



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA COMO FACTORES
CLAVES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN
LA PAREJA

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

LIZBETH RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: MTRA. JULIETA BECERRA CASTELLANOS

COMITÉ:

DRA. MARÍA DEL SOCORRO CONTRERAS RAMÍREZ

MTRA. ANA MARÍA ROSADO CASTILLO

DR. JOSÉ GABRIEL SÁNCHEZ RUÍZ

LIC. JESÚS BARROSO OCHOA



MÉXICO, D.F.

MAYO, 2015



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.

Agradecimientos

Este momento no sólo es el final de 4 años y medio de preparación, es la última etapa de un camino lleno de altas y bajas, de alegrías y tristezas, de logros y fracasos: cuyo mérito no es únicamente mío sino de todas las personas que estuvieron de principio a fin y de las que se fueron sumando en el camino. Me siento muy afortunada de haber llegado a la meta, pero sobre todo de compartirlo con esas personas que fueron partícipes.

*Primero quiero agradecer a mis profes **Julieta, Jesús, Ana, Socorro y Gabriel**: quienes me guiaron de forma sin igual, con los que forme un excelente equipo y quienes me regalaron su valioso tiempo y paciencia... ¡Mil gracias!*

*Quiero dedicar este trabajo a mi mamá **Coco**, porque el día de hoy cumpla un sueño que, precisamente ella a mi edad, no pudo concluir. Gracias mami por enseñarme a aprovechar las oportunidades y las cosas maravillosas que da la vida, debido a eso hoy estoy aquí. Gracias por todo tu cariño, apoyo y paciencia, gracias por cuidar mis alas durante tantos años, pero sobre todo gracias por ayudarme a abrirlas e impulsarme a alzar el vuelo... Te Amo, ¡Lo logramos!*

*Gracias a mi tía **Irma** a mi prima **Denisse**, porque fueron partícipes en mis experimentos y compañeras en mis desvelos con grandes pláticas y risas que provocan dolor de estómago. Incluyo aquí a mi tía **Maru**, porque a pesar de todas las adversidades hoy puedo compartir este logro contigo. Gracias por darme sus ánimos, consejos, su apoyo y todo su cariño... Las Adoro, ¡Gracias a las tres!*

No puedo dejar de lado a la persona que ha sido compañero, amigo, cómplice y confidente durante 7 maravillosos años y quien también me dio un pequeño empujón sin el cual no hubiese iniciado mi vida dentro de esta bellísima carrera, gracias **Lalo** mi amor, has sido partícipe en mis múltiples locuras, altibajos, crisis emocionales y dilemas existenciales, gracias por mostrarme una forma nueva y diferente de ver la vida... Te Amo, ¡Al fin lo hice!

Y como olvidar a esas personas tan lindas que conocí en esta aventura **Angie, Mariana, Adri, Tona**, mis amigos, mis hermanos del alma; que con sus risas, abrazos, consejos y juegos de cartas, marcaron de manera sin igual mi vida, gracias por ser parte de todo esto y de mi historia.

Gracias también a los padres de mi novio, **Lalo y Betty** porque su apoyo en los últimos meses fue clave importante para que este proyecto llegara a su fin. Y claro también gracias a **Alvarito**, porque muchas noches nos hicimos compañía.

Finalmente, dedico especialmente este trabajo a una personita que hace 15 años me acompaña desde el cielo, que ha iluminado y guiado mi camino donde quiera que este... Mi mamá **Estela**... ¡Nunca olvide la promesa mami!

INDICE

| | |
|---|-----------|
| RESUMEN..... | 7 |
| INTRODUCCIÓN..... | 8 |
| CAPÍTULO I.- PAREJA..... | 15 |
| 1.1 CONCEPTO DE PAREJA | 15 |
| 1.2 ELECCIÓN DE PAREJA | 17 |
| 1.2.1 <i>Ciclo Vital de la Pareja</i> | 22 |
| 1.3 CONFLICTO DE PAREJA..... | 28 |
| CAPÍTULO 2.- VIOLENCIA..... | 32 |
| 2.1 VIOLENCIA Y PAREJA..... | 38 |
| 2.2 TIPOS DE VIOLENCIA..... | 45 |
| 2.2.1 <i>Violencia Psicológica</i> | 45 |
| 2.2.2 <i>Violencia Física</i> | 48 |
| 2.2.3 <i>Violencia Sexual</i> | 50 |
| 2.2.4 <i>Violencia Económica</i> | 53 |
| 2.2.5 <i>Violencia Patrimonial</i> | 54 |
| 2.3 CICLO DE LA VIOLENCIA | 56 |
| 2.3.1 <i>Acumulación de tensión</i> | 58 |
| 2.3.2 <i>Explosión de la violencia física</i> | 60 |
| 2.3.3 <i>Arrepentimiento y ternura</i> | 62 |
| CAPITULO 3.- ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA COMO FACTORES DE PROTECCIÓN..... | 67 |
| 3.1 ¿QUÉ SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN? | 67 |
| 3.2 ASERTIVIDAD | 70 |
| 3.3 AUTOESTIMA..... | 76 |
| CAPITULO 4.- PREVENCIÓN..... | 83 |
| 4.1 NIVELES DE PREVENCIÓN | 84 |
| 4.1.1 <i>Prevención primaria</i> | 84 |
| 4.1.2 <i>Prevención secundaria</i> | 86 |
| 4.1.3 <i>Prevención terciaria</i> | 87 |
| 4.2 MODELO ECOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA | 88 |
| 4.2.1 <i>Nivel Microsocial</i> | 89 |

| | |
|--|------------|
| 4.2.2 Nivel Mesosocial | 91 |
| 4.2.3 Nivel Macrosocial..... | 92 |
| 4.2.4 Cronosistema | 94 |
| 4.3 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN | 96 |
| 4.4 TALLERES VIVENCIALES | 99 |
| CAPITULO V.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN | 103 |
| CRONOGRAMA..... | 106 |
| CAPITULO VI.- CONCLUSIONES | 139 |
| REFERENCIAS | 146 |
| ANEXOS | 158 |
| ANEXO 1 | 159 |
| TEST DE VIOLENCIA, AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD | 159 |
| ANEXO 2 | 165 |
| ESQUEMA DE VIOLENCIA FÍSICA..... | 165 |
| ANEXO 3..... | 167 |
| TARJETAS PARA ACTIVIDAD DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA..... | 167 |
| ANEXO 3.1 | 169 |
| ESQUEMA DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA..... | 169 |
| ANEXO 4..... | 171 |
| ESQUEMA DE VIOLENCIA SEXUAL | 171 |
| ANEXO 5..... | 173 |
| LISTADO DE ESTEREOTIPOS Y REFRANES..... | 173 |
| ANEXO 5.1 | 175 |
| ESQUEMA DE VIOLENCIA PATRIMONIAL | 175 |
| ANEXO 6..... | 177 |
| ESQUEMA DE VIOLENCIA ECONÓMICA | 177 |
| ANEXO 7..... | 179 |
| ESQUEMA DE CICLO DE LA VIOLENCIA..... | 179 |
| ANEXO 8..... | 181 |
| CUESTIONARIO DE GÉNERO | 181 |
| ANEXO 9..... | 183 |
| CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN | 183 |

RESUMEN

En el presente trabajo se hace una revisión documental sobre la violencia en la pareja, se incluyen los aspectos que rodean este fenómeno, como las diferencias que pueden existir: la forma de expresar ideas, sentimientos, gustos, desacuerdos, etc., las maneras de abordar o solucionar los conflictos; las modalidades en que se puede expresar la violencia, las consecuencias de llevar una vida en pareja en donde impera la violencia. Uno de los ámbitos más comunes en donde se puede ver el impacto que tiene la violencia en la pareja es en la autoestima de la víctima, lo cual tendrá una repercusión en la forma de actuar y de comportarse con su victimario. Es por ello que se abordan la asertividad y la autoestima como factores que pueden brindar protección al individuo para que de esta forma logre poner un alto a las situaciones violentas que se viven dentro de la pareja o, como es el objetivo de este trabajo: desarrollarlas en el individuo para que de esta forma pueda entablar una relación en la cual su forma de resolver conflictos o diferencias, sea de la manera más cordial y afable posible.

INTRODUCCIÓN

La violencia es una forma interrelacional, referida tanto a una interacción concreta entre dos o más individuos, como a la estructura social en la que se inserta. De este modo se define la violencia como: el *uso intencional* de la fuerza física o el poder contra uno mismo, hacia otra persona, grupos o comunidades y que tiene como consecuencias probables lesiones físicas, daños psicológicos, alteraciones del desarrollo, abandono e incluso la muerte. (Organización Mundial de la Salud en Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud, 2003).

La conducta violenta tiene diversas facetas, todos los seres humanos que se dirigen de esta forma no han estado expuestos a los mismos factores bio-pico-sociales como para asegurar que se tiene un patrón, de este modo la violencia es manifestada de forma diferente tanto en hombres como en mujeres. Puede decirse que las causas de la violencia son diversas, en algunas ocasiones tienen un origen orgánico, fisiológico, patológico, de influencias externas (como el medio en el que se desarrolla el individuo), incluso la falta de atención y afecto por parte de los padres juega un papel importante en ello (Guerrero, 2010).

Así pues, las manifestaciones, características y los participantes presentes en torno a la violencia, pueden ser múltiples, por lo que el desenvolvimiento de las distintas sociedades no ha sabido manejarla. La agudización de las desigualdades económicas y políticas han funcionado como trampolín, al verse incrementada la inequidad de los recursos, lo que se refleja en ira y depresión, sentimientos que mal manejados se transforman en maltrato, sufrimiento físico, mental,

manipulación, exclusión social, crítica destructiva, desprecio, abandono, insultos; en una infinita expresión de violencia.

En nuestra sociedad, la violencia se entiende como un aspecto de opresión y desigualdad entre hombres y mujeres; y son los hombres quienes cargan, principalmente, con la idea de ser ellos quienes perpetran la mayor parte de la violencia; peor aún, es que se ha pasado por alto que los hombres también son víctimas de ésta. Kipnis (en Barrios, 2010) menciona que los hombres integran el 80% de todas las víctimas de homicidio. Más aun la violencia hacia los hombres en el ámbito de pareja no parece ser un tema de interés, por lo que existe poco conocimiento e información sobre la violencia que viven.

De lo poco que se sabe sobre la violencia en varones, Andrade (2009), menciona que ésta se puede manifestar en forma de chantaje emocional y manipulación, control obsesivo, celos enfermizos, desautorización frente a los hijos (en caso de que la pareja los tenga), comparaciones con las parejas de otras mujeres, ridiculización del individuo por parte de la mujer y sus amigas, etc. Todas estas situaciones son agresiones que afectan intensamente la moral, la psiquis y la autoestima de los hombres. De igual modo las prácticas en las que la mujer le da celos a su pareja con otro, las pruebas a las que someten las féminas a sus compañeros sentimentales (sobre todo aquellas cuyo resultado ya es esperado), la indiferencia o la "ley del hielo" en la que la mujer le retira el habla al hombre, o le habla justo lo necesario, o bien, una de las acciones de agresividad de género más común, la privación del acto sexual como castigo o incluso la denigración del hombre por el desempeño de éste durante el acto.

Por otra parte datos recabados por una encuesta del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI en Andrade, 2009) revelan que 8 de cada 10 hombres jóvenes, son maltratados por sus parejas. El estudio demuestra que 78% de los jóvenes entre 15 y 24 años son violentados psicológicamente por sus mujeres. Además, según cifras del Instituto Mexicano de la Juventud en la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo, el 15% de los jóvenes, hombres y mujeres, han sufrido algún tipo de violencia en el noviazgo, y de este número, el 46% son hombres quienes han sufrido algún maltrato físico. Esto, permite destacar que el motivo por el cual se hace énfasis en la violencia hacia el varón es porque, hasta hace no mucho tiempo; se daba mayor importancia al hecho de que solo la mujer era identificada como blanco de violencia, pero con el paso del tiempo se ha ido rompiendo con este tipo de ideologías y estereotipos, dando pie a que la violencia hacia el varón también sea reconocida y abordada.

Algo que también resulta interesante respecto a estas ideas sobre quién o quiénes son receptores de violencia, es que, con el pasar del tiempo; éste concepto no sólo se aplica para relaciones de hombre-mujer, sino que se pueden incluir las relaciones de hombre-hombre y mujer-mujer. Y es que la violencia en la pareja no es una realidad exclusiva de las relaciones heterosexuales; también en las parejas y en las relaciones formadas por dos hombres o dos mujeres se dan situaciones reales de violencia. Este tipo de violencia llamada intragénero, puede ser producida en el seno de relaciones afectivas y sexuales entre personas del mismo sexo (Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales, 2008); y se

encuentra aún más oculta que la violencia ejercida en varones heterosexuales (Marqués, 2011), debido a que las propias personas que la sufren no lo manifiestan o no la dan a conocer, ya que en la sociedad en donde se mueven cuesta creer que exista violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales, pues se piensa que las razones por las que existe violencia en las relaciones entre personas del mismo sexo seguramente son distintas a las razones dadas en las parejas heterosexuales violentadas; sin embargo, en las parejas homosexuales también se producen roles de dominación, sumisión, control y de poder de una persona sobre otra, reflejados en agresiones de tipo verbal, físico, sexual, en sus diferentes modalidades.

En relación a esto, estadísticas elaboradas por el Federal Bureau of Investigation (Oficina Federal de Investigaciones, o FBI por sus siglas en inglés) en 1999 muestran 1,317 incidentes de agresiones entre homosexuales. También, en este mismo año; la revista *Clinical Psychology Review* revisó 19 estudios sobre violencia doméstica homosexual en donde en 48% de las parejas lesbianas y el 38% de varones homosexuales reporto este tipo de violencia. Por otro lado en el año 2000 el informe National Institutes of Health reveló que el 39.2% de parejas lesbianas y el 15.4% de homosexuales admitieron haber sufrido agresiones del tipo verbal, físico y sexual. (Marqués, 2011; Fórum Libretas, 2007; Moreno, 2014).

En lo que respecta a la violencia ejercida hacia la mujer, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2012) y el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES, 2010), presentan los resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) del año 2011. La

información de la encuesta revela que del total de mujeres de 15 años y más, el 46.1% sufrió de algún incidente de violencia de pareja a lo largo de su actual o última relación. El 42.4% de las mujeres del mismo rango de edad declaró haber recibido agresiones emocionales en algún momento de su actual o última relación, las cuales tuvieron repercusiones en su salud física y psicológica; por otro lado 24.5% recibió algún tipo de violencia para controlar sus ingresos y el flujo de los recursos monetarios. El 13.5% de las mujeres de 15 años en adelante confesó haber sufrido algún tipo de violencia física que les provocaron daños permanentes o temporales. Por último la encuesta reveló que las víctimas de violencia sexual cometida por sus propias parejas, representan el 7.3%. En general la encuesta agrupa la violencia hacia la mujer en: emocional, económica, física y sexual; pero además, dichas estadísticas alientan a considerar al hombre como agresor y no como víctima; motivo por el cual, aun cuando se comienza a darle peso a la violencia hacia el varón, en la mayoría de las veces la violencia hacia la mujer sigue siendo de mayor relevancia.

Tomando en cuenta la información anterior, sería lógico pensar que existen múltiples campañas de promoción y/o programas preventivos para evitar el desarrollo y evolución de este fenómeno, sin embargo penosamente en nuestro país y en pleno siglo XXI no existe ningún programa que prevenga y por lo tanto erradique realmente esta problemática; ya que hasta el momento el punto de partida para la prevención es aquel instante en que la persona víctima de violencia no puede más con la situación o las agresiones hacia su persona son insoportables y prácticamente imposibles de evitar.

En referencia a esto, la Norma Oficial Mexicana sobre la Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres (2009) menciona que para combatir la violencia y promover la convivencia pacífica, además de profundizar en el problema, es necesario fomentar relaciones de equidad entre las personas, mediante la construcción de condiciones de afrontamiento y reconocimiento del problema, de tal manera que se puedan diseñar programas de prevención y atención integral dirigidos a las víctimas de dicho fenómeno así como a las personas a su alrededor que pudieran presentar situaciones de este tipo.

Tomando en cuenta lo propuesto por la Norma Oficial Mexicana, es importante implementar estrategias de prevención que sensibilicen a la población al respecto de esta problemática y lograr el cambio de conductas, actitudes y normas sociales que la promueven. De ahí que el interés de este trabajo se centre en la prevención de la violencia dentro de la pareja, utilizando herramientas como la asertividad y autoestima, es decir tener una prevención a nivel primario, pues hasta el momento la mayoría de las formas que se han diseñado para prevenir la violencia se emplean una vez que ésta se convierte en una forma de vida para las parejas, una vez que en la relación el hablarse con malas palabras, el golpear a la pareja es una forma de “mantener las cosas bajo control”, responder insulto con insulto, entre otras cosas; se vuelve algo normal en la relación pero no así algo que origine sentimientos confortables.

De esta manera se piensa que una forma interesante de prevenir la violencia en la pareja a un nivel primario sea elaborando un taller que permita brindarle a sus participantes la oportunidad de desarrollar habilidades como la

autoestima y la asertividad para que, de una forma adecuada y neutra; puedan afrontar diferentes situaciones o problemáticas del día a día y que a su vez puedan extender dicho conocimiento a diferentes contextos de su vida. Para ello se describe a continuación el contenido a desarrollar en cada capítulo.

En el Capítulo I se aborda el concepto de pareja, los elementos que se toman en cuenta al momento de elegirla, las etapas por la cuales ésta pasa, así como los conflictos que pueden originarse dentro de ésta y que pudieran provocar en un futuro, violencia dentro de la pareja.

En el Capítulo II se trata lo referente a la violencia, dando aquí una definición de este concepto, se habla también sobre la violencia dentro de la pareja así como las diferentes formas de infligirla y las fases del ciclo de la misma.

Posteriormente en el Capítulo III se aborda el papel que juegan factores de protección como la asertividad y autoestima en relación a la violencia en la pareja. Como parte del Capítulo IV se habla sobre la prevención, definición y tipos de la misma. En este capítulo se incluye también, los niveles que maneja el modelo ecológico y cómo a partir de estos se puede prevenir la violencia en la pareja.

El Capítulo V se destinó para plantear la propuesta de intervención, a partir de un taller de prevención de la violencia en la pareja. Para terminar se incluye un Capítulo VI para abordar las conclusiones sobre la información revisada, así como algunas indicaciones para la aplicación del taller.

CAPÍTULO I.- PAREJA

1.1 CONCEPTO DE PAREJA

Históricamente, el papel de la pareja ha ido cambiando; hasta hace poco la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que por múltiples y particulares razones decidían establecer un contrato, dentro del cual; existían diversas promesas de fidelidad, lealtad, compañía y apoyo. La pareja era en realidad un compromiso formal que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial (Gracia y Musitu, 2000).

Desde el punto de vista de Wainstein y Wittner (1999), la pareja es una identidad social acotada, basada en la relación entre dos personas. Se comporta como una unidad o sistema y esto es reconocido así por los que la rodean; es dentro de la pareja como institución social donde se producen relaciones diádicas entre sus miembros. Si bien las relaciones suelen respetar el marco de las leyes, los usos y las costumbres del contexto social más amplio, los intercambios de cada día marcan y definen características básicas de cada pareja.

Con respecto a esto Mejía (2010), menciona que el término *pareja* se ha utilizado en muchas culturas para designar a la persona con la cual se debe compartir la vida afectivamente, es decir; aquella persona con la que se quiere formar una familia, sin embargo; de forma general se puede concebir hoy en día a la pareja como todas aquellas personas, hombre-mujer, hombre-hombre, mujer-

mujer; que se unen civilmente o bien en la que se da una relación de matrimonio, unión libre, noviazgo, etc.

Resulta evidente que para atribuirle a un par de personas el “título” de pareja, no necesariamente debe existir un papel que los una. De esta manera se puede entender noviazgo y pareja como un mismo fenómeno. No obstante, si se quiere definir la palabra noviazgo, esta podría entenderse como una relación social explícitamente acordada entre dos personas para acompañarse en las actividades recreativas y sociales, y en la cual se expresan sentimientos amorosos y emocionales a través de la palabra y los contactos corporales (Rodríguez, de Keijzer, 2002).

Así pues, el concepto de pareja se ha hecho más amplio, pues en éste han jugado un papel muy importante tanto los cambios culturales, la perspectiva social y propia de cada persona entre otras cosas. Con ello actualmente muchas parejas no tiene la intención de formar una familia y mucho menos consideran plasmar dicha relación, en un contrato o papel que lo haga explícito.

Si bien en las últimas décadas también se entiende que el objeto implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer más feliz y plena la vida del otro así como recibir un trato análogo, predomina cierto encuentro emocional, que suele ser bastante ajeno a pactos económicos de las familias de origen u otras reglas del sistema social y suele decidirse con cierta autonomía de los pretendientes. En los últimos años se le definió como amor romántico. A él se

accede y se permanece mediante un declarado deseo de compartir conductas, actividades, hijos, situaciones, bienes, objetos y a partir de ese “enamorarse”.

A pesar de la variabilidad que se da en torno a la pareja, la verdad es que la mayoría de los individuos comparten una imagen de la pareja ideal. Se tiene ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son elegibles o no elegibles, pero en realidad son guiados por una serie de limitaciones externas, como de tendencias inocentes (Benítez, 2007). Es así como los elementos para elegir pareja, se hacen específicos para cada persona.

1.2 ELECCIÓN DE PAREJA

A pesar de que el concepto de pareja ha ido cambiando, la forma en que se desarrolla, conserva las etapas por las cuales ésta pasa, y con ello se revelan hechos como la lucha continua de poder e influencia para definir objetivos y modos de concretarlos, en la cual el competir y compartir es un modo de ir compaginando los intereses personales de cada uno; desde la constitución de una pareja cada miembro persigue sus propios objetivos, implícitos o explícitos, que quiere obtener en la relación (Lawrence, Eldridge y Christensen, 1998).

Ojeda (1998) observo que este proceso generalmente ocurre durante la juventud, sin embargo a pesar de que la *selección de pareja* se da generalmente durante esta etapa, las personas pueden reiniciar este proceso tantas veces como lo decidan a lo largo de toda su vida, siendo su desarrollo y madurez, así como los

rasgos de su personalidad, educación, vivencias y proyecto de vida; factores que también contribuirán en su elección.

De esta manera la elección de pareja puede ser descrita como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales; psicológicos, sociales y emocionales (Rice 1997, en Valdez, González, Arce y López, 2007) que se confronta con el paso del tiempo y que tiene un impacto favorable o desfavorable en la permanencia que puede llegar a tener la pareja.

La elección de pareja para Casado (1991), es conocer primeramente cómo son las dos personas que la compondrán, ya que la complicidad se establece, en el nivel psicológico entre dos personas que buscan en el otro su complemento, es una experiencia que pone a los individuos totalmente a prueba, en ésta se proyecta tanto su historia como la capacidad que poseen para adaptarse, negociar y escuchar al otro, así como la habilidad de comunicar y conocer sus sentimientos (Valdez, Poblete y Vara, 2003).

Para poder elegir una pareja, existe todo un proceso que permite al ser humano seleccionar al compañero que llene si no todas, por lo menos la mayoría de las expectativas que se ha propuesto cubrir. A la hora de elegir pareja, se pueden colocar expectativas idealizadas de bienestar, que dejan de lado la realidad, propias de la convivencia y de las relaciones humanas. Es así como la relación de pareja puede comenzar a entenderse a partir del encuentro que ocurre entre dos personas que dependerá en gran medida de lo amplio o restringido de su medio familiar y sociocultural (Ojeda, 1998).

García (2001), señala que los encuentros que vive una persona en sus diferentes ámbitos delimitan las probabilidades que tiene para elegir a alguien como pareja. Este encuentro interpersonal que ocurre en un contexto espacio temporal que puede anhelarse, esperarse, buscarse o hasta forzarse, casi siempre resulta un hecho fortuito azaroso, espontáneo e imprevisible, pudiendo aparecer como explica Tordjam (1989), de forma abrupta y fulminante, en forma de “flechazo” o bien desarrollarse lentamente en un ambiente de convivencia y familiaridad tomando la forma de complicidad.

A esto García (2001), añade que cuando la persona pasa del desconocimiento total del otro hacia la valoración de su existencia como ser humano tiene la posibilidad de acceder a un involucramiento en una relación. Sin embargo los procesos y mecanismos conscientes e inconscientes que actúan en el hombre, hacen que éste sea selectivo y oriente su atención y comportamiento hacia algunas personas y no hacia otras. Así el encuentro con una persona genera una gama de emociones, pensamientos, sentimientos y conductas que pueden ir desde la indiferencia hasta el enamoramiento, pasando por distintos niveles de atracción y rechazo.

Pero cuando además de coincidir en un encuentro, dos personas logran descubrir rasgos que captan su atención entre sí, surge una fuerza que los impulsa a interesarse el uno en el otro, sólo después de esta sintonía mutua se hace viable el inicio del proceso de hacerse pareja, que implica cierta atracción, frecuencia, cortejo, enamoramiento y elección entre las personas implicadas.

Partiendo de esto se puede decir que el primer paso hacia una relación es siempre la atracción personal, es decir el deseo de aproximarse a alguien, por lo que éste juega un papel muy importante en todos los tipos de relaciones sociales (Brehm, 1997), ejerciendo gran influencia sobre el comportamiento humano.

Tomando esto como referencia, García (2001) menciona que el encuentro y la atracción inicial posibilita que las persona se adentren en el proceso de la elección de pareja, la cual puede decirse es producto de una compleja interacción entre diversos factores individuales y socioculturales. La forma en que las personas eligen a sus propias parejas varía a través de las culturas (Goodwin, 2000). Algunas personas pasan a través de varias relaciones antes de encontrar a la persona con quien desearían compartir su vida, mientras que otras se comprometen con la primera pareja que forman (Hendrick, 1995).

Es evidente que la atracción a nivel físico, psicológico e incluso intelectual, forma una parte muy importante en la elección de pareja. Sin embargo, aquellas expectativas que se tienen de sí mismo y de la futura pareja al momento de elegirla se hacen presentes, creando anhelos e ideales, resaltando los atributos o características que desearían ver en el otro.

Según Stenberg (1998) el ideal elusivo contiene las *expectativas* basadas en las experiencias previas de las persona y en las expectativas de lo que se cree puede ser una relación íntima, los ideales pueden estar más o menos apegados a la realidad o ser producto de la imaginación y la fantasía. Así García (2001) menciona que los ideales imaginarios y las expectativas hacia la relación de pareja

engloban las aspiraciones y la escala de valores que guía el comportamiento del individuo en su elección de pareja.

De esta forma una vez que se ha escogido a la persona “ideal” con la cual compartir la mayor parte del tiempo y, en algunos casos, la vida; se comienza a vivir toda una serie de etapas dentro de la relación. Se inicia sintiéndose profundamente enamorados de esa persona que les acompaña y como se mencionó anteriormente, crean expectativas de bienestar. Pero conforme pasa el tiempo, algunas cosas cambian dependiendo del desarrollo personal o mutuo; originando que ese bienestar que se tiene con la pareja en un inicio se vaya modificando de tal manera que lo que en un principio parecía fascinante e interesante de la otra persona, ahora son cosas que generan sentimientos de malestar e insatisfacción que en algunos casos terminan originando conflictos dentro de la pareja (Bucay y Salinas, 2000).

Se puede deducir, con base en lo mencionado que una vez elegida y establecida la relación de pareja, ésta conlleva un ciclo mediante el cual nace y evoluciona. La pareja como forma característica de relación interpersonal, es referida como una serie de interacciones que se dan a través del tiempo y que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben las personas involucradas (Díaz Loving, 1999).

Este proceso de surgimiento y evolución de la relación comprende diferentes etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, dinámicas o estáticas, estables y cambiantes; con oscilaciones entre periodos de

cercanía y de distancia, de continuidad y discontinuidad (Sánchez Aragón, 1995; en Díaz Loving, 1999). Cada etapa no sólo posee su propia problemática particular, también se caracteriza por reacciones y comportamientos que parecen ser más o menos consistentes en todos los seres humanos; y aunque existe cierta interdependencia entre éstas, en cierta medida, cada una es autónoma y distintiva en si misma (Rage-Atala, 1996).

1.2.1 Ciclo Vital de la Pareja

De acuerdo con Castillo (2011), autores como Murstein, Duvall,, Argyle y Henderson, Campell, entre otros, han aportado propuestas teóricas sobre la evolución de la pareja, algunas de ellas caracterizadas por explicar las bases de la selección de pareja, las tendencias epigenéticas en donde el desarrollo de una fase depende de completar con buenos resultados la fase inmediatamente anterior; incorporar dimensiones cognoscitivas, afectivas y conductuales; o bien, describir el ciclo vital de la pareja en términos de procesos cognoscitivos inconscientes y conscientes que guían sus reacciones ante la pareja. Pero es Díaz-Loving (1996), con su modelo teórico de 13 etapas denominado Patrón de Acercamiento-Alejamiento, quien revela los determinantes psicológicos individuales inmiscuidos en procesos de índole bio-socio-cultural en relación con un estímulo en particular, el cual contextualiza el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación interpersonal. Las etapas definidas por Díaz-Loving en esta categorización se describen a continuación:

- ❖ **EXTRAÑOS:** existe un desconocimiento de la persona, se es objetivo y se evalúa a partir del físico, lo cual en ocasiones puede generar curiosidad, interés y atracción. En esta etapa predomina la desconfianza, incomodidad, timidez e inseguridad, no obstante, en ocasiones se puede sentir agrado o simpatía. Hay un acercamiento paulatino, y, aunque no hay interacción profunda, se da un juego de aceptación-rechazo que va del coqueteo a las conductas pasivas. Esta fase se caracteriza principalmente por conductas orientadas al cuidado personal seguidas de emociones negativas producidas por la presencia de una persona desconocida.
- ❖ **CONOCIDOS:** el interés en la persona aumenta, no sólo se busca conocerla con la finalidad de encontrar posibles afinidades, sino que además los defectos no son percibidos. La interacción es limitada, se busca acercarse a la persona y puede haber un contacto físico suave; se pretende establecer una buena relación esperando que ésta prospere en amistad. Las emociones experimentadas son confianza limitada, simpatía, tranquilidad, alegría, seguridad y atracción, aunque también puede haber incomodidad y nerviosismo.
- ❖ **AMISTAD:** representa el inicio de algo más firme. Las principales características de esta etapa son el deseo de conocer más a fondo a la persona y a su vida, la aceptación de la persona y la empatía. Además, hay una búsqueda de afinidades y compatibilidad entre sus miembros. Al ver a la persona, surgen emociones y sentimientos que van desde cariño, confianza, agrado y felicidad, hasta seguridad, tranquilidad y amor. Hay contacto físico, conversaciones con mayor intimidad, apoyo mutuo y cuidado por el otro.

❖ **ATRACCIÓN:** es la primera etapa del amor romántico; durante su expresión hay interés exacerbado por la persona, se piensa continuamente en ella y/o en la relación y se buscan afinidades pues ésta gusta física e intelectualmente. Existe una admiración e idealización de la persona, pero siempre incluyendo un fondo sexual. Se despiertan emociones intensas como agrado al estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente a ella, nerviosismo, locura pasional y placer. También surgen sentimientos más profundos como cariño, alegría y cercanía emocional. Durante la interacción, se usa la coquetería y la seducción para llamar la atención de la persona; además, la comunicación es más profunda.

❖ **PASIÓN:** representa una etapa plena y vital del enamoramiento que incluye al romance. La pasión se caracteriza por su irracionalidad, por un gusto desmedido que yace en el interés por el bienestar de la persona, por la idealización y la incesante búsqueda de afinidades. Hay un desbordamiento de emociones, basado principalmente en el deseo sexual intenso por la pareja. La entrega desmedida o sexo es la principal conducta de la pasión, matizada por erotismo y sensualidad; esta cercanía física no sólo permite la expresión de caricias y besos. También favorece la comunicación entre la pareja en términos de necesidades y expectativas.

❖ **ROMANCE:** el amor representa el núcleo del romance, la pareja está profundamente enamorada, existe una mezcla de irracionalidad, compromiso y amistad. Hay deseo, interés y pensamiento constante por la persona, lo que hace creer que se vive para ella. Se cree que el romance incluye estabilidad, comprensión, compatibilidad, conocimiento y fidelidad. El contacto físico provee momentos agradables en los que hay comunicación profunda y sincera, en los que

se comparte la sexualidad y sus expresiones físicas como caricias, besos y abrazos. A través de los detalles y el juego se busca complacer a la pareja.

❖ **COMPROMISO:** es la decisión de formar una relación sólida, basada en la convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere vivir, las cosas se toman con mayor profundidad y existe el deseo de formar una familia. Asimismo, se comparte todo, se procura al otro y se comunica de forma sincera, lo cual sirve para crear acuerdos entre la pareja. Esta etapa puede ser definida de manera positiva como una promesa de amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño, agrado, fidelidad y entendimiento; no obstante, la otra cara de compromiso emana de una construcción negativa que incorpora ansiedad, nerviosismo, limitación de la libertad, responsabilidad social u obligación adquirida.

❖ **MANTENIMIENTO:** es sinónimo de compromiso o estabilidad. Se espera que los miembros de la pareja traten de prever conflictos y luchan de forma conjunta contra obstáculos. Hay intereses por la pareja, amistad, fidelidad, aceptación y pérdida de la imagen idealizada. El mostrar cariño, atención y cuidado es importante para el mantenimiento de la relación, pues la cotidianidad en ocasiones produce aburrimiento; es importante que durante la convivencia rutinaria exista no solamente una comunicación sincera, sino también un cumplimiento de responsabilidades. Es crucial el apoyo mutuo y constante, el respeto, el compartir experiencias, paciencia y tolerancia. Esta etapa es muy importante pues permite seguir creciendo como pareja y formar una familia.

❖ **CONFLICTO:** los miembros de la pareja tienen dificultades para llegar a un acuerdo, para conciliar sus intereses personales, o bien, puede existir una falta de entendimiento entre éstos. Ya no se desea estar con la persona, el interés en ella

decremento e incluso se trata de vencer y lastimar a la pareja. Cuando el conflicto es inevitable, éste puede provocar ruptura, o por el contrario, puede ayudar a madurar a la pareja. Durante el conflicto, surge una serie de emociones negativas asociadas al debilitamiento del amor, que afectan la interacción al individuo en sí mismo. La comunicación es inadecuada, lo cual lleva a discusiones, agresividad y peleas. El conflicto involucra una falta de acuerdo de ideas y la incapacidad cognoscitiva de querer y poder arreglar los problemas.

❖ **ALEJAMIENTO:** representa el distanciamiento físico y emocional producido por diferencias entre la pareja, por infidelidad, falta de pasión o de comprensión. El distanciamiento está matizado por una pérdida de interés, de compromiso y por el deseo de no compartir, es visto como la solución ante el daño mutuo, construido en ocasiones sobre la reflexión de la relación. Se producen sentimientos de tristeza y depresión cuando se cree que la vida en pareja dejó de funcionar. El miedo a finalizar la relación crea extrañamiento y búsqueda de un nuevo acercamiento a la pareja. Se puede sentir desesperación, dolor, sufrimiento, inseguridad y soledad, pero también desagrado hacia la persona; desconfianza, resentimiento y rencor. El alejamiento yace en la indiferencia hacia la persona, falta de comunicación y evasión a todo lo que represente a la pareja.

❖ **DESAMOR:** es la falta de amor, de interés y de desilusiones en pareja. Al perderse la atracción física y la ilusión ya no se quiere estar con ella. No hay aceptación del otro, la relación se enfría, se olvidan los detalles e incluso se crea un deseo de afectarle. La tristeza y la depresión son el núcleo del desamor, seguidas por el sentimiento de soledad, dolor, desesperanza, ansiedad, inseguridad, extrañamiento; la persona puede sentirse no correspondida y con ello

experimentar arrepentimiento, rencor, odio y desconfianza. El alejamiento y la indiferencia son las principales manifestaciones del desamor.

❖ **SEPARACIÓN:** representa el alejamiento emocional y físico de la pareja, o el fracaso y fin de la relación. Algunas razones para esta decisión son la incompatibilidad o la infidelidad. Hay una confusión entre pensamientos y sentimientos, se piensa más en uno mismo que en los dos, no hay interés y se establecen límites para evitar más dolor, esto hace pensar que la separación es una decisión sana y necesaria. Mediante la separación se busca un arreglo equitativo y razonable para olvidar, iniciar una nueva vida y establecer otra relación. Esta etapa se caracteriza por la indiferencia, la pérdida de comunicación, la agresión y las faltas de respeto.

❖ **OLVIDO:** aunque se pretende arrancar los recuerdos que quedan de la pareja y con ello lograr aceptar que esa relación es parte del pasado, paradójicamente jamás se llega a olvidar totalmente. Hay desilusión y en ocasiones se añora a la persona, lo cual favorece el deseo de conocer a otras personas, de reiniciar su vida y recordar lo positivo de la relación. Las emociones se dirigen a dos vertientes, por un lado, hay ausencia de emociones, y por el otro, desamor, tristeza, depresión, dolor, rencor, desesperación y un sentimiento intenso de separación. Finalmente la tranquilidad es sentida como parte terminal de este proceso (Díaz-Loving y Sánchez-Aragón, 2004).

Cabe mencionar que todas las parejas pasan por cada una de estas etapas, aunque el tiempo de duración varía dependiendo de cómo se vayan desarrollando ambas personas dentro de la relación. Sin embargo, una de las etapas en la que la mayoría de las parejas se estacionan o bien su periodo de

duración es mayor, es la etapa del conflicto; en dicha etapa se ponen en juego no solo el interés que se tiene por mantener a flote la estabilidad de la pareja, sino que también sale a relucir la capacidad y las habilidades que cada una o ambas personas tienen para poder resolver situaciones, que en determinado momento les incomodan o que incluso dificultan una convivencia pacífica.

1.3 CONFLICTO DE PAREJA

Dentro de la relación de pareja, el conflicto es considerado como un proceso interpersonal o de interacción que se presenta cuando las acciones de una persona interfieren con las acciones de otra, y en el que uno o ambos miembros de la pareja se sienten inconformes con algún aspecto de su relación (Arnoldo-Ocadiz, 2001). Esto significa que la relación no puede permanecer con una actitud estática y romántica de noviazgo, sino que tiene que ir evolucionando (Rage Atala, 1996).

En palabras de Díaz Loving y Sánchez Aragón (2004) una relación implica una serie de interacciones a través del tiempo, y es posible que en cada etapa de la relación se presenten ciertas *dificultades* que puedan desencadenar el surgimiento de conflicto interpersonal, o bien, puedan intensificarlo.

Tordjam (1989) por su parte menciona que desde el momento en que se forma una pareja, hombres y mujeres aportan a ella su problemática personal. El vínculo que se forma en una relación de pareja se traduce principalmente en el encuentro de dos historias; en este encuentro cada miembro de la pareja puede pedirle al otro que sea cómplice de su problemática personal, o por el contrario,

que le ayude a desprenderse de ella o resolverla. Pero cuando pasa el tiempo y esa complicidad entre ambas personas se va perdiendo; poco a poco se va desarrollando un conflicto.

De esta manera el conflicto en la pareja puede depender ciertamente de una problemática personal, de la dinámica de la pareja, o de ciertos factores socioculturales, de tal forma que se va presentando en una o entre las dos personas cuando comienzan a existir tendencias opuestas es decir; se da cuando un miembro de la pareja, o ambos, comienzan a enfocarse en muchas diferencias pequeñas que provocan hostilidad y forman barreras para continuar la relación amorosa (Díaz Loving, 1999).

Sin embargo, una fuente muy común de conflicto al inicio de la relación es el haber *idealizado a la pareja*. Son numerosas las parejas que inician su convivencia prácticamente sin conocer a la persona que eligieron y a su vez, sin que ella sepa en realidad quién y cómo son. Antes de conocerse, ambos elaboran ideas sobre su compañero por lo que suelen enfatizar todo lo positivo de su pareja y negar los rasgos negativos. Pero con el paso del tiempo el enamoramiento empieza a decrecer, con ello no sólo surge la verdadera personalidad de cada uno con defectos y cualidades sino que además la vida en la pareja se puede tornar monótona (Ruiz, 2012).

Con respecto a esto Rage (1997) menciona que dentro de los motivos que pueden dar origen al conflicto en la pareja en etapas posteriores, está la incompatibilidad de caracteres, en donde las personas que conforman la pareja no

saben exactamente por qué no se entienden. No se trata de pequeños detalles, como la forma de comer y/o algunos detalles sociológicos; en el fondo se trata de una incapacidad real de soportarse mutuamente más tiempo, debido a la gran dificultad de que ellos mismos no saben en dónde está el problema. A esto se aúna que con el tiempo la pareja se ve obligada a hacer frente a numerosas dificultades tales como la monotonía, la incompatibilidad, la falta de entendimiento, entre otros. Factores como estos hacen frágil y vulnerable la relación de pareja al someter a sus miembros a diferentes presiones (Álvarez-Gayou, 1996).

También al incrementar la convivencia, los miembros de la pareja empiezan a expresar y mostrar sus verdaderos sentimientos: cuando están fatigados, exasperados, enojados o tristes, y para todo ello no estaban preparados porque sus compañeros “no eran así antes”, lo que provoca que aquellas diferencias que comenzaban a originarse, ahora se exacerben y provoquen que el conflicto sea mayor (Álvarez-Gayou, 1996).

Por otro lado la aparición de conflictos dentro de la relación de pareja, igualmente puede ser producida por desajustes que permanecen sin resolver, ya sea por la *falta de habilidades sociales* para solucionar los problemas, o bien, por el uso de estrategias simples o erróneas tales como la coerción, respuestas de evitación, violencia física o el cese de esfuerzos para conseguir controlar la conducta y producir los cambios deseados (Shckerford y Buss, 1997, en Hurtado, Ciscar y Rubio, 2004).

Al no producirse dichos cambios, se origina insatisfacción en la pareja respecto a las expectativas y necesidades individuales, ya sea en el plano consciente o inconsciente; y en consecuencia algunos aspectos de la relación se ven amenazados (Álvarez-Gayou, 1996). A medida que los miembros de la pareja se lastiman, en la relación no sólo se va perdiendo el gusto por interactuar y conocer a la pareja, sino que además van optando por una actitud de evitación del contacto cotidiano con la pareja; este alejamiento yace en la pérdida de interés y de compromiso (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2004).

Este tipo de relación puede producir tensión, frustración, enojo o temor, y al no resolver el problema puede dar origen a una relación en la cual el mantenimiento se encuentra colmado de conflicto (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2004).

En la mayoría de las veces, se verán relaciones en las que el conflicto forma parte de su vida cotidiana, como el elemento clave de su día a día, esto debido a que uno o ambos miembros van careciendo de *habilidades* para afrontar y resolver de forma adecuada sus conflictos, cosa que en el mejor de los casos y si ambos tiene interés en resolver estas situaciones, buscaran la manera de afrontarlo de tal manera que su relación prospere; pero si por el contrario, a todo su cumulo de sentimientos y emociones negativas, se le suma el desinterés por arreglar sus diferencias, podría llevarlos a mantener una relación en la cual, los malos tratos, la indiferencia, el enojo, serán una de las bases en las cuales se pose su relación y sin un alto a ello, probablemente terminen por enfrentarse a un ambiente violento y falto de cordialidad.

CAPÍTULO 2.- VIOLENCIA

La violencia; junto con el conocimiento y el dinero, es una de las principales fuentes de dominio humano. El término violencia estuvo tradicionalmente referido al espacio público. Por lo tanto, durante gran parte de la historia, asociar los vocablos violencia y pareja (en algunos casos familia, en tanto espacio privado por excelencia) hubiera representado una paradoja incomprensible. Sin embargo, en los últimos años se ha fundamentado científicamente la permanencia de tal asociación de conceptos, así como el acercamiento a un conocimiento cada vez más preciso de fenómenos tales como el maltrato y el abuso sexual en menores, formas que adopta la violencia hacía la mujer en el contexto doméstico, el maltrato hacia personas ancianas y, sobre todo, las consecuencias que tienen las diversas formas de maltrato y abuso sobre la salud física y psicológica de estas personas (Corsi, 2003).

Cabe destacar que, la violencia en sus diferentes manifestaciones es un tema que le compete a todos. Tanto las mujeres como los varones suelen ser objeto y sujeto de violencia; sin importar cuál sea su preferencia sexual, y aunque la situación de subordinación social de la mujer favorece con mayor frecuencia a que ésta se transforme en la destinataria de violencias estructurales y conyugales; no se puede dejar de lado que la violencia hacia los varones dentro de su relación de pareja también cobra una relevancia social en la actualidad.

Según Rivera y Rodríguez (2006), la violencia es un grave problema que afecta en grado considerable la salud física y mental de aquellas personas que son víctimas de ésta. Como ejemplo de ello, en nuestro país, como en el resto de

América Latina, existe un incremento notable de la violencia, fundamentalmente en el interior de la familia o la convivencia de pareja o conyugal, por ejemplo en lo que a la violencia conyugal se refiere el 75% de las víctimas son mujeres, el 23% de esa violencia se produce entre cónyuges (violencia cruzada), el 2% lo representa la violencia hacia los varones y el 32.2% es destinado a la violencia en parejas lésbicas y homosexuales (FORUM LIBRETAS, 2007).

Por otra parte el Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales (2010) realizó un estudio sobre la violencia intragénero para conocer la incidencia de la *violencia entre parejas del mismo sexo*, dicha encuesta arrojó que las parejas lésbicas (60.99%) sufren, en mayor medida; de violencia dentro de su relación, por el contrario; un número menor de varones homosexuales sufren de violencia (39.01%). De manera específica en las relaciones mujer-mujer se da en mayor medida agresiones físicas (34%), amenazas verbales (54%), o aislamiento social (45%), mientras que en las relaciones hombre-hombre solo el 14% reportan haber sufrido agresiones físicas, el 42% amenazas verbales y el 28.6% aislamiento social.

Por otro lado en cuanto las tipologías de maltrato o violencia intragénero por edad, se tiene que entre el colectivo más joven (de 21 a 30 años) se detectan un tipo de violencia más directo hacia la persona maltratada, proveniente de amenazas verbales y de agresiones físicas (59.1% y 45.5% respectivamente). Sin embargo a medida que incrementa la edad (más de 46 años) se aprecia una tendencia hacia otros tipos de violencia que conlleva minar la confianza e

infravalorar a la pareja. Ejemplos de esto son la humillación pública, el aislamiento social, el control u otros actos de maltrato psicológico (62.5%, 56.3% y 43.8%).

En Iberoamérica, González y Santana (2001), llevaron a un estudio de dicha prevalencia, en donde se encontró, entre 1,146 estudiantes de 16 a 18 años de edad, oriundos de Santa Cruz de Tenerife (España), y que habían tenido al menos una relación de pareja, una prevalencia de 7.5% y 7.1% de varones y mujeres, respectivamente, que informaron haber empujado o pegado a su pareja.

Muñoz-Rivas, Graña, O'Leary y González (2007), por su parte, analizaron la prevalencia de conductas violentas de tipo verbal y físico, entre 2,416 adolescentes solteros, de 16 a 20 años de edad (1,416 mujeres y 1,000 varones), vinculados a 36 escuelas de secundaria de Madrid (España). Encontraron una prevalencia de 95.3% y de 92.8% de mujeres y de varones, respectivamente, que habían ejercido conductas verbales agresivas y una prevalencia de 2% y 4.6% de mujeres y de varones, consecutivamente, que habían llevado a cabo actos de agresión física.

Rivera, Allen, Rodríguez, Chávez, y Lazcano (2006) por su parte, estudiaron la prevalencia de violencia física y psicológica entre 7,960 estudiantes de varias escuelas públicas de la provincia de Morelos (México), 4,587 mujeres y 3,373 varones con edades entre los 11 y los 24 años y que habían tenido al menos una relación de pareja. Entre éstos hallaron una prevalencia de 4.21% de mujeres y de 4.33% de varones que habían ejercido violencia psicológica, así como una prevalencia de 20.99% y 19.54% de mujeres y de varones, respectivamente, que habían llevado a cabo actos de violencia física. También

encontraron una prevalencia de 9.37% de mujeres y de 8.57% de varones que habían sido víctimas de violencia psicológica, así como un 9.88% de mujeres y un 22.71% de varones víctimas de violencia física 8%.

En lo que a violencia sexual se refiere, a diferencia de los otros tipos de violencia mencionados, los datos muestran que las mujeres experimentan este tipo de abuso con mayor frecuencia que los hombres, por lo que se ha estimado que los hombres tienen el doble de posibilidades de acosar sexualmente que las mujeres y el triple de posibilidades de utilizar la coerción sexual (Ménard, Nagayama, Phung, Erian y Martín, 2003).

Otro dato importante a tomar en cuenta es el mencionado por Corral (2009), el cual hace referencia a que el aspecto relevante dentro de la violencia íntima es *la reciprocidad o mutualidad*, es decir, si los actos o conductas violentas se dan por parte de los dos miembros de la pareja o solamente uno perpetra estos actos mientras el otro miembro los sufre. Esta variable puede ser relevante, ya que se ha sugerido que la bidireccionalidad de la conducta violenta es el mejor predictor de la victimización tanto física como psicológica y sexual, en las y los adolescentes (Rivera, Betania, Rodríguez, Chaves y Lozcano, 2006).

Con respecto a esto, en el análisis de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, realizada en el 2011 a través del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJER, 2011), se identificaron algunos de los factores y condicionantes que inciden en la prevalencia de la violencia emocional, económica, física y sexual. Dentro de estos condicionantes se encuentra la violencia en la infancia, la cual es un predictor significativo de violencia en la vida

de pareja, sea víctima o agresor. Se encontró también que la violencia de pareja inicia por lo regular durante las relaciones de noviazgo, y en la mayoría de los casos continúa y se acentúa en la vida conyugal.

También Castro y Riquer (2006) en sus investigaciones sobre violencia de género encuentran que las consecuencias de la violencia al interior de las familias son tan graves como las agresiones de extraños y que los factores que provocan la prevalencia de ésta son la violencia física, sexual y emocional cometida en su mayoría por hombres en contra de mujeres; los agresores no exhiben psicopatología diagnosticable; el consumo de alcohol puede exacerbar la violencia (aunque no es precisamente la causa que la provoca). Por otro lado, estas investigaciones reflejaron que en la mayor parte de las parejas que experimentan violencia, ésta se presenta desde el inicio de la relación, incluso desde el noviazgo, en el que, en ocasiones; se ha observado cierta tolerancia hacia los comportamientos violentos y cierta cronicidad que muestra que las mujeres permanecen en una relación violenta un promedio de 10 años. Así pues, el límite o alto a la violencia de pareja está relacionado con la intervención de algún familiar, generalmente los padres o hijos de éstos.

En otra investigación realizada por Moreno (1999), se entrevistó a 10 821 personas; en la que se obtuvieron las variables nivel socioeconómico; sexo, edad, estado civil, experiencia de *malos tratos en la infancia* y consumo excesivo de alcohol; como variables claramente relacionadas con la violencia de pareja y la violencia conyugal. También se encontró que los actos de violencia, que se dan de forma bidireccional en la pareja; tienen su origen en los procesos de socialización,

tanto por la práctica de malos tratos, como por la transmisión de valores que se concretan en actitudes justificadoras de la violencia. El equilibrio de poder entre los miembros de la pareja, la modificación de las actitudes, la mejora de las habilidades para resolver conflictos y la reducción de los elementos estresantes pueden contribuir notablemente a disminuir los niveles de violencia.

Por su parte, Foshee, Bauman y Linder (1999) examinaron un grupo de 1,965 estudiantes de octavo y noveno grado, encontrando una relación entre la violencia de pareja y haber presenciado o haber sido objeto de violencia en su familia de origen, mediada, por la aceptación de dicha violencia y un estilo agresivo de resolución de conflictos.

Wolfe, Scott, Werkele y Pittman (2001), a su vez, compararon a los y las adolescentes que habían sido objeto de malos tratos en su familia con los y las que no, en una muestra de 1,419 adolescentes vinculados a diez escuelas de secundaria de Ontario (Canadá), hallando que las adolescentes del primer grupo tenían una probabilidad mayor de exhibir dificultades relacionadas con la ira, la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático, así como un mayor riesgo de delincuencia violenta y no violenta y de portar armas furtivamente, mientras que los adolescentes de dicho grupo mostraron una mayor probabilidad de exhibir niveles clínicos de depresión, estrés postraumático y disociación y de mostrar conductas amenazantes o maltrato físico con sus parejas afectivas.

Así mismo Kinsfogel y Grych (2004, en Cesar y Rey, 2008), evaluaron a 391 adolescentes varones y mujeres entre los 14 y 18 años de edad y cuyos padres habían estado en conflicto, encontrando que los adolescentes varones que

habían presenciado mayor conflicto interparental, veían con mayor naturalidad la agresión en las relaciones románticas, tenían mayores dificultades para manejar la ira y creían que la violencia era común en las relaciones de pareja de sus pares.

Como resultado de estas investigaciones se tuvo que la exposición a un *contexto familiar* violento es uno de los factores que, de forma casi sistemática, emerge a través de la investigación como *predictor de la violencia de pareja*. No obstante, los resultados no son siempre consistentes, y pueden variar según el sexo, el nivel de violencia observada y/o sufrida.

Lo anterior permite visualizar que el haber presenciado violencia entre los padres puede asociarse con el desarrollo de padecimientos como deterioro de la autoestima, de la confianza y del sentimiento de seguridad, dificultad para el manejo de la ira, sentimientos de culpa, aislamiento, bajo rendimiento académico, inclusive todo ello puede contribuir a la aceptación de la violencia hacia la pareja, que favorecerían la comisión o el ser víctima de actos de violencia de pareja en la adolescencia o en la vida adulta (Póo y Vizcarra, 2011).

2.1 VIOLENCIA Y PAREJA

A pesar de la relevancia que se le da al problema de la violencia en la pareja, ¿cómo es que se origina?, ¿a partir de qué bases o principios se genera?; es importante remontarse años atrás en donde el principal maltrato dentro de la pareja se daba hacia la mujer.

Salinas (1994) plantea que el origen ancestral de la violencia en la pareja tiene que ver con la división sexual del trabajo y los estereotipos de género: el

trabajo tradicional de la mujer, como es el cuidado de los hijos y la preparación de alimentos; es considerado de menor valor que el trabajo del hombre, quien ha sido por antonomasia el responsable de la manutención del hogar. Esta división ha originado, en muchos sentidos, que la mujer sea considerada inferior a él. Pensamiento que predomina en sociedades patriarcales y machistas con tradiciones profundamente discriminatorias hacia lo femenino.

Como resultado de ese pensamiento machista el hombre buscaba preservar su dominio sobre la mujer en la familia o en el hogar. Este dominio lo podía ejercer de diferentes maneras y con distintos grados de violencia. Desde actos “muy sutiles” como amenazas y advertencias, para pasar después a los gritos y los insultos, llegando finalmente a los golpes y al sometimiento físico.

Lerner y Gerda (en Ariza, 2009) por su parte comentan en relación a esto, que las mujeres históricamente han dado su consentimiento al patriarcado por una coacción basada no sólo en su sometimiento a las normas de la familia patriarcal, sino también en su sujeción al control sexual por parte del Estado.

Esto lleva a pensar que una de las cuestiones predominantes en el mantenimiento de este tipo de hechos es que la mujer tendía a someterse a la voluntad del hombre y de comportarse con sumisión para preservar la paz entre ellos, de ahí que en algunas ocasiones no se defendía, no hablaba de ello y mucho menos pensaba siquiera en denunciar los actos violentos, pues llegaban al grado de considerarlos como algo normal.

Para entender un poco mejor este punto, la noción de violencia simbólica de Bourdieu (en Ariza, 2009), explica que las mujeres que son víctimas de violencia en las relaciones de pareja contribuyen a su abuso, sin estar plenamente conscientes de ello. En otras palabras, es una violencia amortiguada, invisible para sus propias víctimas, pues se ejerce a través de caminos meramente simbólicos, como la comunicación, el desconocimiento y los sentimientos. Así, la dominación masculina es un ejemplo muy claro de una sumisión paradójica, fundamentada en la existencia de principios simbólicos conocidos y admitidos tanto por los dominadores como por las dominadas, la cual se presenta como universal e inmanente, de este modo deshistorizada, siendo no más que una construcción social y cultural consecuencia de la violencia.

Sin embargo y a pesar de lo mencionado con anterioridad queda en evidencia que las mujeres eran el principal blanco de violencia dentro de la convivencia conyugal; actualmente la situación ha ido cambiando poco a poco. Si bien es cierto que el número de denuncias que se prestan en relación a la violencia ejercida en contra de las mujeres es significativa en comparación a la ejercida hacia los hombre y homosexuales, esto no implica que no se dé de forma igualitaria y más aún que el fenómeno de la violencia en la pareja sea algo que sólo se ejerza hacia la mujer, si no que actualmente este hecho afecta de forma similar a hombres y a mujeres, indistintamente de su preferencia.

Con respecto a esto, a comienzos de siglo XXI este tipo de violencia se consideró un atentado contra los derechos humanos de las víctimas, cuyos efectos trascienden del ámbito privado al público. Esta apreciación configura una

ruptura con las tradiciones que han naturalizado y confinado este acto al ámbito privado, estableciendo su trascendencia como hecho público, punible y evitable. Con frecuencia, dicha violencia es tolerada o minimizada debido a la persistencia de su significación cultural como un hecho normal, convirtiéndolo en algo muy resistente al cambio (Castro y Roberto, en Ariza, 2009).

En conjunto con esto la Organización de Estados Americanos (OEA, 1994) menciona que la violencia en la pareja es una de las múltiples modalidades de la violencia de género, entendida, como todo acto de violencia basado en la diferencia. La violencia en las relaciones de pareja ha sido definida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2002) como cualquier comportamiento dentro de una relación íntima que causa daño físico, psíquico o sexual a sus miembros. Este tipo de comportamiento incluye abusos de tipo físico, psicológico, sexual, control coercitivo, negligencia y abandono.

Por definición, la violencia de pareja no solo se extiende a las parejas casadas o en convivencia, sino a las parejas de novios o de otra índole en donde existe una relación afectiva y sexual, sean o no del mismo sexo, pudiéndose entender como cualquier comportamiento dentro de una relación íntima que causa daño físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi y Lozano, 2003).

En referencia a la agresión sufrida por la mujer se considera que esta forma de violencia incluye actos de agresión física como cachetadas, puñetazos, patadas, empujones, sofocaciones, ataques con un arma, etc., así como agresiones verbales y emocionales, tales como: intimidaciones; denigraciones;

humillaciones; amenazas; llamar a la otra persona con nombres peyorativos, criticarla, insultarla y devaluarla constantemente; acusarla falsamente, culparla por situaciones negativas; ignorarla, minimizarla o ridiculizar sus necesidades, y actos que atentan contra sus derechos sexuales y reproductivos, como las relaciones sexuales forzadas, la exposición a actividades sexuales indeseadas, el uso del sexo como forma de presión y manipulación, y las críticas por el desempeño o la apariencia sexual.

Otras conductas consideradas como actos de violencia en la pareja son aquellas en donde se busca *dominar a la otra persona*, como aislarla de su familia y amigos, vigilar sus movimientos y restringir su acceso a fuentes de información o asistencia, así como aquellos comportamientos que afectan económicamente a la otra persona, como hacerla depender o explotarla económicamente (Instituto Colombiano de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2005).

Wolfe, Wekerle, Gough, Rietzel-Jaffe, Grasley, Pittman, et al. (1996) definen la violencia en la pareja como cualquier intento por controlar o dominar a una persona física, sexual o psicológicamente, generando algún tipo de daño sobre ella, mientras que Sugarman y Hotaling (en Rey-Anacona, 2009) la entienden como la utilización o la amenaza de realización de actos de fuerza física y otras restricciones dirigidas a causar dolor o algún tipo de lesión sobre otra persona.

El Center for Disease Control and Prevention (2006) coincide con los autores anteriores al mencionar que este tipo de violencia puede tomar muchas formas, incluyendo el abuso emocional, psicológico, físico o sexual, que pueden coexistir, o puede caracterizarse por uno solo de ellos; la violencia puede ocurrir si

ha transcurrido mucho o poco tiempo desde el comienzo de la relación, además de ser un grave problema que afecta de forma considerable la salud física y mental de los y las adolescentes (Makepeace, en Hernando, 2007).

Ariza (2009) menciona que los efectos de la violencia en las relaciones de pareja son más complejos debido a los vínculos afectivos de la víctima con su agresor. Así mismo, los expertos coinciden en suponer que este tipo de violencia es poco denunciada y, por lo tanto, estadísticamente subregistrada.

Es así como este tipo de violencia suele instalarse en las relaciones de forma gradual. En muchos casos, no se manifiesta hasta que se inicia la convivencia. Sin embargo, antes de que esto ocurra pueden producirse algunos indicios que deberían alertar a los que comienzan una nueva relación.

Corsi y Ferreira (1998) identifican una serie de conductas que suelen preceder a la aparición de la violencia. Entre ellas destacan los intentos de control y aislamiento, la agresividad verbal, la falta de reconocimiento de los propios errores, diversas formas de humillación y desprecio hacia la pareja

Con ello Weisz, Tolman, Callahan, Saunders y Black (2007), sugieren también que un posible factor de riesgo para que se presente violencia en las relaciones afectivas, especialmente en los adolescentes quienes no están lo suficientemente preparados para responder a los problemas que se presentan en las relaciones románticas.

Si bien el rango de relaciones en donde podría presentarse esta forma de violencia es amplísimo, ya que puede incluir desde relaciones formales de

noviazgo hasta relaciones germinales que tienen en común la atracción interpersonal y el hecho de citarse para salir; los comportamientos agresivos que pueden darse en este tipo de relaciones varían muchísimo en función y amplitud (Cornelius y Resseguie, 2007).

De este modo resulta evidente que la violencia se hace parte de las dinámicas de la vida cotidiana de ciertas parejas. Sus manifestaciones redundan en el deterioro de la calidad de vida individual y social, no sólo de las víctimas sino también de los mismos agresores, de sus familias y de las comunidades. De esta forma, la violencia en las relaciones de pareja puede ser continua en el tiempo o episódica, presentarse con diferentes grados de severidad e incluso ocasionar suicidios u homicidios (Leal, 2008).

Entre sus múltiples consecuencias, se incluyen trastornos de la salud física y mental e incluye lesiones físicas, depresión, sufrimiento, dolor, miedo intenso, deterioro de las relaciones familiares, detrimento de los ingresos económicos y disminución de la participación social de la víctima, entre otros.

Sin embargo, identificar acciones o actitudes propias de la violencia de pareja, en la mayoría de los casos es un tanto complicado debido a los múltiples factores culturales, sociales e incluso sentimentales. Es por ello que en el siguiente apartado se abordan las diferentes formas en que se puede generar violencia, independientemente del tiempo y espacio en que se origine.

2.2 TIPOS DE VIOLENCIA

La violencia es un fenómeno complejo y diverso. Realizar una categorización de ésta permite tener una idea más clara del problema, con el fin de proporcionar medidas de acción para enfrentarla o, como en el caso de este trabajo; proponer medidas de prevención. Así pues, existen muchas y diversas formas de clasificarla; de manera general la Organización de las Naciones Unidas reconoce mundialmente los siguientes tipos: violencia física, psicológica y familiar (Secretaría de Educación Pública, 2008).

Pero aquí en México, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), es publicada el 1° de Febrero de 2007 en el Diario Oficial de la Federación, con el fin de identificar los tipos escenarios en donde se ejerce violencia en contra de las mujeres así como crear mecanismos e instrumentos para erradicar su práctica; también define conceptos clave como los tipos de violencia y sus modalidades (el hostigamiento y acoso sexual, la violencia feminicida, etc.).

Tomando como referencia esta ley, y dada la amplitud de elementos que considera, se tomará como base la clasificación que propone para definir los tipos de violencia.

2.2.1 Violencia Psicológica

El maltrato psicológico es la forma más generalizada de violencia. Se define como las acciones u omisiones dirigidas a un miembro de la familia que afectan a su

salud mental y emocional, y producen daño en su *autoestima* y en sus capacidades como ser humano.

De acuerdo con el artículo 6° de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, LGAMVLV (2007), este tipo de violencia se ejerce a través de exageraciones verbales como palabras groseras, frases hirientes, gritos, amenazas y/o expresiones no verbales como gestos, miradas despectivas y silencios que afectan al que los recibe a tal punto de perder su autoestima y la seguridad de sí mismo. Esto genera sentimientos negativos como tristeza, frustración, subvaloración, humillación, soledad, susto, rechazo, ansiedad, inutilidad y otros.

Otro tipo de violencia psicológica es la que se ocasiona al privar a la víctima de su libertad, encerrándola en casa, el cuarto, el armario, o a través del secuestro; como también al negarle la oportunidad de trabajar o estudiar, cuando la persona lo desea y está en condiciones de hacerlo (De Medina, 2002).

La violencia psicológica, es la forma de violencia que más daño causa, ya que inicialmente pasa desapercibida y cuando la víctima se da cuenta en general es porque la situación ya está avanzada.

Puede estar o no acompañada de agresión física en sus etapas posteriores, pero en general la violencia psicológica es la que primero se instaura, generando los sentimientos de minusvalía, donde la víctima se siente intimidada e invadida en su espacio vital e íntimo, se manifiesta confusa y deprimida sin saber por qué. Se convierte en la manera como la pareja relaciona y se comunica convirtiéndose en

parte de su día a día, la agresión es constante y verbal, por ello es difícil de percibir (Cornelius y Resseguie, 2007).

Muchas veces dentro de su relación, cuándo se requiere tomar decisiones que afectan a la pareja o a la familia no se le tiene en cuenta o se manifiesta abiertamente un desprecio hacia ella y se le culpa de ser la causante de los problemas de pareja, de relación y de familia. En ocasiones se logra poner a la víctima en situaciones extremas delante de familiares y amistades, donde el escenario resulta tan estresante para la víctima que provoca un descontrol de sus emociones y de su persona, lo cual origina opiniones favorables hacia el victimario de tal forma que éste puede justificar el acto violento (Velázquez, 2003).

Sí los sentimientos de insatisfacción, menosprecio y frustración son prolongados, encontramos personas que llegan a tener problemas de autoestima y dificultades no sólo a nivel de pareja, sino a nivel social, y o profesional, con sentimientos de angustia y estrés, una pobre e inadecuada valoración de sí misma que pueden lesionar la salud, causando depresiones y enfermedades.

Pero en la otra cara de la moneda tenemos al agresor, quién tampoco ha podido cumplir sus necesidades. La insatisfacción, y la frustración los llevan a ambos a continuar con el círculo vicioso que cada vez se torna más agresivo, y donde cada vez la agresión es más frecuente. El agresor no permite, desde ningún punto de vista; que su pareja se desarrolle o pueda superarse profesionalmente, porque eso conllevaría al hecho de hacerlo sentir inferior (Velázquez, 2003).

Cuando se rompen este tipo de relaciones, es decir por algún motivo hay un divorcio o separación, y se consigue una nueva pareja, que en la mayoría de las ocasiones tiene las mismas características; se presenta el mismo círculo.

2.2.2 Violencia Física

Se denomina violencia física a cualquier ataque dirigido hacia una persona, cuando éste le produce dolor y malestar como heridas, hematomas, mutilaciones y, en algunas ocasiones, hasta la muerte.

Con respecto a esto el Artículo 6° de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia LGAMVLV (2007) señala que la violencia física es todo acto que inflige *daño no accidental*, usando la fuerza física, o algún tipo de *arma u objeto* que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas.

Este tipo de violencia o intimidación ejercida por el agresor es revestido por un carácter particularmente degradante o vejatorio para la víctima, ya que no sólo resulta imperioso el hecho físico de la agresión mediante golpes o puntapiés, sino también la utilización de cuerpos duros, contundentes y peligrosos, con el ánimo expreso de causar daño en la integridad física que también llega a generar un trauma psicológico, produciéndose un temor ante una nueva agresión por parte del agresor y/o agresores.

Rey-Anacona (2006) por su parte, define como maltrato físico, cualquier acto dirigido al cuerpo de la persona, que produce daño o dolo sobre la misma; éste acto engloba golpes, patadas, cachetadas, pellizcos, intento de

estrangulamiento, etc. Como ejemplo de esta categoría se tiene el arrojar un objeto en un momento de conflicto; un apretón fuerte con la intención de lastimar.

Vázquez y Castro (2008) mencionan que la violencia física consiste en agresiones que se dirigen básicamente al cuerpo de la víctima, y que repercuten en daño, o intento de daño; ya sea permanente o temporal, por parte del agresor.

La Ley sobre la Violencia contra la Mujer y la Familia (1998) en su artículo 5°, considera violencia física a toda conducta que directa o indirectamente esté dirigida a ocasionar un daño o sufrimiento físico sobre la persona, tales como heridas, hematomas, contusiones, excoriaciones, dislocaciones, quemaduras, pellizcos, pérdida de dientes, empujones o cualquier otro maltrato que afecte la integridad física de las personas.

De manera concreta se puede decir que la violencia física se considera como cualquier ataque en contra la integridad física de una persona, la cual se caracteriza por el uso de materiales u objetos que se utilizan para causar dicho daño, y cuyas consecuencias son moretones, fracturas, mutilaciones, lesiones que requieren de hospitalización y en caso extremos llevan a la muerte. Es importante mencionar que el cuerpo mismo de agresor puede ser considerado también como el objeto para causar daño, además; el daño puede ser tan grave, como en los casos que se hace necesaria una hospitalización; o único, como ocurre en los casos de homicidio; pero en la mayoría de los casos de violencia física, ésta no anula inmediatamente a la persona, sino que le va deteriorando o afectando progresivamente su salud (De Medina, 2002).

2.2.3 Violencia Sexual

La violencia sexual se define como todo acto sexual, tentativa de consumar 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 (Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud, 2003).

La coacción para llevar a cabo el acto sexual, puede abarcar una amplia gama de grados de uso de la fuerza física, además puede entrañar la intimidación psíquica, la extorsión u otras amenazas, como la de daño físico, la de despedir a la víctima del trabajo o de impedirle obtener el trabajo que busca. También puede ocurrir cuando la persona agredida no está en condiciones de dar su consentimiento, por ejemplo, porque está ebria, bajo los efectos de un estupefaciente o dormida o es mentalmente incapaz de comprender la situación.

La violencia sexual incluye la *violación*, definida como la penetración forzada físicamente o empleando otros medios de coacción, por más leves que sean; de la vulva o el ano, usando el pene u otras partes corporales o un objeto. El intento de realizar algunas de las acciones mencionadas se conoce como intento de violación.

De acuerdo a lo mencionado por Vázquez y Castro (2008), la violencia sexual puede incluir otras formas de agresión que afecten a un órgano sexual, con inclusión del *contacto forzado* entre la boca y el pene, la vulva o el ano; estos

actos de violencia pueden ser muy variados y a su vez pueden producirse en circunstancias y ámbitos muy distintos. Entre ellos se encuentran:

- la violación en el matrimonio o en las citas amorosas
- la violación por parte de desconocidos;
- las insinuaciones o el acoso de carácter sexual, con inclusión de la exigencia de mantener relaciones sexuales a cambio de favores;
- el abuso sexual de personas física o mentalmente discapacitadas;
- el abuso sexual de menores;
- el matrimonio o la cohabitación forzados, incluido el matrimonio de menores;
- la denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o a adoptar otras medidas de protección contra las enfermedades de transmisión sexual;
- el aborto forzado;
- los actos de violencia que afecten a la integridad sexual de las mujeres, incluida la mutilación genital femenina y las inspecciones obligatorias para comprobar la virginidad;
- la prostitución forzada y la trata de personas con fines de explotación sexual.

Con respecto a esto, en el Artículo 7° de la Ley sobre la Violencia contra la Mujer y la Familia (1998) se entiende por violencia sexual toda conducta que amenace o vulnere el derecho de la persona a decidir voluntariamente su

sexualidad, comprendida en ésta no sólo el acto sexual sino toda forma de contacto o acceso sexual, genital o no genital.

Por otra parte Rey-Anacona (2006) en referencia a este tipo de violencia, menciona que ésta 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, cuyas consecuencias pueden ser inmediatas o de largo plazo. Las secuelas sobre la salud mental pueden ser tan graves como los efectos físicos, y también muy prolongadas. Las muertes consecutivas a actos de violencia sexual pueden deberse al suicidio, la infección por el VIH o el asesinato. La violencia de este tipo puede también afectar profundamente al bienestar social de las víctimas, ya que pueden ser estigmatizadas y aisladas por su familia y otras personas, por la misma causa.

En conclusión la violencia sexual tiene como característica principal el hecho de que la persona que es sometida no desea mantener un acto o contacto íntimo, es decir; todo aquello que haga será llevado a cabo por medio de la coacción, por una presión a nivel psicológico o con el uso de la fuerza física. Lo imperioso a tomar en cuenta dentro de este tipo de violencia, es que a pesar de que se considera la penetración (ya sea de algún objeto u órgano) como lo predominante en este acto; también se incluyen todas aquellas formas de contacto relacionadas con boca o manos, así como cualquier otra parte del cuerpo.

Con respecto a este tópico es importante mencionar que los autores mencionados no toman en cuenta, que aunque la violencia sexual que se registra

en todos los países figura con mayor proporción en contra de las mujeres, ésta también puede ser ejercida contra los hombres, la diferencia en la cantidad de denuncias realizadas por los varones y de las cuales se tiene conocimiento, radica en las críticas sociales que éstos reciben de forma negativa.

2.2.4 Violencia Económica

En la violencia económica la persona afectada *pierde su autonomía financiera* debido, principalmente; a que su pareja verifica sistemáticamente las cuentas, se niega a entregar el dinero suficiente o bien dan el dinero a cuentagotas, todo eso acompañado de observaciones culpabilizantes.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia LGAMVLV (2007) considera la violencia económica como toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la remuneración con un salario menor por la realización de un trabajo igual dentro de un mismo centro laboral.

Para Montañó y Alméras (2007), la violencia económica se traduce en una serie de mecanismos de control y vigilancia sobre el comportamiento de la pareja con relación al uso y distribución del dinero, junto con la amenaza constante de no proveer recursos económicos. Ambas estrategias, vigilancia y amenaza, refuerzan los lazos de dependencia (o de poder) de acuerdo con la figura tradicional del “proveedor” –encargado de llevar el sustento al hogar– y la figura pasiva del cónyuge en el ámbito doméstico. La amenaza constante de falta de ingresos

propios –acentuada en situaciones de pobreza– favorece los escenarios de incertidumbre económica, lo que limita la libertad de movimiento, la disponibilidad y el acceso a recursos y servicios.

Rey-Anaconda (2006), conceptualiza la violencia económica como aquel acto mediante el cual la víctima *depende económicamente*, en su totalidad; de su agresor. La forma en que este tipo de violencia se manifiesta es no dejando trabajar a la víctima, ejercer control sobre los recursos financieros de la misma; robar su propio dinero, obligarle a que abandone sus estudios o cualquier medio que le pueda generar ingresos monetarios.

2.2.5 Violencia Patrimonial

Para poder dar una definición que permita entender y comprender lo que es la violencia patrimonial, es importante tener un concepto previo de lo que es el patrimonio.

Etimológicamente la palabra patrimonio proviene del latín *patrimonium* e indica los bienes que el hijo tiene, heredados de su padre y abuelos (Diccionario *Jurídico Mexicano*, en Flores y Espejel, 2012). Según el Diccionario ideológico de la lengua española (en Alberti, 2010) se define que, un bien o hacienda que una persona ha heredado de sus ascendentes, bienes propios adquiridos por cualquier título; constituyen el patrimonio.

Por otro lado para Pérez y Altamirano (2009) el patrimonio hace referencia a los bienes activos que disponen los integrantes de las familias, como

infraestructura y equipo, dinero en efectivo, capital humano, capital social, entre otros. En resumen el patrimonio supone la posesión o la titularidad del bien, y representa también un conjunto de derechos y de obligaciones o responsabilidades sobre éste, todo en conjunto puede ser heredado.

Así pues para la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia LGAMVLV (2007), la violencia patrimonial es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Puede manifestarse en la transformación, sustracción, retención o destrucción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer necesidades y puede abarcar daños a los bienes propios o de la víctima.

Barrientos (2009), por su parte comenta que la violencia patrimonial se da cuando la persona que somete a la víctima pretende o logra despojarle de sus bienes mediante engaños o presiones psicológicas. En algunos casos, cuando la persona que es víctima se encuentra enferma; los abusadores o victimarios se aprovechan de su delicado estado de salud para que éstas les firmen documentos o poderes, de tal manera que una vez siendo apoderados puedan disponer de los bienes de estas personas.

El menoscabo económico en el patrimonio no es la única consecuencia de la que es víctima la persona, ya que al verse despojada de sus bienes, puede enfrentar depresiones y problemas de autoestima. Como puede notarse las personas se convierten en víctimas de esta forma de violencia; de igual forma que

en los tipos de violencia antes mencionados; por temor y miedo a sus abusadores.

De acuerdo a las definiciones dadas de violencia económica y patrimonial, la línea que separa la una de la otra es realmente muy delgada, a tal grado que se puede decir que la violencia económica está inmersa en la patrimonial. Incluso puede decirse que la violencia patrimonial tiene una repercusión directa sobre la estabilidad económica de la víctima.

Como se ha podido observar actualmente se puede establecer una clasificación de los tipos de violencia, sin embargo, delimitar hasta dónde inicia o termina un tipo u otro; es complicado, pues como se menciona con anterioridad, sea cual sea la forma en que se da la violencia dentro de la pareja, ésta afecta a la víctima en múltiples aspectos tanto físicos, mentales y sociales.

2.3 CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia no es un incidente de una sola vez. Es un ciclo de comportamientos que se desarrolla con el tiempo. Las conductas violentas dentro de la pareja aparecen generalmente desde que *inicia la relación y se agravan con el paso del tiempo*. El fenómeno de la violencia se caracteriza por desarrollarse en torno a un ciclo, el cual generalmente aumenta de intensidad y mientras que no todas las víctimas tiene las mismas experiencias, muchas encuentran que la violencia se repite como si fuese un círculo (Dutton y Golant, 2004).

En 1979, en una investigación realizada por Walker (en Dutton y Golant, 2004) basada en entrevistas a 120 mujeres, quienes eran víctimas de maltratos en

Denver, Colorado; se describe en detalle un proceso cíclico de acumulación de tensión y descarga violenta que Walker caracterizó como “el ciclo del maltrato” o “ciclo de la violencia”, dicho ciclo está formado por tres etapas o fases: acumulación de tensiones, explosión o incidente agudo y, respiro de calma y suspiro o tregua amorosa.

Tomando como referencia a Walker, Canntrell (en Dutton y Golant, 2004) dio una descripción propia de las fases de este ciclo (acumulación de tensión, explosión de violencia física y la de arrepentimiento), indicando que podrían variar en cuanto a tiempos e intensidad en distintas parejas e incluso en la misma.

También en el protocolo común para la actuación sanitaria ante la violencia de género del Ministerio de Sanidad y Consumo de Madrid España; el ciclo de la violencia se divide en tres fases: tensión, explosión y conciliación o luna de miel (Nogueiras, 2005). Deza (1997) describe el ciclo de la violencia en tres fases también: acumulación de la tensión, explosión y calma o reconciliación.

Con base en el Plan de Acción para Romper el Ciclo de la Violencia, realizado por Instituto Politécnico Nacional para abordar la problemática sobre la violencia de género, la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género (UPGPG) se planteó el propósito de demostrar que la repetición continua de situaciones de violencia, provoca un desgaste emocional, debilidad y vulnerabilidad en las personas que se encuentran inmersas en este tipo de escenarios, de tal manera que cada vez les es más difícil salir de ahí. Motivo por el cual dio a conocer el ciclo de la violencia (acumulación de tensión, episodio agudo

o explosión de violencia y reconciliación), describiendo cada etapa, así como sus respectivas características (Instituto Politécnico Nacional, 2010).

Como se puede observar los autores mencionados coinciden en que el ciclo de la violencia se conforma por tres fases: Acumulación de tensión, Explosión y Arrepentimiento; de ahí que a continuación se describa cada una de estas fases.

2.3.1 Acumulación de tensión

Durante esta primera fase de acuerdo con Walker (en Dutton y Golant, 2004), ocurren *incidentes menores de agresión* que van creando un clima de temor e inseguridad en la persona afectada, a partir de que su pareja se enoja por cualquier cosa, le grita o la amenaza. En general el comportamiento de la víctima es de negación y racionalización de lo ocurrido que se expresa en la justificación del comportamiento de su pareja, no se defiende, se muestra pasiva y casi convencida de que no existe salida; por lo tanto no realiza ningún esfuerzo para cambiar su situación. Su estado emocional es tan precario que puede llevarla a frecuentes estados depresivos y de ansiedad que la incapacitan para valorar lo que está sucediendo pues su energía está puesta en evitar un daño mayor.

Dentro de la clasificación que hace Canntrell (en Dutton y Golant, 2004), la acumulación de tensión que confiere al golpeador cíclico su personalidad, no es percibida por los demás. Sus amigos y colegas no suelen advertir las señales, a lo sumo dirán que está de mal humor o un poco tenso.

El temor y el sentimiento de indefensión se intensifican tras la fachada de mal humor y preocupación. Su estado de inestabilidad está acompañado por un

incremento de sensaciones penosas conocidas como *reacción aversiva*. Se trata de un estado de molesta excitación: el individuo está agitado, tenso, frenético; no puede permanecer quieto en su sitio ni relajarse y se siente como dominado por una fuerza interior.

Dado que en nuestra sociedad los hombres son condicionados para ser sensibles al ambiente externo más que a sus emociones o estados interiores, suele ocurrir que echen la culpa de su desasosiego a otra persona. Los que fueron criados en una de esas familias que tradicionalmente atribuyen a las mujeres la responsabilidad por los sentimientos de sus esposos pueden, con naturalidad y sin cobrar conciencia de ello; culpar a su pareja. Esto les proporciona una explicación cómoda y socialmente apropiada de sus temores; así como la excusa para enojarse.

Nogueiras (2007), describe lo que el agresor hará en esta fase. La tensión comienza con *pequeños actos violentos*, el agresor bajo cualquier pretexto insultará, humillará y gritará. De forma similar Deza (1997) establece que lo relevante de esta fase es la fácil irritabilidad del agresor.

A propósito de esto la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, UPGPG (Instituto Politécnico Nacional, 2010), plantea la aparición de pequeños episodios que provocan roces permanentes entre quien ejerce la violencia y quien la padece, así como también cambios repentinos en el ánimo de la persona violenta, quien reacciona con manifestaciones del tipo psicológico como burlas, ridiculizaciones disfrazadas de chistes, críticas, chantajes, desprecio por ciertas cualidades intelectuales o físicas entre otras.

Esta fase, como puede notarse, se caracteriza por la sucesión de acontecimientos que incrementan la tensión, la hostilidad y ansiedad entre la pareja, variando en intensidad y frecuencia. Se produce una dinámica marcada por la tolerancia al conflicto y la acumulación de tensiones resultantes de ellos. La duración de esta fase del ciclo es diferente en cada pareja y puede durar desde meses hasta pocas horas.

2.3.2 Explosión de la violencia física

Como parte de la segunda etapa del ciclo de la violencia está la explosión. Walker (en Dutton y Golant, 2004) reconoce esta etapa como incidente agudo, en donde las *tensiones* son *descargadas* a través de golpes, empujones, o maltrato psicológico excesivo. En esta fase quien ejerce el acto violento opera con una pérdida de control y con gran nivel de destructividad hacia la víctima, donde el primero comienza por querer enseñarle una lección, sin intención de causarle daño y se detiene solamente cuando piensa que la persona en cuestión ha aprendido la lección.

La víctima es golpeada y experimenta incertidumbre acerca de lo que sobrevendrá; enfrenta de forma anticipada la casi certeza de que será golpeada gravemente por lo que cualquier acto o palabra que realice para tratar de detener el incidente agudo, tiene efecto de provocación sobre su atacante. Esta disociación va acompañada de un sentimiento de incredulidad sobre lo que está sucediendo, el miedo le provoca un colapso emocional que la lleva a paralizarse por lo menos las primeras veinticuatro horas dejando pasar varios días antes de

decidirse a buscar ayuda. Ante lo impredecible del momento, a veces suele darse un distanciamiento de la pareja que puede llevar a la persona a buscar ayuda profesional, irse de la casa, aislarse más o en algunos casos cometer homicidio o suicidarse. En algunos casos es su misma pareja quien le cura las lesiones o le lleva al hospital reportando ambos la causa de las lesiones como un “accidente doméstico”

Canntrell (en Dutton y Golant, 2004), en esta parte del ciclo, menciona que en las relaciones íntimas, la intensidad de la ira no guarda relación con lo que la provocó; el agresor actúa como si su vida estuviera amenazada; cayendo en un *estado alterado, disociativo*, en el que su mente parece estar separada de su cuerpo.

Una vez que el ataque ha comenzado, sólo quien lo inicia puede detenerlo. Todas las sociedades enseñan a sus miembros que es su deber controlar sus impulsos violentos, pero cuando un individuo se encuentra en estado de excitación, las restricciones sociales se debilitan y una espiral de violencia puede imponerse a todos los demás. Por otro lado, esta acción lo libera de la tensión y la ira reprimidas de la excitación aversiva.

La *descarga incontrolada* de estas tensiones puede variar en gravedad y abarcar desde un empujón hasta el homicidio. Esta fase tiende a incrementar tanto su ocurrencia como la gravedad de la violencia o bien, puede suceder que permanezca igual durante algún tiempo, antes de aumentar, caracterizándose por ser incontrolable e impredecible.

En el protocolo del Ministerio de Sanidad y Consumo de Madrid España (Nogueiras, 2007), se menciona que en la fase de explosión el agresor descarga su tensión con acciones violentas físicas, psicológicas o sexuales, perdiendo toda forma de comunicación y entendimiento. Deza (1997) reafirma esto al decir que aquí quien ataca muestra una agresividad incontenible.

La UPGPG (Instituto Politécnico Nacional, 2010), sugiere que la fase de explosión es la más corta de las tres y se caracteriza por la fuerza destructiva del ataque de violencia que puede culminar en golpes, gritos, insultos, abuso sexual incluso puede provocar la muerte.

De todo el ciclo esta fase, es la más corta, sin embargo el impacto que deja en la víctima es muy grande y marca la pauta para que la fase final del ciclo ocurra.

2.3.3 Arrepentimiento y ternura

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

Walker (en Dutton y Golant, 2004) define esta etapa como *tregua amorosa*. Ésta viene inmediatamente después de terminar el incidente de violencia aguda, al que le sigue un período de relativa calma. El comportamiento de parte de la persona que ejerce violencia es extremadamente cariñoso, amable, con muestras de arrepentimiento, pide perdón, promete no volver a golpear a la víctima bajo la condición de que ésta no provoque su enojo.

Con estos gestos inusuales de cariño, se da muestras de que ha ido demasiado lejos, pretende compensarla y convencer a las personas enteradas de lo sucedido de que su arrepentimiento es sincero. Esta fase generalmente se acorta o desaparece con el tiempo en que se agudizan los episodios violentos. Así mismo en este momento es cuando la víctima abandona cualquier iniciativa que haya considerado tomar para poner límite a la situación violenta que vive.

La ambivalencia afectiva de su pareja provoca en estas personas un profundo estado de confusión y distorsión de la realidad. Muestra apego a las vivencias de amor, se siente culpable si esta crisis la lleva al rompimiento del matrimonio o de la relación, se percibe a sí misma como la responsable del bienestar emocional de su pareja.

Para Cannrell (en Dutton y Golant, 2004) en ocasiones el agresor reconstruye mentalmente el acto con el fin de hacer recaer la culpa sobre la víctima, a quien acusa de haber provocado la agresión. Sin embargo, existen otras ocasiones en las que el agresor intenta explicar 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; promete dejar la bebida, las aventuras extramatrimoniales o cualquier otra cosa que moleste a su pareja.

A menudo procura que otras personas (incluyendo a sus hijos) intercedan. Trata de suscitar el sentimiento de culpa de su pareja diciéndole que es su única esperanza. Las amenazas de suicidio son comunes en esta etapa, y algunas son

sinceras. La idea tradicional de que dos personas que se aman pueden sobre llevar los contratiempos más graves, comienza a prevalecer.

La víctima quiere creer que la conducta de su cónyuge durante esta fase representa su verdadera índole y se ve tentada a considerar el potencial de la relación y apela a su necesidad de redimirlo. Mientras tanto, el victimario se abandona a la merced de su víctima temporalmente, teniendo ésta todo el poder. El victimario despierta su optimismo y sus *sentimientos de protección*, recobrando en la víctima la conciencia de la vulnerabilidad de éste, de su desesperación, su soledad, su alienación respecto de cualquier contacto íntimo significativo. Las amenazas y los sobornos también son comunes, pues el agresor está resuelto a congraciarse con su pareja a toda costa. Estas revelaciones sirven a menudo como incentivos adicionales para que la víctima quiera mantener la relación y dan lugar a una suerte de codependencia.

Pero la fase de arrepentimiento no dura para siempre. Concluye cuando la persona que agrede vuelve a sentirse ansiosa y vulnerable, y el próximo episodio violento comienza a delinearse. En este punto es importante hacer hincapié en que aun cuando el escenario que más se conoce es aquel en donde el hombre agrede a la mujer este tipo también puede darse a la inversa y entre iguales, si se habla de parejas del mismo sexo (Dutton y Golant, 2004).

Deza (1997) y la UPGPG (Instituto Politécnico Nacional, 2010) se refieren a esta etapa como *“reconciliación”*, en ella se produce el arrepentimiento por parte de la persona que ejerce violencia, se disculpa, trata de reparar el daño y promete

nunca más volverlo a hacer. En la mayoría de las veces, la persona violentada tiene la esperanza del cambio y considera que el arrepentimiento es real.

El ciclo de la violencia se aplica a muchas parejas, aunque no a todas las parejas que sufren maltrato presentan una misma duración en el periodo en que ocurre el incidente, este puede variar en cada relación inclusive en la misma relación.

Cuando las personas que rodean a la pareja en donde se mantiene un ambiente violento, a veces no pueden entender y comprender por qué quienes están en esa relación se mantienen ahí, pero el ciclo de la violencia ayuda a explicar por qué, muchas personas aguantan la violencia durante muchos años; pues muestra que la violencia generalmente no es constante ya que va acompañada por actitudes de arrepentimiento y cariño que diferencian el lado violento de quien agrede.

Por otra parte el deseo las personas agredidas porque la violencia desaparezca de su vida conyugal sin tener que dejar la relación, las lleva fácilmente a caer en la fantasía de creer que son amadas por su pareja que éste jamás la volverá a tocar. En este momento es cuando el ciclo de la violencia se repite una y otra vez, a tal grado que quien es afectado cae en un pozo sin fondo en donde comienza a creer fielmente en las promesas amorosas de su pareja.

Como se puede ver, este fenómeno continua proliferando día con día debido a la falta de información, comunicación y en algunas veces hasta vergüenza por parte de las víctimas, siendo esto uno de los principales motivos

por el cual la violencia en la pareja es bastante mencionada y abordada a nivel social, pero sin mostrar grandes cambios en pro de su prevención.

CAPITULO 3.- ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA COMO FACTORES DE PROTECCIÓN

3.1 ¿QUÉ SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

Al abordar el tópico de la violencia en el capítulo anterior, de forma conjunta se trataron los elementos que pueden propiciar que este fenómeno se genere; como ejemplo de ello está el haber presenciado actos violentos dentro de la familia de origen durante la infancia (principalmente), haber mantenido relaciones en las cuales haya figurado la violencia, haber tolerado comportamientos violentos, practicar a su vez malos tratos que incluso lleven a transmitir valores basados en este tipo de conductas.

Tomando en cuenta que en la sociedad todo este tipo de conductas se generan a diario, a cualquier hora, en cualquier lugar y entre tantas personas, se puede pensar que como consecuencia de ello se tiene una mayor predisposición o probabilidad de exhibir dificultades relacionadas con el enojo, ansiedad, estrés, disminución de la autoestima, confianza, seguridad, incapacidad para expresar lo que se piensa o siente, entre otras cosas. Se podría decir; entonces, que existen numerosos factores que estarían disparando ciertas conductas de riesgo y que tendrían un origen tanto interno como externo, estando implicados en ellos aspectos personales, familiares y sociales (Páramo, 2011).

Holt, Fawcett, Schultz, Loewestein (2014) consideran que conceptos como los antes mencionados pueden ser tomados en cuenta para identificar factores de

riesgo o de protección, según sea el caso; dichos factores son aspectos del entorno o de una persona que hace que sea más propensa (factores de riesgo) o menos propensa (factores de protección) a que sufra un problema dado. Por ejemplo, un historial familiar de alcoholismo podría considerarse un factor de riesgo para que alguien se vuelva alcohólico, mientras que crecer en una familia con un historial distinto puede considerarse un factor de protección.

Tomando en cuenta la referencia que hacen los autores anteriores sobre los factores de riesgo y de protección, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA, 2011), menciona que los factores protectores son aquellos asociados a la *reducción de una conducta de riesgo*, en el caso de este trabajo la reducción o prevención de la violencia en la pareja. Estos factores actúan como buffers o amortiguadores de los factores de riesgo a los cuales cada individuo se ve expuesto. En la medida que se vean fortalecidos, será posible disminuir los efectos negativos de los factores de riesgo y con ello disminuir este tipo de conductas. En lo que respecta a los factores de riesgo, estos son condiciones que hacen que la conducta de riesgo sea más probable. En el caso de la violencia en pareja, los factores de riesgo son aquellos escenarios y experiencias violentas propias a las que cada persona está expuesta en el grupo o medio en el que se mueve.

Donas-Burak (2001) por su parte, hace una mención sobre tipos de factores de riesgo y de protección y hace una distinción entre estos. Por un lado están los factores de riesgo de amplio espectro y factores o conductas de riesgo que son específicos para un daño. Entre los primeros encontramos: la familia con pobres

vínculos entre sus miembros; violencia familiar; baja autoestima; pertenecer a un grupo con conductas de riesgo, deserción escolar, proyecto de vida débil, descontrol extremo, bajo nivel de resiliencia. Los factores o conductas de riesgo específico serían: portar algún objeto que pudiera lastimar a un tercero, tener hermanos o amigos que tengan comportamientos o conductas agresivas o violentas, ingesta de alcohol, depresión, etc.

En cuanto a los factores de protección también plantea que existen los factores protectores de amplio espectro, o sea, indicativos de mayor probabilidad de conductas protectoras que disminuyen la probabilidad de que se origine algún daño o riesgo. Dentro de los factores de amplio espectro, nombra a la familia contenedora con buena comunicación interpersonal; alta autoestima; proyecto de vida elaborado y fuertemente internalizado; control interno bien establecido; y un alto nivel de resiliencia. Como factores protectores específicos, encontramos; el uso de habilidades para solucionar conflictos, no tener relaciones sexuales sin aprobación, entre otras.

Es muy importante mencionar que si bien los factores de riesgo pueden propiciar un ambiente conflictivo para aquella persona que los tenga, por sí mismos no determinan la conducta de riesgo, sino que tiene un efecto acumulativo, lo mismo ocurre con los factores de protección, esto se originan conforme el individuo va pasando tiempo expuesto a ellos, por ello Vinaccia, Quinceno y Moreno (2007) señalan que, entre los recursos más importantes con los que una persona puede contar se encuentran una relación emocional estable con al menos una persona significativa, apoyo social, modelos sociales que

motiven el afrontamiento constructivo, características temperamentales que favorezcan un afrontamiento efectivo (asertividad); haber vivido experiencias de autoeficacia, autoconfianza y contar con una autoimagen positiva.

Como se puede notar, el hecho de que una persona maneje una buena imagen de sí mismo y que pueda resolver conflictos de una forma adecuada permite generar en ella habilidades que se extiendan a diversos contextos de su vida diaria. Y es precisamente ese impacto el que se busca en este trabajo al plantear la asertividad y la autoestima como habilidades o factores de protección que permitan visualizar una alternativa a las problemáticas o conflictos que se puedan generar dentro de la pareja, de tal forma que estos mismos se resuelvan de manera pacífica y por ende ayuden a evitar la violencia dentro de la relación de pareja.

3.2 ASERTIVIDAD

Aguilar (2003) menciona que a muchas de las personas se les dificulta expresar emociones, sentimientos, pensamientos, etc., bien sea porque no lo aprendieron en su familia de origen, o porque no fue parte de su formación, crianza y educación, propiciando que las demandas de los otros tengan mayor importancia que las propias, generando frustración e inseguridad, además de ser posibles blancos de chantaje y manipulación.

En cada una de estas situaciones los mensajes asertivos pueden ayudar a estabilizar los derechos y necesidades de la propia persona con relación a los derechos y necesidades de los demás. De aquí que lo primordial sea el poder

comunicar y transmitir de una forma asertiva, pues esto permitirá tener una interacción efectiva en cualquier situación, aún si ésta es conflictiva, ya que puede evitar una confrontación negativa y por ende propiciar que sea abordada de mejor manera hasta llegar a una solución satisfactoria y favorable.

Flores (2011) elabora una definición de asertividad en la que afirma que ésta es la *habilidad* verbal para *expresar* deseos, creencias, opiniones y necesidades tanto positivos como negativos, así como el establecer límites oportunos, concretos y honestos, respetándose a sí mismo y a los demás dentro de las relaciones sociales, entendiendo estas últimas como:

- Relaciones sociales o situaciones de la vida cotidiana donde se presentan personas desconocidas,
- Relaciones afectivas dónde se tienen relaciones en las que se involucran sentimentalmente, por ejemplo; pareja, amigos, familiares,
- Relaciones educativo-laborales donde la relación se da con autoridades y los compañeros en un contexto cultural determinado.

Lange y Jakubowski (en Caballo, 2007), proporcionan otra definición de asertividad, ésta implica expresar sentimientos, pensamientos y creencias sin transgredir los derechos de los demás.

Hofstadt (2005) por su parte menciona que de esta manera la conducta asertiva hace referencia a una serie de opciones de comportamiento que se empelan al momento de que una persona hace valer sus derechos y se defiende de cualquier posible ataque.

Cuando se habla de asertividad, se aborda de forma general el hecho de cómo reaccionar ante alguna situación que incomoda a una persona, ante comentarios que se toman como ofensivos hacia sí mismo, incluso se habla de cómo negarse a algo que no es agradable o que no desea hacerse. Y precisamente sobre esto Verderber (2005), refiere que cuando se cree que los otros no toman en cuenta las necesidades propias o derechos, se puede reaccionar de tres maneras diferentes pasiva, agresiva o asertiva, dicho tipos de respuesta se explican a continuación:

- 1) *Comportamiento pasivo*: se considera como un comportamiento pasivo cuando la gente no expresa sus preferencias ni defiende sus derechos, ya sea porque le teme al costo que esto pueda tener, o bien, porque es demasiado insegura de las relaciones. También es posible que las personas demuestren una conducta pasiva debido a su baja autoestima o por una sobre valoración de los demás. Así pues, en lugar de intentar influenciar en la conducta de otros, con frecuencia se someten a sus demandas aun cuando hacerlo sea inconveniente. Cuando la gente utiliza de forma consciente el comportamiento pasivo, puede terminar teniendo conflictos en sus relaciones.
- 2) *Comportamiento agresivo*: la gente se comporta agresivamente cuando confronta de manera conflictiva o violenta a los otros con sus preferencias, sentimientos, necesidades o derechos, sin ninguna consideración hacia la situación, los derechos o sentimientos de los demás. Las personas se comportan de esta manera cuando se perciben a sí mismos como

poderosos, cuando no valoran a la otra persona, cuando no tienen control emocional o están a la defensiva. La gente que tiene un comportamiento agresivo, se arriesga a dañar sus relaciones.

- 3) *Comportamiento asertivo*: como se mencionó anteriormente, asertividad significa expresar y entender las preferencias y los derechos de los demás. La asertividad es una habilidad de revelación importante, pues ayuda a alcanzar metas propias y a mantener relaciones sanas. Los mensajes asertivos enseñan a los demás la manera en la que deben tratarnos (Verderber, 2005).

Cuando se afirman necesidades y preferencias personales de una manera eficaz, se proporciona a los demás información honesta y verdadera suficiente para entenderlas y satisfacerlas.

Un ejemplo de esto, es lo que señala Dale (en Verderber, 2005) quién hace un contraste de estos tres comportamientos de la siguiente forma: en tanto que una respuesta sumisa o pasiva difunde un mensaje de “*Yo no soy importante, tú eres importante*”, y la respuesta agresiva transmite el de “*Yo soy importante, tú no eres nadie*”, una respuesta asertiva transmite el mensaje “*Yo soy importante, tú eres importante, ambos somos importantes*”; es decir se refleja sin problema que la intención que lleva una conducta asertiva es manejar un contexto igualitario o por lo menos equilibrado entre la oferta y demanda de dos o más personas.

Otro aspecto en donde la asertividad es de gran ayuda, es al defenderse, expresarse y manejarse en las relaciones interpersonales, entendiéndose estas específicamente como las relaciones de pareja (Soria y Zavala, 2012).

Güell (2006), menciona que en las relaciones de pareja la conducta asertiva facilita de manera considerable una buena comunicación; elemento clave para el funcionamiento de la relación. Manifestar de manera clara y respetuosa los deseos, aceptar las críticas y aprender a decir “no”, es de excelente ayuda para hacer más agradable la convivencia íntima.

Tomando en cuenta que muy rara vez se inicia una relación en la que uno o ambos integrantes están en desacuerdo con lo que su pareja, piensa, dice o hace, y que por el contrario este tipo de actitudes se originan pasado un tiempo de su convivencia, el tomar una nueva actitud, una conducta asertiva; puede propiciar que la relación de pareja sea más confortable y placentera. Pero si el tipo de relación que se lleva es un tanto conflictiva, cuando el o los integrantes comienzan a ser asertivos con su pareja, ésta puede en un inicio extrañarse de sus actitudes y comportamientos ya que no estaba acostumbrada a los mismos, sin embargo, llega un momento en que el compañero comienza a percibir de manera agradable dicha asertividad e incluso se siente motivado a comportarse de igual manera.

Dentro de las relaciones de pareja Verderber (2005) proporciona básicamente tres tipos de situaciones en las que se requiere ser asertivo:

- a) *Rechazar una petición.* Dentro de la relación se originan situaciones en las que uno o ambos miembros se sienten abrumados, resentidos y en conflicto

porque, de manera pasiva dicen que “sí” a algo que en realidad no querían hacer. Ya sea que la petición sea tan simple como apagar la luz antes de dormir o tan arriesgada como mantener relaciones sexuales de una forma nada agradable, es importante saber cómo negarse de una manera cortés.

b) *Expresar una preferencia o derecho.* Hay ocasiones en que se necesita compartir las preferencias personales o defender una idea o derecho. En un trato diario con la pareja se requiere de asertividad para expresarle lo que se necesita y también para escuchar y actuar ante ciertas peticiones.

c) *Corregir una imposición.* Llega el momento dentro de las relaciones de pareja en las que se comparte todo, incluso hasta parte del espacio propio y en ese vaivén de cotidianidades, algunas veces se mal entiende que se es dueño de ese espacio, lo cual puede dar origen a situaciones en que la otra persona llega a usurpar, consciente o inconscientemente, dicho espacio e incluso transgredir los derechos del otro. En esos casos, el comportamiento asertivo permitirá corregir las condiciones para que la situación se vuelva aceptable.

Tomando en cuenta la propuesta hecha por Verderber (2005), se puede decir que para llevar a la práctica una conducta asertiva se necesitan de algunos elementos como por ejemplo, identificar lo que se está pensando y sintiendo, analizar las causas de esos sentimientos, identificar en sí mismo cuáles son los verdaderos derechos y preferencias que se tienen, utilizar las habilidades que se poseen para descubrir sentimientos y conductas, y formular frases en primera persona que expliquen la posición que se tiene de una manera afable.

Finalmente se puede decir que la asertividad es una habilidad aprendida, que incluye ansiedad incluso agresión, permite expresar deseos, creencias, pensamientos, sentimientos y emociones; implica también el establecimiento de límites, generando bienestar en la persona que hace uso de la comunicación asertiva. Por tal motivo; no existe como tal una única manera de comportarse asertivamente, sino una serie de estrategias diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo y el contexto, de esta manera dos personas pueden comportarse de manera distinta ante la misma situación o la misma persona actuar de manera diferente en dos situaciones similares y ser consideradas dichas respuestas como eficaces.

3.3 AUTOESTIMA

La autoestima es una de las prácticas psicológicas más importantes que puede y debe desarrollarse para *desenvolverse socialmente con destreza*. Algo muy importante sobre ésta es que al IGUAL que la asertividad, no se nace con ella, si no que se aprende y se desarrolla poco a poco a lo largo de la vida.

Espeland, Kaufman y Raphael (2005) mencionan que sin autoestima las personas dudan de sí mismas, ceden frente a las presiones de los demás, se sienten inútiles o inferiores, en cambio cuando una persona tiene autoestima, se siente segura de sí misma, está más dispuesta a tomar riesgos y a ser responsable de sus actos, puede enfrentar los cambios y desafíos de la vida y tiene la flexibilidad necesaria para enfrentarse al rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota.

Así pues para Maslow (1958 en Trejo, 2005), la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento y práctica de todo el potencial de cada individuo.

De acuerdo con Cattell (1965 en Sánchez y Díaz Loving, 2002) la autoestima se refiere a la predisposición adquirida del ser humano a responder hacia sí mismo, lo que repercute en la satisfacción de la mayoría de los intereses del ser en la vida.

Para Allport (1986 en Ramos, 2004), al hablar de autoestima se resalta que ésta es *valorar lo que se es como persona*, sin necesidad de llegar al engrèvement; por el contrario se revelan ciertas cualidades de manera sencilla. En concreto es uno de los principales factores que deciden el éxito o fracaso de la realización de una persona como ser humano.

James (en Mézerville, 2004) definió la autoestima como el resultado de lo que la persona hace para obtener el éxito en aquellas metas que pretende alcanzar. Adler (1993 en Mézerville, 2004), por su parte, enfatizó el papel de la autoestima como uno de los elementos relevantes de la dinámica personal que caracterizan la vida humana.

De acuerdo con Ochoa (1987 en Trejo, 2005), la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia algo en particular: el sí mismo. La alta autoestima implica que el individuo se respeta y se estima sin considerarse peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario reconoce sus limitaciones y espera mejorar. En

cambio la baja autoestima se refiere a la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo.

Hernández, González, Bernal y Manrique (1995), resaltan lo característico de una autoestima alta mencionando que aquí las personas se sienten llenas de energía, con entusiasmo, tienden a sentirse capaces de todo, seguros de su propio valer y por lo tanto se consideran importantes. Tan segura se siente aquella persona que su pensamiento radica en mejorar cada día aceptándose tal y como es.

Sin embargo, uno de los principales conocedores sobre el tema de la autoestima es Branden (1995), quien define autoestima como la experiencia fundamental de que se puede llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias; además proporciona dos características principales de esta habilidad que son: la confianza en la propia capacidad de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y, la confianza en el derecho propio a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetados, dignos de tener el derecho a afirmar necesidades y carencias, a alcanzar principios morales y gozar el fruto de los esfuerzos propios. Para ello propone 6 pilares que ayudan al fomento y aumento de la autoestima, los cuales se describen a continuación:

- a) *Vivir conscientemente*: este pilar hacer referencia a respetar la realidad sin evadirse, es decir, estar presente en lo que se hace mientras se hace. Una persona consciente reflexiona, analiza, pondera y juzga los

acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

- b) *Autoaceptarse*: se refiere a no negar ni rechazar pensamientos, sentimientos y acciones, no se puede aceptar los sentimientos indeseables si no se aceptan los sentimientos que ya se tienen. Cuando hay autoaceptación, no hay enfrentamiento consigo mismo, no se convierte en su propio enemigo. Hay que comprender el propio potencial, es decir, aceptar no solamente los errores sino también los aciertos.
- c) *Ser autoresponsable*: aquí la persona debe reconocer que es el autor de sus propias decisiones y acciones, la realización de sus deseos, la elección de sus compañías, de cómo trata a los demás en la familia, el trabajo, amistades, de cómo trata su cuerpo incluso de cómo obtiene su felicidad.
- d) *Tener autoafirmación*: es respetar sus propios deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarse a sí mismo con dignidad así como sus relaciones con los demás. Ser auténtico y defender sus convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarse asertivamente consigo mismo y con los que le rodean.
- e) *Vivir con determinación o propósito en la vida*: significa que las personas deberán asumir la responsabilidad de identificar metas y llevar a cabo las acciones que les permitan alcanzarlas y mantenerse firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima las personas tienen el control de su vida y no el exterior que las rodea. Sus metas y propósitos son los

que organizan y centran sus energías, y le dan significado y estructura a su existencia, por ejemplo cuando alguien no tiene propósitos o metas, está a merced de sus propios impulsos o de las acciones incontrolables de los demás. En otras palabras lo ideal es crear un proyecto de vida.

- f) *Vivir con integridad*: este pilar se refiere a tener principios de conducta a los que se mantengan fieles las acciones llevadas a cabo, es decir, ser congruente con lo que se piensa, se dice y se actúa; respetar compromisos. Cuando se atiende a esto, por lo general se produce un resultado a nivel personal, más importante que la aprobación de los demás, es decir, se consigue una aprobación de sí mismo.

De esta manera Branden (1995) va en contra de la concepción de las persona que ven como un modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas del entorno de la persona, pues éste entiende que realmente no se necesita la valoración de los demás sino más bien de la persona en sí misma.

Con base a los puntos abordados, se puede decir que la autoestima es una cuestión de *evaluación, actitud y pensamiento* que efectúa una persona en referencia a *sí misma*. Para ello el nivel de autoestima que presente cada individuo estará en función de que tan competente y merecedor se sienta para manejar los diversos retos que se le presenten en cada etapa de su vida. Y lo más importante, la valoración que cada uno haga de sí mismo, tendrá un peculiar impacto a nivel personal y social, ya que puede llegar a condicionar su crecimiento a estos niveles.

De esta forma al igual que la asertividad, la autoestima juega un papel importante dentro de las relaciones de pareja, ya que cuando un individuo tiene baja autoestima se siente inseguro e inferior a los demás, es por lo anterior, que los mecanismos compensatorios a los que puede llegar a recurrir es la búsqueda de “personas ideales” o “amores perfectos”, debido a esta falta de valorización de su persona, generando a su vez una necesidad de validarse a partir de la obtención de “amores inalcanzables”, a pesar de las oportunidades existentes a su alrededor (Soria y Zavala, 2012).

Este proceso interno caracterizado por la falta de autoaceptación y el desconocimiento de las verdaderas necesidades, puede conducir a la persona, a involucrarse en relaciones inmaduras caracterizadas por la indiferencia ante los intereses del otro, lo cual, impedirá que la pareja tenga la capacidad y disponibilidad de establecer acuerdos encaminados al buen enfrentamiento y resolución de conflictos que se les presenten a lo largo de su relación.

Dentro de este tipo de relaciones lo imperioso es que la persona con falta de autoestima no ceda sin valorar a detalle tanto sus propios deseos y necesidades como los de su compañero, es así como podrá tener un panorama amplio y objetivo de las expectativas que ambos tienen de la relación y una vez teniendo dicho conocimiento, será posible estructurar alternativas que permitan llegar a los objetivos planteados por los mismos (Salgado, 2003).

De aquí que la importancia de desarrollar una buena autoestima sea que a lo largo de la vida se presenten oportunidades que no cumplan con los “ideales”

que las personas estructuran, de tal forma que no se puedan ni deban descartar la posibilidad de conocer y aprender de dichas oportunidades, aun cuando no se establezca propiamente un vínculo amoroso.

CAPITULO 4.- PREVENCIÓN

El tema de la prevención está a la orden del día. Se afirma que la prevención es la alternativa más adecuada en los programas gubernamentales de salud en todos los países del mundo, pero no sólo en cuanto a problemas de salud física o psicológica, sino que también implica una alternativa en cuanto a la intervención en problemas de orden social (Oblitas y Becoña, 2000).

Sin embargo, a pesar de que el tema de la prevención es de gran relevancia en la actualidad, éste surge con Lindermann (1944 en Vecina, 2007), considerado como pionero en este tema y quien fuera experto en el campo del duelo. Lindermann realizó programas de salud mental centrados en estrategias preventivas ante la pérdida de personas significativas.

Es así como concepto de prevención proviene originalmente del movimiento de higiene mental a principios del siglo XIX, pero cobra relevancia a partir de los trabajos de Caplan (1964 en Ruiz, 2009) quien es el primero en proponer una definición más sistemática de lo que es la prevención, agrupando los esfuerzos preventivos en tres categorías: prevención primaria que se refiere a la tentativa de *reducir la tasa de incidencia* (número de casos nuevos) de un determinado problema en la población, prevención secundaria considerada como un intento de *reducir la tasa de prevalencia* (número de casos ya existentes) del problema y prevención terciaria que tiene como objetivo *reducir efectos o secuelas*.

De esta manera Campos (2006) define la prevención como la intervención sobre determinados problemas psicosociales para evitarlos o influir favorablemente en su curso, además de que retoma tres niveles de intervención, primario, secundario y terciario.

Por otra su parte Cowen (1989 en Ruiz, 2009) considera que la prevención es un proceso activo y asertivo de crear condiciones y/o atributos personales que promuevan el bienestar de las personas. No sólo se centra en lo negativo, sino que se centra en reforzar habilidades en las personas con el fin de generar un bienestar así como entornos saludables (Vecina, 2007).

Así pues el término prevención se define como un conjunto de acciones tomadas dirigidas a *evitar problemas* que puedan afectar el bienestar biológico, psicológico y social del ser humano. Dichas acciones pueden ser divididas a su vez en niveles; primario, secundario y terciario, dependiendo de la intención que ésta lleve.

4.1 NIVELES DE PREVENCIÓN

4.1.1 Prevención primaria

La prevención primaria se refiere a las intervenciones a llevar a cabo *antes* de que la problemática se produzca. El objetivo es evitar la aparición del proceso o del problema. Es decir, que exista una disminución en la incidencia de determinado problema. Esta modalidad ha concentrado mayor interés como forma de atender tanto enfermedades como problemas sociales.

Esta forma de prevención va dirigida a grupos o poblaciones que no manifiestan signos evidentes de enfermedad o problema social; sólo existe una consideración de que algunos de sus miembros pueden estar en situaciones de riesgo (Bueno, Rosser y Rebollo, 2010). Para ello:

- Pretende atacar las causas o factores que producen y favorecen la problemática.
- Intenta anticiparse a la formación de estructuras, tanto en el individuo como en la comunidad-sociedad favorecedoras de determinado problema.
- Se trata, de que la inadaptación no surja, buscando y proporcionando la ayuda necesaria para que los individuos en su proceso de socialización dispongan de los apoyos suficientes o de los aportes vitales básicos, y adecuación del medio concreto a estos aportes para desarrollar su sociabilidad e impedir o reducir la problemática.

Como actividades a implementar dentro de este nivel de intervención se pueden señalar: la educación, la información, toda tarea orientada al crecimiento personal y social, etc. Así pues, se trata de articular un plan general de intervención que incluya las distintas medidas y coordine las diversas administraciones, entidades y personas implicadas en el tema, con el objeto de transformar el entorno de riesgo de tal forma que el individuo pueda afrontarlo.

En palabras concretas se puede decir que este nivel es el que coincide más claramente con la idea general de “prevenir”, puesto que se trata de actuar, antes de que el problema se presente.

En comparación con este nivel de intervención, la prevención secundaria tiene un carácter más específico y concreto, pues va orientada a descubrir las situaciones personales en las que el problema pueda darse.

4.1.2 *Prevención secundaria*

La prevención primaria no siempre puede evitar ciertas actividades, por lo cual la prevención secundaria se centra en el reconocimiento de la existencia de grupos sociales, familiares o individuos que poseen una serie de características que los catalogan como de alto riesgo (Fernández, 2008).

Este tipo de intervención tiene por objetivo:

- Descubrir y acabar con un trastorno, proceso o problema lo antes posible o remediarlo parcialmente.
- Intenta, ante todo, la detección precoz del problema así como la *respuesta inmediata*.
- Ofrece respuestas adaptadas a las necesidades específicas de los individuos implicados.
- En el campo social se le asocia con la identificación de individuos portadores de factores de riesgo, es decir, que son vulnerables (Bueno, Rosser y Rebollo, 2010).

Este tipo de prevención se enfoca a reducir la tasa de prevalencia de un determinado problema; esto quiere decir que acortar la duración del mismo, interviniendo en sus primeras fases con la intención de que no se agrave (Pinillos, Jodorowsky, Vélez, María, Cavallé, Almendro, Palomar, et al, 2005).

4.1.3 Prevención terciaria

La prevención terciaria apunta a reducir en la comunidad la proporción de funcionamiento defectuoso por secuelas, tratando de recuperar la capacidad productiva y la posibilidad de reintegración.

Pretende *reducir los efectos o las secuelas de un determinado problema*, tratando de evitar las reincidencias. Es decir, lo característico en este nivel de prevención es que el problema ya está instaurado y muy desarrollado, a tal grado que ha provocado cambios significativamente negativos en la vida de la persona que los presenta, por lo que pretende que éste no siga avanzando y en algunos casos se busca erradicarlo (Pinillos, Jodorowsky, Vélez, María, Cavallé, Almendro, Palomar, et al, 2005).

Otro aspecto importante, es que en este tipo de intervención se ofrece un tratamiento eficaz para los sujetos con un problema acentuado, de tal forma que se piensa en algunas ocasiones, que estos sujetos puedan ser modelos para otros individuos (familiares, amigos, compañeros, etc.), al mismo tiempo que evitan actos antisociales (Bueno, et al., 2010).

Las consecuencias de un determinado esfuerzo no deben considerarse desde una perspectiva temporal limitada, pues los efectos de cualquier intervención pueden tener un impacto preventivo en generaciones posteriores, sobre todo por su influencia en el medio social. Por tal motivo a continuación se aborda otra propuesta de intervención, el modelo ecológico.

4.2 MODELO ECOLÓGICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Reconocer la complejidad y la diversidad de factores y situaciones que acompañan el fenómeno de la violencia permite tener un conocimiento más preciso de las condiciones que subyacen en las prácticas violentas que se presentan en los diversos niveles del contexto social. A partir de este conocimiento es posible el despliegue de intervenciones dirigidas a prevenir, atender y sancionar las diferentes formas de violencia. El desafío consiste en transformar estas situaciones para construir condiciones de seguridad para todas las personas, al desactivar y erradicar las conductas violentas.

De acuerdo con Olivares e Incháustegui (2011), uno de los enfoques que proporciona esta visión holística es el Enfoque Ecológico para la atención de la violencia, instituido por Heise (1994) a partir de la propuesta de Bronfenbrenner de 1979. Este enfoque parte del supuesto de que, cotidianamente, cada persona está inmersa en una multiplicidad de niveles relacionales (individual, familiar, comunitario y social), donde pueden producirse diversas expresiones y dinámicas de violencia (Olivares e Incháustegui, 2011).

El planteamiento de Heise fue asumido desde el año 2003 por la OMS y en él se producen cuatro niveles o planos (microsocial, mesosocial, macrosocial y cronosistema) con los que se abordan las relaciones, condiciones y actores que influyen en el comportamiento violento de las personas y en los riesgos que los incrementan (Olivares e Incháustegui, 2011; Bronfenbrenner, 1987). A continuación se abordará cada uno de dichos sistemas.

4.2.1 Nivel Microsocial

Este es el nivel más interno donde está ubicado el individuo, el cual es considerado como cualquier ámbito en que la persona actúa cara a cara contra otra, es decir; el que contiene a la persona de modo inmediato, engloba los diferentes *contextos inmediatos* en los que se desenvuelve la persona y en el cual a su vez se identifican, tres planos (Bronfenbrenner, 1987; Olivares e Incháustegui, 2011).

El primer plano es el individual, donde cuentan los *factores biosociales* que subyacen en la historia personal. En éste se pueden considerar características como la edad, el sexo, nivel educativo, el empleo o los ingresos. Los factores de riesgo que se deben observar son la presencia de antecedentes de conductas agresivas o de autodesvalorización (trastornos psíquicos de la personalidad, adicciones o situaciones de crisis individual debido a la pérdida de empleo, las frustraciones profesionales o del fracaso escolar, entre otros).

En el segundo plano está la relación de la persona con su medio ambiente inmediato, es decir, las *relaciones más próximas* en la familia de pertenencia, entre cónyuges o parejas, y entre quienes forman el grupo familiar y más cercano de amistades. Vivir en ambientes familiares violentos, sufrir agresiones de cualquier tipo o gravedad en la familia y atestiguar la comisión de actos de violencia; puede predisponer a las personas a sufrir o a perpetrar este tipo de actos en la adolescencia, la juventud y la vida adulta. Tener amistades que cometan actos violentos o que inciden en ellos, también eleva el riesgo de que una

persona joven sufra o realce actos de violencia. Así pues resultan importantes las formas en que se conciben y practican las relaciones y jerarquías, tanto en las familias como en el círculo de amistades.

El tercer plano corresponde al rol; constituido por el conjunto de relaciones y expectativas que se asocian a una determinada posición en la sociedad. Los roles funcionan como esquemas socialmente determinados, de comportamientos y relación entre las personas, independientemente de las características particulares de los individuos que los ejercen.

Corsi (1994), indica que los elementos estructurales que constituyen este nivel son: la familia, los patrones de interacción familiar y las historias personales de quienes integran la familia; por ser ésta la red vincular más próxima a la persona. De esta manera los factores que pueden desencadenar la violencia a este nivel son básicamente el ambiente inmediato, en el que se incluyen la naturaleza del ambiente familiar (historia personal de los padres), el temperamento del individuo y la calidad en la resolución de conflictos (Martínez, 2011).

De esta forma resulta evidente que la violencia en la familia de origen ha servido de modelo para la resolución de conflictos interpersonales y ha ejercido el efecto de normalización de la violencia; la recurrencia de tales conductas, percibida a lo largo de la vida (social y familiarmente), las has convertido en algo común, a tal punto que muchas personas no comprenden cuando se les señala que sus conductas ocasionan daño.

4.2.2 Nivel Mesosocial

Este nivel es definido como la interacción de dos o más microsistemas que contienen a la *persona en desarrollo*; puede incluir vínculos entre el hogar y el lugar de trabajo, entre la familia o el grupo de compañeros. La atención a este sistema puede dar datos respecto a las diferencias en las formas en que la misma persona actúa en escenarios distintos, a medida que se incrementen los procesos de intercambio entre la estructura del micro y mesosistema, el desarrollo será bidireccional, con el apoyo y la presencia de la confianza mutua así como el consenso de metas y el equilibrio de poderes favorables a las personas en desarrollo (Martínez, 2011; Bronfenbrenner, 1987).

Por otro lado, en este nivel se exploran los contextos comunitarios en donde se desarrollan los individuos y las familias, así como las relaciones sociales que se establecen en los vecindarios, el barrio, los ambientes escolares y laborales más próximos. Se trata pues de identificar las características de estos ambientes y determinar en qué medida éstas pueden aumentar el riesgo de ocurrencia de actos violentos o fomentar la cultura de la violencia.

Los riesgos pueden estar potenciados por conflictos comunitarios derivados del deterioro urbano, el hacinamiento, la penuria económica, el desempleo o la falta de oportunidades de desarrollo educativo y deportivo, así como la carencia de espacios lúdicos. La presencia de comportamientos delictivos, robos, vandalismo, homicidios y tráfico de drogas, entre otros, hacen cotidiana la convivencia violenta.

Los defensores del origen sociocultural de la violencia afirman que los comportamientos agresivos se encuentran asentados en valores y prácticas que los dotan de justificación y aceptación; y normalizados de tal forma que se sabe quién, cómo y cuándo pueden o deben poner un alto a las formas de violencia, de suerte que se concretan en actitudes o comportamientos que se imponen a los individuos, por lo que se ven impedidos a actuar de forma agresiva aun a tolerar su victimización, al asumir que la violencia es una conducta ajustada a la posición o situación social en que se encuentre cada persona. En este nivel es necesario observar la presencia de riesgos como el papel de las formas violentas de la identidad, principalmente en la adolescencia y la juventud, que lleva a asumir actitudes o actividades de alto riesgo (Olivares e Incháustegui, 2011).

Después de todo, a través de estos códigos (transmitidos en las prácticas sociales colectivas) se producen los comportamientos violentos en las comunidades y barrios. De hecho, pueden dar origen a expresiones de violencia social en el tejido comunitario, ya sean aisladas o combinadas con otros tipos de conflictos comunitarios.

4.2.3 Nivel Macrosocial

Este nivel se remite a las formas de organización social, *los sistemas de creencias* y *los estilos de vida* que prevalecen en una cultura o subcultura en particular, los cuales afectan de diversas maneras la vida diaria de los individuos.

En este sistema se siguen patrones de un esquema común como la ideología y la organización de las instituciones sociales comunes a una

determinada cultura o subcultura. Bronfenbrenner (1987), menciona que puede esperarse que las culturas y subculturas (distintos grupos socioeconómicos, étnicos, religiosos) difieran entre sí, pero tienen la relativa homogeneidad interna en los aspectos fundamentales como los diferentes tipos de entornos en donde las personas interactúan a lo largo de su vida, el contenido y la organización de las actividades, los roles y las relaciones que se establecen en cada tipo de ambiente, el alcance y naturaleza de las conexiones que existen entre los entornos en los que se desenvuelve la persona (Martínez, 2011).

Aquí también se reúnen los factores de carácter más general, relativos a la estructura de la sociedad. Son factores que pueden contribuir a favorecer un clima que incite o inhiba la violencia, por ejemplo: la impunidad, la posibilidad de adquirir armas fácilmente, la cultura de la ilegalidad; las relaciones o tratos corruptos con agentes de seguridad y de justicia y la falta de respeto por las instituciones. Estas circunstancias se tornan en una especie de capital social negativo o anómico, al propiciar comportamientos colectivos proclives a la delincuencia o, cuando menos, a la desobediencia a la ley.

En este nivel puede observarse el grado en que están institucionalizadas las pautas violentas o las normas que toleran el uso de la violencia; es decir, cómo se han convertido en rutinas o patrones de comportamiento aceptados en la estructura de la sociedad. La violencia es vista entonces como, algo cotidiano y normal, con lo que se contribuye a su legitimización como práctica generalizada (Olivares e Incháustegui, 2011).

Igualmente la violencia institucional potencia la violencia social; la práctica autoritaria del poder y el desprecio a los derechos humanos, como los abusos de poder ejercidos por las autoridades, que incentivan en los gobernados la desobediencia social a las leyes y normas de civilidad, lo que propicia la anomia social, el mejor caldo de cultivo de todas las formas de violencia social.

La impunidad de los poderes lleva a la impunidad de todos, como ha señalado O'Donnell (1993) la desigualdad del sistema legal representada por la impunidad, permite que se generen zonas o incluso regiones donde la violencia pasa a ocupar un lugar predominante.

4.2.4 Cronosistema

Bronfenbrenner (1987) menciona que es el sistema que afecta al individuo en cuanto a la *época histórica* que vive, ya sea por los adelantos tecnológicos, guerras, problemas económicos de acuerdo a la época, modas, tradiciones y regulaciones gubernamentales. Incorpora la dimensión del tiempo como también, el grado de estabilidad o cambio en la persona, incluso puede abarcar cambios familiares, lugar de residencia, ciclos vitales, entre otros.

Con respecto al momento en que se está dando lugar a un problema social, en este caso la violencia; se toman en cuenta las posibles motivaciones (acorde a la época) de las personas, los grupos o los colectivos sociales para llevar a cabo actos de éste tipo, así como los elementos que descifran el sentido social y simbólico del uso de la violencia en sus diversas modalidades en el mundo actual (Olivares e Incháustegui, 2011).

En este nivel se incluyen la fuerza que ideológicas intrínsecamente violentas como el racismo, el fascismo, el darwinismo social, la homofobia y/o los fundamentalismos religiosos que pueden influenciar para justificar guerras comunitarias, interétnicas, limpiezas raciales, crímenes de odio e incluso las limpias contra la delincuencia basadas en razias o ejecuciones en caliente.

De esta forma, por la superposición y complementariedad de los factores que se presentan en estos niveles, el enfoque ecológico tiene un gran poder explicativo, ya que permite entender las causas de la violencia y la interacción de los factores de riesgo que operan en las personas, en sus relaciones, en la comunidad y en el ámbito social, cultural e histórico. Es decir, este enfoque se sostiene en el análisis de los determinantes y factores de riesgo que impactan en la relación dinámica de las personas con su medio y viceversa, interfiriendo o favoreciendo la transformación recíproca, ayudando a identificar las raíces de los fenómenos que impiden, retardan o favorecen el clima de la violencia, así como los factores que pueden beneficiar el cambio de los mismo.

Además más allá de dar una explicación del cómo se origina la violencia, el modelo ecológico puede ser utilizado como marco para la prevención de la violencia, tomando en cuenta que se pueden crear redes o planes de intervención que tomen en cuenta al individuo y su papel desempeñado en los diferentes círculos, ya que permite a su vez actuar transversalmente en diferentes niveles simultáneamente; es decir, abordar las situaciones de riesgo de una manera integral, permitiendo que tengan un amplio y mayor alcance.

A partir de esta flexibilidad que tiene el modelo ecológico para implementar planes intervención, una manera en la que se pueden crear mecanismos preventivos de la violencia en la pareja y que a su vez tenga un impacto en las diferentes áreas del individuo, es a partir de estrategias que doten a la persona de habilidades como la asertividad y la autoestima para que a su vez éstas se conviertan en factores de protección para sí mismos y para las personas con las que conviven.

4.3 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

El apartado anterior permite tener una visión general de cómo abordar el fenómeno de la violencia y también una de las maneras en que éste se afronta para su tratamiento o prevención; tomando en cuenta esto y recordando que el objetivo de este trabajo es la prevención de la violencia, a continuación se mencionan algunas estrategias que se han llevado a cabo y que han demostrado ser eficaces para dicho fenómeno. Tomando en cuenta que una estrategia es un plan a seguir para conseguir un objetivo en específico, en este caso se habla de cosas a hacer con el fin de prevenir la violencia en la pareja.

Una de las formas de intervención que han demostrado ser más eficaces para enfrentar este problema, ha sido la implementación de *programas educativos* (Póo y Vizcarra, 2011).

Uno de ellos es el programa «Yo quiero, yo puedo... prevenir la violencia» realizado por Pick, Leenen, Givaudan y Prado (2010), en el cual se encontró que los jóvenes que participaron en el programa comprendieron que una relación

romántica no excluye la autonomía, la asertividad y la sinceridad de la pareja, y cuestionan o descartan normas tradicionales que fomentan el sometimiento, los celos y el control como una forma de violencia psicológica aceptada en las relaciones de noviazgo; por lo que el mantenimiento del alto nivel de actitudes favorables hacia la no violencia en el noviazgo es un indicador de apoyo que existe hacia la discusión de este tema y la necesidad de apoyar dichas actitudes por medio de programas que faciliten el salto de un nivel cognitivo a uno conductual; es decir, a una verdadera realización y cultura de conductas no violentas en el noviazgo. En otras palabras, la prevención de la violencia dentro de la pareja debe iniciarse desde la adolescencia para impedir que se establezcan patrones de interacción que se vuelvan normativos a nivel individual y colectivo.

Por otro lado, Póo y Vizcarra (2011) de la Universidad de la Frontera de Chile elaboraron un programa de Prevención de la Violencia en el Noviazgo, el cual fue aplicado a estudiantes de nivel preparatoria; dicho programa enfatiza la importancia de la interacción y la cooperación social como base para el aprendizaje, y el papel de la cultura como elemento mediador de los procesos de construcción del conocimiento propiciando que el estudiante se convierta en gestor de su propio aprendizaje a través de actividades que le permitan exponer e intercambiar ideas, opiniones y experiencias; permitiendo a su vez el desarrollo de habilidades y actitudes favorecedoras de una convivencia de pareja basada en la igualdad y el respeto mutuo. Los resultados del programa permitieron afirmar que este tipo de programas es una de las formas más eficaces para enfrentar el problema de violencia en el noviazgo, ya que en esta etapa se construyen las

bases de las relaciones de pareja más definitivas, por lo que la intervención en este momento puede determinar la calidad de la relación futura. Además los jóvenes como futuros profesionales pueden constituirse en agentes de cambio que promuevan una actitud de respeto hacia su pareja y rechazo a las relaciones abusivas en los diferentes contextos laborales en los que se inserten.

Así mismo, el construir programas de este tipo permite dar opciones de prevención a nivel primario y secundario, pues va dirigido a jóvenes que no presentan situaciones de abuso, jóvenes que están en riesgo o viviendo abuso y aquellos que podrían ejercerla, sabiendo que está se presenta en parejas hombre-mujer, mujer-mujer y hombre-hombre.

Aquí en México existe el Taller de Prevención de la Violencia en el Noviazgo (Secretaría de Seguridad Pública, 2008), el cual parte de la premisa de que, así como son asumidas las conductas violentas, las y los jóvenes que han aprendido patrones de comportamiento positivos durante la infancia y a través de la familia, establecerán una relación respetuosa y tolerante con su pareja. Dentro de los objetivos del taller, se encuentran que los participantes adquieran elementos que les permitan reflexionar sobre las diferentes formas de relación que se originan en el noviazgo, para que puedan identificar cuándo hay violencia en ellas, así como los roles durante la violencia en el noviazgo. Por otro lado se pretende que se puedan detectar y analizar los factores de riesgo y de protección, en una relación de noviazgo.

Estos programas permiten dar pauta para pensar que una excelente manera de intervenir para prevenir la violencia en la pareja es creando talleres vivenciales, en donde a los participantes se les den herramientas a nivel individual y grupal que les permitan afrontar de manera adecuada, posibles situaciones de este tipo e incluso aplicarlo en diversos contextos, además de que puede compartirse con familiares o amigos que conozcan y que se encuentren en situaciones de conflicto.

4.4 TALLERES VIVENCIALES

Un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en un grupo para *trabajar a partir de experiencias personales*, sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que facilitan el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes (Villar, 2010).

Permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros (Berra y Dueñas, 2011). Por lo que, este tipo de talleres promueven el aprendizaje significativo de los participante, es decir, aquel que no es sólo acumulación de conocimientos e información sin conexión con la persona, sino asimilación e integración de los conceptos en la persona que los aprende, ya que a través de su experiencia directa adquieren un significado (Moreno, 1983).

Básicamente, los talleres vivenciales se consideran como una experiencia de aprendizaje y de desarrollo de habilidades, pues se vuelve *significativo* al involucrar a la persona en su totalidad, lo que posibilita la generación de cambio.

De esta forma se considera el taller vivencial como un evento con duración predeterminada (por lo general entre 10 y 40 horas), con sesiones estructuradas en las que se combinan conceptos teóricos breves, ejercicios vivenciales, reflexión personal y retroalimentación de los ejercicios y su aplicación a la vida propia, que a su vez abordan uno o varios temas con el objetivo de que los participantes desarrollen habilidades sociales como pueden ser comunicación, liderazgo, asertividad, empatía, autoestima, control de emociones, entre otras. Una de las características de los talleres vivenciales, es que puede aplicarse a grupos pequeños o medianos (de 8 hasta 30-35 personas). Requiere de un facilitador que coordina el grupo, y en algunas ocasiones también puede haber un cofacilitador. Su principal campo de acción son las organizaciones y las instituciones educativas (Castanedo y Munguía, 2011; Muñoz de Visco y Morales, 2010; Berra y Dueñas, 2011).

Por otro lado los objetivos en un taller vivencial, por lo general, son promover en los participantes cambios afectivos y actitudinales, desarrollar la cohesión del grupo, fomentar el autoconocimiento y promover la independencia y la iniciativa para generar un cambio. Todo lo anterior se favorece mediante actividades que promueven la participación e interacción de los participantes, generan la discusión acerca de las experiencias personales y la reflexión sobre las experiencias de aprendizaje (Lafarga, 2005).

Además, una particularidad de estos talleres, es que permiten que el individuo se enfrente con desafíos y límites reales que representan, de alguna manera, las inclemencias de su vida diaria y con ello origina un encuentro con las necesidades propias con las necesidades de los demás, que le ayudan a comprender, de forma eficaz, el cómo está llevando sus relaciones interpersonales; originando que se sienta satisfecho consigo mismo y con los otros.

Por lo tanto, participar en esta experiencia grupal favorece una actitud abierta, auténtica y no defensiva a la retroalimentación por parte del otro, permite estar dispuesto a experimentar los propios sentimientos y comprender los de los demás generando una congruencia con su pensar, su sentir y su actuar (Cortright, Kahn y Hess, 2004; Parra, Ortiz, Barriga, Henríquez y Neira, 2006; Muñoz de Visco y Morales, 2010; Gupta, 2012).

Es precisamente por estas características tan maleables que tiene los talleres vivenciales, que se plantea la propuesta de un taller como medida de prevención para la violencia en la pareja, pues permitirá que las personas que tengan contacto con éste compartan sus experiencias propias o las experiencias de algún conocido, familiar o amigo que les permitan generar conocimiento en las demás personas dentro del taller y a la vez ellos mismos tomen lo que los demás les aportan, de tal forma que puedan aplicar lo aprendido, en su vida cotidiana y que les permita ayudar a aquellas personas que en determinado momento requieran ayuda pero que no sepan en dónde o cómo solicitarla.

CAPITULO V.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Hasta mediados de los años 60, aproximadamente, el papel del psicólogo, se centraba en la evaluación y el tratamiento de problemas que se solían agrupar bajo la denominación de trastornos mentales, pero a partir de entonces, comenzó a prestarse una especial atención a otros campos relacionados con la salud en un sentido más amplio. En los últimos 25 años, el campo de acción de la Psicología se ha ensanchado considerablemente. Las nuevas áreas de aplicación de la intervención psicológica se centran en el aumento de la salud y el bienestar de las personas y en la prevención y modificación de padecimientos vinculados a aspectos psicosociales que puedan ser controlados.

Así pues Mejía (2011), menciona que actualmente la intervención psicológica puede considerarse como una aplicación de principios y técnicas por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, reducir o superarlos, prevenir la ocurrencia de los mismos, mejorar las capacidades interpersonales.

Esta intervención puede realizarse a distintos niveles, por ejemplo; individual, parejas, familias, grupos y comunidades; estos niveles a pesar de presentarse por separado no son excluyentes entre sí, ya que puede combinarse un trabajo en grupo con sesiones de asistencia individual.

En su conjunto, la intervención en este campo se dirige a 3 objetivos:

- Prevención primaria: incluye la aplicación de estrategias comportamentales para fortalecer la salud y prevenir la aparición de problemáticas que todavía no están presentes.
- Prevención secundaria: contempla el empleo de estrategias para eliminar o controlar situaciones de alto riesgo y manifestaciones leves antes de que el problema se agrave (ej.: aplicación de un programa para mejorar la relación padre-hijos).
- Prevención terciaria: abarca la aplicación de estrategias con dos objetivos; reducir la probabilidad de recaídas y aliviar los efectos perjudiciales que se derivan de las problemáticas o padecimientos.

Como puede conjeturarse, la intervención, al igual que la prevención; va enfocada a impedir el surgimiento de un problema, la detención de éste o el tratamiento de las repercusiones del mismo.

Un ejemplo de esto, es Quadraquinta; proyecto educativo cuya metodología está enfocada en el aprendizaje de forma activa, creativa y lúdica; de esta forma permite tener una interacción directa con los conocimientos que se van adquiriendo y las actividades que se realizan diariamente, es decir; trabajan a través de cursos y talleres en donde las temáticas se tratan de manera vivencial y reflexiva. Lo que permite generar un debate entre la enorme cantidad de necesidades sociales actuales y el medio con el que se han ido cubriendo. Tomando esto en cuenta, se puede decir que el aprendizaje en base a la experiencia, el intercambio de experiencias y conocimientos, permite no solo dominar un dicho conocimiento sino que además permite extrapolarlo y adaptarlo

a varios contextos de la vida cotidiana; lo cual da pie a que dicha estrategia sea tomada en cuenta para crear proyectos cuyo objetivo sea conocer, dominar y extender conocimientos sobre algún tema en particular.

Esto permite tener una base aún más sólida para la propuesta de intervención que se plantea en este trabajo y cuyo objetivo principal es prevenir la violencia en la pareja a un nivel primario a través de la aplicación de un taller, que lleva por título **“ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA”**; y cuyos objetivos particulares es que los participantes identifiquen los tipos de violencia que se pueden originar dentro de una relación de pareja, que reconozcan las habilidades o dificultades que tiene para resolver conflicto en su relación, para que esto les permita prevenir la aparición o desarrollo de actos violentos, y que a la par durante el taller desarrollen esas habilidades que tiene a favor de tal forma que a la par compartan este nuevo conocimiento con personas que lo necesiten. Para ello a continuación se presenta un cronograma de las actividades a desarrollar durante el taller.

| SESION | TEMA | OBJETIVO | ACTIVIDAD | TECNICA | DINAMICA | DURACION | MATERIALES |
|--------------------------|--------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------|--|
| 1 | Pretest | Saber cual es el manejo que los participantes tienen de su conducta con respecto a la agresión, al inicio y término del taller. | Aplicación del pretest. | Grupo | Aplicación de pretest. | 35 minutos | Salón amplio e iluminado Silla o pupitres Lápices Pretest (anexo 1) |
| | Presentación | Presentación de cada uno de los asistentes al taller. | Presentación. | Equipos de 4 y 8 personas. Grupal. | ¿A qué te dedicas? | 45 minutos. | Salón amplio e iluminado. |
| | Retroalimentación. | Saber qué cambios en su conducta esperan tener al término del taller. | Preguntas. | Grupo | Lluvia de ideas. | 20 minutos | Pupitres. |
| RESESO 10 MINUTOS | | | | | | | |
| | Violencia física | Experimentar y diferenciar los elementos de la violencia física. Utilizar la asertividad como método de prevención de la violencia | Representación vivencial. | Grupo | "Agresividad y asertividad". | 1 hora | Salón amplio, limpio y bien iluminado. Rotafolio. Marcadores. |

CRONOGRAMA

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|---|------------------------|--------------|--------------------------|-------------|---|
| | | física. | | | | | |
| | Violencia psicológica | Que los participantes a partir de los conocimientos adquiridos durante la dinámica vayan generando herramientas para poder reaccionar de una manera asertiva ante situaciones de este tipo. | Cierre de la dinámica | Grupo | Lluvia de ideas. | 10 minutos. | Anexo 2 |
| | | Identificar los elementos característicos de la violencia psicológica. | Presentación vivencial | Equipos de 2 | "Pon atención a mi cara" | 40 minutos. | Lápiz o pluma. Tarjetas de papel (Anexo 3). |
| | | Que cada uno de los participantes pueda hacer conjeturas para la prevención de la violencia psicológica. | | | | | |
| | | Que los participantes a partir de los conocimientos adquiridos | Cierre de la dinámica | Grupo | Mapa mental. | 10 minutos | Anexo 3.1 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|--------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------|--|
| | | durante la dinámica vayan generando herramientas para poder reaccionar de una manera asertiva ante situaciones de este tipo. | | | | | |
| 2 | Violencia sexual | Que los participantes identifiquen las características de la violencia sexual Generar ideas de prevención sobre la violencia sexual. | Identificación personal. | Equipos de tres personas. | Preguntas tronadoras. | 1 Hora. | Salón amplio, limpio y bien iluminado. Globos. Estambre. Papeles con frases y preguntas. |
| | Cierre de la dinámica | Que los participantes generen herramientas para poder reaccionar de una manera asertiva ante situaciones de este tipo. | Mapa mental. | Grupo. | Mapa mental. | 10 minutos. | Anexo 4. |

| | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--|---|--|--|--------------------------------|--|
| | Violencia económica y patrimonial | Identificar quién es más propenso a sufrir violencia económica o patrimonial; con respecto al rol que juegan dentro de su relación de pareja. Que los participantes identifiquen las características y diferencias de la violencia económica y patrimonial. | Representación. Cierre de la dinámica. | Grupal y por equipos de tres personas. Grupo. | "Identificando mi rol" Mapa mental. | 40 minutos. 10 minutos. | Hoja con un listado de estereotipos y refranes (Anexo 5) Salón amplio, limpio y bien iluminado. Anexo 5.1 |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | | | | |
| | Violencia económica y patrimonial. | Que los participantes identifiquen los elementos la violencia económica y/o patrimonial dentro de la dinámica de pareja. Que los participantes puedan identifica si han | Presentación vivencial. Cierre de la dinámica. | Equipos de 6 y de 12. Grupal. | "¿Como se ve mi familia?". Mapa mental. | 1 hora. 10 minutos. | Salón amplio y con iluminación Sillas. Anexo 6. |

| | | | | | | | |
|---|-------------------|--|--|---|--|---------------------------------------|---|
| | | <p>sido o son víctimas de este tipo de violencia y como pueden prevenirla.</p> <p>Conocer y comprender como se desarrollan cada una de las fases del ciclo de la violencia.</p> <p>Que los asistentes tengan presente que las fases de violencia representadas no se dan de forma separada, si no conjunta y que pueden variar de intensidad y tiempo de duración.</p> | <p>Representación vivencial.</p> <p>Cierre de la dinámica.</p> | <p>Equipos de 6 y/u 8 persona.</p> <p>Grupal.</p> | <p>"El ciclo de la violencia".</p> <p>Mapa mental.</p> | <p>40 minutos.</p> <p>10 minutos.</p> | <p>Papel rotafolio con la explicación de cada fase (Anexo 7).</p> |
| 3 | Autoafirmaciones. | <p>Que los participantes puedan identificar las afirmaciones de sí mismos y</p> | | <p>Individual y grupal.</p> | <p>"Autoafirmaciones".</p> | <p>20 minutos.</p> | <p>Salón amplio y con iluminación. Hojas de papel. Pluma o lápiz. Espejo.</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|---|---------------|----------------------------|----------------------------|-------------|---|
| | Autoestima. | <p>su prevalencia en situaciones de tensión.</p> <p>Crear conciencia en los participantes sobre los sentimientos que tienen cuando su autoestima es baja.</p> <p>Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando el autoestima es alta.</p> | | Equipos de 3 y 6 persona. | "Baja autoestima". | 35 minutos. | Salón amplio y con iluminación. Hojas de papel para cada participante. Papel rotafolio. |
| | Relajación. | <p>Que los participantes puedan dedicar unos minutos para relajarse y despejar su mente al término de la sesión.</p> | | Equipos de 3 y 6 personas. | "Autoestima elevada". | 35 minutos. | Salón amplio y con iluminación. Hojas de papel para cada participante. |
| | | | | Grupal. | "Relajación". | 20 minutos. | Salón amplio y con iluminación. Grabadora. Música clásica. |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | | | | |
| | Rol de género. | Discutir las diferencias que se dan entre H | Cuestionario. | Equipos de 3 y 6 personas. | "Discutamos sobre género". | 40 minutos. | Cuestionario (Anexo 8). |

| | | | | | | | |
|---|--------------|--|------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|--|
| | | <p>y M, en cuanto a la expresión de emociones y sentimientos.</p> <p>Tomar conciencia de la vivencia personal de los roles de género y de las implicaciones de éstos en las condiciones de vida.</p> | Lluvia de ideas. | Equipos de hombres y mujeres. | "¿Quién soy? ¿Qué hago?" | 1 hora 30 minutos. | Pluma. Tarjetas en blanco. Cinta adhesiva. |
| 4 | Asertividad. | <p>Que los participantes puedan identificar si han sido personas violentas o agresivas dentro de su núcleo familiar o en su relación de pareja.</p> <p>Que los participantes puedan proyectar actitudes asertivas para afrontar situaciones en</p> | Cuestionario. | Equipos. | ¿Soy o no soy? | 40 minutos. | Salón amplio y con iluminación. Cuestionario (Anexo 9). |
| | | | Remembranza | Equipos de 4 personas. | "Hacer frente". | 40 minutos. | Salón limpio e iluminado. |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|--|------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|--|
| | | <p>las que pudieran ser blancos de algún tipo violencia.</p> <p>Que los participantes adquiera las herramientas necesarias para expresar sus sentimientos de forma asertiva ante situaciones de incomodidad.</p> | Lluvia de ideas. | Grupal y por equipos de 5 personas. | ¿Cómo expreso mis sentimientos? | 30 minutos. | Hojas de papel. Lápiz. Papel rotafolio o pizarrón. |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | | | | |
| | Comunicación. | <p>Que los participantes se percaten de las situaciones en las que han sido un tanto agresivos en su forma de dirigirse verbalmente hacia los demás y como pueden intervenir para modificarlo.</p> | | Equipos de 4 personas. | ¿Cómo me comunico? | 40 minutos. | Salón amplio e iluminado. |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|---|--|--|--|--------------------------------|--|
| | | Proyectar lo que los participantes consideran como una relación sana a nivel personas o familiar. | Colash. Cierre de sesión. | Equipos de 5 personas. Grupal. | "Erase una vez un hombre y una mujer". | 60 minutos. 10 minutos. | Cartulina. Revistas. Tijeras. Pegamento. |
| 5 | Familia. | Tomar conciencia de que los diferentes tipos de personalidad pueden originar conflicto y que a su vez pueden apoyarse de ella para poder resolverlos y afrontarlos. | Representación. Cierre de sesión. | Equipos de 4 o 5 integrantes. Grupal. | "Reunión familiar". | 90 minutos. 10 minutos. | Salón amplio y con iluminación. Hojas de papel. Lápiz. |
| RECESO 10 MINUTOS | | | | | | | |
| | Cierre de taller. | Revisar los contenidos abordados durante el taller así como comprobar los aprendizajes que este dejó | Revisión de contenido. | Equipos de 5. | La Clínica. | 25 minutos. | Salón amplio y con iluminación Hojas de papel. Lápiz. |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---------------------------------------|---|
| | | <p>en los participantes.</p> <p>Revisar los aspectos positivos, negativos e interesantes que los asistentes tienen sobre la temática tratada.</p> <p>Conocer el impacto que tuvo el taller en los participantes.</p> | <p>Retroalimentación del taller y el ponente.</p> <p>Aplicación de Postest.</p> | <p>Individual y grupal.</p> <p>Grupal.</p> | <p>El PNI (positivo, negativo e interesante)</p> <p>Aplicación de postes.</p> | <p>25 minutos.</p> <p>35 minutos.</p> | <p>Hojas. Lápiz. Papel rotafolio. Plumones.</p> <p>Postest (Anexo 1).</p> |
|--|--|--|---|--|---|---------------------------------------|---|

SESIÓN 1 PRESENTACIÓN, VIOLENCIA FÍSICA Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Pretest

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Saber cuál es el manejo que los participantes tienen de su conducta con respecto a la violencia y hacer una comparación de esta información al término del taller.

Material:

- Sillas o pupitres.
- Lápiz o pluma.
- Pretest (anexo 1).

Desarrollo: Se les solicitará los participantes que acomoden sus sillas de tal forma que todos queden viendo al frente. Posteriormente se les proporcionara a cada uno un conjunto de hojas pertenecientes al pretest y se les pedirá que lo resuelvan lo más objetivamente posible.

¿A qué te dedicas?

Duración: 45 minutos.

Objetivo: Presentación de cada uno de los asistentes al taller.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Sillas.

Desarrollo: El ponente pedirá a todos los participantes que formen un medio círculo, de tal forma que al pasar al frente; el expositor pueda ver a todos sus compañeros.

Posteriormente el ponente pedirá a los participantes que piensen en algo que le gustaría compartir con el resto del grupo, para que le conozcan mejor. Una vez que tengan la idea presente cada uno pasará al frente y de manera NO Verbal expresará a sus compañeros lo que quiere que sepan de él y los demás tendrán que adivinar qué es lo que les está diciendo.

Lluvia de ideas

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Saber que conocimientos esperan obtener del taller al término de este.

Material:

- Salón amplio y bien iluminado.
- Púlpitos.

Desarrollo: Se formarán equipos de 4 personas y se les preguntará a los participantes qué es lo que conocen acerca del tema. Una o dos personas de cada equipo se encargaran de escribir las palabras “sueltas” que cada quien diga, así como frases o cualquier cosa que se les venga a la mente y que tengan que ver con lo que se verá en el taller.

Posteriormente se juntarán 2 equipos de tal manera que queden equipos de 8 personas, las cuales tendrán que comentar las ideas que por separado obtuvieron y si existen algunas otras que consideren, están relacionadas con el tema, las incluirán dentro de la lista que ya tenían. Al finalizar se reunirán todos en

grupo y pasarán al frente a anotar las ideas que se obtuvieron en la fase anterior para posteriormente hacer una discusión del tema en general.

Agresividad y asertividad

Duración: 1 hora.

Objetivo: Experimentar y diferenciar los elementos de la violencia física; así como las posible conductas de prevención que se pueden adoptar ante la presencia de violencia física.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Rotafolio.
- Marcadores.

Desarrollo: El ponente pedirá a los participantes que hagan una lista de lo que asocian con la palabra “*agresividad*” y que las registren en el rotafolio.

Posteriormente se les pedirá que piensen en el individuo más “*agresivo*” que conozcan y que imaginen las características de conducta que asocian con esa persona. Después se les indicará que vayan de un lado para otro tomando actitudes agresivas, sin decir palabra.

Pasados cinco minutos, se les pide a los participantes se queden como estatuas en una posición que demuestre comportamiento agresivo y miren a la gente de su alrededor e, identifiquen similitudes en sus comportamientos.

El ponente solicitará comentarios acerca de las manifestaciones no-verbales de agresión para con ellas hacer una lista en el rotafolio (usualmente los

comentarios incluirán componentes tales como contacto visual, posturas, expresiones faciales y tipo de interacción).

Una vez que se han terminado de enlistar las manifestaciones no verbales de la agresión, el ponente describe las características del comportamiento de una persona "*asertiva*", enfocándose en los componentes no verbales. La persona asertiva establece buen contacto visual, se para comfortable pero firmemente en sus dos pies con sus brazos colgando a los costados. La persona asertiva defiende sus derechos al mismo tiempo que respeta los de los demás, está consciente de sus sentimientos y los maneja tan pronto se le presenten, trata sus tensiones y las dirige en forma constructiva".

El ponente dirige a los participantes para que piensen en una persona que hayan observado y que adopte la postura que se asemeje lo mejor posible a la descripción de una persona asertiva y representen el comportamiento de esa persona en forma no verbal.

Después de cinco minutos, se da la orden "quédense como estatuas", como se hizo con anterioridad; tendrán que observar y comparar la conducta de los demás.

Se llevará a cabo una discusión conducida por el ponente sobre las diferencias entre los comportamientos agresivo y asertivo haciendo una lista en el rotafolio. Se puede hacer una comparación de esta lista con las respuestas originales que se anotaron en el paso I.

Finalmente el ponente dirige una discusión sobre la aplicación del comportamiento asertivo en las situaciones de violencia física y como puede aplicar lo aprendido los diferentes contextos de su vida.

Información teórica para el cierre de dinámica (anexo 2).

Pon atención a mi cara

Duración: 45 minutos.

Objetivo: Identificar los mensajes faciales que expresan menosprecios, humillación o descalificación de su par.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Lápiz o pluma.
- Tarjetas de papel (anexo 3).

Desarrollo: El ponente previamente a la sesión prepara tarjetas en donde aparezca escrito el nombre de cada participante y un mensaje corto. Ejemplo: *"Eres una tonta", "No sirves para nada", "No sé porque me case contigo si no vales nada", etc.*

Después el ponente entrega a cada participante una tarjeta, cuidando que nadie reciba la tarjeta en donde aparece su nombre; solicitará a un voluntario y le indica que sin hablar, sin moverse de su lugar y utilizando únicamente las expresiones de su rostro, trate de transmitir el mensaje a la persona cuyo nombre aparece en la tarjeta.

Se continúa con el mismo procedimiento hasta que todos los participantes trasmitan el mensaje que les fue asignado y un vez que haya entendido lo que se le quiso decir, se observará cual es la reacción que tuvo.

Una vez que se terminó con esta parte cada uno compartirá lo que sintió tras haber descifrado la frase y al no poder expresar en el momento lo que sintió, pensó, etc.

El ponente guiará un proceso de discusión en el que se analice los posibles sentimientos por los que pasa una persona que sufre de violencia psicológica.

Información teórica para el cierre de la dinámica (anexo 3.1).

SESIÓN 2 VIOLENCIA SEXUAL, ECONÓMICA, PATRIMONIAL Y CICLO DE LA VIOLENCIA.

Preguntas tronadoras

Duración: 45 minutos.

Objetivo: Que los participantes identifiquen las características de la violencia sexual, así como también las formas en que se puede prevenir.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Globos.
- Estambre.
- Papeles con frases y preguntas.

Desarrollo: El ponente dará a cada uno de los participantes dos globos con una frase o una pregunta alusiva a la características presentes en la violencia sexual. Los globos tendrán que ir atados a los pies de cada participante.

Una vez que todos tengan sus respectivos globos, pasaran al frente por parejas y lo que tendrán que hacer es intentar romper uno de los globos de su

compañero. La persona a quien le rompan un globo primero tendrá que responder la pregunta o dramatizar la frase que esté incluida en el globo.

Información teórica para el cierre de la dinámica (anexo 4).

Identificando mi rol

Duración: 40 minutos.

Objetivo: A partir de los distintos tipos de roles, los participantes puedan identificar cuales le son atribuidos a las mujeres y cuales a los hombres para que a partir de esto se genere una discusión sobre quién sería más propenso a vivir violencia económica y/o patrimonial.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hoja con listado de estereotipos y refranes (anexo 5).

Desarrollo: El ponente dará a cada uno de los participantes una hoja con una lista de estereotipos los cuales tendrán que clasificar como propios de hombre y mujeres.

Posteriormente con las lista de refranes, por equipos harán lo mismo (clasificarlos *ad hoc* a hombres y mujeres) y comparar la relación entre la clasificación dada con los estereotipos y los refranes. Y por otro lado discutir cómo es que llegaron a esas determinaciones.

Información teórica para el cierre de la sesión (anexo 5.1).

¿Cómo se ve mi familia?

Duración: 1 hora.

Objetivo: Que los participantes identifiquen los elementos de violencia económica y/o patrimonial que pudieran originarse en la dinámica de pareja, así como las acciones asertivas que pueden tener para hacer frente a una situación de este tipo.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Sillas.

Desarrollo: El ponente dará la indicación para formar equipos de 5 o 6 personas. En cada equipo se definirá quién hará el papel de hombre y quién de mujer, para que en el momento de dar inicio su representación los papeles se inviertan; es decir, si los hombres se quedan con su papel de hombre en la representación tendrán que actuar como mujeres, del mismo modo las mujeres tendrán que actuar como hombres. Posteriormente cada equipo tendrá que representar una escena familiar en donde se vean las parejas de padre-madre e hijos con sus respectivas parejas y en la cual se hagan presentes los diferentes tipos de violencia vistos con anterioridad y algún otro tipo que los participantes conozcan, acentuando la reacción ante esta situación.

Al término de cada representación se le preguntará a los participantes cuales fueron sus sentimientos que experimentaron al tener que ser “victimas” de la violencia ejercida hacia sus persona bajo otro rol de género diferente al propio.

Información teórica para el cierre de la sesión (anexo 6).

El ciclo de la violencia

Duración: 40 minutos.

Objetivo: Conocer y comprender como se desarrollan cada una de las fases del ciclo de la violencia.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Papel rotafolio con explicación de cada fase (Anexo 7)

Desarrollo: Los participantes tendrán que formar tres equipos, quienes tendrán que desarrollar un sociodrama de cada fase del ciclo de la violencia, para posteriormente representarlo frente al grupo.

SESIÓN 3 AUTOAFIRMACIONES, AUTOESTIMA Y ROL DE GÉNERO

Autoafirmaciones

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Que cada uno de los participantes pueda identificar las afirmaciones que hace sobre sí mismo, tanto positivas como negativas; así como su prevaecía en situaciones de tensión.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hojas de papel.
- Pluma o lápiz.
- Espejo

Desarrollo: El ponente pedirá a los participantes que traigan a su mente alguna situación de tensión en donde se hayan visto envueltos y que traten de recordar las autoafirmaciones positivas y negativas que haya podido experimentar.

Posteriormente en una hoja de papel, doblada por la mita, escribirán “*autoafirmaciones negativas*” de un lado y del otro “*autoafirmaciones negativas*”, de tal manera que les queden dos listados. Una vez que los participantes hayan terminado, cada uno, voluntariamente o al azar; pasarán al frente donde el ponente estará sosteniendo un espejo en donde los asistentes repetirán las autoafirmaciones que escribieron. Al término de manera grupal se discutirá sobre la forma más adecuada o positiva en la que se puede hacer frente a las autoafirmaciones expuestas.

Baja autoestima

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Hacer conscientes a los participantes sobre los sentimientos que se tienen cuando la autoestima es baja.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hojas de papel para cada participante.
- Papel rotafolio.

Desarrollo: El ponente pedirá a los participantes que recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o en que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea con la pareja, la familia,

el jefe, un amigo, etc., o que tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito.

Una vez que recordaron esta situación, lo que tendrán que hacer será revivir las sensaciones y sentimientos que esa experiencia les dejó. Seguido a esto se les mencionará que son precisamente esos sentimientos de desvalorización los que caracterizan la baja autoestima y se les preguntará qué tan frecuentemente se sienten así y en especial en qué situaciones.

Autoestima elevada

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando la autoestima es alta.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hojas de papel para cada participante.

Desarrollo: El ponente pedirá a los participantes que recuerden una ocasión reciente, en la que dieron un buen consejo a alguien, en la que realizaron un trabajo y les fue muy bien, una situación difícil de resolver pero que libraron con gran éxito, o una situación en la que tomaron una decisión muy importante y tuvo un buen resultado.

Una vez que recordaron esta situación, lo que tendrán que hacer será revivir las sensaciones y sentimientos que esa experiencia les dejó. Seguido a esto se les mencionará que son precisamente esos sentimientos positivos los que caracterizan una elevada autoestima y se les preguntará qué tan frecuente se

sienten así y en especial en que situaciones de tal manera que estos sentimientos los extrapolen a todas las áreas de su vida cotidiana.

Relajación

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Que los participantes puedan dedicar unos minutos para relajarse y despejar su mente al término de toda la sesión.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Grabadora
- Música *clásica*.

Desarrollo: EL ponente pedirá a los participantes que se coloquen en una posición cómoda, que cierren sus ojos y respiren profundamente tres veces; sintiendo como el aire entra por su nariz hasta llegar a sus pulmones haciendo que estos se expandan.

En cada exhalación el aire tendrá que salir lentamente. Después de estas tres inhalaciones el ponente los guiará para que cada quien llegue a un lugar en donde se sientan tranquilos, llenos de una paz inmensa y a la par el ponente dará la indicación de realizar otras tres inhalaciones para que en ese lugar liberen algún tipo de tensión que durante la actividad pudieran haber generado o en su defecto alguna inquietud que aqueje de manera individual a cada participante. Posteriormente cada uno dará una última inhalación para que poco a poco vayan “regresando” al tiempo, espacio y lugar en el que se encontraban al inicio del ejercicio.

Discutamos sobre género

Duración: 40 minutos.

Objetivo: Discutir las diferencias que se dan entre hombres y mujeres en cuanto a las expresión de emociones y sentimientos.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Cuestionario (anexo 8).

Desarrollo: Como primer paso el ponente comenzara preguntando a los asistentes lo que opinan acerca de la situación actual de hombres y mujeres, en cuanto a oportunidades de trabajo, educativas, realización de actividades recreativas, etc., en un segundo momento abordarán la situación que viven hombre y mujeres en cuanto a la apertura que tiene cada uno de expresar lo que siente y piensa.

Posteriormente en grupos de 3 a 6 personas contestarán un cuestionario del cual tendrán que sacar sus propias conclusiones para discutir las dentro del equipo y posteriormente con el resto del grupo, con el fin de encontrar el motivo por el cual se origina y cuál podría ser su posible solución o propuesta de cambio.

¿Quién soy? ¿Qué hago?

Duración: 1 hora 30 minutos.

Objetivo: Tomar conciencia de la vivencia personal de los roles de género y de las implicaciones de éstos en las condiciones de vida, las oportunidades y las posibilidades de desarrollo personal. Así como también tomar en cuenta si estas

implicaciones están bajo el estereotipo tradicional de “*lo que deben*” y “*lo que no deben hacer*” las mujeres u hombres.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Pluma.
- Tarjetas en blanco.
- Cinta adhesiva.

Desarrollo: Individualmente, cada participante escribe en dos tarjetas diferentes cinco respuestas a la pregunta *¿quién soy?*, y otras cinco a *¿qué hago?* La primera pregunta se refiere a nuestra identidad y la segunda a las actividades cotidianas más importantes.

Posteriormente cada persona expondrá sus respuestas en un tablero o pegadas en la pared; poniendo las respuestas de las mujeres en un bloque y las de los hombres en otro. Luego en dos grupos (uno de mujeres y otro de hombres) evaluar lo expuesto contestando a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las características centrales que definen la identidad femenina en el grupo? ¿En qué se diferencian de las que definen la identidad masculina? (formular la pregunta al contrario en el grupo de hombres).
- ¿En qué se diferencian las actividades de las mujeres y los hombres?
- Estas características de identidad de las actividades, ¿qué oportunidades diferentes abren a las mujeres y a los hombres para su desarrollo personal?
- Estos mismos elementos, ¿qué oportunidades cierran o limitan para el desarrollo personal de mujeres y hombres?

- Si pudiéramos definir el desempeño de nuevos roles para mujeres y hombres ¿Cómo serían y como se desempeñarían?

Finalmente las conclusiones serán expuestas por una mujer y un hombre, anotadas en tarjetas, y se colocarán bajo los bloques iniciales.

SESIÓN 4 ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN

¿Soy o no soy?

Duración: 40 minutos.

Objetivo: Que los participantes puedan identificar si ellos mismos han sido personas violentas o agresivas dentro de su núcleo familiar o en su relación de pareja, de tal manera que puedan aplicar lo aprendido en el taller prevenir que y que ello a su vez pueda volver a ocurrir, mediante actitudes asertivas.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Cuestionario (anexo 9).

Desarrollo: El ponente dará a cada participante un cuestionario, el cual tendrán que responder de forma individual.

El cuestionario cuenta con una pequeña escala que permite identificar si es una persona que suele reaccionar de forma violenta; esto dará pie a que al terminar de responder el cuestionario se formen grupos acorde a los resultados obtenidos (personas agresivas y no agresivas) para evaluar el *por qué* actúan de esa manera.

Una vez que hayan terminado de analizar sus respuestas se formaran otros dos grupos, pero esta vez se mezclaran con el fin de que se intercambien puntos de vista acerca de la forma de conducirse y a través de la retroalimentación *aconsejaran* a sus compañeros para que puedan dirigirse como personas más asertivas.

Finalmente se hará un cierre con las opiniones de todo el grupo.

Hacer frente

Duración: 40 minutos.

Objetivo: Que los participantes puedan proyectar actitudes asertivas para afrontar situaciones en las que pudieran ser blancos de algún tipo violencia.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.

Desarrollo: Se formarán equipos de 4 personas. Cada integrante tendrá que recordar una riña, pelea o discusión; de la cual haya sido participe y comentará la forma en que reacciona.

Posteriormente sus compañeros darán sus opiniones acerca de esto, de tal forma que recalquen las actitudes asertivas con las que cada uno de sus compañeros abordo su situación en particular.

Como expreso mis sentimientos

Duración: 30 minutos.

Objetivo: Que los participantes adquiera las herramientas necesarias para expresar sus sentimientos de forma asertiva ante situaciones de incomodidad.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hojas de papel y lápiz.
- Papel rotafolio o pizarrón

Desarrollo: El ponente pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia cuando una personas les grita o les habla de una forma en que los hace sentir “mal”. Él los anota en un papel rotafolio o en el pizarrón. Estos suelen ser: odio, timidez, tristeza, resentimiento, coraje, etc.

Después se integrarán equipos 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda.

Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del equipo se analizan cuáles son los que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad. Posteriormente se solicitará detectar la postura emocional de la persona con relación a cualquiera de los siguientes modelos: Asertividad: agresivo, asertivo y no asertivo. Finalmente el ponente dirigirá una discusión sobre lo obtenido en la dinámica.

¿Cómo me comunico?

Duración: 40 minutos.

Objetivo: Que los participantes se percaten de las situaciones en las que han sido un tanto agresivos en su forma de dirigirse verbalmente hacia los demás y como pueden intervenir para modificarlo.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.

Desarrollo: En un primer momento se formaran equipos de 4 personas. Tendrán que dar un ejemplo del qué dicen y cómo se dirigen hacia su pareja (apodos, en voz alta, voz moderada) para posteriormente evaluar entre todo el equipo si su compañero tiende a dirigirse de forma agresiva.

En un segundo momento se reducirán a equipos de 8 personas. Lo que tendrán que hacer es compartir las mismas experiencias que dieron en el paso anterior y los que serán miembro “nuevos” serán los que darán la retroalimentación para después discutir los diferentes puntos de vista.

Érase una vez un hombre y una mujer

Duración: 60 minutos.

Objetivo: Proyectar lo que los participantes consideran como una relación sana a nivel personal o familiar.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Cartulina
- Revistas
- Tijeras
- Pegamento

Desarrollo: Se dividirán el grupo 4 equipos de 5 personas cada uno. Cada equipo tendrá que elaborar una historia en la cual se evidencie un conflicto dentro.

Un equipo elaborara una historia en donde impere la violencia, un segundo equipo abordara una historia en donde se haga evidente la violencia pero la forma en que se soluciona sea de forma asertiva. El tercer equipo trabajará con un

conflicto que sea resultado desde el inicio de forma pacífica. El cuarto equipo elaborará una historia totalmente a su gusto.

Al terminar de hacer sus historietas cada equipo pasará al frente a relatarla, una vez que los cuatro equipos hayan pasado se harán comentarios sobre cómo cada equipo abordó la problemática que planteo acorde al tipo de solución que se les planteó al inicio y qué tipo de soluciones abordó el equipo número cuatro.

SESIÓN 5 CIERRE DE TALLER

Reunión familiar

Duración: 90 minutos

Objetivo: Tomar conciencia de que los diferentes tipos de personalidad pueden originar conflicto y que a su vez pueden apoyarse de ella para poder resolverlos y afrontarlos.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hojas de papel
- Lápiz

Desarrollo: Se formaran equipos de 4 o 5 integrantes, los cuales constituirán un grupo de amigos, compañeros, etc.

Cada grupo tendrá que preparar una dramatización sobre una fiesta o cualquier tipo de reunión, en la que surgirá cierto conflicto (cada equipo determinará que tipo de conflicto) el cual deberá incluir una o más manifestaciones

de agresión y además cada integrante deberá desempeñar su papel ateniéndose estrictamente a alguna de las siguientes características de personalidad:

El/ la quejoso/a;

El/ la súper razonador/a;

El/ la apaciguador/a;

El/ la simpático/a;

El/ la víctima/a;

El/ la censorador/a;

El/ la bueno/a.

Terminada la preparación de las dramatizaciones, el ponente reúne al grupo en sesión e indica al grupo que funcionarán como observadores de los actores. Para lo cual, tendrán que tomar nota del tipo de personalidad que ve representada en cada personaje.

Al final el ponente junto con los participantes comenta sus reflexiones sobre la vivencia en los distintos papeles y tipos de personajes y como es que sus compañeros utilizaron las características propias de la personalidad de su personaje para abordar el conflicto.

Finalmente se guía una discusión en la que se retoma la personalidad de cada participante para afrontar conflicto en su vida diaria.

La Clínica

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Revisar los contenidos abordados durante el taller así como comprobar los aprendizajes que este dejó en los participantes.

Material:

- Salón amplio y con iluminación.
- Hojas de papel.
- Lápiz.

Desarrollo: Se formaran equipos de 5. Entre sus miembros, elaboraran cinco preguntas acerca de los contenidos aprendidos. Es importante que el coordinador pase por los grupos para comprobar que las preguntas expresen lo que los alumnos quieren preguntar. Conviene preguntarles a los autores de las mismas cual es la respuesta que se quiere obtener, para saber si la pregunta ha sido bien formulada.

Posteriormente el coordinador recogerá las preguntas y las entregará a otro grupo para ser resueltas por este otro equipo, el vocero de cada grupo leerá las preguntas recibidas y las respuestas. El grupo autor aceptara o rechazara las respuestas. El resto del curso aportara sus ideas.

Finalmente se compararan las respuestas dadas por cada uno de los equipos.

El PNI (Positivo, negativo e interesante)

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Conocer los aspectos positivos, negativos e interesantes que los asistentes tienen sobre la temática tratada. Así como también conocer la opinión que tiene sobre el ponente.

Material:

- Hojas para cada uno de los asistentes.

- Lápiz o pluma.
- Papel rotafolio.
- Plumones.

Desarrollo: El ponente entregara a cada uno de los asistentes una hoja en la que, de forma individual tendrá que escribir los aspectos positivos, negativos e interesantes que identifico a lo largo del taller.

Una vez que han terminado de hacer sus anotaciones, se le pedirá a cada uno de que de forma individual lea lo anotado en los aspectos negativos. Se seguirá con los positivos, para posteriormente comentar los aspectos interesantes.

Al término de esta primera fase, los participantes tendrán que hacer exactamente lo mismo pero en esta ocasión con su persona, es decirte; tendrán que escribir los aspectos positivos y negativos que percibieron de sí mismos durante el taller.

Postest

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Saber si los participantes tienen un mejor manejo de su conducta agresiva, en caso de tenerla; o en su defecto conocer si el taller tuvo algún impacto en ellos.

Material:

- Sillas o pupitres.
- Lápiz o pluma.
- Postest (anexo 1).

Desarrollo: Se les solicitará los participantes que acomoden sus sillas de tal forma que todos queden viendo al frente. Posteriormente se les proporcionara a cada uno un conjunto de hojas pertenecientes al Postest y se les pedirá que los resuelvan lo más objetivamente posible.

La Boda

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Que el ponente pueda hacer una retroalimentación sobre su papel, durante el curso.

Que los asistentes al taller expresen algunos deseos o cualidades hacia sus compañeros y hacia el ponente, con la intención de dar un cierre positivo y agradable al taller.

Material:

- Posits.
- Plumas.

Desarrollo: Cada uno de los asistentes al taller tomara un par de posits o en su defecto los que crean necesarios y escribirán alguna frase, pensamiento o lo que más prefieran, pero que cuyo contenido sea positivo para sus compañeros y para el ponente. Una vez que hayan terminado de escribir, podrán pasar y pegarlos en el hombro, brazo, mano o silla de la persona a la que va dirigida el mensaje.

Si los desean pueden compartir con el grupo lo que sus compañeros le escribieron a cada uno o leerlo para sí.

CAPITULO VI.- CONCLUSIONES

El concepto que se tiene sobre la pareja ha ido cambiando, anteriormente se le consideraba como el medio para formar una familia a través de un contrato matrimonial. Actualmente se le designa como un par de personas (hombre-mujer, hombre-hombre, mujer-mujer) que han decidido compartir afectivamente su vida (Mejía, 2010).

De igual forma, las ideas que se tienen sobre lo que cada persona quiere en su relación pueden cambiar dependiendo de múltiples factores que de forma consciente o inconscientemente, persistirán para obtener de la relación aquello que se anhela y desea (Lawrence, Eldridge y Christensen, 1998).

Para ello las personas entran en un periodo que se caracteriza por la búsqueda de su pareja ideal; aquella persona que cumpla, sino con todas, al menos con la mayoría de las cualidades que pretende tenga su compañero, para llenar sus expectativas. A este periodo se le conoce como elección de pareja e intervienen factores biológicos, personales; psicológicos, sociales y emocionales (Rice 1997, en Valdez, González, Arce y López, 2007).

En esta etapa, los diferentes contextos en donde se mueve la persona jugarán un papel muy importante, pues es a partir de aquí donde el proceso de búsqueda y selección posibilitarán el encuentro y la atracción inicial provocando que los ideales imaginarios y las expectativas hacia la relación de pareja engloben las aspiraciones que guiará el comportamiento del individuo en su elección de pareja. (García, 2001).

Una vez que se ha hecho la elección de pareja, esta se inicia creando ideas de bienestar y con el paso del tiempo surge y evoluciona la relación comprendiendo así varias etapas. En éstas la pareja se va transformando y con ello, las reacciones y comportamientos de sus integrantes se van mostrando paulatinamente hasta llegar a verse tal cual. Cada uno ira revelando cualidades y defectos que en un inicio su pareja desconocía, lo cual originará que su relación se mantenga firme o comience a tambalearse ante la incapacidad de poder aceptar y enfrentarse a los defectos de su pareja (Bucay y Salinas, 2000 y Sánchez Aragón, 1995; en Díaz Loving, 1999).

Esto va a conformar una serie de interacciones a través del tiempo que traen consigo un conjunto de elementos que pueden originar conflictos dentro de la relación y que pondrán a prueba las capacidades y habilidades de sus miembros para solucionar exitosamente dichos problemas (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2004).

Sin importar en qué etapa de la relación se encuentren, si uno o ambos miembros de la pareja se mantienen enfocados en las diferencias de carácter, de pensar, de actuar, en su incapacidad para sobre llevarse; a la larga surgirán hostilidades que forman barreras en su relación amorosa (Díaz Loving, 1999; Rage, 1997).

Este tipo de interacción puede producir tensión, frustración, enojo o temor, y al no resolver el problema puede dar origen a una convivencia en la se mantengan en constante conflicto (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2004).

En este punto se vuelve necesario y primordial adoptar una forma adecuada de solucionar los conflictos que se dan en la pareja, ya que las acciones llevadas a cabo pueden provocar que lo que en un inicio son solo discusiones por diferencias, terminen en acciones que transgredan la integridad física y mental de uno o ambos integrantes.

Es precisamente esta forma inadecuada de solucionar problemas, lo que nos lleva a la violencia que se ejerce dentro de las relaciones de pareja. Este tipo de violencia se entiende como aquellos actos que causan daño físico, psíquico o sexual en sus miembros (OPS, 2002). Puede extenderse a hombres y mujeres, ya que no es un fenómeno único con relación al género. En nuestro país existe un incremento notable de la violencia en la convivencia de pareja o conyugal. De tal forma que el 75% de las víctimas son mujeres, el 2% lo representa la violencia hacia los varones, el 32.2% es destinado a la violencia en parejas homosexuales y el 23% de esa violencia se produce de forma cruzada (Rivera y Rodríguez, 2006; FORUM LIBRETAS, 2007).

Algunos de los predictores que pueden influir en la prevalencia de la violencia en la pareja son las agresiones en la infancia, la violencia en las familias de origen, conflicto interparental (IMNUJER, 2011, Moreno, 1999; Castro y Riquer, 2006, Foshee, Bauman y Linder, 1999; Kinsfogel y Grych (2004, en Cesar y Rey, 2008), los cuales impactan directamente en la autoestima de la víctima, teniendo también una influencia en sus habilidades para manejar emociones negativas como la ira, el enojo y el sentimiento de culpa (póo y Vizcarra, 2011).

Haciendo posible notar que la calidad de vida individual y social víctima va en detrimento, se aísla de su familia, de su grupo de amigos; comienza a manifestar comportamientos de retraimiento, desánimo, desinterés y descuido de su persona (Instituto Colombiano de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2005).

Pero el problema no se detiene ahí sino que al volverse parte de su vínculo, provoca que la víctima y el agresor se muevan dentro de un círculo que se caracteriza por tener periodos de acumulación de tensión en donde las fricciones entre la pareja, el temor de la víctima y el mal humor del agresor provocan un ambiente en el que el sentimiento de indefensión se intensifique. Este periodo de tensión llega a su fin cuando el agresor no puede contener más su ira, enojo y desesperación, y arremete física, psicológica y en ocasiones sexualmente; en contra de su pareja. Una vez que llegado el cese del episodio el agresor aparenta arrepentimiento, pide perdón jurando que no volverá a suceder, por lo que su víctima se muestra titubeante y al sentir compasión por éste decide perdonarlo; decisión que más tarde le provoca un desgaste emocional, debilidad y vulnerabilidad en las personas que se encuentran inmersas en este tipo de escenarios ((Dutton y Golant, 2004; Instituto Politecnico Nacional, 2010).

De esta manera la violencia instaurada en la pareja trae consigo factores como ansiedad, disminución de la autoestima, inseguridad, desconfianza, incapacidad para expresar lo que se piensa o siente, considerados como factores de riesgo; los cuales permiten visualizar que una de las áreas principalmente afectadas a nivel individual es la autoestima y la asertividad. En la primera se habla de que la persona no tiene o pierde la capacidad de autoevaluarse de

manera justa, por lo que cada actividad que realice se verá empañada de una crítica negativa. Por otro lado al verse afectada la asertividad, la persona no tiene capacidad para poder expresarse adecuadamente sin proyectar sumisión o por el contrario hacer menos los que digan o hagan los demás.

Así pues, partiendo de esta idea, se piensa que si los factores de riesgo impactan directamente en estas dos habilidades, de igual manera la asertividad y la autoestima se pueden utilizar como medios para contrarrestar los efectos negativos de la violencia, o para poder tener una mayor prevención de ésta.

Entendiendo que al hablar de prevención, nos referimos a reducir la incidencia, la prevalencia o, los efectos o secuelas que puedan afectar biológica, psicológica o socialmente a la persona; se puede partir del hecho que el individuo se desenvuelve en diferentes niveles relacionales, como el individual, los contextos inmediatos como la familia o su grupo de amigos, las ideologías, creencias o estilo de vida, así como el tiempo y espacio histórico en el que vive, lo cual permite que las habilidades desarrolladas en un contexto puedan ser aplicadas en los demás (Caplan, 1964 en Ruiz, 2009; Olivares e Incháustegui, 2011).

Por lo que es necesario desarrollar estrategias que contemplen un plan que lleve a prevenir la violencia en la pareja. Tomando en cuenta que programas como *Yo quiero, yo puedo... prevenir la violencia*, de Pick, Leenen, Givaudan y Prado (2010), el *Programa de Prevención de la Violencia en el Noviazgo* de Póo y Vizcarra, 2011 y el *Taller de Prevención de la Violencia en el Noviazgo* de la Secretaría de Educación Pública 2012, consideran la autonomía, la asertividad y la

sinceridad de la pareja como medios para cuestionar o descartar normas tradicionales que fomentan el sometimiento, los celos y el control como una forma de violencia psicológica, y así como la importancia de la interacción y la cooperación social como base para el aprendizaje y lo identifican como elemento mediado en la construcción del conocimiento, la idea de desarrollar la reflexión en base a las experiencias en diferentes contextos que permiten general actitudes positivas como factores preventivos de la violencia en la pareja; se plantea el taller *ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA PARA LA PREVENCION DE LA VIOLENCIA EN LA PAREJA*, cuya característica principal es el ser vivencial, es decir que a partir de los conceptos y conocimientos proporcionados se relacionen los conocimientos propios de cada participante y sus experiencias cotidianas, de tal forma que la información no solo se quede registrada a nivel conceptual sino que también pueda ser comprendida y procesada a nivel emocional y personal, dirigiéndola al análisis y la reflexión sobre las propias actitudes, las creencias y los prejuicios, que muchas veces permanecen ocultos; teniendo un alcance en los diferentes contextos de su vida cotidiana y que también lleven y compartan lo aprendido a personas que lo necesiten, promoviendo el aprendizaje significativo la asimilación e integración de los conceptos en la persona que los aprende, ya que a través de su experiencia directa la información recibida adquiere relevancia y permite generar una necesidad de cambio.

De esta forma, al final del taller habrán generado un cambio sobre la concepción que tenían sobre cómo establecer una relación de pareja, las bases sobre las cuales irán construyendo su relación y las diversas formas en que

pueden reaccionar ante situaciones tensas y difíciles, así como los diferentes caminos que pueden tomar para mantener una relación sana, amena, divertida, en donde la comunicación, el respeto y la confianza formen parte fundamental de su vida en pareja.

Además esta propuesta al ser impartida a jóvenes y adultos, a personas que se encuentren en una relación, personas que van iniciando una vida en pareja, personas que resultaron lastimadas o dañadas en su relación anterior, incluso a personas que acaban de poner fin a su relación en buenos términos, permitirá tener un rango más amplio en cuanto a experiencias positivas y negativas dentro de las relaciones de pareja, lo cual enriquecerá en mayor medida lo aprendido por los asistentes teniendo finalmente un impacto en su vida personal fuera del grupo.

Y como se ha venido enfatizando, al fomentar la asertividad y la autoestima como dos habilidades indispensables para el desarrollo de las personas, a la pare serán generados como factores fundamentales para la prevención de la violencia en la pareja

Finalmente esta propuesta se puede considerar como un primer paso para que las personas tomen conciencia de cuáles son sus fortalezas y debilidades, de tal forma que puedan trabajar en ellas y de esta manera generar realmente una prevención a nivel primario.

REFERENCIAS

- Aguilar, M. (2003). *Asertividad y autoestima en la mujer estéril*. México: Paidós, p. 31-36.
- Alberti, P. C. (2010). Patrimonio ideológico, de género y empoderamiento. En Alberti. P. (Coord.). *Género, identidad y patrimonio*. Colegio de Posgrado, México: Plaza y Valdez, p.p. 39-66.
- Álvarez-Gayou, J. L. (1996). *Sexualidad en la pareja*. México: Manual Moderno.
- Andrade, E. (2009). *Las mujeres pegan tan duro como los hombres*. Recuperado 20 de setiembre de 2013 de <http://dialogodigital.com/index.php/Dialogo/Noticias/Debate-Mediatico/Las-mujeres-pegan-tan-duro-como-los-hombres.html>
- Ariza, G. R. (2009). Las representaciones sociales de la violencia en las relaciones de pareja en la prensa de Medellín. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*. Vol. 14 (2) p.p. 73, 74.
- Arnoldo-Ocadiz, O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. México, UNAM.
- Barrientos, P. (2009). Violencia patrimonial. *El Porta Voz*. Recuperado el 13 de Febrero de 2014 de www.elportavoz.com/violenciapatrimonial/
- Barrios, E. M., (2010). *Hombres víctimas de violencia*. Tesina de Licenciatura No Publicada. México, D.F. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Benítez, A. (2007). *Comunicación y satisfacción marital. Efectos en la relación de parejas en mujeres con disfunción conyugal*. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, México, UNAM.
- Berra, M. J. & Dueñas, R. (2011). Educación para la salud: conductas de riesgo en los adolescentes y jóvenes. *Revista Científica de Psicología*, 5. México: ICESA-UAEH, 116-125.
- Branden, N. (1995). *Los 6 pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós, p.p. 21-22.
- Brehm, S. (1997). *Intimate relationships*. E.U.A.: McGraw Hill.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

- Bucay, J. & Salinas, S (2000). *Amarse con los ojos abiertos*. Buenos Aires, Argentina: Océano.
- Bueno, A., Rosser, A. M., Rebollo, J. (2010). *Psicología de la intervención social*. Universidad de Alicante. Recuperado el 17 de Marzo de 2014 de [http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12456/1/La%20construcci%C3%B3n%20de%20programas%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicosocial%20\(rua-tema%203\).pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12456/1/La%20construcci%C3%B3n%20de%20programas%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicosocial%20(rua-tema%203).pdf)
- Caballo, V. E. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. 2° Ed. España: Siglo XXI, p. 285-286.
- Campos, A. (2006). *Introducción a la psicología social*. Costa Rica: EUNED.
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. España: Kairós.
- Castanedo, C. y Munguía, G. (2011). *Diagnóstico, interpretación e investigación e psicología humanista*. México: Manual Moderno.
- Castillo, N. F. (2011). *Efectos de los estilos de manejo de conflicto sobre la conducta sexual en las parejas*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, México, UNAM.
- Castro, R., Riquer, F. (2006). *Violencia de género en las parejas mexicanas. Análisis de resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2003, 2ª edición*, INMUJERES-CRIM, México.
- Center for Disease Control and Prevention. (2006). Youth risk behavior surveillance. United States 2005. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, (55), 1-112. Recuperado de <http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/SS/SS5505.pdf>
- Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales. (2008). *Ver, evaluar, actuar: la violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales*. ALDARTE. Recuperado el 3 de Junio de 2014 de http://www.saama.ahige.org/pdf/Violencia_en_las_relaciones_lesbicas_y_homosexuales.pdf
- Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales. (2010). *Estudio sobre la violencia intragénero*. ALDARTE. Recuperado el 3 de Junio de 2014 de <http://www.aldarte.org/comun/imagenes/documentos/INFORMEENCUESTAVIOLENCIAINTRAGENERO.pdf>

- Cesar, A., Rey, A. (2008). Habilidades prosociales, rasgos de personalidad de género y aceptación de la violencia hacia la mujer, en adolescentes que han presenciado violencia entre sus padres. Universidad católica de Colombia. *Acta colombiana de psicología Vol. 11 (1) pp. 107-118.*
- Cornelius, T. L. & Resseguie, N. (2007). Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior, 12*, 364–375.
- Corral, S. (2009). Estudio de la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios /as: cronicidad, severidad y mutualidad de las conductas violentas. *Psicopatología clínica, legal y forense, Vol. 9 pp. 29-48*
- Corsi, J. & Ferreira, G. (1998). *Manual de capacitación y recursos para la prevención de la violencia familiar*. Buenos Aires: Asociación Argentina de Prevención de la Violencia Familiar.
- Corsi, J. (1994). *Violencia familiar: una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. México: Paidós.
- Corsi, J. (2003). *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico*. México: Paidós.
- Cortright, B., Kahn, N. & Hess, J. (2004). Speaking from the heart: integral groups as a tool for training transpersonal psychotherapists. *The Journal of Transpersonal Psychology, 35 (2)*, 4-20.
- De Medina, A. (2002). *Libres de la violencia familiar*. Estados Unidos de Norte América, El Paso Texas: Mundo Hispano.
- Deza, S. (1997). *La Dinámica subjetiva de la violencia en mujeres: un acercamiento a la integración del trabajo psicológico y legal*, en: Estudio para la defensa de los derechos de la mujer. Violencia en relaciones de Pareja: Una búsqueda en la Subjetividad de las Mujeres., Lima, Perú: E.I.R.L.
- Díaz Loving, R. & Sánchez Aragón, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa
- Díaz-Loving, R. (1996). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. *Revista de Psicología Contemporánea, 2 (1)*.

- Donas-Burak, S. (2001). *Protección, riesgo y vulnerabilidad: sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los adolescentes y las adolescentes*. Cartago. Libro Universitario Regional.
- Dutton, D. G. & Golant, S. K. (2004). *EL golpeador: un perfil psicológico*. México: Paidós.
- Espeland, P. Kaufman, G. & Raphael, L. (2005). *Cómo enseñar autoestima*. México: Pax.
- Fernández, C. I. (2008). *Prevención primaria, secundaria y terciaria*. Universidad de Vigo. Recuperado el 17 de marzo de 2014 de <http://intereduvido.blogspot.mx/2008/11/prevencion-primaria-secundaria-y.html>
- Flores, A. & Espejel, A. (2012). Violencia patrimonial de género en la pequeña propiedad. Tlaxcala, México, *El Cotidiano*. Núm. 174 julio-agosto p.p. 3-17, UAM Azcapotzalco.
- Flores, Y. L. (2011). La asertividad como método para prevenir los conflictos de pareja originados por los estilos de crianza incompatibles. *Tesis de Licenciatura*. Facultad de Psicología, Universidad Mexicana de Acapulco.
- Fórum Libretas. (2007). Violencia entre gays. *Diario digital*, noticias de actualidad. España, 21 de marzo. Recuperado el 5 de junio de 2014 http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=7727
- Foshee, V. A., Bauman, K. E. & Linder, G. F. (1999). Family violence and the perpetration of adolescent dating violence: Examining social learning and social control processes. *Journal of Marriage and the Family*, 61 (2), 331-342.
- García, G. (2001). *La construcción subjetiva del amor*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- González, R. & Santana, J. D. (2001). La violencia en parejas jóvenes. *Psicothema*, 13 (1), 127-131.
- Goodwin, R. (2000). *Personal relationships across cultures*. Gran Bretaña: Routledge.
- Gracia, E. & Musitu, G. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós. .
- Güell, M. (2006). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores*. España: Grao.

- Guerrero, C. (2010). *Perfil de personalidad de mujeres generadoras de violencia*. Tesis de Licenciatura No publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.
- Gupta, S. (2012). Development of trust in T-groups. *The Asian Conference of Psychology & the Behavioral Science*. IAFORD, 3-16.
- Heise, L. (1994). *Violencia contra la mujer: la cara oculta de la salud. Programa mujer, salud y desarrollo*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Hendrick, S. (1995). *Close relationships: what a couple therapists can learn?* E.U.A: Book/Cole Publishing Company.
- Hernández, G., González, J., Bernal, I. & Manrique, A. (1995). *Orientación educativa*. México: Santillán.
- Hernando, A. (2007). *La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo*. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía y Universidad de Sevilla, Apuntes de psicología, Vol. 25 # 3
- Hofstadt, R. C. (2005). *El libro de las habilidades de la comunicación personal*. España: Díaz de Santos.
- Holt, M. A., Fawcett, S. B., Schultz, J. A. & Loewestein, M. (2014). Capítulo 4: crear un plan para llevar los asuntos sobre salud y desarrollo comunitario a la agenda social. *Sección 4: hablar sobre factores de riesgo y protección relacionado con los asuntos comunitarios*. Universidad de Kansas, Grupo de Trabajo para la salud y desarrollo de la comunidad.
- Hurtado, F. Ciscar, C. & Rubio, M. (2004). El conflicto de la pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: Consecuencia sobre la salud sexual y mental. *Revista de psicopatología y Psicología clínica*, 9 (1), 49-64.
- Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud. (2003). Capítulo 6: La violencia sexual. Organización Panamericana de la Salud. *Publicación Científica y Técnica* No. 588
- Instituto Colombiano de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2005). *Forensis: datos para la vida*. Bogotá: Autor.
- Instituto Nacional de Geografía y estadística. (2012). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*. Aguascalientes, Aguascalientes.
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2010). *Mujeres de hierro: violencia y agresión*. Recuperado de <http://www.inmujeres.gob.mx/mujeres-de-hierro/violencia-y->

agresion-conoce-cual-es-la-diferencia.fbfb75c91683d310vgnVCM3000009accbb0aRCRD.html.

Instituto Nacional de las Mujeres. (2011). *Violencia en las relaciones de pareja*. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100924.pdf

Instituto Politécnico Nacional (2010). Plan de acción para romper el ciclo de la violencia. *Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género*. Recuperado del 22 de enero de 2014 de <http://www.genero.ipn.mx/Paginas/Inicio.aspx>

Kleingberg, M. (2011). *La violencia en nuestra sociedad. ¿Podemos vivir sin ella?* Convivencia sin violencia. Recuperado el 30 de Marzo de 2015 de <http://www.convivenciasinviolencia.org.mx/?p=669>

Krug, E.G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (2003). *Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud*. Washington: Organización Mundial de la Salud.

Lafarga, J. (2005). Desarrollo humano. *Prometeo*, 45 (12-18).

Lawrence, E., Eldridge, K. A. & Christensen, A. (1998). The enhancement of traditional behavioral couples therapy: consideration of individual factors and dyadic development. *Clinical Psychology Review*, 18, 745-764.

Leal, L.M. (2008). *Violencia en el noviazgo*. Centro de investigaciones en óptica. Monterrey, Nuevo León, México.

Ley General de Acceso de las mujeres a una vida sin violencia (2007). Artículo 7. *Diario Oficial de la Federación*. México: SEGOB.

Ley sobre la Violencia contra la Mujer y la Familia (1998). *Artículo 5*. Gaceta Oficial N° 36531, México: Leybla.

Ley sobre la Violencia contra la Mujer y la Familia. (1998). *Artículo 7*. Gaceta Oficial N° 36531, México: Leybla.

Marqués, A. (2011). *La violencia entre las parejas homosexuales también es una realidad*. Recuperado el 5 de junio de 2014 de <http://www.kajanegra.com/component/k2/item/731-la-violencia-entre-parejas-homosexuales-tambi%C3%A9n-es-una-realidad>

Martínez, N. D. (2011). *Propuesta para el tratamiento de la violencia de pareja basada en los modelos ecológico y cognitivo conductual*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. México, UNAM.

- Mejía, J. A. (2010). *Violencia contra la mujer en la relación de pareja: una propuesta de intervención*. Tesina de Licenciatura No publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, México
- Mejía, J. V. (2011). *Seminario de psicología aplicada: intervención psicológica*. Universidad de Inglaterra.
- Ménard, K. S., Nagayama Hall, G. C., Phung, A. H., Erian, M. F. & Martin, L. (2003). Gender differences in sexual harassment and coercion in college students. Development, individual, and situational determinants. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(10), 1222-1239.
- Mézerville, G. (2004). *Ejes de la salud mental, los procesos de la autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Montaño, S. & Alméras, D. (2007). *¡Ni una más! El derecho a vivir una vida sin violencia en América Latina y el Caribe*. Editorial CEPAL.
- Moreno, F. (1999). Violencia en la pareja. *Revista Panamericana de Salud Pública*, Vol. 5 (4/5), p. 245.
- Moreno, L. (2014). *Violencia en la pareja cuando el amor golpea. En las parejas lesbianas también existen malos tratos*. Recuperado el 5 de Junio de 2014 de <http://lesbianas.about.com/od/Pareja/a/Violencia-De-Pareja-Cuando-El-Amor-Golpea.htm>
- Moreno, M. (1983). *La educación centrada en la persona*. México: Manual Moderno.
- Muñoz de Visco, E. & Morales, B. C. (2010). Promoción del potencial humano mediante grupos de autoconocimiento y desarrollo personal. *Revista de Psicología*, 15 (23), 2-13.
- Muñoz-Rivas, M. J., Graña, J. L., O'Leary, K. D. & González, P. (2007). Aggression in adolescent dating relationships: Prevalence, justification, and health consequences. *Journal of Adolescent Health*, 40, 298–304.
- Nogueiras, B. (2007). *Protocolo común para la actuación sanitaria ante la violencia de género*. Madrid, España: Comisión Contra la Violencia de Género del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Norma Oficial Mexicana. (2009). *La violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención*. Diario Oficial de la Federación. Secretaria de Salud. Recuperado de

http://www.inm.gob.mx/static/Autorizacion_Protocolos/SSA/Violencia_familiar_sexual_y_contra_las_mujeres_criterios_par.pdf

- O'Donnell, G. (1993). *Acerca del estado, la democracia y algunos problemas conceptuales*. Desarrollo económico.
- Oblitas, L. A. & Becoña, E. (2000). *Psicología de la salud*. México: P y V.
- Ojeda, A. (1998). *La pareja: apego y amor*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. México, UNAM.
- Olivares, E. & Incháustegui, T. (2011). *Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género*. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. México.
- Organización de Estados Americanos, OEA. (1994). *Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer*. Convención de Belem de Pará.
- Organización Panamericana de la Salud (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Recuperado de http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf
- Páramo, M. (2011). Factores de riesgo y factores protectores en la adolescencia: análisis de contenido a través de grupos de discusión. Universidad de Aconcagua, Argentina. *Terapia Psicológica* 29 (1), pp. 85-95.
- Parra, L. L., Ortiz, R. N., Barriga, O. A., Henríquez, A. G. & Neira, N. E. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la autoactualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. *Revista de Ciencia y Enfermería*, 12 (1), 61-72.
- Pérez, A. & Altamirano, J. R. (2009). *Micro empresas y formación de patrimonios en los hogares rurales. Un acercamiento a partir de los agroindustrias en Tlaxcala*. Universidad Autónoma de Chapingo, Colegio de Tlaxcala. México.
- Pick, S., Leenen, I., Givaudan, M. & Prado, A. (2010) <<Yo quiero, yo puedo... prevenir la violencia>> Programa breve de sensibilización sobre la violencia en el noviazgo. *Salud Mental*, Vol. 33 (2).

- Pinillos, J. L., Jodorowsky, A., Vélez, A., María, J., Cavallé, M., Almendro, M., Palomar, A, et. al. (2005). *Psicópolis: paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*. Barcelona, Paidós, p.p. 386.
- Póo, A. M. & Vizcarra, M.B. (2011). Diseño, implementación y evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo. *Sociedad Chilena de psicología clínica, Terapia psicológica, Vol. 20 (2)*, pp. 213-223.
- Rage, A, (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: UIA.
- Rage-Atala, E. (1996). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.
- Ramos, M. (2004). Valores y autoestima, conociéndose a sí mismo en un mundo de otros. *Revista de educación en valores, 1 (1)*, 17-31.
- Rey- Anacona, C. A. (2006). *Lista de chequeo de experiencias de maltrato en la pareja*. Manuscrito no publicado.
- Rey-Anaconda, C. A. (2009). Maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, sexual y económico en el noviazgo: un estudio exploratorio. Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, *Acta Colombiana de Psicología, Vol. 12 (2)*, pp. 27-36.
- Rivera, L. & Rodríguez, G. (2006). Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas de 12-24 años. *Revista de Salud pública*. México; *Vol. 48* p.p. 288-296
- Rivera, L., Allen, B., Rodríguez, G., Chávez, R. & Lazcano, E. (2006). Prevalence and correlates of adolescent dating violence: baseline study of a cohort of 7960 male and female Mexican public school students. *Preventive Medicine*.
- Rivera, L., Betania, A., Rodríguez, G., Chavés, R. & Lozano, E. (2006). Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas (12-24 años). *Instituto Nacional de Salud, salud pública de México, Vol. 48*. P.p. 288-296.
- Rodríguez, G. & De Keijzer, B. (2002). *La noche se hizo para los hombres*. Sexualidad en los procesos de cortejo entre jóvenes campesinas y campesinos de México, DF: Edo Mex., Consejo de Población.
- Rodríguez, J. M. (2011). *Violencia y sociedad*. Recuperado el 30 de Marzo de 2015 de <http://www.venser.org/Articulos/desarrollo/violenciaysociedad.pdf>

- Ruiz, H. A. (2009). *Prevención de la Violencia psicoemocional del hombre hacia la mujer*. Tesina de Licenciatura No publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Ruiz, R. (2012). *Diferencias entre hombres y mujeres en la solución de conflicto ante las dificultades de pareja*. Tesis de Licenciatura Universidad de Insurgentes.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja. Una discusión diaria, un cambio permanente*. Bogotá: Norma.
- Salinas, L. (1994). *Los derechos humanos de la mujer en México*. México, D. F. Comisión Nacional de Derechos Humanos.
- Sánchez R. & Díaz-Loving, R. (2002). Autoestima y defensividad ¿Los integrantes de la interacción saludable con la pareja? *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 1 (1), 19-38.
- Secretaría de Educación Pública. (2008). *Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar*. Recuperado el 05 de Diciembre de 2013 de <http://conade.gob.mx/bullying/Documentos/ViolenciaEscolar.pdf>
- Secretaría de Seguridad Pública. (2012). *Guía del taller de prevención de la violencia en el noviazgo*. Recuperado el 05 de Diciembre de 2013 de <http://www.ssp.gob.mx/portalWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repository/1214154//archivo>
- Servicio Nacional Para La Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA (2011). *Factores protectores y de riesgo*. Gobierno de Chile. Recuperado el 10 de Julio de 2014 de <http://www.senda.gob.cl/prevencion/consejos-preventivos/familiar/factores-protectores/>
- Soria, A. & Zavala, G. (2012). *El papel del psicólogo en la adquisición de habilidades para el afrontamiento de conflictos en las relaciones de pareja, como parte de las jornadas de atención psicológica de las FES Acatlán*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México, UNAM.
- Stenberg, R. (1998). *Love is a history*. E.U.A: Oxford University Press.
- Tordjam, G. (1989). *La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. México: Grijalbo.

- Trejo, I. A. (2005). *Apego, autoestima y celos den la definición de amor desesperado*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, México: UNAM.
- Valdez, J., González, N., Arce, J. & López, M. (2007). La elección de pareja: un estudio con parejas establecidas. *Revista Interamericana de Psicología*, 41 (3), 305-311.
- Valdez, M., Poblete, M. & Vara, B. (2003). Elección de pareja en solteros y casados. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 2 (7), 55-64.
- Vázquez, V. & Castro, R. (2008). “¿Mi novio sería capaz de matarme?” Violencia en el noviazgo entre adolescentes de la Universidad Autónoma de Chapingo, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Vol. 6 (2).
- Vecina, M. L. (2007). *Apuntes de psicología comunitaria: prevención primaria, secundaria y terciaria*. Facultad de Psicología, UCM.
- Velázquez, S. (2003). *Violencias cotidianas, violencia de género. : escuchar, comprender, ayudar*. México: Paidós.
- Verderber, R. F. (2005). *Comunícate*. México: Thompson.
- Villar, T. (2010). *Desarrollo de la inteligencia emocional, una oportunidad de crecimiento personal*. Tesis de Maestría. México: Universidad Vasco de Quiroga.
- Vinaccia, S., Quinceno, J. M. & Moreno, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista colombiana de psicología*, 16, 136-146.
- Wainstein, M. & Wittner, V. (1999). Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Departamento de Psicología, Universidad de Palermo, Buenos Aires*. PSICOBATE. Psicología, cultura y sociedad.
- Weisz, A. N., Tolman, R. M., Callahan, M. R., Saunders, D. G. & Black, B. M. (2007). Informal helpers' responses when adolescents tell them about dating violence or romantic relationship problems. *Journal of Adolescence*, 30 (5), 853-858.
- Wolfe, D. A., Scott, K., Wekerle, C. & Pittman, A. (2001). Child maltreatment: risk of adjustment problems and dating violence in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 40(3), 282-289.
- Wolfe, D. A.; Wekerle, C., Gough, R., Rietzel-Jaffe, D., Grasley, C., Pittman, A. et al. (1996). *Youth relationships manual: a group approach with adolescents for the*

prevention of woman abuse and the promotion of healthy relationships. Thousand Oaks, CA: Sage.

ANEXOS

- 1.- TEST DE VIOLENCIA, AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD
- 2.- ESQUEMA DE VIOLENCIA FÍSICA
- 3.- TARJETAS PARA ACTIVIDAD DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA
- 3.-1 ESQUEMA DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA
- 4.- ESQUEMA DE VIOLENCIA SEXUAL
- 5.- LISTADO DE ESTEREOTIPOS Y REFRANES
- 5.1.- ESQUEMA DE VIOLENCIA PATRIMONIAL
- 6.- ESQUEMA DE VIOLENCIA ECONÓMICA
- 7.- ESQUEMA DEL CICLO DE LA VIOLENCIA
- 8.- CUESTIONARIO DE GÉNERO
- 9.- CUESTIONARIO SOBRE ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN

ANEXO 1

TEST DE VIOLENCIA, AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

(En el test se incluye una escala de evaluación para cada uno de los apartados, sin embargo estas escalas no deben aparecer en el test que se le dé al participante).

La finalidad del presente cuestionarios es conocer el nivel de violencia que existe violencia dentro de la pareja, así como los niveles de autoestima y asertividad que manejas; por lo que te solicitamos de manera muy atenta responder completamente este cuestionario con total honestidad. Es completamente confidencial y la información obtenida será empleada únicamente con fines estadísticos. Te agradecemos el apoyo.

Edad: _____ Sexo: _____ Escolaridad: _____

VIOLENCIA

En este primer bloque se te solicita que en la columna de la derecha anotes el número que se relacione con tu situación. Al terminar, suma los puntajes de cada subtotal para obtener el total.

Frecuentemente = 2 puntos A veces = 1 punto. No = 0 puntos.

| | Respuesta |
|--|-----------|
| 1. Cuando tu novio/a 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 amigos quieren andar contigo? | |
| 3. ¿Te dice que tiene otras chavas/os? ¿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 tensa/o y sientes que, hagas lo que hagas, 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? | |
| Subtotal | |

Frecuentemente = 5 puntos

A veces = 3 puntos

No = 0 puntos

| | Respuesta |
|--|-----------|
| 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 violento/a 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 cariñoso/a, te regala cosas y te promete que nunca volverá a suceder y que todo cambiará? | |
| Subtotal | |
| Total | |

Índice de violencia en la relación.

Hasta 5 puntos: relaciones que no presenta violencia

Entre 6 y 15 puntos. Relación con señales iniciales de violencia

Entre 16 y 25 puntos: Relación de abuso

Entre 26 y 40 puntos. Relación de abuso severo

Más de 41 puntos. Relación violenta

AUTOESTIMA

Siempre= 4

Casi siempre= 3

Algunas veces= 2

Nunca= 1

| | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento alegre. | | | | |
| 2. Me siento incómodo con la gente que no conozco. | | | | |
| 3. Me siento dependiente de otros. | | | | |
| 4. Los retos representan una amenaza a mi persona. | | | | |
| 5. Me siento triste. | | | | |
| 6. Me siento cómodo con la gente que no conozco. | | | | |
| 7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa. | | | | |
| 8. Siento que soy agradable a los demás. | | | | |
| 9. Es bueno cometer errores. | | | | |
| 10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos. | | | | |
| 11. Resulto desagradable a los demás. | | | | |
| 12. Es de sabios rectificar. | | | | |
| 13. Me siento el ser menos importante del mundo. | | | | |
| 14. Hacer lo que los demás quieren es necesario para sentirme aceptado. | | | | |
| 15. Me siento el ser más importante del mundo. | | | | |
| 16. Todo me sale mal. | | | | |
| 17. Siento que el mundo entero se ríe de mí. | | | | |
| 18. Acepto de buen grado la crítica constructiva. | | | | |
| 19. Yo me río del mundo entero. | | | | |
| 20. A mí todo me resbala. | | | | |
| 21. Me siento contento(a) con mi estatura. | | | | |
| 22. Todo me sale bien. | | | | |
| 23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos. | | | | |
| 24. Siento que mi estatura no es la correcta. | | | | |
| 25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan. | | | | |
| 26. Me divierte reírme de mis errores. | | | | |
| 27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí. | | | | |
| 28. Yo soy perfecto(a). | | | | |
| 29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos. | | | | |
| 30. Me gustaría cambiar mi apariencia física. | | | | |
| 31. Evito nuevas experiencias. | | | | |
| 32. Realmente soy tímido(a). | | | | |
| 33. Acepto los retos sin pensarlo. | | | | |
| 34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios. | | | | |
| 35. Siento que los demás dependen de mí. | | | | |
| 36. Los demás cometen muchos más errores que yo. | | | | |
| 37. Me considero sumamente agresivo(a). | | | | |
| 38. Me aterran los cambios. | | | | |
| 39. Me encanta la aventura. | | | | |
| 40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos. | | | | |

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|
| | | | | |
| TOTALES DE CADA COLUMNA | | | | |
| | | | | |
| TOTAL | | | | |

Interpretación del autoexamen

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

| | |
|---------|----------------------------|
| 160-104 | Autoestima alta (negativa) |
| 103-84 | Autoestima alta (positiva) |
| 83-74 | Autoestima baja (positiva) |
| 73-40 | Autoestima baja (negativa) |

ASERTIVIDAD

Asigna un número a cada elemento utilizando esta escala.

Siempre= 4

Casi siempre= 3

Algunas veces= 2

Nunca= 1

| | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Les pido a los demás que hagan cosas sin sentir culpa o ansiedad. | | | | |
| 2. Cuando alguien me pide que haga algo que no quiero, digo "no" sin sentir culpa o ansiedad. | | | | |
| 3. Me siento a gusto hablando ante grupos numerosos de personas. | | | | |
| 4. Expreso con confianza mis opiniones honestas a figuras de autoridad (como mi jefe). | | | | |
| 5. Cuando experimento sentimientos poderosos (ira, frustración, desilusión, etc.) las expreso fácilmente con palabras. | | | | |
| 6. Cuando expreso ira lo hago sin culpar a los demás "por hacerme enojar". | | | | |
| 7. Me siento a gusto expresando mis puntos de vista frente a grupos. | | | | |
| 8. Si no estoy de acuerdo con la opinión de la mayoría en una reunión, puedo "mantenerme en mis cinco sentidos" sin sentirme cómodo sin ser áspero. | | | | |
| 9. Cuando cometo un error, lo reconozco. | | | | |
| 10. Les digo a los demás cuando su conducta me crea | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| problemas. | | | | |
| 11. Fácil y cómodamente me mezclo con nuevas personas en situaciones sociales. | | | | |
| 12. Cuando hablo sobre mis creencias lo hago sin etiquetar las opiniones de los demás como “locura, estupidez, ridiculez o irracionalidad”. | | | | |
| 13. Supongo que la mayoría de la gente es competente y confiable y no tengo dificultad en delegarle tareas. | | | | |
| 14. Cuando pienso en hacer algo que jamás he intentado, confío en que puedo aprender a hacerlo. | | | | |
| 15. Creo que mis necesidades son tan importantes como las ajenas y tengo derecho a que se satisfagan las mías. | | | | |
| | | | | |

Después de haber asignado un número a cada afirmación suma los 15 números y compara el resultado con los siguientes:

Si el total que obtuviste es de 60 o más tu filosofía asertiva es consistente y tal vez manejes bien casi todas las situaciones.

Si el total obtenido es de 45-60, tienes una perspectiva razonablemente asertiva. Hay algunas situaciones en las que eres naturalmente asertivo.

Si su total es de 30-45, pareces ser asertivo en algunas situaciones pero tu respuesta natural es no asertiva o agresiva.

Si su total es de 15-30, tienes mucha dificultad para ser asertivo.

ANEXO 2

ESQUEMA DE VIOLENCIA FÍSICA

VIOLENCIA FÍSICA

Daño no accidental que va en contra de la integridad física de la víctima.

Golpes

Empujones

Patadas

Bofetadas

Jaloneos

ANEXO 3

TARJETAS PARA ACTIVIDAD DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

El resto de las tarjetas se dejan a elección del ponente

Sujeto # 1

"Eres una tonta"

Sujeto # 2

"No sirves para nada"

Sujeto # 3

"Mi ex es mucho mejor que tu"

Sujeto # 4

"Sin mí no eres nada"

Sujeto # 5

"Así como te vistes, quién va a fijarse en ti"

Sujeto # 6

"Dices puras tonterías"

Sujeto # 7

"Eres un papanatas"

Sujeto # 8

"No sirves para nada"

ANEXO 3.1

ESQUEMA DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

**VIOLENCIA
PSICOLÓGICA**

Maltrato que impacta directamente en la salud mental y emocional de la víctima, así como en su autoestima.

Amenazas
Insultos
Humillaciones
Gritos
Comentarios
os burlones

ANEXO 4

ESQUEMA DE VIOLENCIA SEXUAL

VIOLENCIA SEXUAL

Todo acto de índole sexual ejercido por una persona en contra del deseo y la voluntad de otra, que además de la penetración incluye formas de contacto con boca , manos u objetos.

Instigación o acoso

Relaciones sexuales no consentidas.

Contacto sexual forzado de distintas partes del cuerpo.

ANEXO 5

LISTADO DE ESTEREOTIPOS Y REFRANES

- 1.- Mujer al volante; peligro constante.
- 2.- Los hombres no lloran.
- 3.- Educar a un niño es educar a un hombre; educar a una niña es educar a una familia.
- 4.- Detrás de todo gran hombre... hay una gran mujer.
- 5.- La mujer guía la vida de un hombre.
- 6.- Las mujeres son el sexo débil.
- 7.- Madre solo hay una, padre un motón.
- 8.- Dentro de cada mujer, hay una bruja.
- 9.- La mujer es realmente libre, el hombre es preso de sus instintos.
- 10.- La mujer esta para servir al hombre.
- 11.- El amor abarca toda la vida de una mujer... En el hombre, en cambio, es solo un episodio.
- 12.- ¿Qué tienen en común el hombre ideal y Superman?... Ninguno de los dos existe.
- 13.- El hombre prueba su virilidad en un prostíbulo.
- 14.- Un hombre no es aquel que tiene varias mujeres, sino aquel que conquista a una mujer varias veces.
- 15.- El hombre propone y la mujer dispone.

ANEXO 5.1

ESQUEMA DE VIOLENCIA PATRIMONIAL

VIOLENCIA PATRIMONIAL

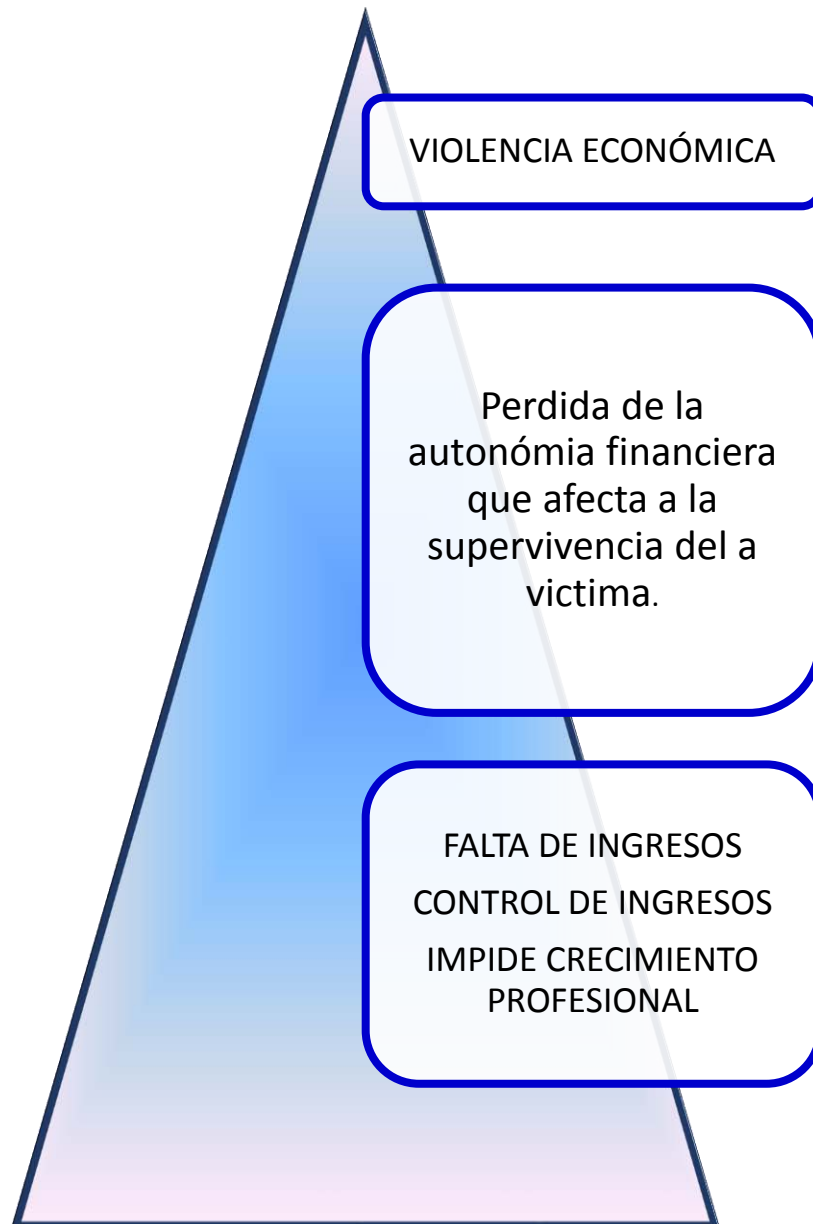
Acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima en donde se le despoja de sus bienes mediante engaños o presiones.



SUSTRACCIÓN RETENCIÓN DETRUCCIÓN
DOCUMENTOS, BIENES, ETC.

ANEXO 6

ESQUEMA DE VIOLENCIA ECONÓMICA



ANEXO 7

ESQUEMA DE CICLO DE LA VIOLENCIA

Acumulación de tensión

Se trata de un estado de molesta excitación: el individuo está agitado, tenso, frenético; no puede permanecer quieto en su sitio ni relajarse y se siente como dominado por una fuerza interior. Sucesión de acontecimientos que incrementan la tensión, la hostilidad y ansiedad entre la pareja, variando en intensidad y frecuencia. Se produce una dinámica marcada por la tolerancia al conflicto y la acumulación de tensiones resultantes de ellos.

Explosión de la violencia física

En las relaciones íntimas, la intensidad de la ira no guarda relación con lo que la provocó; el agresor actúa como si su vida estuviera amenazada; cayendo en un estado alterado, disociativo y una vez que el ataque ha comenzado, sólo el hombre puede detenerlo.

Arrepentimiento y ternura

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

ANEXO 8

CUESTIONARIO DE GÉNERO

- 1.- ¿Por qué crees que las tareas domésticas las hacen principalmente las mujeres?
- 2.- ¿Por qué la gran mayoría de los puestos de responsabilidad son ocupados por hombres?
- 3.- ¿Por qué hay menos mujeres que hombres ocupando cargo importantes dentro de la política?
- 4.- ¿Por qué crees que los hombres se involucran menos en las asociaciones de madres y padres de alumnas/os y asociaciones de vecinas/os o benéficas?
- 5.- ¿Por qué los delitos como la violación y el maltrato, se cometen fundamentalmente contra las mujeres?
- 6.- Los hombres, ¿lloran, se acarician y se besan menos que las mujeres? ¿Es así en todos los países o en todas las regiones del país?, ¿Por qué?

ANEXO 9

**CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD Y
COMUNICACIÓN**

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

14. ¿Recurre con frecuencia a los celos o al chantaje? SI NO

15. ¿Eres de las personas que dicen: “te prohíbo que...”? SI NO

Si contestaste sinceramente y más de tres respuestas fueron afirmativas conviene que reflexiones sobre tu forma de ser.

Si respondes que sí a cinco o más preguntas, es muy importante que busques apoyo para controlar tu agresividad.