendo más del 80% de asistencia y contestando el 100% de los cuestionarios tanto pre-test y post-test.

Y como **Variables de Medición:** los **pensamientos irracionales** definidos como pensamientos ilógicos, contradictorios con la realidad empírica, absolutistas y dogmáticos que producen emociones perturbadoras y no ayudan a conseguir los objetivos de los individuos (Lega, Caballo y Ellis, 2009). Se operacionalizó mediante las respuestas al instrumento Cuestionario de registro de opiniones de Albert Ellis (s/a en Davis, Eshelman y Mckay, 1985) donde cuanto mayor puntuación alcanzada (a partir de 50% o más por cada idea) mayor es su conformidad con dicha idea.

**Mitos del amor** definidos como pensamientos irracionales que interfieren con las relaciones íntimas y la felicidad (Ellis y Bernard, 1990) que se formulan de manera que aparecen como una verdad y son expresadas de forma absoluta y poco flexibles que suelen poseer una gran carga emotiva que concentran muchas emociones y suelen contribuir a crear y mantener la ideología de un grupo, y por ello suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento (Yela, 2003 en Bosch, 2007). Asimismo se definen como metáforas de la conducta del ser humano que cimientan las estructuras mentales sobre las cuales se construye el concepto de la vida (Littleton, 2004 en González y Knobel, 2011). Esta variable se operacionalizó mediante las respuestas al instrumento Escala sobre los mitos del amor de Barrón y cols. (1999 en Bosch, 2004), donde a mayor puntuación (es decir, más del 50%), mayor es el nivel de aceptación del mito en cuestión.

**Violencia en la pareja** definida como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, o como una amenaza contra la pareja que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, trastorno del desarrollo o privaciones (OMS, 2003); es sinónimo de abuso de poder y tiene diversas formas de expresión las cuales originan daños físicos, económicos, sexuales

y principalmente psicológicos. Es una conducta aprendida previa a la formación de la pareja y no cambia espontáneamente por la voluntad o las promesas (Sanmartín, 2006). Se operacionalizó mediante las respuestas a la Escala de violencia en la pareja de Inmujeres (2008), en donde la primera parte del instrumento indica si existe o no relación de violencia (de 0 a 10 no presentan violencia; de 12 a 25 existen señales iniciales de violencia; más de 26 señalan una relación de abuso), y en la segunda parte indica si existe o no comportamiento violento (de 0 a 4 no hay comportamiento violento; de 5 a 9 son señales de comportamiento violento; y más de 10 refleja un comportamiento violento).

**El método de trabajo** fue el siguiente:

En primer lugar se realizó la petición al director de la Telesecundaria N° 94 mediante un permiso expedido por la Jefatura del Área de Psicología, para impartir el taller: “Educación Racional Emotivo Conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia”. Una vez obtenido el permiso se acudió a la telesecundaria donde se realizó la presentación de las exposiciones por parte del director a los estudiantes, posteriormente se les informó a los participantes sobre el objetivo del taller y la importancia de su participación.

Se impartió el taller durante dos semanas, mediante el cronograma elaborado; para fines prácticos y debido al espacio, tiempo y comodidad de los participantes se optó por dividir a la muestra en dos subgrupos, impartiendo el taller de la siguiente manera: la primera semana se impartió el taller a los grupos de la sección A y en la segunda semana a los grupos de la sección B. Se cuidó de que los contenidos, tiempos y secuencias siempre fueran las mismas para cubrir los objetivos planteados.

Para cada sesión se programaron actividades de apertura, desarrollo y cierre. Las actividades de apertura permitieron captar la atención y la disposición de

los participantes durante el taller. Las actividades de desarrollo se elaboraron de acuerdo al contenido temático de corte vivencial a partir de actividades flexibles y dinámicas. Finalmente las actividades de cierre consistieron en lograr la reflexión por parte de los participantes, así como la retroalimentación por parte de los exponentes y participantes. El taller tuvo una duración de 20 horas, constando de 5 sesiones de 4 horas cada una, el horario de trabajo fue de 7:00 am a 11: 00 am.

Para la recolección de datos se realizó el pre-test durante la primera sesión. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Cuestionario de datos personales, Cuestionario registro de opiniones, Escala de los mitos del amor y Escala de violencia en la pareja. Se procedió a impartir el taller y en la última sesión se realizó el pos-test de los instrumentos: Cuestionario registro de opiniones y Escala de los mitos del amor. En cuanto a la Escala de Violencia sólo se aplicó al inicio del taller debido a que únicamente se pretendía conocer la situación de los participantes con relación a la violencia en la pareja.

## CAPÍTULO 5

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de los datos se realizó mediante el programa SPSS versión 15, se utilizó estadística descriptiva, prueba T, tablas de contingencia y correlación de Pearson. La presentación de los resultados se inició con una descripción general de la muestra de estudio, posteriormente con base en el pre-test y post-test se realizó una comparación de medias de las variables de estudio mediante la prueba T. También se utilizaron tablas de contingencia para describir conjuntamente a las variables de estudio. Finalmente se utilizó correlación de Pearson para analizar la relación de las variables de medición en un nivel de intervalos y razón.

#### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA MUESTRA.

Al taller vivencial asistieron 55 participantes, el 36% mujeres y el 64% hombres; de los cuales el 38% estaban en primero de secundaria, el 31% en segundo y el otro 31% en tercero. Con respecto al estado civil de la muestra 56% eran solteros, 31% solteros con pareja, 4% vivían en pareja y 9% otro (Ver tabla 1).

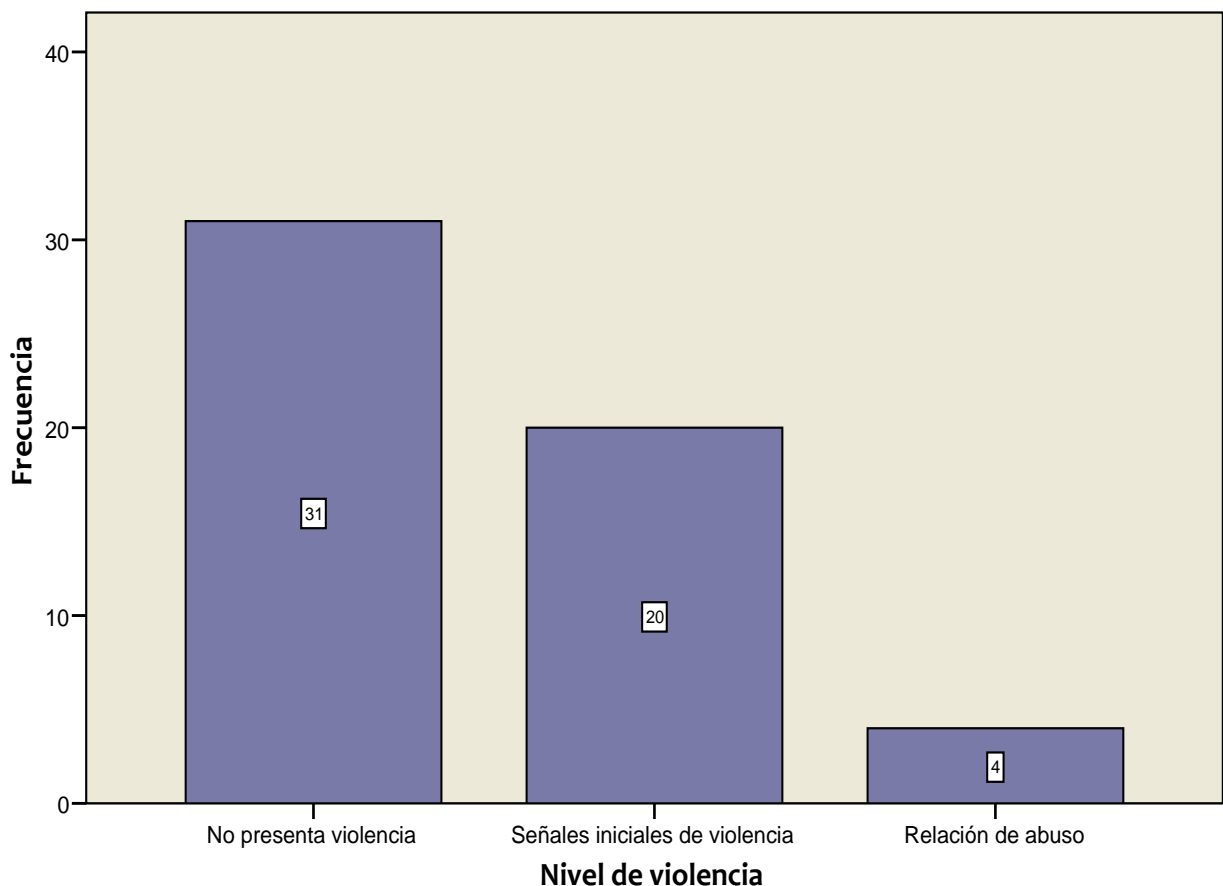
**Tabla 1. Descripción de la muestra en porcentajes.**

VARIABLES	CATEGORÍAS	PORCENTAJE %
<b>GÉNERO</b>	Mujer	36%
	Hombre	64%
	<b>TOTAL</b>	100%
<b>NIVEL DE SECUNDARIA</b>	Primero	38%
	Segundo	31%
	Tercero	31%
	<b>TOTAL</b>	100%
<b>ESTADO CIVIL</b>	Soltero	56%
	Soltero en una relación de pareja	31%
	Viviendo en pareja	4%
	Otro	9%
	<b>TOTAL</b>	100%

La media de edad de los participantes fue de 14 años, asimismo con respecto al número de parejas que han tenido, el 58% ha tenido más de una relación de pareja a lo largo de su vida, el 26% sólo ha tenido o tiene una pareja actualmente, finalmente el 16% no ha tenido pareja.

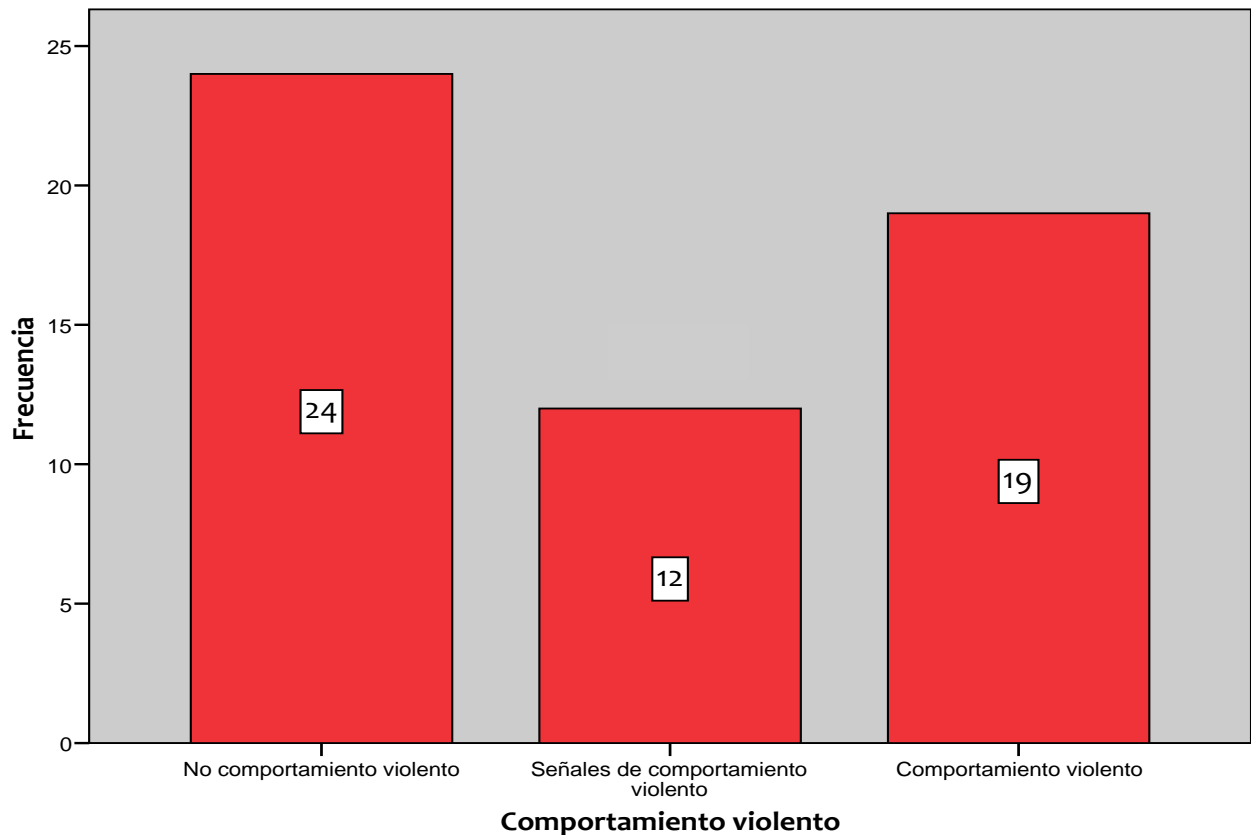
### **NIVEL DE VIOLENCIA EN LA PAREJA Y COMPORTAMIENTO VIOLENTO.**

De acuerdo al instrumento **Violencia en la pareja**, se obtuvieron los siguientes resultados: 5 de cada 10 participantes no han presentado violencia en sus relaciones de pareja, 4 de cada 10 participantes identifican señales iniciales de violencia en sus relaciones de pareja y el resto, es decir 1 de cada 10, manifiestan estar en una relación de abuso (Ver figura 1).



**Figura 1. Frecuencia de los participantes con respecto a su nivel de violencia: No presenta violencia, Señales iniciales de violencia y Relación de abuso.**

Por otro lado, la segunda parte del instrumento denominado **Comportamiento violento**, mostró los siguientes resultados: 5 de cada 10 participantes no presentan un comportamiento violento, 2 de cada 10 de esta muestra presentan señales de comportamiento violento, y finalmente 3 de cada 10 de los participantes tienen un comportamiento violento (Ver figura 2).



**Figura 2. Frecuencia de los participantes con respecto a su comportamiento violento: No comportamiento violento, Señales de comportamiento violento y Comportamiento violento.**

### **PRE-TEST Y POST-TEST**

Se realizó el análisis de las medias empleando la prueba T de Student para los instrumentos: Registro de opiniones y mitos del amor, con la finalidad de conocer la influencia que tuvo el taller en los participantes.

En relación al instrumento **Registro de opiniones**, en las medias Pre-test y Pos-test se encontraron en esta muestra dos cambios significativos en las

ideas irracionales 5 (*Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones*) y 6 (*Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa*) (Ver tabla 2).

**Tabla 2. Pre-test y Post-test Registro de opiniones (Ideas Irracionales).**

REGISTRO DE OPINIONES (Ideas Irracionales)	MEDIA		T	Probabilidad obtenida
	Pre-test	Post-test		
1. Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	3.78	3.89	-0.339	0.736
2. Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende.	5.04	4.91	0.453	0.652
3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.	4.40	4.87	-1.374	0.175
4. Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.	4.76	4.47	1.042	0.302
5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones.	3.96	4.58	-2.085	-0.042*
6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.	5.58	4.96	2.425	0.019*
7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que hacerles frente.	5.07	4.93	0.554	0.582
8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.	4.85	5.24	-1.468	0.148
9. El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.	4.67	5.05	-1.555	0.126
10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.	5.02	4.98	0.37	0.892

\* La probabilidad obtenida de la idea irracional 5 fue de 0.042, en el cuál la media obtuvo un valor negativo; y referente a la idea irracional 6 la significancia fue de 0.019 con un valor positivo.



Con respecto al instrumento **Mitos del amor**, en las medias Pre-test y Post-test se encontraron tres cambios significativos en el mito 1 (*Media naranja*), 6 (*Celos*) y 9 (*Perdurabilidad*) (Ver tabla 3).

**Tabla 3. Pre-test y post-test Mitos del amor**

MITOS DEL AMOR	Media		T	Probabilidad obtenida
	Pre-test	Post-test		
<b>Mito de la media naranja</b>	3.71	3.22	2.487	0.016*
Mito de la pasión eterna	3.76	3.45	1.687	0.097
Mito de la omnipotencia	14.33	13.55	1.421	0.161
Mito del matrimonio	9.31	9.22	0.206	0.838
Mito del emparejamiento	8.62	8.91	-0.655	0.515
<b>Mito de los celos</b>	3.02	2.53	2.186	0.033*
Compatibilidad amor y violencia	4.02	4.40	1.212	0.231
Mito de la exclusividad	3.87	3.49	1.555	0.126
<b>Mito de la perdurabilidad</b>	3.82	3.31	2.417	0.019*
Mito de la equivalencia	2.27	2.35	-0.405	0.687

\*La probabilidad obtenida fue de 0.016, 0.033 y 0.019 en el Mito de la media naranja, Mito de los celos y Mito de la perdurabilidad respectivamente.

## RELACIÓN ENTRE VARIABLES

Se realizaron tablas de contingencia con la correlación de Spearman con la finalidad de describir y correlacionar las variables de medición, es decir, la relación de los *pensamientos irracionales con la violencia en las relaciones de pareja*, los *pensamientos irracionales con el comportamiento violento*, los *mitos del amor con el nivel de violencia en la pareja*, y finalmente los *mitos del amor con el comportamiento violento*. Cabe señalar que para este análisis sólo se presentan los datos donde se obtuvieron relaciones significativas.

### Los pensamientos irracionales con la violencia en las relaciones de pareja

Conforme a las tablas de contingencia se obtuvo una relación significativa entre la idea 8 (*Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo*) y la violencia en las relaciones de pareja (Ver tabla 4).

**Tabla 4. Relación idea irracional 8 con la violencia en las relaciones de pareja.**

IDEA 8: se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo		Nivel de violencia			Total	Probabilidad Obtenida	Correlación
		No presenta	Señales iniciales	Relación de abuso			
No presenta	Recuento	18	18	4	40	-0.000*	-0.377
	Frecuencia	22.5	14.5	2.9	40		
Si presenta	Recuento	13	2	0	15		
	Frecuencia	8.5	5.5	1.1	15		

*\*De acuerdo a la correlación de Spearman existe una probabilidad de -0.000.*

### **Los pensamientos irracionales y el comportamiento violento**

Acorde a las tablas de contingencia se obtuvo una relación significativa entre la idea 1 (*Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos*) y el comportamiento violento (Ver tabla 5).

**Tabla 5. Relación idea irracional 1 con el comportamiento violento.**

IDEA 1		COMPORTAMIENTO VIOLENTO				Probabilidad obtenida
		No tiene	Señales	Comportamiento violento	Total	
No presenta	Recuento	22	9	12	46	0.040*
	Frecuencia	18.8	9.4	14.9	43.0	
Si Presenta	Recuento	2	3	7	12	
	Frecuencia	5.2	2.6	4.1	12.0	

*\*De acuerdo a la correlación de Spearman existe una probabilidad de -0.040.*

### **Los mitos del amor con el nivel de violencia en la pareja.**

De acuerdo a las tablas de contingencia a través de una correlación de Spearman se obtuvo la relación que existe entre los mitos del amor con el nivel de violencia en las relaciones de pareja, encontrando una relación

significativa entre los mitos 7 (*compatibilidad amor-violencia*) y 10 (*equivalencia*) (Ver tabla 6).

**Tabla 6. Relación mitos del amor y violencia en la pareja.**

MITOS DEL AMOR	NIVEL DE VIOLENCIA EN LA PAREJA
	Probabilidad obtenida
Mito 7: Compatibilidad amor-violencia	0.010*
Mito 10: Equivalencia	0.040*

*\*De acuerdo a la correlación de Spearman para esta muestra existe una significancia de 0.010 en relación al mito 7 y el nivel de violencia en la pareja, asimismo existe una significancia de 0.040 entre el mito 10 y el nivel de violencia en la pareja.*

### **Los mitos del amor con el comportamiento violento.**

Conforme a las tablas de contingencia a través de una correlación de Spearman se obtuvo la relación que existe entre los mitos del amor con el comportamiento violento, encontrando una relación significativa entre el mito 6 (*celos*) y el comportamiento violento (Ver tabla 7).

**Tabla 7. Relación mitos del amor y comportamiento violento.**

MITOS DEL AMOR	COMPORTAMIENTO VIOLENTO
	Probabilidad obtenida
Mito 6-Celos	0.010*

*\*De acuerdo a la correlación de Spearman para esta muestra existe una significancia de 0.010 en relación al mito 6 y el comportamiento violento.*

Finalmente, para analizar la relación entre las variables pensamientos irracionales y mitos del amor se utilizó la correlación de Pearson, donde se encontró en esta muestra ocho correlaciones significativas. Se encontraron relaciones significativas entre la **idea 1 (Aprobación de los demás)** y los **mitos 1, 6 y 7** que corresponden al **mito de la media naranja**, al **mito de los celos** y **mito de la compatibilidad amor-violencia**. Con respecto a la **idea 4**

**(Frustración)** se encuentran una relación significativa entre los **mitos 6 y 7**. En relación a la **idea 7 (Evitación a los problemas)**, ésta tiene una correlación con el **mito 2 (mito de la pasión eterna)**. Con la **idea 10 (La felicidad aumenta con la inactividad)** se encontró una relación con el **mito 2**. Finalmente se halló relación entre la **idea 8 (Dependencia)** y el **mito de la equivalencia (mito 10)** (Ver tabla 8).

Tabla 8. Relación entre los pensamientos irracionales con los mitos del amor.

	CORRELACIÓN DE PEARSON									
	MITO 1	MITO 2	MITO 3	MITO 4	MITO 5	MITO 6	MITO 7	MITO 8	MITO 9	MITO 10
<b>IDEA 1</b>	<b>0.007*</b>	0.933	0.307	0.463	0.825	<b>0.028*</b>	<b>0.036*</b>	0.843	0.676	0.123
<b>IDEA 2</b>	0.342	0.646	0.698	0.678	0.984	0.770	0.664	0.972	0.778	0.902
<b>IDEA 3</b>	0.234	0.392	0.111	0.133	0.744	0.067	0.493	0.267	0.076	0.051
<b>IDEA 4</b>	0.536	0.074	0.742	0.856	0.772	<b>0.003*</b>	<b>0.380*</b>	0.364	0.528	0.342
<b>IDEA 5</b>	0.924	0.529	0.418	0.663	0.392	0.640	0.861	0.367	0.369	0.187
<b>IDEA 6</b>	0.381	0.862	0.450	0.136	0.112	0.751	0.422	0.579	0.888	0.122
<b>IDEA 7</b>	0.714	-	0.511	0.846	0.614	0.784	0.395	0.402	0.394	0.271
<b>IDEA 8</b>	0.944	0.273	0.212	0.879	0.166	0.890	0.431	0.512	0.105	<b>0.039*</b>
<b>IDEA 9</b>	0.431	0.956	0.482	0.688	0.733	0.872	0.076	0.461	0.709	0.072
<b>IDEA 10</b>	0.965	-	0.103	0.788	0.745	0.831	0.087	0.208	0.349	0.590

*\*De acuerdo a la correlación de Pearson, se encontraron relaciones significativas entre la idea 1 y los mitos 1, 6 y 7 con una significancia de 0.007, 0.028 y 0.036 respectivamente. Con respecto a la idea 4 la relación significativa es de 0.003 y 0.38 con los mitos 6 y 7 respectivamente. La significancia entre la idea 7 y el mito 2 es de -0.007. Por último, la idea 8 tiene una correlación significativa de 0.039 con el mito 10.*

## CAPÍTULO 6

### DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados arrojados por esta investigación se observa con relación al **nivel de violencia en las relaciones de pareja** la mayoría de los participantes **no presentan violencia** en sus relaciones de pareja y **no** se perciben con un **comportamiento violento**, sin embargo, **si existen señales** que son indicadores de factores de riesgo de que alguien puede llegar a maltratar a otro, esto se puede deber a las siguientes situaciones, primero que los sujetos no han tenido una relación de pareja aún, ya que es en esta etapa donde comienzan a formar sus primeras relaciones interpersonales y en ocasiones dichas relaciones son de corta duración, o por el contrario se pueden encontrar bajo la etapa del enamoramiento, dónde se encubren las señales de violencia como muestras de cariño (Blázquez, García-Baamonde y Moreno, 2009); asimismo esto coincide con Jayne (2002), al referir que existen factores de riesgo de que alguien puede llegar a lastimar como: *exigir respeto y enfadarse sino lo recibe, ser celoso y posesivo, vigilar con quién y en dónde está la pareja, creer que con el amor todo se puede, aislar y llevar la relación muy deprisa; verse como el salvador de la pareja o señalar que la pareja es diferente a las anteriores.*

En cuanto a las creencias irracionales que manejaban los adolescentes al inicio del taller se observó un cambio al final del taller, ya que los participantes se **dieron cuenta** y **reconocieron** que hay un control limitado sobre las cosas externas, sin embargo, se puede aprender a tener un control sobre las propias emociones. Reguera (2007), afirma que para poder debatir una **creencia irracional** primero hay que llegar a ser conscientes de ella, debido a que identificarlas es a veces más difícil que rebatirlas; cabe señalar que la EREC

resalta la importancia de influir en un **cambio filosófico profundo** de las creencias perturbadoras de los individuos, para llevar a cabo este cambio es primordial el **darse cuenta** y el **reconocer** las ideas irracionales que posee el individuo (Ellis y Dryden, 1989; Reguera, 2007; Lega, Caballo y Ellis, 2009). Asimismo los participantes reconocieron emociones inadecuadas y adecuadas particularmente el miedo, como Almansa (2011) indica, *si bien ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa, existen respuestas de miedo y ansiedad que crean una disposición negativa que bloquea e inmoviliza al individuo si estas emociones son manejadas adecuadamente permiten al individuo comprometerse en conductas de auto-superación y alentar a la ejecución de la conducta necesaria para alcanzar sus propias metas y actuar mejor en el futuro.*

Conforme a los resultados observados sobre los **Mitos del amor**, los participantes reconocieron mediante la Educación Racional Emotivo Conductual que el creer que existe un **complemento** de uno mismo, una **pareja predestinada** y que es **la única elección posible**, los limita a que sean libres de elegir una pareja por lo que su identificación permite cuestionar la veracidad de ellos, así como la modificación de las ideologías tradicionales sobre el amor y su impacto en las relaciones íntimas y la felicidad. Álvarez-Gayou describe que dentro de la pareja existen tres mundos (*el tuyo, el mío y el nuestro*), refiriéndose al hecho indispensable de que existe cierto grado de individualidad en la pareja; como puntualiza Ellis (1980) *cada miembro de la pareja es un ser completo, único, irrepetible e importante por el hecho de existir.* En relación con los **celos**, su identificación como un mito permite reflexionar sobre el impacto que tiene en el desarrollo de la pareja, ya que culturalmente se acepta como demostración de amor, sin embargo, como afirma Lammoglia (2009), el celar a la pareja solo permite que se le perciba como una propiedad y con poder sobre ella provocando que ante su ausencia haya predisposición a sufrir perturbaciones emocionales innecesarias, debido

a que se le ve como un objeto necesario e indispensable en lugar de una preferencia. Finalmente, con base en los objetivos propuestos los participantes reconocieron que los mitos son **creencias irracionales**, anclados en un **tengo que/debo de** o **exigencias absolutistas y rígidas** (Lega, Caballo y Ellis, 2009), contraproducentes y sin sentido que influyen en mantener relaciones sin límites e irracionales donde se *promulga el culto al sacrificio, la abnegación, la entrega total al otro y la creencia de que la pareja es para siempre y que se debe admitir todo*, conllevando a la reeducación de lo que es la pareja, admitiendo que las relaciones de **pareja evolucionan** con el tiempo afectando los procesos de acercamiento y alejamiento (Díaz-Loving, 1999 y Riso, 2009).

De acuerdo con lo obtenido en esta investigación en cuanto a la relación entre las **creencias irracionales, los mitos del amor y la violencia en la pareja** se concuerda con lo mencionado por Ellis (1980) que mantener ideas irracionales donde la **necesidad** se origina por exigencias absolutistas y rígidas conlleva a desarrollar una serie de expectativas no realistas sobre cómo tiene que funcionar la pareja; los **pensamientos irracionales** así como los **mitos del amor** se expresan de forma absoluta, dogmática, poco flexibles, inconscientes en su lógica y con la realidad empírica teniendo como consecuencias **conductas violentas, autos derrotistas o auto destructivas** que interfieren de forma significativa con la supervivencia y la felicidad del individuo (Ellis, s/a en Navas, 1981). Asimismo las ideas irracionales generan sentimientos de ira y conductas pasivo-agresivas o violentas, al creer que los demás deben tratar o comportarse con el individuo bien o perfectamente; como afirma Ellis y Blau (2000), Reguera (2007) y Jurado (2009) **necesitar** el cariño y la aprobación incondicional de los demás genera **dependencia afectiva** la cual conduce a la violencia. Aunado a esto Dohmen (s/a en Corsi, 2006) señala que entre una de las características del agresor se destaca la

dependencia emocional hacia su pareja, al necesitar tener su cariño, estar con ella, no soportar estar solo, ni sentirse rechazado o desaprobado.

De la misma manera, Flores y Velasco (2010) en su investigación sobre *Miedos y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal* coinciden con lo anterior al encontrar que las víctimas de violencia dificultan la decisión de separarse del agresor al mantener la idea irracional de necesitar de alguien más fuerte que uno mismo, debido a que concluyen que es más fácil evitar problemas y responsabilidades imprimiendo la noción de necesidad del otro sobre la que se gesta y perpetua la dependencia de la pareja y se pasa a verla con mayor poder y como portador de la garantía de bienestar, sin embargo, contrario a la investigación de estos autores los resultados obtenidos en esta muestra no se encuentra una correlación directa entre la idea antes mencionada y la violencia en las relaciones de pareja.

Asimismo, esta muestra concuerda con lo que menciona Navas (1981) que las **creencias irracionales son transmitidas culturalmente**, aparte de la tendencias innatas, en la que persiste la tendencia a regresar a patrones de conductas disfuncionales productos del sobre-aprendizaje de las creencias irracionales y errores del pensar ilógico.

Finalmente, en referencia a la relación entre la **violencia en la pareja y los mitos del amor**, se observa que la **violencia** se ubica en un contexto social en el que ciertas pautas de comportamiento otorgan reconocimiento a aspectos como la masculinidad, la identidad femenina, la fortaleza de carácter y la responsabilidad, aceptando ciertos **mitos**, los cuales son factores de riesgo para la incidencia de la violencia, dado que se establecen como reglas personales interfiriendo con la percepción del amor, las relaciones íntimas y la felicidad; originando que sean resistentes al cambio y al razonamiento, ya que poseen una carga emotiva que concentran muchas emociones y suelen contribuir a crear y mantener la ideología de un grupo, tal como lo señala



Guajardo y Cavazos (2013). Por ello, cuando mitos como el de la **compatibilidad amor-violencia** y/o de la **equivalencia** se encuentran presentes en una relación de pareja, ésta se **encajona en ideas irracionales como “debes de” y “tienes que”** favoreciendo que cada individuo de la relación sea poco realista, creando emociones, y conductas inadecuadas (Yela, 2003 en Bosch, 2007).

Con relación a lo anterior, Ganley (1981 en Corsi, 2006) señala que los **celos** son precedidos por una *cólera irracional*, discernible a través de monólogos interiores de las personas violentas, que deforman las percepciones del otro y los conducen a comportarse desconsideradamente; como mencionan Ellis y Blau (2000) enamorarse desenfrenadamente y de manera irrevocable provoca comportamientos y emociones disfuncionales como ansiedad, celos, depresión, violencia, hostilidad y erotomanía. Como causas de la violencia Wehner (1988 en Corsi, 2006) menciona que los celos y las conductas para controlar, forman parte de la inseguridad y dependencia que tiene el violentador. Finalmente, no admitir que la **relación de pareja es un proceso dinámico** (Álvarez-Gayou, 1996) que se encuentra en continuo cambio origina pensamientos, emociones y conductas perturbadoras que en ocasiones culminan en violencia llámese física, psicológica, sexual y/o económica.

Para **concluir**, como muestran los resultados obtenidos en esta investigación el taller influyó en los adolescentes en la identificación de las ideas irracionales y mitos que influyen en el mantenimiento de una relación violenta, dando pauta para una **reeducción racional emotivo conductual**, debido a que la violencia sobre todo en la pareja es una conducta aprendida, donde la edad no es factor para poder aceptar el comportamiento violento; aunque la frecuencia, con que se presenta en esta muestra no es significativa da pauta para la prevención primaria en futuras investigaciones donde se arme a los

individuos de conocimientos y destrezas que les ayuden durante toda su vida para prevenir o minimizar los problemas que se les presenten en sus relaciones de pareja, y así contribuir a su desarrollo tanto individual como social.

De la misma forma la **violencia** no solo es cuestión del mantenimiento de **ideas irracionales** o **mitos** que se encuentran latentes en su aceptación al momento de elegir una pareja; sino que es un proceso donde influyen diversos factores, está modulada por el estilo de vida de las personas y las variables socioculturales y ambientales, por ello la prevención de la violencia requiere de un modelo educativo multidisciplinario, que incluya a la familia y a profesionales como profesores, psicólogos, médicos, enfermeras, abogados, sociólogos, trabajadores sociales, antropólogos, historiadores, entre otros, así como el gobierno.

De esta manera, quedan cubiertos los objetivos del programa de prevención propuesto en esta investigación. Cabe señalar que se esperaba encontrar a los adolescentes en sus primeras relaciones de pareja, sin embargo, se encontraron jóvenes ya viviendo en pareja, aunque el porcentaje es menor es importante considerarlo para futuras propuestas de prevención, asimismo considerar el entorno y los cambios sociales en los que se desarrollan actualmente los adolescentes, ya que en muchas situaciones lo que se requiere es de un programa de prevención secundaria. Referente a las **limitaciones** la muestra no puede generalizarse debido al número de participantes, además no se considera del todo las características del entorno escolar.

Ahora bien, se **sugiere** para futuras propuestas de prevención primaria se considere: ampliar el número de participantes para generalizar los datos que se obtengan; otras poblaciones, por ejemplo escuelas de educación primaria

y/o a diferentes tipos de escuelas secundarias; hacer comparación de grupos ó entre individuos que tienen o han tenido pareja y de los que no han tenido.

Aunado a esto, se sugiere darle seguimiento, asesoramiento y reforzamiento al programa de prevención, con la finalidad de comprobar el impacto a corto, mediano y largo plazo del taller, y así conocer posibles modificaciones en futuras intervenciones y a su vez involucrar a la familia y los profesionales.

Para finalizar la presente investigación **representa** una propuesta de prevención primaria fundamentada en la EREC, la cual se basa en la identificación de mitos del amor y la violencia, intentando que los jóvenes identifiquen y reflexionen sobre lo que han aprendido con relación a las relaciones de pareja, a su vez reeduca en la forma de ver a la pareja, de cómo relacionarse, así como la evolución que ésta tiene. Integra el panorama sobre la violencia en la pareja al considerar los ciclos del violentador y violentado así como las diferentes tácticas de violencia psicológica; asimismo enseña el modelo A-B-C-D-E para que los individuos se vuelvan activos, directivos, preventivos y responsables en la forma de conducirse con ellos mismos y con los demás, intentando fomentar un cambio filosófico positivo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, G. y Santos, M. (2013) **Significado psicológico del amor a través de las etapas del desarrollo**. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología-UNAM. México.
- Alatorre, E. (2013) **Los efectos de la violencia intrafamiliar en el aprendizaje del alumno de la escuela de educación primaria Vicente Guerrero**. Licenciatura en Pedagogía. Facultad de Estudios Superiores Aragón-UNAM. México.
- Alberoni, F. (2004) **El misterio del enamoramiento**. España: Gedisa.
- Almansa, C. (2011) **Las doce ideas irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): Estudio de su Correspondencia**. Congreso SEBIDAC de Terapia Floral. Disponible en :<http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/C-Almansa-.pdf>
- Álvarez-Gayou, J. (1996) **Sexualidad en la pareja**. México: Manual Moderno.
- Arias, E. y Fernández, M. (2011) **Guía didáctica de diagnóstico e intervención sanitaria en violencia de género en atención primaria**. Disponible en: [http://institutoasturianodelamujer.com/iam/wp-content/uploads/2011/05/Gu%C3%ADa\\_diagn%C3%B3sitco\\_intervenci%C3%B3n\\_violencia\\_atenci%C3%B3n\\_primar%C3%ADa.pdf](http://institutoasturianodelamujer.com/iam/wp-content/uploads/2011/05/Gu%C3%ADa_diagn%C3%B3sitco_intervenci%C3%B3n_violencia_atenci%C3%B3n_primar%C3%ADa.pdf)
- Beck, A. (2006) **Con el amor no basta: Cómo superar mal entendidos, resolver conflictos y enfrentar a los problemas de pareja**. México: Paidós.
- Bermejo, M. (2013) **Análisis de la problemática actual de la educación básica en México, 2000-2013**. Ensayo Licenciatura en Economía. Facultad de Economía-UNAM. México.
- Bernabéu, N. y Goldstein, A. (2002) **Proyecto Quadraquinta**. Disponible en: <http://www.quadraquinta.org/inicio.html>
- Bisquerra, R. (2000) **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: CISS Praxis.
- Blázquez, M., García-Baamonde, M. y Moreno, J. (2009) **Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en jóvenes**

**universitarios.** Electronic Journal of Research in Educational Psychology. Vol. 7 (2). Disponible en: <http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?337>

- Bosch, E. (2007) **Del mito del amor romántico a la violencia contras las mujeres en la pareja.** Universidad de las Islas Baleares. España. Disponible en: [centreatigonauab.cat/izquierda/amor%20romantico%20Esperanza%20Bosch.pdf](http://centreatigonauab.cat/izquierda/amor%20romantico%20Esperanza%20Bosch.pdf)
- Branden, N. (2006) **La psicología del amor romántico.** México: Paidós Mexicana.
- Brites de Vila, G. y Müller, M. (2010) **Prevenir la violencia. Convivir en la diversidad.** Argentina: Bonum.
- Camacho, S. y Martínez, A. (2006) **Violencia hacia el género masculino: frecuencia y percepción.** Reporte de investigación de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM. México.
- Campos, A. (2007) **Redes de hombres contra la violencia.** Costa Rica. Disponible en: <http://www.lazoblanco.org/wpcontent/uploads/2013/08manual/hombres/0028.pdf>
- Cantero, M. (2008) **La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación.** Tesis de doctorado. Universidad de Valencia. España.
- Caplan, G. (1964) **Principios de psiquiatría preventiva.** Buenos Aires: Paidós,
- Cassepp-Borges, V. y Leöni, M. (2009) **Versión reducida de la escala triangular del amor: características del sentimiento en Brasil.** Revista Interamerican Journal of Psychology, Vol. 43 (1). Pp. 30-38. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/284/28411918004.pdf>
- Castillo, Y. y Montoya, M. (2009) **Aproximación cualitativa al estudio de la violencia en el noviazgo.** Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología-UNAM. México.
- Cervantes, M. (2010) **Fortalezas y debilidades en la relación de pareja.** México: Trillas.
- Chapela, L. (1999) **Relación de pareja.** México: CONAPO.

- Cohen, J. (1983) **Procesos del pensamiento**. México: Trillas.
- Cordero, A. (2011) **Violencia en las relaciones de noviazgo, un contraste entre la zona rural y urbana en hombres y mujeres**. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM. México.
- Corsi, J. (1999) **¿Cómo se puede prevenir la violencia en la pareja?** Fundación mujeres. Disponible en: [http://webs.uvigo.es/pmayobre/pop/archi/profesorado/pablo\\_rama/corsi.pdf](http://webs.uvigo.es/pmayobre/pop/archi/profesorado/pablo_rama/corsi.pdf)
- Corsi, J. (2006) **Violencia masculina en la pareja: Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención**. Buenos Aires: Paidós.
- Cruz, N. (2009) **Propuesta de taller de prevención de la violencia familiar desde el noviazgo en mujeres estudiantes de preparatoria**. Tesis de Licenciatura, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM. México
- Davis, M., Eshelman, E. y McKay, M. (1985) **Técnicas de autocontrol emocional**. Barcelona: Martínez Roca.
- Díaz-Loving, R. y Rivera, S. (1999) **Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos**. México: Porrúa.
- Döring, M. (2000) **La pareja o hasta que la muerte nos separe, ¿un sueño imposible?** México: Fontamara.
- Durand, J. y Grande-García, I. (2006) **Psicología: áreas de competencia**. México: UNAM
- Dutton, D. (1997) **El golpeador: Un perfil psicológico**. Buenos Aires: Paidós.
- Echeburúa, E., Amor, P. y Corral, P. (2009) **Hombres violentos contra la pareja: trastornos mentales y perfiles tipológicos**. Pensamiento Psicológico, Vol. 6 (13) España: Universidad del País Vasco.
- Ellis, A. (1999) **Una terapia breve más profunda y duradera**. España: Paidós
- Ellis, A. y Abrahms, E. (1980) **Terapia racional emotiva: mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad**. México: Pax México.
- Ellis, A. y Bernard, M. (1990) **Aplicaciones clínicas de la RET**. Bilbao: Descleé de Brouwer.

- Ellis, A. y Chip, R. (1999) **Controle su ira antes que ella le controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas.** Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. y Blau, S. (2000) **Vivir en una sociedad irracional: una guía para el bienestar mediante la terapia racional emotivo-conductual.** Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. y Dryden, W. (1989) **Práctica de la terapia racional emotiva.** Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003) **Manual de terapia racional emotiva.** Bilbao: Descleé de Brower.
- Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) **Las relaciones con los demás.** Barcelona: España.
- Escobar, A. e Ylian, B. (2008) **Modelo de abordaje para la atención psicoterapéutica a hombres generadores de violencia conyugal.** Disponible en: <http://www.flvpeliculas.org/2012/11/ver-onlinela-naranja-mecanica-clockwork.html>
- Fernández, E. (2010) **Psicología de la emoción.** Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández, G. (s/a) **Prevención-complejidad-redes sociales.** Fundación Renacer. Disponible en: <http://www.fundacionrenacer.org.ar/images/Prevencion%20complejidad.pdf>
- Fernández, I., Ubillos, S., Zubieta, E. y Páez, D. (2004) **Psicología social, cultura y educación.** España: Pearson.
- Fernández de Ortega, H. (2005) **La vergüenza en los niños: su conceptualización psicológica, medición y correlatos conductuales.** Tesis de Doctorado en Psicología. Facultad de psicología-UNAM. México.
- Fisher, H. (1994) **Anatomía del amor.** Barcelona: Anagrama.
- Flores, A. y Velasco, C. (2010) **Miedos y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal.** Universidad Católica Boliviana "San Pablo". Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v2n1/v2n1a4.html>
- Flores, G. (2008) **La fórmula química de cupido.** Revista Digital Universitaria-UNAM. Vol. 9 (11) Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art90/art90.pdf>

- Foucault, M. (1987) **Historia de la sexualidad**. México. Siglo XXI.
- García, C. (2005) **La educación emocional del adolescente en el marco de la orientación educativa**. Tesina de licenciatura. Universidad Pedagógica Nacional. México.
- García, G. (2001) **Construcción subjetiva del amor**. Tesis de licenciatura Facultad de Psicología-UNAM. México.
- García, J. (2001) **Historia de la literatura española**. Barcelona: Vicens-Vives.
- Garrido, V. (2001) **Amores que matan**. Valencia: Algar.
- Garrido, V. y Casas, M. (2009). **La prevención de la violencia en la relación amorosa entre adolescentes a través del taller «La Máscara del Amor»**. Revista de Educación. (349) Pp. 335-360. Disponible en [http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349\\_16.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re349/re349_16.pdf)
- Guerra, G. (s/a) **La elección de pareja**. Disponible en: <http://www.incocr.org/biblioteca/0007.PDF>
- Guerra, M. (2012) **Tipos de relaciones íntimas**. Disponible en: [http://www.marioguerra.mx/2012/10/tipos-de-relaciones-intimas\\_15.html](http://www.marioguerra.mx/2012/10/tipos-de-relaciones-intimas_15.html)
- Guerra, M. (2014) **¿Por qué nos quedamos con quien nos lastima?** Disponible en: <http://www.marioguerra.mx/>
- González, G. (2012) **Propuesta de un taller de capacitación para la prevención de la violencia masculina dentro del noviazgo en la población adolescente**. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología-UNAM. México.
- González, J. y Knobel, J. (2011) **Análisis psicológico de los mitos, cuentos y sueños**. México: Paz.
- Guajardo, N. y Cavazos, B. (2013) **Intervención centrada en Soluciones-cognitivo conductual en un caso de violencia en el noviazgo**. Revista Electrónica de Psicología, Iztacala. Vol. 16 (2). México: UNAM.
- Gutiérrez, M. y Santos, M. (2000) **La comunidad educativa: lugar y espacio para la prevención**. V Congreso Galeano-Portugués de Psicopedagogía. Vol. 6 (4). Disponible en: [http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6848/1/RGP\\_6-77.pdf](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6848/1/RGP_6-77.pdf)



- Guzmán, E. (s/a) **Manual del taller: noviazgo entre adolescentes**. Instituto Aguascalentense de las mujeres. Aguascalientes, México.
- Hyrigoyen, M. (1999) **El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana**. España: Paidós.
- INEGI (2003) **Mujeres violentadas por su pareja en México**. Disponible en: [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/muj\\_viol.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/muj_viol.pdf).
- INEGI. (2010). Recuperado de [www.inegi.gob.mx](http://www.inegi.gob.mx).
- Inmujeres (2008) **Violencia en las relaciones de pareja**. Disponible en: [cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100924.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100924.pdf)
- INP (2010) **Maltrato por negligencia**. Acta Pediátrica Mexicana. Vol. 31 (1). Disponible en: <http://www.nietoeditores.com.mx/download/actapediatrica/suplemento/Vol31-Suplemento1-2010/Acta%20Sup%205%20MALTRATO.pdf>
- Jayne, P. (2002) **Mujeres que sufren demasiado**. México: Editorial Urano.
- Jensen, J. (2008) **Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural**. México: Pearson Educación.
- Jurado, G. (2009) **Validación y confiabilidad del instrumento “Registro de opiniones basado en la Terapia Racional Emotiva”**. Tesis de licenciatura. Universidad del Tepeyac. México.
- Lammoglia, E. (2004) **El noviazgo ¿Elección o decepción?**. México: Grijalbo.
- Lammoglia, E. (2007) **El triángulo del dolor**. México: De bolsillo.
- Lammoglia, E. (2009) **Violencia emocional**. México: Grijalbo.
- Landriscini, N. (2006) **La terapia racional emotiva de Albert Ellis**. Norte de Salud Mental (25). Disponible en: <http://documentacion.aen.es/pdf/revista-norte/volumen-vi/revista-25/126-la-terapia-racional-emotiva-de-albert-ellis.pdf>
- Lavín, D. (2008) **Propuesta de campaña social de sensibilización y prevención de violencia en el noviazgo**. Tesis de licenciatura. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales-UNAM. México.
- Linares, J. (2006) **Las formas del abuso. La violencia física y psíquica en la familia y fuera de ella**. Barcelona: Paidós.

- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009) **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**. Madrid: Siglo XXI.
- Lorente, M. (2001) **Mi marido me pega lo normal. Agresión a la mujer: realidades y mitos**. Barcelona: Arres y Mares.
- Martínez, S. (2010) **Comunicación como factor clave en la prevención y resolución de conflictos de pareja**. Tesina de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM. México.
- Maureira, F. (2011) **Los cuatro componentes de la relación de pareja**. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 14 (1). pp.321-332. México-UNAM.
- Mercado, G., Caro, E., Cheng, M., Izunsa, I. y Mendoza, L. (1999) **Violencia Intrafamiliar una cuestión de género**. Argentina: Paidós.
- Moya, M. (1999) **Atracción y relaciones interpersonales**. Madrid: McGraw Hill.
- Moya, L. (2010) **Psicobiología de la violencia**. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Navas, J. (1981) **Terapia Racional Emotiva**. Revista Latinoamérica de Psicología. Vol. 13 (1). Bogotá, Colombia. Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80513105.pdf>.
- Nigro, M. (2009) **El amor en el siglo XXI**. Disponible en: <http://psicoactualidad.com/principal/articulos-y-publicaciones-de-psicologia/53-el-amor-en-el-siglo-21-psicoactualidad.html>
- Núñez, A. y Sánchez, B. (2011) **La mujer ante la violencia de pareja**. Licenciatura en Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala- UNAM. México.
- Núñez, E. (2012) **Dinámica de la violencia intrafamiliar en la pareja (Desde una perspectiva cognitivo-Conductual)**. Licenciatura en Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala- UNAM. México.
- OMS (2003) **Informe mundial sobre la violencia y la salud**. Disponible en: [http://www.paho.org/Spanish/AM/PUB/Violencia\\_2003.htm](http://www.paho.org/Spanish/AM/PUB/Violencia_2003.htm)
- OPS (s/a) **Abuso (Maltrato) y Negligencia (Abandono)**. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/quia01.pdf>

- Ortega, P. (2010) **Estilos de amor y violencia en adolescentes en fase de noviazgo de tres escuelas preparatorias de Villa de Reyes, San Luis Potosí.** Trabajo de diplomado en medicina familiar. Facultad de Medicina-UNAM. México.
- Palafox, M. (2011) **La educación emocional desde los modelos de terapia racional emotiva conductual y centrado en la persona.** Tesina de licenciatura. Facultad de Pedagogía-Universidad Veracruzana. México.
- Papalia, D. (2010) **Desarrollo humano.** Undécima edición. México: Mc Graw Hill.
- Real Academia Española (2001) **Diccionario de la Lengua Española.** 22ª edición.
- Reguera, J. (2007) **Pensar bien, vivir mejor.** Disponible en: [webs.ono.com/jureba/Pensar%20bien.pdf](http://webs.ono.com/jureba/Pensar%20bien.pdf)
- Reyes, E. (2007) **Cambio en la concepción de pareja a través del entrenamiento en terapia racional emotiva.** Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM. México.
- Riso, W. (2009) **Los límites del Amor.** Barcelona: Planeta.
- Rivera-Rivera, L., Rodríguez-Ortega, G., Chávez-Ayala, R. y Lazcano-Ponce, E. (2006) **Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas.** Revista de Salud Pública de México, Vol. 48 (2). Disponible: <http://bvs.insp.mx/rsp/articulos/articulo.php?id=001406>
- Rodríguez, M., Díaz-González, E. y Zarzosa, L. (2002) **Las psicoterapias cognoscitivas: una revisión.** Revista de psicología Iztacala. Vol. 5 (2). México: UNAM. Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol5num2/artmayu.htm>
- Ruíz, J. y Cano, J. (1999) **Manual de psicoterapia cognitiva.** Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual.htm>
- Saldanha, T. (1993) **Terapia vivencial: un abordaje existencial en psicoterapia.** Argentina: Lumen.
- Sánchez, J. (2008) **Guía de apoyo en atención primaria para abordar la violencia de pareja hacia las mujeres.** Salud Madrid. Madrid. Disponible en: <http://psicopediahoy.com/guia-abordar-violencia-de-pareja-hacia-mujeres/>

- Sánchez, R. (2007) **Pasión romántica: más allá de la intuición, una ciencia del amor**. México: Porrúa.
- Sanmartín, J. (2006) **Concepto y tipos de violencia**. Barcelona: Ariel.
- Santacreu, J., Márquez, M. y Rubio V. (1997) **La prevención en el marco de la psicología de la salud**. Revista Psicología y Salud. (10). Pp. 81-92. Madrid. Disponible en [http://www.uam.es/personal\\_pdi/psicologia/victor/SALUD/Bibliog/prevencion.PDF](http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/victor/SALUD/Bibliog/prevencion.PDF)
- Santiago, L. (2005) **Negligencia o abandono: un aspecto del maltrato infantil**. Facultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM. México.
- Sierra, M. (2009) **Taller de terapia racional emotiva como tratamiento para la depresión de la mujer causada por el rompimiento de una relación de pareja**. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología-UNAM. México.
- Sluzki, C. (1995) **Violencia familiar y violencia política**. Buenos Aires: Paidós.
- Solano, R. (2009). **Terapia Racional Emotiva como intervención en crisis de segundo orden en mujeres violentadas**. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza- UNAM. México.
- Solís, S. (2014) **Factores de riesgo asociados a la violencia durante el noviazgo: un estudio en alumnos de la FES Zaragoza, en las carreras de psicología y medicina**. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza- UNAM. México.
- SSP y SEP (s/a) **Guía de prevención de la violencia en el ámbito escolar**. Disponible en: <http://basica.sep.gob.mx/escuelasegura/pdf/MatInfo/ViolenciaEscolar.pdf>
- Tlaxcala, C. (2006) **Noviazgos violentos e intervención en crisis**. Tesina de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM. México.
- Tordjman, G. (1997) **La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida común**. México: Grijalba.
- Trejo, M. (2006) **Violencia hacia la mujer en las relaciones de noviazgo**. Tesis de licenciatura. Escuela Nacional de Trabajo Social-UNAM. México.

- Ubaldo, L. (2010) **Creencias sobre la violencia en el noviazgo: un programa de prevención**. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza- UNAM. México.
- Vacaflor, D. (s/a) **Los discursos de la violencia en el mundo antiguo**. Disponible en: <http://www.psicología-online.com/colaboradores/vacaflor/violencia2.htm>
- Valdez, J., González. N. y Sánchez, Z. (2005) **Elección de pareja en estudiantes universitarios**. Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 10 (2) Pp. 355-367. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29210210.pdf>
- Vázquez, M. (2007) **Programa de autoestima, para alumnos de educación media superior (CONALEP Plantel Tláhuac)**. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM. México.
- Yankura, J. y Dryden, W. (2000) **Terapia Conductual Racional Emotiva (REBT): casos ilustrativos**. Bilbao: Descleé de Brouwer.

# A N N E X O S



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



## DATOS PERSONALES

### INSTRUCCIONES:

Solicitamos tu colaboración para la siguiente entrevista. Esta entrevista es anónima y confidencial, sólo serán usadas en el marco del taller y analizándola de modo conjunto y global. Te pedimos que contestes de manera honesta y clara.

**Agradecemos tu participación.**

### DATOS PERSONALES

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** \_\_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_\_ Mujer

**Edad:** \_\_\_\_\_ años

**Estado civil:** \_\_\_\_\_ Solter@ \_\_\_\_\_ Solter@ en una relación de pareja  
\_\_\_\_\_ Casad@ \_\_\_\_\_ Viviendo en pareja \_\_\_\_\_  
Separado/a \_\_\_\_\_ Divorciad@ \_\_\_\_\_ Viud@ \_\_\_\_\_  
Otro, especifica: \_\_\_\_\_

**Nivel de secundaria:** \_\_\_\_\_ Primero \_\_\_\_\_ Segundo \_\_\_\_\_ Tercero

**Situación académica y laboral:** \_\_\_\_\_ Sólo estudio \_\_\_\_\_ Estudio y trabajo  
En caso de trabajar ¿En qué trabajas?

### RELACIONES DE PAREJA

¿Tiene pareja en este momento? \_\_\_\_\_ Si \_\_\_\_\_ No

¿Cuántas parejas has tenido? \_\_\_\_\_ Sólo 1 \_\_\_\_\_ Más de 1

**Tipo de relación de pareja que has tenido:** \_\_\_\_\_ Novios \_\_\_\_\_ Esposos \_\_\_\_\_ Amigonovios  
\_\_\_\_\_ Free \_\_\_\_\_ Otro

**Duración total de la relación de pareja más larga:** \_\_\_\_\_



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



## REGISTRO DE OPINIONES

Nombre: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de expresiones de la vida cotidiana. Por favor lee cada una de ellas cuidadosamente y escribe una “X” dentro del paréntesis a la izquierda de cada expresión que mejor señale si estás de acuerdo (DA) o no estás de acuerdo (NA) con esa expresión. Por favor contesta todas las expresiones.

### DA / NA

- ( ) ( ) 1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
- ( ) ( ) 2. Odio equivocarme en algo.
- ( ) ( ) 3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece.
- ( ) ( ) 4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.
- ( ) ( ) 5. Si una persona quiere, puede ser feliz en cualquier circunstancia.
- ( ) ( ) 6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.
- ( ) ( ) 7. Normalmente aplazo las decisiones importantes.
- ( ) ( ) 8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.
- ( ) ( ) 9. “Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza”.
- ( ) ( ) 10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.
- ( ) ( ) 11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo porqué demostrar respeto a nadie.
- ( ) ( ) 12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
- ( ) ( ) 13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.
- ( ) ( ) 14. Las frustraciones no me distorsionan.
- ( ) ( ) 15. A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.
- ( ) ( ) 16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.
- ( ) ( ) 17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.
- ( ) ( ) 18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.
- ( ) ( ) 19. Es casi imposible superar la influencia del pasado.
- ( ) ( ) 20. Me gusta disponer de muchos recursos.
- ( ) ( ) 21. Quiero gustar a todo el mundo.
- ( ) ( ) 22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
- ( ) ( ) 23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
- ( ) ( ) 24. Las cosas deberían ser distintas de como son.
- ( ) ( ) 25. Yo provoco mi propio mal humor.
- ( ) ( ) 26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.



## DA / NA

- ( ) ( ) 27. Evito enfrentarme a los problemas.
- ( ) ( ) 28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.
- ( ) ( ) 29. Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
- ( ) ( ) 30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.
- ( ) ( ) 31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
- ( ) ( ) 32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba merecerlo.
- ( ) ( ) 33. La inmoralidad, debería castigarse severamente
- ( ) ( ) 34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
- ( ) ( ) 35. Las personas infelices, normalmente, se deben este estado a sí mismas.
- ( ) ( ) 36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.
- ( ) ( ) 37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.
- ( ) ( ) 38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.
- ( ) ( ) 39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
- ( ) ( ) 40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.
- ( ) ( ) 41. Si no le gusta a los demás es su problema, no el mío.
- ( ) ( ) 42. Para mí no es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
- ( ) ( ) 43. Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.
- ( ) ( ) 44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
- ( ) ( ) 45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
- ( ) ( ) 46. No puedo soportar correr riesgos.
- ( ) ( ) 47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.
- ( ) ( ) 48. Me gusta valerme por mí mismo.
- ( ) ( ) 49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
- ( ) ( ) 50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.
- ( ) ( ) 51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.
- ( ) ( ) 52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que hay en ellas.
- ( ) ( ) 53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.
- ( ) ( ) 54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.
- ( ) ( ) 55. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.
- ( ) ( ) 56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.
- ( ) ( ) 57. Raramente aplazo las cosas.
- ( ) ( ) 58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.
- ( ) ( ) 59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
- ( ) ( ) 60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.
- ( ) ( ) 61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo la necesidad real de ello.
- ( ) ( ) 62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
- ( ) ( ) 63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
- ( ) ( ) 64. Hago todo lo que puedo por conseguir todo lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.

## DA / NA

- ( ) ( ) 65. Nada es esencialmente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
- ( ) ( ) 66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.
- ( ) ( ) 67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.
- ( ) ( ) 68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.
- ( ) ( ) 69. Somos esclavos de nuestro pasado.
- ( ) ( ) 70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.
- ( ) ( ) 71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
- ( ) ( ) 72. Me trastorna cometer errores.
- ( ) ( ) 73. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.
- ( ) ( ) 74. Yo disfruto honradamente de la vida
- ( ) ( ) 75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.
- ( ) ( ) 76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.
- ( ) ( ) 77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.
- ( ) ( ) 78. Pienso que es fácil buscar ayuda
- ( ) ( ) 79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
- ( ) ( ) 80. Me encanta estar tumbado.
- ( ) ( ) 81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.
- ( ) ( ) 82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
- ( ) ( ) 83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
- ( ) ( ) 84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.
- ( ) ( ) 85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
- ( ) ( ) 86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.
- ( ) ( ) 87. No me gustan las responsabilidades.
- ( ) ( ) 88. No me gusta depender de los demás.
- ( ) ( ) 89. La gente nunca cambia, básicamente.
- ( ) ( ) 90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.
- ( ) ( ) 91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador
- ( ) ( ) 92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
- ( ) ( ) 93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
- ( ) ( ) 94. Raramente me importunan los errores de los demás.
- ( ) ( ) 95. El hombre construye su propio infierno interior.
- ( ) ( ) 96. Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.
- ( ) ( ) 97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.
- ( ) ( ) 98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.
- ( ) ( ) 99. No miro atrás con resentimiento.
- ( ) ( ) 100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



## MITOS DEL AMOR

Nombre: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

Evalúa el grado en que estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases:

FRASES	Completa-mente de acuerdo	En acuerdo	Indiferente	En des-acuerdo	Completa-mente en desacuerdo
En alguna parte hay alguien predestinado para cada persona (“tu media naranja”).					
La pasión intensa de los primeros tiempos de una relación debería durar siempre.					
El amor es ciego.					
El matrimonio es la tumba del amor.					
Se puede ser feliz sin tener una relación de pareja.					
Los celos son una prueba de amor.					
Separarse o divorciarse es un fracaso.					
Se puede amar a alguien a quien se maltrata.					
Se puede maltratar a alguien a quien se ama.					
El amor verdadero lo puede todo.					
Puedes amar apasionadamente a una, y sólo a una, persona a la vez.					
El verdadero amor dura para siempre.					
Sentimientos profundos de amor romántico aseguran un matrimonio estable y compatible.					
El amor romántico es superior al del matrimonio, al de amistad, al amor no sexual y otros tipos de amor.					
Si se pierde a la persona que se ama se debe sentir profunda pena o depresión durante un largo periodo de tiempo.					
La pareja (heterosexual) es algo natural y universal.					
No es necesario percibir el amor todo el tiempo para saber que alguien te ama.					
La monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas.					



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



## VIOLENCIA EN LA PAREJA

Nombre: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

A continuación se presenta una serie de expresiones sobre la violencia en las relaciones de pareja. Por favor lee cada una de ellas cuidadosamente y escribe una “X” según el grado de frecuencia (0=nunca, 1= a veces, 2= frecuentemente) que se ha presentado en tú última relación de pareja. Por favor contesta todas las expresiones. Tus datos son totalmente confidenciales.

PREGUNTAS	0	1	2
1. Cuando tu novio@ se dirige a ti ¿lo hace con groserías o te llama por un apodo que te desagrada?			
2. ¿Te ha dicho que andas con alguien más, o que tus amig@s quieren andar contigo?			
3. ¿Te dice que tiene otras chav@s? ¿Te compara con sus ex?			
4. ¿Quiere saber qué haces todo el tiempo y con quién estás?			
5. ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos, ya sea en público o en privado?			
6. ¿Cuando estás con tu pareja te sientes tens@ y sientes que, hagas lo que hagas, se molestará?			
7. Para decidir lo qué harán cuando salen ¿ignora tu opinión?			
8. Cuando platican ¿Te sientes mal porque solo te habla de sexo, o te pregunta si tuviste relaciones con tus ex?			
9. ¿Te ha dado algún regalo a cambio de algo que te ofenda o te haya hecho sentir mal?			
10. Si has cedido a sus deseos sexuales ¿sientes que ha sido por temor o presión?			
11. Si tienes relaciones sexuales ¿te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?			
12. ¿Te ha obligado a ver pornografía y/o a tener prácticas sexuales que te desagraden?			
13. ¿Te ha presionado u obligado a consumir algún tipo de droga?			
14. ¿Si toma alcohol o se droga se comporta violent@ contigo o con otras personas?			
15. A causa de los problemas con tu pareja ¿has tenido una o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito o sueño, malas calificaciones, abandono de la escuela, distanciamiento de tus amigos y amigas?			
16. Cuando se enoja o discuten ¿has sentido que tu vida está en peligro?			
17. ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con un objeto?			
18. ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica?			
19. ¿Te ha amenazado con matarse o matarte cuando se enoja o les has dicho que quieres terminar?			
20. Después de una discusión fuerte, ¿tu pareja se muestra cariños@, te regala cosas y te promete que nunca volverá a suceder y que todo cambiará?			



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



## VIOLENCIA EN LA PAREJA (2)

Nombre: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

A continuación se presenta una serie de expresiones. Por favor lee cada una de ellas cuidadosamente y escribe una “X” si estas estás de acuerdo (**SI = en acuerdo, No= en desacuerdo**). Por favor contesta todas las expresiones. Tus datos son totalmente confidenciales.

PREGUNTAS	SI	NO
1. ¿Consideras que tu pareja te pertenece, y que es lógico que tú seas el (la) que mande y que los demás obedezcan?		
2. ¿Buscas los defectos de tu pareja, te burlas de ella (él), de su físico, de su familia o de otros aspectos de su persona?		
3. ¿Te molesta cuando no te dan la razón, no ganas en una discusión o contradicen tus opiniones?		
4. ¿Has denigrado o insultado a tu pareja, o a otros familiares, llamándolos con apodos groseros, ignorándolos o menospreciando sus opiniones y sentimientos?		
5. ¿Tienes tendencia a amenazar e intimidar a tu pareja o a otros familiares con actitudes prepotentes como: miradas, tonos de voz, fintas agresivas, amenazas de abandono o de golpes si no hacen lo que quieres?		
6. ¿Te crees el (la) campeón@ en todo, te sientes superior a los demás, actúas como “sabelotodo” y les pones demasiada “crema a tus tacos”?		
7. ¿Culpas a los demás por todo lo malo que sucede? ¿Te cuesta trabajo reconocer tus errores o darles a otros la razón?		
8. Cuando te disgustas, ¿Te vuelves agresiv@, insultas, rompes objetos, maldices, amenazas o actúas poniéndote a ti o a los demás en situaciones peligrosas?		
9. ¿Has golpeado, encerrado, amenazado con un arma u objeto o forzado a alguien a tener relaciones sexuales contigo?		
10. ¿Eres de la personas que exigen mucho, pero que no te comprometes a cuidar a tu familia o a cooperar?		
11. ¿Te gusta ordenar pero no te gusta hacer las cosas?		
12. Cuando te critican ¿te enojas y contestas: “¿y?” o “¿y qué?”		
13. ¿Frecuentemente estas a la defensiva y te enojas de cualquier cosa?		
14. ¿Recuerres con frecuencia a los celos o al chantaje?		
15. ¿Eres de las personas que dicen: “te prohíbo que...”?		

## CRONOGRAMA

### Taller “Educación racional emotivo conductual para vivir relaciones de pareja sin violencia”

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO	
1	Presentación	Conocer a los participantes del taller.	Dinámica para romper el hielo.	“Nosotros somos”	Grupal y por equipos.	Salón o lugar amplio.	30 min.	
		<b>APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO (pre-test)</b>					Salón o lugar amplio. Instrumentos: Datos personales, Amor romántico y violencia en la pareja.	35 min.
		Conocer las expectativas de los participantes para establecer y alcanzar objetivos realistas.	Dinámica para conocer expectativas.	“Telaraña”	Grupal.	Salón o lugar amplio. Bola de estambre grande.	30 min.	
		<b>APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO (pre-test)</b>					Salón o lugar amplio. Instrumentos: Pareja sana y Registro de opiniones.	40 min.
		Explicar los objetivos del taller.	Conocer los objetivos del taller.	“Exposición”	Coordinador.	Salón o lugar amplio. Rotafolio.	25 min.	
	Pareja y amor	Identificar los tipos de pareja.	Psicodrama para reflexionar sobre los tipos de pareja.	“¿Parejas-disparejas?”	Grupal y equipos.	Salón o lugar amplio.	50 min.	
	Cierre de la sesión	Conocer los aspectos positivos, negativos o interesantes de la sesión.	Concluir la sesión a través de la retroalimentación.	“El PIN”	Grupal e individual.	Salón o lugar amplio.	30 min.	

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
2	Concentración y motivación	Concentrar y motivar al grupo.	Dinámica para crear un ambiente alegre y que ayude a la concentración del grupo.	"Matando hormigas"	Grupal.	Salón o lugar amplio.	20 min.
	Violencia	Identificar patrones y tendencias de violencia en los demás.	Identificar la violencia.	"Noticias"	Grupal y en equipos.	Salón o lugar amplio. Periódico y rotafolio. Tijeras y marcadores.	60 min.
			Identificar patrones y tendencias de violencia en uno mismo.	"Moldeando la violencia"	Individual.	Salón o lugar amplio. Hojas de papel. Plumas o lápices.	25 min.
		Identificar estereotipos y patrones de relación entre hombres y mujeres.	Identificar estereotipos y patrones.	"Análisis de cuentos"	Grupal y en equipos.	Salón o lugar amplio. Cuentos: La bella durmiente, Cenicienta, Blanca Nieves. Hojas y lápices.	45 min.
	"El cuento al revés"			Grupal y en equipos.	Salón o lugar amplio. Cuentos: La bella durmiente, Cenicienta, Blanca Nieves.	30 min.	
	Romper estereotipos		"La Cenicienta que no quería comer perdices"	Grupal.	Salón o lugar amplio. Cuento: La Cenicienta que no quería comer perdices. Edit. Planeta.	45 min.	
	Cierre de sesión	Permitir la retroalimentación de las vivencias y experiencias de los participantes.	Dinámica para conocer las impresiones de los participantes.	"La palabra clave"	Grupal.	Salón o lugar amplio.	15 min.

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
3	<b>Concentración y motivación</b>	Motivar al grupo para contribuir a su concentración.	Lograr la concentración del grupo.	“El correo”	Grupal.	Salón o lugar amplio.	20 min.
	<b>Pareja y amor</b>	Reconocer la influencia que tienen los mitos del amor y la violencia en la forma de relacionarse en pareja.	Reconocer los mitos del amor.	“Despedazando mitos”	Grupal y en equipos.	Salón o lugar amplio. Globos y tiras de papel con los mitos del amor.	60 min.
	<b>Violencia</b>	Reconocer diversas tácticas de violencia psicológica.	Identificar la violencia psicológica en la pareja.	“Frasas disfrazadas”	Grupal.	Salón o lugar amplio. Hoja con las tácticas de violencia psicológica. (Lammoglia, 2009).	95 min.
	<b>TREC</b>	Identificar las emociones.	Identificar qué son las emociones.	“Panorama de las emociones”	Grupal y en equipos.	Salón o lugar amplio. Gises y lista de emociones.	45 min.
	<b>Cierre de la sesión</b>	Permitir la retroalimentación de las vivencias y experiencias de los participantes.	Dinámica para conocer las impresiones de los participantes.	“Pantomima”	Grupal.	Salón o lugar amplio.	20 min.



SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
4	Concentración y motivación	Integrar al grupo y desarrollar la atención de los participantes.	Dinámica para integrar al grupo.	“Ranitas al agua”	Grupal.	Salón o lugar amplio.	20 min.
	TREC	Establecer la relación que existe entre pensamiento, emoción y comportamiento.	Establecer la relación que existe entre pensamiento, emoción y comportamiento.	“El señor del martillo”	Grupal.	Salón o lugar amplio. Historia: “El señor del martillo”.	35 min.
		Identificar las características de los pensamientos racionales e identificar las características de los pensamientos irracionales.	Identificar las características de los pensamientos racionales e irracionales.	“Licuado filosófico”	Grupal.	Salón o lugar amplio. Rotafolio con licuadoras dibujadas. Tiras de papel con las ideas racionales e irracionales.	90 min.
		Fomentar el autocontrol a través de la responsabilidad de sus pensamientos.	Fomentar el autocontrol a través de la responsabilidad de sus pensamientos.	“Exigencia y respuesta”	Grupal.	Salón o lugar amplio.	50 min.
		Reconocer las conductas apropiadas que prevalecen en su vida y reconocer las conductas inapropiadas que prevalecen en su vida.	Reconocer las conductas apropiadas e inapropiadas que prevalecen en su vida	“Caso Susanita”	Grupal.	Salón o lugar amplio. Historia: Caso Susanita.	30 min.
	Cierre de sesión	Permitir la retroalimentación de las vivencias y experiencias de los participantes.	Dinámica para conocer las impresiones de los participantes.	“La palabra clave”	Grupal.	Salón o lugar amplio.	15 min.

SESIÓN	TEMÁTICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
5	Concentración y motivación	Concentrar y motivar al grupo.	Dinámica para concentrar y motivar al grupo.	"El baile"	Grupal.	Salón o espacio amplio. Música para bailar.	20 min.
	TREC	Conocer el Auto-Examen Racional y fomentar su uso en la vida en pareja.	Dinámica para conocer el Auto-Examen Racional y fomentar su uso en la vida en pareja.	"Auto-examen racional"	Grupal.	Salón o lugar amplio.	45 min.
		Autoaceptarse a través de sus logros, éxitos, habilidades, capacidades, gustos, sentimientos, valores, necesidades, así como limitaciones y amenazas.	Dinámica de autoaceptación.	"Árbol de la auto-aceptación"	Grupal e individual.	Salón o lugar amplio. Hojas, lápices y colores.	50 min.
	Pareja sana	Implementar una perspectiva de relaciones de parejas más sanas y productiva.	Implementar una perspectiva de relaciones de parejas más sanas y productiva.	"Salud en pareja"	Grupal.	Salón o lugar amplio.	25 min.
	<b>APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO (post-test)</b>					Salón o lugar amplio. Instrumentos: Amor romántico, Pareja sana y Registro de opiniones.	60 min.
	Cierre del taller**	Cerrar el taller de forma emotiva y gratificante.	Dinámica para cerrar el taller.	"Los buenos deseos"	Grupal.	Salón o lugar amplio.	35 min.

**\*\*Nota:** Se asistió con los estudiantes a una obra de teatro, donde se pudo abordar objetivos del taller.

Se realizó un convivio al término de los 2 talleres con la finalidad de cerrarlos de forma emotiva y gratificante.

