



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Psicoterapia para mujeres en proceso de separación: Una visión desde la perspectiva de género"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Karla Maria Gonzalez Mancera

Directora: Dra. **Maria Antonieta Dorantes Gómez**

Dictaminadores: Dra. **Laura Evelia Torres Velázquez**

Lic. **Rosa María Segura González**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS:

Quien tiene algo por qué vivir,
es capaz de soportar cualquier cómo...

Viktor Frankl.

Agradezco a dios por la oportunidad de la vida.

A mis padres por guiar mi camino y acompañar siempre mis pasos.

A mis amigos (nuevos y viejos) por permitirme compartir con ustedes la travesía de
la psicología.

A mis maestros, por cultivar el amor por mi profesión.

En especial a la Dra. Antonieta Dorantes por creer, apoyar y sobre todo confiar en
mí, tú impulso fue esencial para la culminación de este esfuerzo.

A todos y todas, gracias!!!

ÍNDICE

Resumen-----	3
Introducción-----	4
1. ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL	
1.1 Principios del paradigma cognitivo-conductual-----	7
1.2 Psicoterapia desde el enfoque cognitivo-conductual-----	16
2. PERSPECTIVA DE GÉNERO	
2.1 Principios de la perspectiva de género-----	24
2.2 Feminismo de la igualdad y de la diferencia-----	26
2.3 Feminismo en México-----	29
2.4 Estudios de género-----	35
2.5 Empoderamiento-----	37
3. ESTEREOTIPOS DE LOS ROLES DE GÉNERO	
3.1 Ideología de la pareja normal-----	42
3.2 Características de la pareja tradicional mexicana-----	49
3.3 Factores que propician la ruptura de la pareja-----	52
4. ESTILOS AFECTIVOS DESTRUCTIVOS	
4.1 Dependencia emocional y codependencia-----	58
4.2 Causas-----	65
4.3 Consecuencias físicas-----	67
4.4 Consecuencias emocionales-----	70
4.5 El síndrome de abstinencia -----	73

5. LINEAMIENTOS PARA EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO

Conclusiones-----	91
Referencias Bibliográficas -----	94

RESUMEN

El amor poéticamente hablando es el motor que mueve al mundo, pero también el desamor es un motor que impulsa al ser humano a sacar lo mejor o lo peor de sí, al mundo.

Cuando nos enamoramos nos revestimos en dulzura para el otro, volcamos nuestro ser en agradar al objeto de nuestro amor. Pero cuando la monotonía, la incompatibilidad, las discusiones, los desengaños, la infidelidad, los desencuentros en si la convivencia diaria alcanza un estado de desolación, los pies nos vuelven al suelo y regresamos a una realidad que no queríamos ver.

La psicología se ha interesado en dar una explicación a estos fenómenos amorosos, actualmente la mayoría de la consulta clínica torna sobre este tema y es el desamor uno de los principales motivos de asistencia al psicólogo.

Los motivos para formar, pero sobre todo para mantener una unión afectiva son múltiples y muy variados; pero cuando se toma la decisión de separarse, el acompañamiento terapéutico desde una perspectiva de género ayuda a contrarrestar el peso extra de la carga social.

En el presente trabajo se analizan algunos de los posibles factores que intervienen en el proceso de ruptura de una pareja, tomando como marco de referencia la perspectiva cognitivo- conductual. Se realiza un análisis desde una perspectiva de género lo que posibilita, la observación de estereotipos sociales y su interacción en la pareja.

INTRODUCCIÓN

Los procesos de separación llevan inmersos una serie de consecuencias, físicas, materiales, emocionales, psicológicas, etc. En la actualidad aunque la estadística de matrimonios civiles ha disminuido, la cantidad de personas que deciden aventurarse a vivir en unión libre ha aumentado, aunque en un contexto social menos prestigiado que el matrimonio civil las uniones libres conllevan la misma carga de responsabilidad, económica, doméstica e incluso social que cualquier unión religiosa o civil. Generalmente las separaciones cuando la pareja está en una unión libre, no traen consigo los problemas de los diversos trámites legales de la separación y de la custodia de los hijos. No obstante la problemática emotiva si puede estar presente.

La perspectiva de género estudia a la familia como un sistema de interacción biopsicosocial (Dorantes, 2011) en el que pueden o no existir vínculos consanguíneos, siendo la convivencia uno de los principales factores que posibiliten las funciones básicas de la misma. Pero antecedente a la formación de la familia se encuentra la formación de la pareja y es en este vínculo en el que se combinan dos tipos distintos de identidad que, si se complementan logran sin problema una relación armoniosa sin embargo la capacidad de las personas de mediar dentro de la relación se basa en la lucha de poderes entre ser y dejar ser, la construcción de identidades socialmente construida indican de qué forma debe comportarse cada uno, esto permite una amplísima diversidad de lo que es ser hombre o mujer. La educación es un factor determinante en cada caso y es con estas diferencias que la pareja y posteriormente la familia debe luchar para mantenerse.

Quizá, el embrollo del conflicto en la pareja no se encuentre en entrenar a los pacientes para emitir conductas determinadas, quizá, tampoco se encuentre en generar rutinas que impidan que salgan a flote las diferencias entre ellos; probablemente hemos pasado de largo sin visualizar que los factores estereotipados de género podrían darnos una explicación más integral que deviene en la desigualdad de los matrimonios tradicionales y que la mujer ha sido

la menos favorecida sin pasar de largo que los hombres también han tenido que ceñirse a cumplir papeles que pesan mucho.

Este escrito se dirige en especial a las mujeres debido a que, a raíz del cumplimiento de estereotipos sociales las mujeres tendemos a desarrollar, mantener y ejercer patrones de codependencia para con nuestras parejas, en ocasiones hasta fundirnos con el otro, dejando de lado la vida propia y por supuesto perdiendo por completo la identidad, los planes e intereses a futuro, en el afán de mantener “unida la familia”.

En la actualidad, la forma en la que nos relacionamos en pareja ha tenido que modificarse de acuerdo a los cambios sociales o económicos que se experimentan en los países; estos cambios han traído crisis existenciales que devienen crisis matrimoniales en las que la única alternativa viable parece ser la disolución del vínculo afectivo.

La presente obra tiene como finalidad proporcionar a las mujeres una alternativa psicoterapéutica desde un enfoque cognitivo-conductual, que otorgue herramientas para afrontar un proceso de separación de pareja a partir de una perspectiva de género que empodere a la mujer haciéndola consciente de sus habilidades, sus aptitudes y actitudes, de su capacidad para hacerse responsable de su vida.

En el capítulo 1 se abordarán los principios del enfoque cognitivo-conductual, sus antecedentes históricos así como la forma en la que logra consolidarse una psicoterapia eficaz desde este enfoque.

En el capítulo 2 se analizarán los principales postulados de la perspectiva de género, la definición conceptual de la palabra género y como ha adquirido relevancia en el estudio de las relaciones interpersonales, las diferencias que existen entre el feminismo de la igualdad y la diferencia, así como la historia del feminismo en México, las principales precursoras de este movimiento en nuestro país, los logros y avances de este movimiento desde los años setentas hasta la actualidad. Por otra parte estudiaremos en que se caracterizan los estudios de

género, cuáles son sus principales aportes, las diferencias que existen entre estos y el feminismo. Y por último analizaremos el concepto de empoderamiento femenino, tema esencial dentro de la perspectiva de género y del feminismo.

En el capítulo 3 hablaremos acerca de los estereotipos de género asignados tanto para hombres como para mujeres específicamente para formar una pareja, detallaremos cuales son los roles sociales establecidos para formar una “pareja normal” así como las características de la pareja tradicional mexicana, posteriormente haremos una recopilación de los factores que propician, de acuerdo o a los establecidos anteriormente, la ruptura en la pareja.

El capítulo 4 detallará las características físicas y emocionales de la codependencia, las consecuencias que tiene el padecimiento de este trastorno dentro de la pareja, así como sus principales consecuencias emocionales y físicas y las características del síndrome de abstinencia, que propicia el mantenimiento de estas relaciones destructivas.

En el capítulo 5 se integraran los principios que podrían integrar una intervención terapéutica y de asistencia para mujeres que enfrenten un proceso de separación conyugal, utilizando las técnicas y los postulados de la psicoterapia cognitivo-conductual basándose en un enfoque de género en el que se sugiere como primera instancia el empoderamiento de la mujer, mostrándole sus fortalezas y haciéndola consiente de sus capacidades para potencializarlas así mismo la adquisición de nuevas habilidades que le permitan desarrollar de forma más efectiva sus relaciones interpersonales.

ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

La psicología como la mayoría de las ciencias utiliza diversos métodos para abordar su objeto de estudio, tal ha sido el interés para explicar los procesos psicológicos de los seres humanos que la psicología ha encontrado diversas formas de aproximarse a una explicación cada vez más científica. Resultado de esta revolución de conocimientos es la terapia cognitivo conductual (TCC), que nace de las dificultades de las demás aproximaciones de realizar un análisis integral del comportamiento humano apegado a los métodos científicos. Esta aproximación surge de la complementación entre las principales aportaciones conductistas y psicoanalíticas, tomando como marco metodológico los paradigmas conductistas que ofrecen una explicación sistemática de la forma de comportarse de los individuos, así como la formulación de las terapias cognitivas que a su vez denotan la importancia de los procesos mentales en la conducta de los organismos.

1.1 Principios del paradigma cognitivo-conductual

Los intentos por ayudar a las personas a solucionar sus problemas conductuales mediante maniobras semejantes utilizadas por la TCC tienen una larga historia, casos como el de Plinio el Viejo, que trataba de curar a aquellos que abusaban del alcohol colocando arañas muertas en los vasos en los que lo ingerían (condicionamiento aversivo). O el niño salvaje de Aveyron quien fue encontrado solo en los bosques de esa comarca y fue enseñado a hablar por pobladores del lugar utilizando (modelamiento, instigación, reforzamiento positivo). Otro ejemplo Alexander Moconchi, quien era el equivalente a un actual guardián de prisiones y que utilizó lo que hoy llamamos (economía de fichas) para que los internos obedecieran las reglas del penal. No obstante, la terapia Cognitivo Conductual aparece en la década de los 50 del siglo pasado, siendo aún una disciplina muy joven, (Ruiz, 2012).

La aproximación cognitivo-conductual sugiere la unificación de diversas formas de intervención dentro de la terapia clínica, sus técnicas están diseñadas para penetrar este laberinto de procedimientos diversos, proponiendo un modelo de psicopatología y una teoría de cambio de la conducta (Meinchenbaum, 1988).

Por lo que, actualmente se considera una de las estrategias más funcionales en el tratamiento de pacientes clínicos debido al supuesto de que las cogniciones juegan un papel fundamental para explicar la forma de comportarse de los individuos. Se considera que la modificación de estas, permitirá como consecuencia, la modificación de la conducta que genera situaciones disfuncionales en el individuo.

Un antecedente histórico con el que se cuenta al respecto de este postulado lo encontramos en el estoicismo, que es un movimiento filosófico cuya frase principal escrita por Epicteto (siglo I d.c.) dice “ No son las cosas mismas lo que nos perturban si no las opiniones que tenemos de estas cosas”, esta frase da cuenta cómo es que desde tiempos remotos los pensamientos y las emociones han jugado un papel muy relevante para dar una explicación al comportamiento de los organismos (Feixas, 1993).

El concepto de terapia cognitiva tiene su origen dentro de la práctica clínica del psicoanálisis. En 1926 el alemán Lungwitz crea este término para designar una forma de terapia psicoanalítica renovada, muy parecida a la actual psicoterapia cognitiva de Beck. Otros autores que, desde el psicoanálisis han ejercido su influencia sobre la psicoterapia cognitiva han sido: Freud, en su obra “el yo y el ello” (1923) describe dos modos de funcionamiento mental, el “ proceso primario” que se enfoca en el funcionamiento mental inconsciente, guiado por el principio del placer y que concierne a los mecanismos de condensación y desplazamiento y el “proceso secundario” de naturaleza preconscious y concierne a las funciones denominadas tradicionalmente como cognitivas (pensamiento, memoria, emoción, etc.) y que son guiadas por el principio de realidad. Para él, el segundo modo de funcionamiento deriva del primero al imponer la realidad exterior restricciones a la consecución de los deseos (Sanchez, 2002).

La teoría cognitivo conductual surge con la aparición del conductismo mediacional y su autor Woodworth, cuya principal aportación se centra en el desarrollo del modelo S-O-R en el que la "O" de organismo se interpreta en términos cognitivos, posteriormente autores como Homme, Osgood y Tolman, desarrollan contenidos mentales o sucesos privados que deben ser considerados como conductas encubiertas a su vez que afirma que un estímulo puede provocar dos tipos de respuesta, una encubierta y otra manifiesta, las cuales provocan que los contenidos mentales adquieran una relación de contingencia entre los estímulos y las conductas. Así se entrelazan los procesos cognitivos o conducta encubierta con el comportamiento o conducta manifiesta que, dentro de la terapia CC nos permite identificar los procesos disfuncionales del individuo (Feixas, 1993).

La forma en la que el conductismo abordaba su objeto de estudio comienza entonces a verse influida por conceptos retomados de otras teorías psicológicas, a los que antes no se les daba cabida por la subjetividad que los caracterizaba, conceptos como, emociones, cogniciones, pensamientos, entre otros se insertan en los modelos conductuales para ofrecer una explicación integral de los procesos comportamentales del individuo.

Esto inicia una nueva etapa para la psicología como ciencia ya que al verse limitada en su marco teórico, porque ningún enfoque lograba conjuntar y unificar criterios que definiera estrategias de estudio científicas, comprobables, medibles y con resultados visibles y la que lo hacía, era demasiado pragmática y estrecha en cuanto a sus teorías, esta nueva aproximación parecía englobar y conjuntar lo que ya otras teorías habían tratado de hacer de forma aislada.

El surgimiento de las terapias cognitivas se localiza en los años 70 y sus principales autores son Beck, Ellis y Kelly, a partir de los años 80 autores como Guidano, Liotii y Mahoney enriquecen la teoría con una orientación constructivista que permite a las terapias cognitivas aglutinar conceptos como la experiencia y el aprendizaje desde un punto de vista activo; a partir de la creación de significados propios de la realidad que complementan la formación de esquemas y estructuras

cognitivas para explicar el procesamiento de la información, a través de la percepción y delimitar como es que estas estructuras adquieren prioridad sobre otras dando como resultado en cada persona la forma de responder ante las situaciones de forma particular (Meinchenbaum, 1988).

El ser humano a partir de la creación de significados propios de la realidad que complementan la formación de esquemas y estructuras cognitivas para explicar el procesamiento de la información a través de la percepción y delimitar, como es que ciertas estructuras adquieren prioridad sobre otras, dando como resultado en cada persona formas diversas de responder ante situaciones similares.

Autores como Meichenbaum y Gilmore (1984) proponen la existencia de estructuras nucleares las cuales proporcionan una unidad temática al individuo, una especie de jerarquización al sistema cognitivo que no es más que la prioridad que de manera subjetiva otorga el sujeto a los acontecimientos y a lo que procesa de cada uno.

Explicado más a detalle, un esquema es una abstracción fruto de una experiencia previa y es responsable de los mecanismos que guían la atención selectiva y la percepción logrando con esto formar parte de una estructura cognitiva que es concebida como la arquitectura del sistema que organiza de forma interna la información. Las estructuras cognitivas establecen las prioridades del procesamiento de la información, los esquemas identifican en el ambiente los estímulos que son importantes para la estructura de forma muy rápida y los categoriza para ampliar la información ya contenida que le serán de utilidad para resolver problemas futuros o alcanzar metas. Existen esquemas específicos para distintas áreas y están en constante modificación puesto que el individuo se desarrolla de manera social y toma del ambiente lo que considera relevante dependiendo de sus estructuras cognitivas y la formación de sus esquemas.

Kazdin (2000; citado en Valladares, 2013) considera que el surgimiento de las terapias cognitivo –conductuales se puede dividir en tres etapas:

- 1) El trabajo de Watson, destacando el objetivismo en el estudio de la conducta; los fenómenos mentales los explicaba mediante leyes, estímulos y respuestas, por lo que se le atribuyó un papel fundamental al aprendizaje. La conducta podía modificarse manipulando las condiciones ambientales.
- 2) Investigadores como Hull, Tolman y Mowrer postularon que entre los estímulos y las respuestas existían variables intermedias relacionadas con el mundo. Tolman por ejemplo dio importancia a la cognición como tema central del aprendizaje, afirmando que los organismos desarrollan cogniciones sobre diferentes estímulos y que la formación de estas constituía el aprendizaje.
- 3) Surge el interés por llevar a cabo estudios sobre el pensamiento, la percepción, los procesos motivacionales y la mediación general.

Las investigaciones de Watson, Pavlov, Thorndike y Skinner son trabajos base en los cuales hubo un desplazamiento del estudio de la introspección y la mente al de los principios de la adquisición y la modificación de conducta. Así da como resultado que el condicionamiento clásico se fundamente en el aprendizaje por asociación, mientras que el condicionamiento operante encuentra su raíz en el aprendizaje por consecuencias, estas premisas logran un avance significativo para la psicoterapia conductual (Ruiz, 2012).

Es así como desde la perspectiva de algunos autores comienza el declive del conductismo debido al reconocimiento de las variables cognitivas en la explicación de la conducta.

Si bien la conducta está definida como la forma observable en la que se comporta un organismo, es necesario aludir a una definición de cognición que, dicho desde los enfoques cognitivos resulta entenderse como las representaciones de sucesos presentes, pasados o futuros que contienen unos, dos, o tres componentes: a) descriptivo y referencial, b) emocional y c) calificativo de los eventos. Pensamientos y emociones son cogniciones por igual, así como cualquier otra representación, mismas que tienen una base material citada en el sistema nervioso, Rentería (2008; citado en Valladares, 2013).

Como puede notarse el cambio en la forma de explicar el comportamiento se modificó de forma sustancial con la inserción del concepto de cognición al modelo conductual, aun así la explicación carecía de un aspecto que explicara la forma en la que el comportamiento era afectado por estas cogniciones, cuál era la forma en la que estos “eventos privados” adquirirían tal o cual valor para el individuo, como es que este formaba y mantenía esquemas funcionales o disfuncionales para el mismo. Para dar respuestas a estas interrogantes se adhiere el concepto de aprendizaje en el que se destaca el trabajo de Bandura mediante su teoría del aprendizaje social, afirma que los seres humanos pueden influirse contingentemente a sí mismos y a los demás.

Bandura afirmaba que el concepto de reforzador modificaba de forma automática la probabilidad de aparición de una conducta así, mientras alguien observaba como era reforzada positivamente la conducta de otra persona era más probable la ocurrencia de esta es decir, que aprendiera a responder de igual forma para recibir a cambio el reforzador , uno de sus conceptos básicos es el aprendizaje vicario que en términos CC es conocido como modelamiento, técnica que se utiliza en la terapia clínica para lograr por medio de la interpretación o actuación del terapeuta la adquisición o mejoramiento de una conducta en el repertorio del sujeto (Valladares, Psicoterapia cognitivo-conductual, 2013).

La aportación principal de Bandura estriba en plantear la posibilidad del aprendizaje a través de la imitación, en su obra *Principios de modificación de conducta* (Bandura, 1969) desarrolla en marco conceptual de la teoría del aprendizaje social, que más tarde se convertiría en la teoría cognitiva social, (Ruiz, 2012).

Las aportaciones de Bandura son de gran importancia dentro del marco teórico de la TCC debido a que genera el eslabón entre los procesos internos y el entorno de las personas: el aprendizaje. La teoría del aprendizaje social hace énfasis en la capacidad de influencia del entorno en el sujeto y de la capacidad del sujeto de aprender cosas que le resulten significativas del mismo, la diferenciación entre un sujeto y otro dependerá entonces del aprendizaje tomado del exterior, el

aprendizaje vicario es entonces una forma de condicionamiento superior que da cuenta de los fenómenos de aprendizaje que no son resultado de experiencias directas, para Bandura la mayor parte de la conducta se adquiere de forma indirecta.

La revolución cognitiva hasta la década de los 60 principio de los 70, comienza a tomar por método el científicismo al estudiar los estados y procesos mentales, a formular una explicación teórica-conceptual que define formalmente los procesos internos responsables del comportamiento desadaptativos, actualmente el modelo de procesamiento de la información es considerado una de las principales aportaciones de psicología cognitiva a la TCC.

Bajo el nombre de Terapias Cognitivo Conductuales se agrupan una variedad de técnicas terapéuticas, las intervenciones clínicas basadas en estas técnicas tienen distintas características: son activas, de tiempo limitado y considerablemente estructuradas, su diseño ayuda al cliente a identificar, hacer pruebas de realidad y corregir las conceptualizaciones distorsionadas e inadecuadas y las creencias irracionales, permite además examinar los efectos de las cogniciones por medio de tareas específicas o de acercamientos graduales en vivo estas experiencias permiten al cliente procesar las consecuencias de estos experimentos personales para lograr cambiar pensamientos y sentimientos (Meichenbaum, 1988).

Por lo que este modelo es considerado como educativo (Lazarus y Fay, 1982) ya que permite, por medio de la intervención directa del paciente, identificar aspectos problemáticos, enfocarlos, evaluar las diferentes alternativas junto con el terapeuta y posteriormente experimentar un cambio que ofrezca una alternativa positiva que sirva para modificar esquemas ya aprendidos, por otros que optimicen la funcionalidad del individuo en su medio.

Entre las principales técnicas se encuentran las de reestructuración cognitiva, dos de ellas son las más importantes: la terapia racional emotiva de Albert Ellis y la terapia cognitiva de Aron Beck ambas se enfocan en el efecto de los pensamientos del cliente sobre su conducta y sentimientos.

Su premisa recae en que el afecto y la conducta de un individuo están determinados por la forma en que este construye el mundo.

La terapia racional-emotiva de Ellis, a grandes rasgos, considera que la mayoría de los trastornos psicológicos de los seres humanos se deben al pensamiento irracional. El modelo A-B-C ofrece la siguiente explicación de la forma en la que se enfrenta la realidad donde: (A) son los acontecimientos que se interpretan de acuerdo a un conjunto de creencias irracionales; (B) que se basan en cuestiones impuestas socialmente donde la realidad es concebida de forma absolutista y dogmática; obteniendo como consecuencia (C), que dependen del grado de irracionalidad de nuestros pensamientos y creencias que darán como resultado la forma en la respondamos ante tal situación (Meinchenbaum, 1988).

Ellis creó una lista que contiene 12 de las creencias irracionales más comunes en los seres humanos. Bajo esta premisa se construye una de las formas de intervención más utilizada en los consultorios clínicos actualmente. La TRE constituye uno de los modelos de intervención más estructurados y efectivos desde los años 80's consiste en la utilización del dialogo socrático entre el terapeuta y el cliente dentro del consultorio en el que el cliente explica al terapeuta su problema y este analiza en todo momento el discurso que el cliente utiliza, de manera que logre identificar las creencias irracionales dentro del discurso y, a partir de su identificación, el terapeuta pida una explicación del cliente del porqué piensa de esa forma hasta lograr hacer caer en cuenta al cliente que la idea que presenta no es racional ni funcional para su vida cotidiana y esta sea modificada .

Una contribución importante de la TREC es la distinción entre creencias racionales e irracionales. Su objetivo es identificar el origen irracional de los problemas psicológicos de los pacientes y modificar sus evaluaciones perturbadoras identificando sus creencias, pensamiento y conductas irracionales ayudándolos a remplazar esas creencias por unas racionales que les permitan desarrollarse de manera funciona (Valladares, Psicoterapia c6gnitivo-conductual, 2013).

La otra plataforma dentro de las terapias cognitivas es la terapia cognitiva de Beck, esta aproximación es utilizada más comúnmente en pacientes con depresión y ansiedad. La TCC se basa en la aplicación del modelo cognitivo a un desorden particular, utilizando procedimientos que tiene la finalidad de cambiar las creencias disfuncionales y las fallas en los procesos de información inherente a cada desorden. Distinguió tres niveles de cognición: pensamientos automáticos, esquemas o asunciones subyacentes, y distorsiones cognitivas

Una tercera aproximación es la llamada Teoría de los Constructos Personales de Kelly, la cual afirma la existencia de un proceso continuo por el que el individuo construye interpretaciones personales acerca del mundo y luego las evalúa nuevamente considerando los eventos resultantes, según su postulado principal, la anticipación es la principal responsable de los procesos psicológicos del individuo. Su teoría se basa en la sistematización de las estructuras del significado del individuo. Para Kelly, un constructo personal es la forma en la que se ve el mundo, estos constructos influyen en su forma de evaluar los eventos.

La aparición del enfoque constructivista propicio las críticas a los modelos cognitivos anteriores que fueron tildados de racionalistas.

Grandes fueron las discrepancias para encontrar las diferencias entre las terapias constructivistas y las racionalistas (asociacionistas). Los puntos más relevantes sometidos a discusión se encuentran en los procesos de conocimientos y acercamiento a la realidad, el papel de la emoción, los factores interpersonales, la concepción de la relación terapéutica o el papel del procesamiento consiente y controlado Caro (1997, citado en Ruiz, 2012)

Lo fundamental de estas tres terapias cognitivas es que los trastornos de la conducta se debían a la existencia de patrones racionales de pensamiento. Estos patrones irracionales se manifiestan en las verbalizaciones que los pacientes hacen de sí mismos, de otras personas y del mundo que los rodea. Es por ello, que la clave de las terapias racionales es cambiar esos patrones irracionales por patrones racionales de pensamiento.

El paradigma cognitivo-conductual es una aproximación que intenta describir de forma integral el comportamiento del ser humano tomando en cuenta conceptos fundamentales que en otras teorías no eran considerados, tratando de conjuntar la mayoría de los factores inherentes a la vida cotidiana de las personas así como a los procesos cognitivos y emocionales no observables inmersos en la forma de comportarse, además de conjugar diversas técnicas de fácil aplicación clínica que ofrecen resultados positivos desde las primeras intervenciones terapéuticas por lo que resultan funcionales por su eficacia y rapidez, ante una vida tan agitada y con un ritmo sumamente rápido de interacción social de los individuos es importante que las teorías, paradigmas y aproximaciones psicológicas que intente explicar el comportamiento sean dinámicas y eficaces.

Cabe destacar que el objetivo inicial de la aproximación cognitiva-conductual es desarrollar estrategias para enseñar al paciente a pensar de forma funcional, logrando con esto un cambio en la conducta y las emociones como consecuencia de las modificaciones cognitivas realizadas a partir de la terapia, sin embargo no siempre se logra que los cambios sean permanentes debido a que los esquemas modificados subyacen y se complementan de otras características que en ocasiones no pueden ser modificados como la historia del organismo, que puede ser un factor determinante para un posible fracaso de la terapia.

1.2 Psicoterapia desde el enfoque cognitivo-conductual.

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) asume un enfoque de tratamiento de la disfunción clínica y de la conducta desadaptada que en la actualidad no se asienta sobre un único modelo general de la conducta normal y anormal (Ruiz, 2012).

El modelo cognitivo conductual trabaja desde la premisa “del aquí y el ahora” lo cual nos permite centrarnos en la problemática actual del usuario, lo que nos otorga un panorama vigente de la situación para poder considerar las variables que interfieren en el problema, no así considerando al pasado como medio de solución, ni al futuro como algo premonitorio si no considerando los

elementos con los que contamos de forma inmediata, sean escasos o no, para poder enfrentar y asimilar la problemática de nuestro cliente.

La TCC se encuentra dentro de un marco clínico experimental, e incorpora una amplia definición de conducta que abarca acciones abiertas, fenómenos cognitivos internos y la experiencia de afectos o emociones. La complejidad de estos componentes va de eventos moleculares (nivel inferior), a conceptos moleculares (nivel superior) (Nezu, 2004).

Este modelo va de lo simple a lo complejo, evidenciando en todo momento las habilidades que el usuario tiene para que él tenga presente la capacidad que tiene para resolver la problemática por sí mismo.

La orientación empírica de la TCC y su carácter auto-evaluador son aspectos que comparten todos los modelos y técnicas que se agrupan bajo esta misma denominación, la utilización de los métodos científicos de evaluación a la hora de determinar que valorar y cómo hacerlo, y en una metodología ajustada al método hipotético-deductivo a lo largo del proceso de intervención, el cual junto con los fundamentos propios de la teoría son considerados la columna vertebral de la Terapia Cognitivo Conductual y los cimientos para entender los planteamientos actuales de formulación de casos clínicos mediante un acercamiento analítico funcional, (Ruiz, 2012).

La evaluación conductual bajo la que se rige la TCC nos proporciona una metodología coherente con el proceso teórico-práctico para la formulación de casos clínicos mediante la aplicación del análisis funcional; debido a que nos permite alejarnos de las interpretaciones sobre los problemas y los objetivos del paciente (estos se vuelven certeros, desde el momento en que es el paciente mismo el que los plantea), permite tomar en consideración todas las variables, ya que al formular una historia clínica inicial al tratamiento tenemos a nuestro alcance datos significativos que nos ayudaran en el proceso de intervención.

Entre otras muchas características de la TCC, la alianza terapéutica establecida con el paciente nos permite generar una complicidad usuario-

terapeuta, en la que el usuario se sienta entendido, respetado pero sobre todo escuchado, esto permitirá una validación de él mismo y sus sentimientos. Contemplando en todo momento la parte estructural que distingue esta forma de trabajo, la empatía que se establece entre el paciente y el terapeuta se consolidan conforme el paciente logra establecer contacto entre las metas propuestas por el mismo y su objetivo a alcanzar.

Desde el primer encuentro el paciente debe contar con la seguridad que la persona que está del otro lado es un experto que le acompañará en su proceso terapéutico. Como menciona (Nezu, 2004), es muy poco frecuente ver en un paciente el “ clásico caso de libro de texto” que se ajuste bien a los criterios de inclusión y exclusión de los estudios controlados para aplicar un técnica específica, por lo que es necesario ajustar a cada paciente un tratamiento particular y único en todo sentido es decir, la TCC se ajusta a las personas no las personas a la TCC, esto hará entonces que el terapeuta CC primero formule el caso para posteriormente diseñar un plan de tratamiento ajustado al paciente en específico.

Es decir, la Terapia Cognitivo Conductual bien aplicada, por lo general abre primero una formulación del caso y, después, con base en ella, diseña un plan de tratamiento ajustado a un paciente específico. En realidad a diferencia de la terapia medica que trata enfermedades la TCC, se adapta a las necesidades del paciente a quienes presentan amplias variaciones respecto tanto a su experiencia del mismo problema psicológico como de las razones por las cuáles surgió en primer lugar este problema o si persiste aun, (Nezu, 2004).

No estamos tratando con enfermos así que no partimos del principio médico de la generalidad, a partir de los síntomas, los problemas psicológicos muy raras veces son consecuencia de una sola variable. Por lo que es pertinente para cada paciente particularizar su tratamiento acorde a las necesidades que presenta y a su contexto, teniendo siempre en cuenta las características propias de su cotidianidad.

La terapia cognitivo conductual al tratarse de un procedimiento a corto plazo, nos permite estructurar un tratamiento de forma esquemática, utilizando metas y objetivos claros, al generar pasos secuenciales el usuario logra visualizar la meta de forma no tan lejana ni tan compleja como él consideraba al principio, ya que al ir alcanzando cada meta el problema se ve menos complejo que al inicio de la terapia. La planeación al ser concisa y estructurada genera un compromiso que vincula directamente al usuario con la solución de su problema, genera demás alicientes ya que el logro de una meta alcanzada, genera la disposición de seguir trabajando para lograr las siguientes, así hasta la meta final.

Uno de los principales motivos por lo que las personas acuden al psicólogo son sus relaciones afectivas, la forma en la que nos relacionamos genera recurrentemente conflictos que en ocasiones no podemos enfrentar solos.

El objetivo primordial de este tipo de terapia para las relaciones afectivas no es salvar a como dé lugar a la pareja, sino entrenar al usuario a desarrollar relaciones asertivas y a ser efectivo en la forma en la que se involucra con los otros así como poder trasladar este entrenamiento a otras relaciones, no solo las amorosas.

Hacer al paciente consciente de sus habilidades e inhabilidades, nos permitirá que conozca sus alcances y limitaciones al relacionarse con otros, siendo "consciente" de esto entenderá que no hay culpables o víctimas dentro de una relación sino personas insatisfechas, que no son efectivas en la forma en la que comunican sus necesidades y que por lo tanto, si se desarrolla o se aprende todo un conjunto de habilidades podrá entablar relaciones interpersonales más efectivas y satisfactorias.

La importancia dentro de la TCC de deslindar la parte romántica de las relaciones afectivas y centrarse en las interacciones que presuponen la elección de pareja como una situación en la que las relación ganancias-inversiones es superior en comparación con la que hay con otras personas, nos refiere a que se establece un intercambio de conductas reforzantes y gratificantes en algún nivel.

Aunque, como indica Walter Riso, el amor completo es aquel que incluye pasión (eros), amistad (philia) y ternura (ágape), no llega de improviso como un demonio o un ángel que se apodera de nosotros, también existe la voluntad de amar o no amar. Nadie es víctima del amor sin su propio consentimiento, (Riso, Los límites del amor, hasta donde hay que amar sin renunciar a lo que soy., 2009).

Siendo así que una pareja sana es aquella en la que predomina el intercambio de las conductas gratificantes frente a las conductas castigadoras además de poseer suficientes habilidades de comunicación y de resolución de problemas, así como expectativas realistas sobre la relación y la misma pareja así como realizar interpretaciones atribuyendo las conductas positivas a factores internos a la relación y negativas a los externos.

La terapia cognitivo conductual va de lo simple a lo complejo, evidenciando en todo momento las habilidades que el usuario tiene para que el considere la capacidad de poseer un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso de intervención, con continua referencia en la metodología experimental y énfasis en la validación empírica de los tratamientos.

Por lo que la pertinencia de la TCC para el tratamiento de parejas aglutina las técnicas necesarias para favorecer un cambio cognitivo dentro de la formación de esquemas y la modificación de las estructuras que los mantienen, dando como resultado la modificación de la conducta que permite transformar el desajuste o desarreglo marital, definido como la presencia de expectativas insatisfechas (Martin, 2006).

Como indica Martin (2006) "Ninguna forma de psicoterapia ha demostrado ser mejor que otras". Los resultados psicoterapéuticos favorables dependen más de las características personales del terapeuta, su capacidad de empatía y su madurez clínica, que de sus inclinaciones teóricas. Sin embargo en esta ocasión trabajaremos bajo una propuesta teórica Cognitivo Conductual por su funcionalidad y practicidad en la solución de conflictos maritales.

Las crisis de la pareja surgen a partir de una crisis más amplia en los roles convencionales asignados socialmente, a la mujer y al hombre, es decir los estereotipos de género marcados formalmente influyen de forma negativa para que la pareja no logre concretar una relación armoniosa, el siguiente capítulo ahonda acerca de este enfoque que nos permite ver a la pareja con el lente de la equidad.

2

PERSPECTIVA DE GÉNERO

Marta Lamas en su texto, *la perspectiva de género* (1996), indica que la palabra género tiene como raíz etimológica la palabra *Gender*, que es un término anglosajón cuya acepción apunta directamente a los sexos sin embargo, este término no encuentra una correspondencia lineal en el castellano, puesto que su significado para éste se refiere a la clase, especie o tipo al que pertenecen las personas o cosas.

De aquí surge la primera controversia generada por esta palabra, María Moliner citada en Lamas (1996), consigna cinco acepciones de género y es la última la que indica la definición gramatical por la cual, los sustantivos, adjetivos, artículos o pronombres pueden ser masculinos o femeninos o – solo artículos y pronombres- neutros. De estos “accidentes” gramaticales resulta la asignación arbitraria de categorías y por tanto la clasificación de cosas, animales e incluso personas. La cuestión de género relativa a la construcción de lo masculino o lo femenino se utiliza básicamente en función del género gramatical, pero solo es la punta del iceberg el género conlleva mucho más que solo una clasificación o categorización de individuos de acuerdo a sus características, vayamos más a fondo.

Herencia de las teorías feministas, los movimientos y principios ideológicos de los principales exponentes de esta corriente, comenzaron a enfocar sus estudios en el análisis de las construcciones de las relaciones de hombres y mujeres con características y atribuciones de índole social.

En primera instancia, según Bock (1989), la mujer ha sido excluida de las páginas de la historia -sin importar ahora el motivo-; la historia de las mujeres ha emergido de dos o tres décadas atrás, cuando algunas historiadoras las han rescatado del olvido historiográfico tradicional para ubicarlas en las líneas del tiempo con la importancia necesaria para construir “la otra parte”, que no es

independiente a la de los hombres pero que es una historia propia: de las mujeres como mujeres.

Dentro de esta reformulación de la historia de las mujeres, se encuentran coincidencias con la de los hombres, en tanto que está, es igual de rica y complicada, y no es lineal, lógica ni cohesiva. Por otra parte es diferente a la de los hombres y precisamente en esta diferencia estriba la necesidad de un estudio autónomo que determine la conciencia de alteridad, de la diferencia, de la desigualdad entre la historia femenina y masculina que, necesariamente tenga que complementarse con un estudio histórico de la alteridad, de las diferencias, y de las desigualdades entre las propias mujeres (Bock, 1989).

El concepto de género implica que, la historia en general, debe ser contemplada también como la historia de los sexos: como la historia del género y en este sentido reformular la historia dando cabida a la parte femenina para complementar la historiografía tradicional.

En la antigüedad las diferencias de género eran consideradas patrones biológicos dados de forma natural; diferencias físicas entre ser hombres y mujeres; rasgos característicos que te daban pertenencia a un sexo y por ende características propias del mismo.

Aun así, para el año de 1935, Margaret Mead en su libro *Sex and Temperament in Three Primitive Societies*, había planteado la revolucionaria idea de que los conceptos de género eran culturales, no biológicos y que podían variar considerablemente según el entorno. Pero tal era el dominio de los puntos de vista basados en la biología en los años cuarenta y cincuenta que, observaciones como las de Mead eran rechazadas como parte de una vieja corriente de las ciencias sociales que ya había sido superada (Conway, 1987)

A principios de los años 50 Talcott Parsons era el teórico social con mayor influencia sobre ejes temáticos como la familia y los roles masculino y femenino en la sociedad de esa época, su teoría, sentada en tres ensayos en el volumen *Family, Socialization and Interaction Process* asumía que, los roles de género

tenían una base biológica y que el proceso de modernización había traído una racionalización de la asignación de roles. Lo que Parsons entendía por racionalización era la definición de roles de género en términos de funciones económicas y sexuales.

El pensamiento de Parsons tenía como punto central la premisa de que, la construcción de una familia funcional se basa en los lazos económicos y afectivos de apoyo mutuo, en los que la capacidad masculina para el trabajo instrumental era complementada por la habilidad femenina para administrar los aspectos expresivos de la vida familiar y de la crianza de los hijos (Conway, 1987).

Las variaciones de estos patrones eran considerados desviaciones, las buenas costumbres dentro del matrimonio eran dictadas por ideas en las que la mujer se consideraba la parte expresiva y el hombre la parte instrumental de la relación, a la luz de estos pensamientos en Estados Unidos urgen obras que dictan formas de comportamiento como por ejemplo, el Manual de la Buena Esposa escrito por Pilar Primo de Rivera en 1953, que indicaba a las mujeres como comportarse en su vida marital.

La psicología en su vertiente médica fue la primera disciplina en utilizar la categoría “género” para establecer una diferencia con el sexo. Fue Robert Stoller en su libro “Sex and Gender” en 1968, quien acuñó el término para estudiar trastornos de identidad sexual; al examinar casos en los que se les asignaba el sexo equivocado debido a que los genitales externos presentaban confusión y no correspondían con las características genéticas y hormonales (XX mujer o XY hombre) por lo que, se les asignaron roles acordes a las características que presentaban sus genitales; los resultados obtenidos sugerían que los niños y las niñas retenían la identidad de género inicial asignada en los primeros años de vida, pese a los esfuerzos por corregirla. Estos casos hicieron suponer a Stoller que, la identidad y el comportamiento masculino o femenino no era una asignación biológica, sino que era el producto de haber vivido desde el nacimiento experiencias, ritos y costumbres atribuidas a los hombres o mujeres, por lo que

concluyó que; esta asignación es más importante que la carga genética, hormonal y biológica.

Finalmente, a decir de Graciela Hierro, “hablar de género es hablar de jerarquía, un ordenamiento asimétrico”. Es hablar en clave del poder que ejerce el grupo de todos los hombres, frente al grupo de todas las mujeres. Rescatando su creatividad, alegría y comprensión entre los géneros (Rios, 2012).

En este sentido, es el género una construcción social que surge, se refuerza y se perpetua, desde cualquier ámbito de la experiencia, por ello, debe ser estudiado y modificado desde todos los ángulos posibles, ya que al no ser una característica biológica innata sino una adherencia social o cultural que puede reaprenderse.

2.1 Principios de la perspectiva de género

Tema por demás importante para la Psicología son las cuestiones de género, si bien es cierto que la psicología es la ciencia que se encarga del estudio del comportamiento humano también es cierto, que a relieve de este comportamiento existen procesos de pensamiento, formas de procesamiento de información así como influencia de factores ambientales y orgánicos, que tiene un origen basado en el entorno que nos rodea.

El ser humano por naturaleza es un ente social que observa, procesa y reproduce lo que su entorno pone a su alcance, por lo que estamos en constante aprendizaje; tomando del mundo las experiencias que ocurren a nuestro alrededor. Lo que lleva a canalizar la importancia de la psicología en la adquisición de los roles de género de los individuos, si seguimos en el entendido que, los roles de género son manifestaciones culturales adquiridas y reafirmadas por el medio en el que nos desenvolvemos, es de suma importancia para la psicología dar cuenta de cómo es que estos se adquieren, se mantienen o se modifican; para entender que motiva a los individuos a seguir ciertos patrones de comportamiento y no otros, además de que a partir del estudio de estos procesos internos

podremos entonces modificar comportamientos y pensamientos que estén resultando perjudiciales para el individuo.

Es importante señalar de forma puntual que hablar de cuestiones de género no es hablar de mujeres como se considera actualmente, el estudio del género trata diferencias tanto de hombres como de mujeres por ende, las premisas fundamentales con las que trabaja esta perspectiva son la feminidad y la masculinidad, entendidas como constructos sociales ideológicos que comprenden las relaciones entre los sexos.

Recordemos que la forma más común de diferenciar especies es por sexos, hembra y macho constituyen un equilibrio que se encarga de la reproducción de la especie y de la no extinción, instintivamente los animales se reproducen en busca de la proliferación de la especie, no así los seres humanos, a la proliferación y reproducción de la especie se le unen caracterizaciones que hacen que la relación entre sexos vaya más allá de lo instintivo y superficial del coito, de estudiar estas caracterizaciones se encarga la perspectiva de género, la forma de relacionarse a partir del seguimiento o modificación de estereotipos. La interacción entre individuos esta permeada por distintos factores y es objeto de estudio de diferentes disciplinas, entre ellas la psicología.

El resultado hasta ahora obtenido del estudio de los roles de género nos dan como consecuencia la modificación paulatina pero continua de estereotipos sociales. Si es cierto que la cultura de cada sociedad define la esencia de su pueblo entonces, podemos intuir que cada una es diferente completamente a otra por ende, cada sociedad desarrolla sus estereotipos de acuerdo a sus formas de convivencia.

Según Marta Lamas (2006), desde la perspectiva de la psicología, el género es una categoría en la que se articulan tres instancias:

- a) La asignación: rotulación o atribución, que se realiza al nacimiento del bebe a partir de la apariencia externa de sus genitales.

- b) La identidad de género: que se establece cuando en infante adquiere el lenguaje, es una identificación con comportamientos de “niño” o “niña” mediante la pertenencia a algún grupo ya sea femenino o masculino, por medio de la afinidad con las características propias del mismo.
- c) El papel de género: se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento de lo femenino y lo masculino.

Entonces la perspectiva de género, es una categoría de análisis para el estudio de las construcciones sociales que definen el ser y el deber ser de los hombres y las mujeres, en un espacio y tiempo determinados.

En este sentido la perspectiva de género propone la deconstrucción de conceptos y estereotipos ya establecidos, mediante una planeación que le permita satisfacer sus necesidades específicas a cada género precisando que el centro del interés no es la mujer como categoría separada; es la perspectiva de género el medio por el que se incluyen las relaciones equitativas entre hombres y mujeres.

Una aproximación desde la perspectiva de género deberá considerar; cómo los varones y las mujeres están sometidos a patrones de dominio, discriminación, y exclusión. Que establecen lugares y significados sobre lo que es ser hombres o mujeres y que afectan el tipo de interrelaciones que se establecen entre ellos (Dorantes, 2011).

2.2 Feminismo de la igualdad y de la diferencia

No podríamos hablar de perspectiva de género sin remitirnos a sus antecedentes más próximos, estos fincaron con sus teorías, las bases para lo que hoy consideramos la equidad de género. Hablar de feminismos desencadena reacciones controversiales entre hombres y mujeres bebido a que, el feminismo cuestiona la forma en la que se han constituido las sociedades.

El feminismo por definición es un sistema de ideas que a partir, del estudio y análisis de la condición de la mujer en todos los órdenes –familia, educación, política, trabajo, etc.- pretende transformar las relaciones basadas en la asimetría y opresión sexual, mediante una acción movilizadora. La teoría feminista se refiere al estudio sistemático de la condición de las mujeres, su papel en la sociedad y las vías para lograr su emancipación (Gamba, 2008).

Algunos autores refieren sus inicios al siglo XIII, cuando Guillermina de Bohemia planteo crear una iglesia para mujeres, otros autores lo refieren al siglo XVI y XVII, en realidad no podemos citar un momento preciso de la aparición de este movimiento puesto que el cuestionamiento desde diferentes frentes a las concepciones que han pretendido legitimar la discriminación hacia las mujeres, no tiene ni lugar ni fecha determinadas.

El movimiento feminista ha tomado distintos matices en respuesta, a los momentos históricos relevantes, a las condiciones políticas y sociales de cada país, pero sobre todo a la lucha contra la desigualdad y la discriminación de la mujer. Para efectos de este trabajo se analizaran solo dos de las múltiples aproximaciones del feminismo, el de la igualdad y el de la diferencia.

El Feminismo de la igualdad tiene sus orígenes en el movimiento de las mujeres de los siglos XVII y XVIII a partir del estallido de la revolución francesa. El ideal de igualdad manifiesto en esta revolución hizo pensar a las mujeres que también era aplicable para ellas; al exigir su calidad de ciudadanas en dos manifiestos, La declaración de los derechos de la mujer y la ciudadana escrito en 1791, por Olimpia Gouges y la Vindicación de los derechos de la Mujer, escrito en 1792 por Mary Wollstonecraft (Dorantes, 2011).

Este movimiento surge a la luz del Iluminismo en el cual, se proclamaba la igualdad entre hombres, pero la practica demostró que no era extensible para las mujeres. Dentro de sus principales demandas se encuentra la del voto sin discriminación de sexo, por lo que este movimiento también es considerado el Movimiento de las sufragistas.

Gamba (2008), relata que este movimiento tuvo su mayor fuerza en EE.UU. y Europa, sus principales líderes fueron mujeres de la burguesía, aunque también participaron muchas de la clase obrera, con lo que se sumaron a las demandas la lucha contra la explotación de mujeres y niños en fábricas de Gran Bretaña. Los movimientos orquestados por mujeres a partir del siglo XIX se caracterizaron por la fuerza y organización sin importar la clase social, la vinculación con otros movimientos como el Fabianismo, planteo reivindicaciones por mejoras en las condiciones de trabajo, la exigencia por la igualdad legal y social de las mujeres se volvió el objetivo central de este movimiento.

El aporte filosófico que sustenta las ideas del feminismo de la igualdad parte del cuestionamiento a la idea de que, la mujer pertenece al ámbito de la “naturaleza” y la “voluntad divina”, atribuyendo funciones biológicas naturales en la mujer como obligatorias y características de su sexo para relegarlas y responsabilizarlas del trabajo y cuidado familiar así como la atención de los hijos. La mujer no tiene cabida en el contrato social porque carece de espacios públicos que le incriminen deberes sociales, al pertenecer al orden de la naturaleza y regirse por las leyes de estas esferas, por su capacidad de parir y amamantar su espacio está en lo privado.

Amorós citada en Dorantes (2011), habla de la existencia de una vinculación asimétrica entre lo público y lo privado e indica que esta relación no es complementaria puesto que la categorización que se realizan de las actividades pertenecientes a cada esfera son valoradas en distinta escala; la categoría pública, es socialmente más valorada que la privada, el varón como característica está inserto en esta esfera en la cual los pactos de poder y control toman relevancia y son realizados exclusivamente por hombres. En tanto que el espacio privado es el espacio en el que se desenvuelven las mujeres y tiene como característica que, no se lucha por el poder o reconocimiento porque simplemente las características valoradas dentro de esta esfera son distintas.

El feminismo de la diferencia por el contrario parte de un principio esencial guardado en la diferencia de los sexos, surge como una crítica al feminismo de la

igualdad para resignificar lo femenino y rescatar las diferencias entre hombres y mujeres. No para colocarlos en un plano jerárquico, si no para que a partir de esas diferencias constituyan un eje complementario y equitativo.

Simone de Beauvoir (1949), señala que muchas mujeres afirman que, las mujeres son las iguales del hombre y que no tiene nada que reivindicar; pero al mismo tiempo sostiene que las mujeres jamás podrán ser las iguales del hombre y que sus reivindicaciones son vanas en el sentido de querer parecerse a ellos. Este argumento es utilizado por el feminismo de la diferencia, en el sentido que la mujer jamás podrá ser igual al hombre.

El feminismo de la diferencia tiene como estrategia política reivindicar lo femenino. Bajo esta perspectiva, se hace una crítica al modelo androcéntrico que prepondera e impone el modelo masculino. Se reivindica que lo que hacen las mujeres es significativo y valioso, sea igual o no a lo que hacen los hombres. Se considera que hombres y mujeres son diferentes pero no desiguales

Otro punto de interés es la deconstrucción, es decir, la redefinición de la identidad femenina en particular y en la identidad de género en general (Dorantes, 2011).

2.3 Feminismo en México

En la mayoría de los ámbitos públicos, sociales, económicos, científicos o culturales por decir algunos; México se ha caracterizado por seguir movimientos o iniciativas de otros países, en el caso del feminismo no es la excepción.

Algunos destellos de este movimiento los encontramos alrededor del siglo XVII con Sor Juana Inés de la Cruz quien, desde la poesía, reclama un lugar para las mujeres Mexicanas a las que no se les permita participar de la vida pública, para la mujer mexicana de clase alta de este siglo solo existían dos posibilidades, el matrimonio o el convento, sin embargo para la mujer indígena el panorama resultaba aún más desolador, puesto que eran educadas desde niñas para el

servicio, y las aspiraciones de la mayoría era trabajar sirviendo en alguna casa de familia adinerada (Macías, 1982).

Los movimientos feministas en México estallaron prácticamente a la par de los movimientos independentistas que exigían condiciones de igualdad para los criollos y campesinos, la repartición de tierras y la independencia de España, figuras femeninas importantes como Josefa Ortiz de Domínguez, Leona Vicario, y la Güera Rodríguez, hicieron caso omiso a los prejuicios de la época y lucharon por la libertad de la nueva España.

Muchos sucesos posteriores nos hablan de la lucha y deseos de igualdad de las mujeres mexicanas que, se organizaban desde sus lugares de trabajo para exigir condiciones iguales para hombres y mujeres, tal es el caso de la carta de las mujeres zacatecanas en 1824, donde solicitaban ser reconocidas como ciudadanas; o la revista “Violetas de Anáhuac” fundada en 1884 por Laureana Wright González donde se plantea el voto para las mujeres y la igualdad de oportunidades

Aun y con estos avances se podía notar el entorno de desigualdad en el que vivían las mujeres mexicanas; por ejemplo el código civil de 1884 en el que se estipulaba que las mujeres casadas eran “imbéciles por razón de su sexo” y por tanto no podían realizar ninguna transacción con respecto a sus propiedades sin permiso de su marido, la mujer mexicana que poseía algún capital económico no podía tomar decisiones importantes por ella sola.

En este mismo sentido versaba el tema de la educación para la mujer, por un lado un sector conservador del gobierno consideraba que la educación a la mujer no era necesaria incluso, que no valía la pena; en cambio el sector liberal creía que las mujeres debían de estudiar humanidades, algo de ciencia y “materias propias de su sexo”, esto les serviría en su papel como madres ya que ellas eran las responsables de la educación de los nuevos ciudadanos (Macías, 1982).

Para 1904 se publicaba la revista feminista “La mujer Mexicana”, donde se planteaban los incipientes objetivos del feminismo de la época, la editaba Luz F. Vda de Herrera, la dirigía Dolores Correa Zapata y su responsable era la Lic. Sandoval de Zarco. “el feminismo mexicano no pretende desvanecer al hombre, sino colocarse dignamente a su lado” escribió Adela López de Herrera en ese año (Orozco, 2005).

Esta revista además de ser un espacio en el que las mujeres buscaron participar activamente en todos los ámbitos de la sociedad, era un espacio en el que se pedía una misma moral sexual para hombres y mujeres, así como reformas al código civil de 1884, educación para las mujeres, mejores oportunidades de trabajo y salarios justos.

La lucha de las mujeres en la revolución mexicana tiene como resultado que, la constitución del 17 inscriba la igualdad legal para hombres y mujeres, aunque se olvida del derecho al voto femenino, en la revolución las mujeres ganaron los derechos de la administración de sus bienes, la tutela de los hijos e hijas y salario igual para trabajo igual (Vega, 2006).

No podemos dejar de lado que en este movimiento revolucionario siempre estuvieron presentes las mujeres, la figura de “las Adelitas” acompañó al hombre en batallas, preparando los alimentos, cuidando a los hijos, curando heridas, comprando armas y municiones, o llevando información en los frentes con cartas bajo las enaguas, la participación femenina fue crucial en esta época (Macías, 1982).

Tres años antes en 1914 se expidió la ley del divorcio, impulsada por Herminia Galindo (1896-1954), quien era secretaria particular de Venustiano Carranza y primer congresista federal en México, esta ley facultaba a las personas divorciadas a casarse otra vez. Galindo funda el seminario mexicano “mujer moderna” en el que además de temas habituales de una revista femenina se incluían temas literarios y políticos que promovían el laicismo, la ciudadanía femenina y la libertad sexual de la mujer.

Pero el impulso definitivo del feminismo en México se da con los congresos feministas de 1916 en Yucatán.

El voto femenino fue conquistado primero en el ámbito municipal en 1947, con la reforma al artículo 115 constitucional, y posteriormente en el ámbito federal. Después de años de lucha y presiones, Doña Amalia Caballero de Castillo Ledón, una de las sufragistas más destacadas de México, funcionaria pública y diplomática, quien entre otros cargos tuvo el de presidenta de la Comisión Internacional de la mujer en 1948, habló con el candidato a la presidencia Adolfo Ruiz Cortines y le pidió que otorgara el voto a las mujeres (muy a la mexicana). Se le dijo que sí como no, pero que tenía que conseguir 500 mil firmas solicitándolo. Ella, a través de la Alianza de Mujeres de México, las juntó y el presidente firmó el derecho a votar y ser votadas en 1953 reconociéndose hasta entonces los derechos políticos y ciudadanos de la mitad de la población mexicana (Vega, 2006).

Tuvieron que pasar otros 26 años para que se eligiera a la primera gobernadora de la historia de México, doña Griselda Álvarez quien, pese a los obstáculos que sufrió su administración, desarrolló una gestión ejemplar al frente de la gubernatura de Colima, en 1979. Antes, en 1923, en Yucatán, la Profesora Rosa Torres se convirtió en la primera regidora de la ciudad de Mérida, mediante el voto, fue la primera mujer en conseguir un cargo de elección popular en la recién nombrada república mexicana. Otras más le siguieron, en San Luis Potosí y Michoacán, gracias a leyes locales; en 1954 Aurora Jiménez de Palacios fue la primera diputada federal electa. No obstante tuvo que transcurrir una década más para que María Lavalle Urbina y Alicia Arellano Tapia, llegaran al Senado de la República en 1964 (Gutierrez, 2002).

La mujer mexicana ganaba terreno en el espacio público, no así en el espacio privado ya que, si quería desempeñarse en “el ámbito de los hombres” debía primero cumplir con los deberes impuestos en el ámbito de las mujeres, es así como aparece el concepto de la doble o triple jornada para ejemplificar, como es que la mujer con bastante esfuerzo se inserta en el ámbito de lo público, no así el

varón en el ámbito de lo privado ya que por considerarse “cosas de mujeres” reniegan de la cooperación, por considerar la labor domestica exclusiva de las mujeres.

Después de una intensa lucha por el sufragio, vino una época de letargo, y el despertar del feminismo en México se dio a finales de los años 60 y principios de los 70, con nuevas demandas, nuevas estrategias y otras mujeres que también escribieron nuestra historia:

- Frida Kahlo quien desde la pintura y el arte mostro la importancia de la expresión del cuerpo, plasmando sus sentimientos en lienzos que ahora son exhibidos como obras representativas de México.
- Rita Cetina maestra normalista y líder magisterial, que no sólo modificó las perspectivas de desarrollo de la mujer a través de la educación secundaria en la Escuela para Señoritas en Mérida, donde integró el sistema lancasteriano, sino que también inició una importante línea de manifestación del pensamiento femenino que sentaría las bases de las demandas del movimiento comandado por Elvia Carrillo Puerto, fue la primera maestra en cuestionar la educación tradicional para mujeres a las que se enseñaba a bordar, tejer, leer textos religiosos y cuidar del hogar, en vez de esto introdujo materias como matemáticas, historia y geografía en su matrícula escolar
- Dolores Correa maestra y escritora, que si bien reconoció como primordiales las labores de esposa y madre, también comprendió que no todas las mujeres estaban interesadas en ejercerlas y por lo tanto consideró fundamental dotar de herramientas a sus congéneres que buscaban tener otra forma de vida
- Esperanza Brito de Martí, activista y directora de la revista Fem, durante los 18 años en que se distribuyó, es recordada sobre todo por su férrea defensa del derecho de la mujer a decidir sobre su cuerpo, encabezando en los años 70 las primeras manifestaciones por las muertes de mujeres en

abortos ilegales y demandando ante la cámara de Diputados en 1982 una Ley por una Maternidad Libre y Voluntaria.

- Rosario Castellanos, llamada la poeta de la comunidad indígena, es una de las figuras fundamentales de la cultura mexicana. La escritora retrató la realidad y la injusticia de la comunidad indígena y toda su obra aborda de forma transversal los problemas de la mujer mexicana. Autora de 'Balún Canán', 'El eterno femenino' o 'Los convidados de agosto' paso de la novela indigenista a la crítica literaria para realizar grandes contribuciones una de ellas su tesis doctoral, Sobre la cultura femenina, (López A. , 2014).
- Marta Lamas: es una de las feministas más activas en la actualidad. Fundadora en el año 2000 del Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir para la formación de mujeres en perspectiva de género, colabora en diferentes medios de comunicación como 'Proceso' o 'El País'. Lamas es activista y promotora de la despenalización del aborto en México.
- Marcela Lagarde: en sus estudios ha analizado la violencia contra las mujeres, los mitos del amor romántico, la economía del cuidado o la sororidad, término que define la solidaridad entre mujeres en la sociedad patriarcal
- Graciela Hierro: Fue fundadora y directora del Programa Universitario de Estudios de Género (PUEG) de la UNAM. A lo largo de su vida académica participó en múltiples eventos nacionales e internacionales en los cuales presentó diversas investigaciones sobre filosofía feminista. Propuso una filosofía que contribuyera a que las mujeres reflexionaran acerca de la posesión y control de su cuerpo, sus placeres y sus productos. Otra de sus contribuciones fue la fundación del grupo de mujeres "Las reinas". Sus integrantes se ocupan de comprender el envejecer de las mujeres y la llegada de la muerte.

Las mujeres mexicanas en la actualidad se han enfrentado a diversos cambios, sociales, económicos, familiares, religiosos, psicológicos y sociales, para

poder encontrar un lugar propio dentro de la sociedad, diferente al antiguamente impuesto. Inicialmente los movimientos feministas lograron avances significativos en la “liberación” de la mujer, concebida en otras épocas como un instrumento para la gestación, el cuidado de la casa y la crianza de los hijos, en el caso de México los estereotipos sociales de sumisión están arraigados e íntimamente relacionados con la dependencia hacia las parejas por el sentido de protección.

Tiempo no muy lejano, la maternidad ha dejado de ser vista como la única forma de realización femenina, actualmente muchas mujeres han modificado sus prioridades en base a su profesionalización, su estatus educativo y la visión actual de su proyecto de vida, que en ocasiones relegan el aspecto maternal priorizando la actividad laboral y profesional.

Mucho es el camino andado, pero es más el camino por recorrer para lograr una condición equitativa entre hombres y mujeres; México ocupó en el 2012, el lugar 71 en el ranking de disparidad de género, esto quiere decir que, las condiciones de desigualdad como consecuencia directa de las perspectivas tradicionales sobre el lugar y el papel que deben ocupar las mujeres en la sociedad, basadas en prejuicios y discriminaciones.

Más que la promulgación de reformas es necesario un cambio de conciencia colectiva e individual para que las condiciones de violencia, marginación y abuso en contra de sectores vulnerables de la población mexicana sean erradicados.

2.4 Estudios de género

El concepto crítico de género, la idea de que los individuos son constituidos como sujetos de forma cultural, surge en el marco de un movimiento político que le da forma y vida a la postura de las diferencias y los estereotipos, los estudios de género tienen sus orígenes en el movimiento de las mujeres y en los estudios feministas (Lamas, La perspectiva de género., 1996).

Los estudios de género han abierto un nuevo campo de estudio a las investigaciones de temas considerados tabú como son la homosexualidad, la transexualidad, las masculinidades, entre muchos otros; dando cuenta de la diversidad y las diferencias que existen en la actualidad para ejercer la sexualidad pero sobre todo la urgente necesidad de un devenir de los roles y estereotipos

Los inicios de los estudios de género se formulan dentro del marco histórico del siglo XIX, emergidos del feminismo, postulan una idea conciliatoria entre hombres y mujeres.

Los sistemas de género- no importa en qué período histórico- son sistemas binarios que oponen la hembra al macho, lo masculino a lo femenino, rara vez sobre la base de la igualdad, sino por lo general en términos jerárquicos (Conway, 1987).

La forma de proyección de esta división jerárquica arrojan, social y culturalmente las diferencias asociadas a ser varón o mujer. Partiendo de diferencias biológicas, se conceptualizan roles sociales que permiten la distribución del peso relativo de cada género en este entendido el varón se hace varón al asumir este peso relativo a su género que lo induce a formular patrones de comportamiento y pensamiento basado en lo que indica la norma cultural y social , así mismo la mujer, de esta forma los sistemas de género operan desde antes del nacimiento de un nuevo ser, induciendo paulatinamente categorías sociales, políticas y culturales, manteniendo así sistemas de género que obedecen al mantenimiento de una sociedad patriarcal.

La producción de formas culturalmente apropiadas de conducta masculina y femenina, es una función central de la autoridad social y esta mediada por un amplio espectro de instituciones económicas, sociales, políticas y religiosas; así como las instituciones económicas producen las formas de conciencia y de conducta que asociamos con las mentalidades de clase, similar producción se da con las instituciones que tiene que ver con la reproducción y la sexualidad; sociedades capitalistas tienden a desarrollar formas características de postergación de la gratificación y de la división sexual de las tareas en el trabajo y

en el hogar (Conway, 1987). La interacción de estas subjetividades arrojan particularidades que no pueden ser entendidos como simples divisiones binarias o reflejos de diferencias dialógicas de sexo.

Los estudios de género son una manera de comprender a las mujeres no como un aspecto aislado de la sociedad sino como parte integral de ella, aquí se incorpora el término género como categoría científica para el análisis social, entendiendo el género como la construcción social que se basa en el conjunto de ideas, creencias y representaciones que generan las culturas a partir de las diferencias sexuales, las cuales determinan los papeles de lo masculino y lo femenino. Esto incluye además los rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades. Las construcciones sociales de lo femenino y masculino se reflejan en todos los ámbitos de la vida individual, social, en la sexualidad, en el trabajo realizado remunerado o no, en las políticas públicas, en la participación y organización social. Bajo esta teoría se han diseñado e implementado a nivel nacional e internacional políticas públicas donde se establecen las pautas de acción para lograr eliminar las desigualdades entre hombres y mujeres (Dorantes, 2011).

2.5 Empoderamiento

La palabra empoderamiento proviene del Inglés *empowerment* que significa facilitarse, habilitarse, autorizarse.

El empoderamiento es un término acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín) en 1995, se utilizó para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder.

Mucho se ha hablado de este concepto, está incluido como tema en agendas internacionales, se impulsan políticas públicas en su favor, es motivo de cambios legislativos e incluso es tema de debates en mesas de gobierno. Ciertamente es que uno de los principales logros del feminismo es precisamente que el empoderamiento ocupe un lugar central en la actualidad. Su importancia radica en

la transformación de la mujer; es un proceso mediante el cual una mujer se faculta, se habilita y se auto-valida

Esto es relevante debido a la constante desautorización de las mujeres y a las dificultades que el mundo nos presenta para habilitarnos; es decir para capacitarnos, sentirnos y ser capaces, y para facultarnos a nosotras mismas. Es importante señalar que este proceso es propio, único y paulatino, si bien es cierto que dentro del proceso de empoderamiento existen generalidades propias del proceso colectivo; también es cierto que cada persona avanza acorde a sus capacidades. A decir de Graciela Hierro “nadie empodera a nadie, es un proceso propio por lo que implica la ética del cuidado propio, la defensa, la protección, el desarrollo, el avance real, el enriquecimiento vital y su consolidación social; salir de la moral hegemónica y apropiarse de una ética de la mismidad es uno de los grandes trances políticos personales y colectivos de las mujeres” (Lagarde, 2012).

En la cultura el empoderamiento se concreta en el cambio de las mentalidades colectivas de mujeres y hombres y en los discursos y las prácticas de instituciones sociales, civiles y estatales.

Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres como personas; está enmarcado en la emancipación de la mujer como sujeta, como indica Lagarde “es una necesidad, un cambio efectivo y sólido para que la mujer salga de sus cautiverios que la enajenan como género.

Empoderarse para una mujer implica, dejar de ser la otra mitad del mundo o un apéndice sometido y dependiente de los hombres; dejar de ser para otro y convertirse en un ser para sí misma, protagonizar la otra mitad de la sociedad, la comunidad o el grupo en el que se desenvuelve. El empoderamiento conlleva equivalencia de género en lo social, lo económico, lo sexual, lo jurídico, lo judicial, y lo político (Lagarde, 2012).

Para una nación desarrollada el empoderamiento es la necesidad de promover la potencialización del papel de la mujer, enfatizando su derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia, de religión y de creencia.

El empoderamiento constituye una situación o experiencia de fortalecimiento aun y cuando la mujer se encuentre en situaciones de privación, pobreza, marginación o discriminación puede alcanzar este proceso mediante la validación de sus capacidades, el reconocimiento de su propia autoridad así, como la autoconfianza que otorga legitimidad en el decir y actuar de la mujer no importando su condición (Lagarde, 2012).

Este proceso no plantea que sea necesario el cambio de la situación social, jurídica o económica de un país o esperar que acontezcan sucesos de importancia relevante, el empoderamiento en sí mismo es un proceso para adquirir capacidades o desarrollarlas; para enfrentar en mejores condiciones las situaciones cotidianas a las que las mujeres se enfrentan diariamente.

Significa una fuerza personal, una convicción en sí misma con la que nos enfrentamos diariamente a la vida, es una construcción hacia los derechos humanos que nos permite ser en sí mismas y no por medio de otros; se consolida mediante un cambio profundo y definitivo en la subjetividad de la mujer, esto requiere la interiorización de sus fortalezas, el reconocimiento propio de sus capacidades y habilidades, por ella misma y no por otros, por eso se dice que el empoderamiento es un proceso único y personal; aunque puede apoyarse y nutrirse de experiencias de otras mujeres que consolidaron esta capacidad en sus vidas, la mujer por si misma va elaborando este proceso con sus medios, sus posibilidades pero sobre todo a su tiempo.

ESTEREOTIPOS DE LOS ROLES DE GÉNERO

La palabra estereotipo proviene del griego στερεός *stereós* 'sólido' y τύπος *týpos* 'molde'; se refiere a una imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter de inmutable. (RAE, 2015).

Consiste en una imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros de una comunidad.

Tradicionalmente se han estudiado los estereotipos desde dos perspectivas teóricas; la psicoanalítica y la sociocultural. En fechas recientes se ha unido una nueva forma de estudio que es la sociocognitiva. Para el enfoque psicoanalítico, los estereotipos desempeñan una función defensiva de desplazamiento y de satisfacción de necesidades inconscientes; para la perspectiva sociocultural surgen del medio social y su función es ayudar al individuo a ajustarse a las normas sociales. Desde el planteamiento sociocognitivo no son más que asociaciones entre unos atributos determinados y unos grupos también determinados (Gonzalez B. , 1999).

Desde el enfoque sociocultural los estereotipos de género favorecen la categorización así como la discriminación entre lo concerniente y lo no concerniente a un sexo o a otro, así pues, que las atribuciones otorgadas a un sexo en específico suponen una carga social y cultural de cómo debe comportarse una persona en relación con el medio que la rodea.

En la pareja particularmente se manifiestan estas cargas socioculturales propias de cada sexo debido a que la configuración de esta unión entre dos personas esta permeada de simbolismos y cargas sociales que se manifiestan en los estereotipos a cumplir de cada uno de los miembros, así pues, que la relevancia del estudio de estos estereotipos en la pareja se encuentra en contextualizar la forma en la que construyen relaciones partiendo de las cargas psicosociales que interactúan cuando dos personas deciden formar una pareja.

El utilizar la perspectiva de género como herramienta teórica permite mirar desde otro ángulo del conocimiento aspectos de la relación de pareja que con frecuencia son invisibilizados o normalizados socialmente. Lo cual constituye si bien, poner a relieve las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la forma en que se construyen durante el ciclo de vida, también generar un análisis de los factores que generan y mantienen estas diferencias subjetivas, que encuadran los lugares tradicionales de cada sexo.

Parte importante de este trabajo lo realizan actualmente los estudios de género; al detectar que existe un estereotipo de género femenino y otro masculino que condicionan la forma de relacionarse, se parte de la premisa de que estos estereotipos condicionan la construcción cognitiva de mujeres y varones porque son esencialmente “un compendio de juicios de valor impregnados de cultura” (Castro, 2004).

Favoreciendo esta premisa podemos afirmar que la construcción del *estereotipo tradicional de género sexual femenino* prescribe para las mujeres los siguientes rasgos: debilidad y tendencia a la enfermedad corporal, inestabilidad emocional derivada de las variaciones permanentes de su anatomía sexual, dependencia emocional de las personas significativas, inseguridad debido a temores diversos, emotividad excesiva con tendencia al descontrol y al desequilibrio mental, dependencia económica, escaso desarrollo de la capacidad para el razonamiento, la organización y la acción; así mismo se destaca su pasividad en el área sexual con tendencia a extenderse en los demás campos de vida, salvo en el ejercicio de la maternidad en la cual es protagonista de la gestación y la crianza (Castro, 2004).

Siguiendo a la misma autora Castro (2004), afirma que el *estereotipo tradicional sexual masculino* comprende los siguientes rasgos como definatorios de la masculinidad: autonomía, fortaleza física y emocional, autodomínio y tendencia a dominar a los demás, control de las emociones en especial las displacenteras, capacidad para el razonamiento y la acción, la creación cultural, generación de trabajo productivo y dominio de la naturaleza a fin de obtener y administrar dinero, agresividad tanto para el ataque como para la defensa empleada en la

competencia con los demás, impulso sexual fuerte y orientado a su satisfacción, independencia en los vínculos, centramiento en sus propias necesidades e intereses, organización de su vida en función de la actividad laboral y el logro del prestigio social.

Partiendo de estas dos conceptualizaciones de género podemos ahora entablar lo que sería una pareja “normal”, no omitiendo que la mirada reflexiva está en torno a las asignaciones sociales a cada sexo.

3.1 Ideología de la pareja normal

En las sociedades occidentales, casi todas las personas consideran la relación de pareja un paso esencial para lograr el bienestar, para vivir una existencia feliz (Rojas, 2003).

Evidentemente estamos en constante interacción con el otro siendo este, una referencia de nosotros mismos, podemos dimensionar entonces la importancia que tienen las relaciones sobre todo de pareja cuando socialmente está implícito el estereotipo de esta como medio de realización de vida, a través de la cual se forma la célula más importante de la sociedad, según el modelo patriarcal impuesto por el capitalismo, la familia.

Pareciera evidente que en las sociedades occidentales existe un culto especial por el amor. El amor como señala Rojas (2003), se glorifica, se idealiza, se venera y se simboliza de múltiples formas. El amor también se teme y se envidia. Se vive por amor y se destruye por amor además de que en la actualidad se ama más que nunca, debido en parte, a la liberación de la sexualidad femenina y gracias a los avances en el control de la fecundación de la mujer se desvincula la sexualidad femenina con la procreación obligatoria lo que permite una mayor libertad y apertura de expresión de sentimientos y comportamientos que permiten vincularse con el otro.

Pero no se ama de la noche a la mañana, el proceso de la formación de la pareja puede delimitarse por etapas si bien se suceden unas a otras pueden entre mezclarse para complementarse por lo que no podríamos distinguir completamente una de otra porque pueden suceder en conjunto, por eso es tan

complejo explicar la dinámica en la formación de las relaciones de pareja porque, cada pareja es distinta, cada una asume roles y comportamientos distintos a otros aunque entre estos también hay semejanzas que nos permiten identificar partes del proceso cuando se acude a consulta clínica.

Jorge Bucay (2000), define a la pareja como una danza, “amar a alguien es como bailar, estar en pareja es como bailar un tango donde en algún momento uno lleva y el otro se deja llevar, donde la sensualidad y la confianza son imprescindibles para estar en pareja”. Y es que asemejar el amor de pareja con una danza requiere además de la técnica que se aprende con la práctica, la sincronía de los movimientos, es indispensable la empatía y la complicidad de uno con el otro, no para ser uno con el otro sino para que los movimientos de uno y otro se complementen.

Una parte significativa dentro de este proceso es el enamoramiento, que es una experiencia afectiva muy intensa que lleva a las personas a involucrarse de esa misma manera entre ellos y generalmente se le atribuye a la etapa de la adolescencia, aunque muchos repiten este mismo patrón de conducta algunas veces más a lo largo de su vida.

El enamoramiento como proceso físico va acompañado de múltiples sensaciones físicas, entre ellas la pérdida de apetito, la dificultad para respirar, la tensión nerviosa, el insomnio además de sensaciones de temor y aprensión; por sí solo no implica el éxito en la formación de una pareja, este puede ser considerado como el preámbulo necesario para la formación de la misma, también es llamado amor inmaduro, se considera una etapa sucesiva al amor en el camino de la realización afectiva (Gonzalez R. , 2009).

La unión de amor entre dos personas, está siempre en proceso de cambio dinámico a través del tiempo adopta formas diferentes, dependiendo de los motivos que les haya llevado unirse, la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución del amor.

Como señala Rojas (2003), en las primeras etapas casi todas las parejas viven intensamente el amor romántico, la forma más turbulenta de amor pasional y es que es sabido que científicamente los periodos de enamoramiento refieren que

el amor romántico dura solo los primeros meses e incluso años de relación y que posterior a este periodo suele predominar el cariño, el afecto, la dependencia mutua y la amistad, a medida que las relaciones perduran.

Otra explicación de las funciones del enamoramiento sugiere que, en nuestra familia de origen creamos férreos lazos afectivos que nos sujetan a ella y que el enamoramiento se convierte en una fuerza aún más poderosa que tiene como función sacarnos de ese entorno para que al quedar liberados, podamos transformarnos en adultos con los suficientes recursos para construir nuestra propia familia... si no nos enamoráramos nos costaría más trabajo dejar emocional y físicamente el seno familiar (Gonzalez R. , 2009).

El enamoramiento es una prerrogativa humana en la que se “encuentra sentido”, te empuja a la puerta de entrada de la vida afectiva, este mecanismo de idealización permite aventurarse a la formación de una pareja, a considerar a otra persona como complemento imprescindible de la vida, a verte como un ser incompleto. Pero estos sentimientos frecuentemente se extingue cuando la pareja comienza a vivir bajo el mismo techo; este propulsor que impulso el motor romántico hasta llegar a la meta marital acaba por extinguirse posterior a los seis meses y hasta algunos años después del matrimonio.

Según Gonzalez (2009), los procesos psicológicos y emocionales que interactúan durante el enamoramiento se respaldan en los procesos biológicos y las respuestas físicas y hormonales del cuerpo, lo que puede darnos una explicación de lo efímero de este sentimiento, es muy cuestionable que en este proceso se emitan comportamiento que puedan confundirse con algunas psicopatologías características de los enamorados: la regresión, el narcisismo, el estado maniaco, la psicosis y la neurosis obsesivo-compulsiva son funciones psicológicas presentes en el enamoramiento.

Para que el amor de pareja se consolide hace falta desarrollar dos importantes componentes que durante el enamoramiento y hasta el momento de establecer una relación estable habían tenido una relevancia relativamente marginal sobre la que había ejercido hasta este momento la pasión. Se trata de la intimidad y el compromiso. Así, los tres componentes fundamentales de una

relación de amor, que definen la cualidad de éste, hasta el punto de que podríamos definir cualquier relación de pareja en función del grado que observe cada uno de ellos: son la intimidad, compromiso y pasión (Sternberg, 1989).

Sternberg (1989), afirma que los amantes son confidentes, confían el uno con el otro, se apoyan mutuamente, muchas veces dependen de la otra persona para solucionar problemas, se alegran cuando el compañero es feliz, comparten emociones, les gusta estar juntos y se echan de menos cuando se encuentran separados. Todo este complejo de emociones y conductas es a lo que se llama intimidad. Algunos autores entienden la intimidad como una forma muy concreta de motivo de afiliación así, en el motivo de intimidad no aparecen los componentes negativos de miedo al rechazo, ni la búsqueda de la relación por necesidad de resolución de problemas, sino que se pretende únicamente aumentar la calidad y armonía de la relación interpersonal.

Los amantes desarrollan proyectos vitales conjuntos, se implican y se esfuerzan por conseguir los objetivos que se han marcado, confían el uno con el otro y se encuentran cada vez que se necesitan, pretenden que su relación sea estable y duradera y están satisfechos por vínculo que han establecido, están comprometidos, pero sobre todo es una decisión de compartir con el otro.

Los amantes se sienten atraídos físicamente, se gustan y se desean, se excitan y obtienen placer sexual; disfrutan juntos y prefieren la presencia del otro a la de cualquiera otra persona, se hacen felices, se idealizan, desencadenan fuertes sentimientos, piensan en el otro cuando están separados. El componente pasional incluye, evidentemente, el placer sexual, aunque no se agota en éste.

Pareciera ser entonces que el requisito indispensable de la pareja ideal es la entrega intrínseca del uno al otro sin miramientos, con los ojos cerrados, la dedicación y el empeño en complacer al otro se asemeja a la devoción que se profesa en las religiones, tal pareciera que seguir el guion marcado por la sociedad de siglos pasados darían como consecuencia el éxito marital pero, entonces ¿Cuál es la causa de que en la actualidad sea cada vez más probable la disolución amorosa?

El vínculo de pareja es uno de los contextos privilegiados donde se entrecruzan de modo especialmente conflictivo los modelos ideales y costumbres tradicionales, con la tendencia innovadora. El interjuego de poder entre los géneros aparece como eje de los conflictos y pone de manifiesto las consecuencias diferenciales que el matrimonio tradicional ejerce sobre las mujeres y varones.

Las concepciones que idealizan a la pareja como relación sin conflicto y principal fuente de amor y felicidad, son las más difundidas de nuestro medio social, sin embargo se contradicen actualmente con la experiencia cotidiana de las parejas (Castro, 2004).

Las problemáticas derivadas de este vínculo afectan de manera desigual a mujeres y varones, el modelo tradicional de varón y mujer así como de pareja se encuentra determinado -como ya vimos- por creencias y estereotipos sociales.

Actualmente los medios de comunicación, los videojuegos e incluso el internet se encargan ahora -sin ningún control- de la educación sexual de los niños y los jóvenes, de tal manera que existe una cultura desinhibida de mensajes sexuales abiertos.

Resulta difícil describir las diferentes variables que han influido recientemente sobre la pareja en México; los últimos decenios se han caracterizado por una gran inestabilidad en todos los ámbitos: crisis económica, cambios sociopolíticos rápidos, deformación de los esquemas clásicos de la familia nuclear y aparición de nuevos modelos de estructura familiar. Ahora muchas parejas expresan de forma verbal estos temores, la sociedad en México se ha vuelto más permisiva para que los adolescentes, desde temprana edad, puedan tener relación con sus pares del sexo opuesto.

Tiempo atrás los roles desempeñados por cada género estaban claramente caracterizados y definidos. Sin embargo, actualmente el ideal social de igualdad entre sexos está generando un conflicto de roles en la relación. La búsqueda de la equidad viene en parte condicionada por el aumento de las actitudes individuales (Amato, 2007).

Se presiona para que no se reproduzcan las pautas tradicionales, para que se deslinde función y género, fomentando de este modo expectativas de igualdad y simetría irreales por estar distantes de la realidad actual.

Uno de los eventos más cruciales del ciclo vital se refiere al momento en que dos personas se encuentran y deciden iniciar el proceso de formación de una pareja (Velasco, 2004).

La formalización de este vínculo afectivo da como resultado la formación de una nueva familia, en la cual factores como la edad, la condición socioeconómica, las proximidad geográfica, la raza, el nivel de educación, así como la presión directa o indirecta ejercida por la sociedad, la comunidad o la familia de origen serán definitorios en el éxito o el fracaso de esta nueva célula social.

La pareja definida por Velasco (2004), es un sistema de gran potencial de inestabilidad en la que forzosamente aparecerán conflictos, luchas y tensiones. Así pues, lo que antes era considerado por la sociedad mexicana como aberrante dentro de la pareja y la familia, en la actualidad parece irse normalizando; problemáticas como el embarazo antes del matrimonio, la interrupción legal del embarazo, la unión libre, la homosexualidad e incluso el divorcio están alcanzado la cotidianidad, retando las buenas costumbres de nuestros antepasados además de que la forma en la que era visto el matrimonio ha cambiado indudablemente en las nuevas generaciones por lo tanto la formación de la pareja se ha modificado adaptándose a las necesidades de las nuevas generaciones.

El matrimonio para las mujeres implica una serie de eventos significativos, tales como los roles de esposa y madre, las condiciones de la sexualidad y la dependencia económica; en el caso del varón el matrimonio ofrece un beneficio social y laboral, además de un sostén emocional y el despreocuparse de las tareas domésticas cotidianas (Castro, 2004).

Posiblemente las causas que llevan a dos personas a la decisión de formar un matrimonio sean distintas dependiendo el género al que pertenezcan sin embargo, existe una causa que prevalece en la decisión y que innegablemente empuja a los dos géneros al matrimonio tradicional y es, que el este vínculo o

contrato o simplemente la unión en si es una situación necesaria de realización impuesta por la cultura.

El estatus de “casados” conlleva toda una carga social y cultural que permea la forma de relacionarse de la pareja de ahí en adelante, la realización moral de la mujer y el varón se miden proporcionalmente en las condiciones de vidas sostenidas es decir, en la forma en la que se realiza la unión formal, la edad en la que se casan, las condiciones económicas y de vivienda, la capacidad adquisitiva, la condición sexual son factores que interfieren en el proceso adaptativo posterior de la pareja.

Luce Irigaray citada en Castro, (2004) sostiene que el matrimonio constituye la herramienta esencial para mantener a las mujeres en una posición subordinada, porque la conyugalidad ejerce una represión de la subjetividad femenina a través de represión de las pulsiones, especialmente la sexual que es orientada de forma casi exclusiva a la maternidad, exhorta además a la independencia económica ya que es la base sobre la cual se podrán modificar las relaciones de poder hacia la equidad y la reciprocidad.

Las generaciones actuales han sido formadas bajo los roles tradicionales; negar que existen diferencias de género, y enfrentarse a una convivencia creyendo en ello, genera una serie de demandas y tensiones. Éstas mantienen las distorsiones en el procesamiento de la información que originan desajustes que pueden derivar en conflictos e insatisfacción con la relación, la cual, constituye una problemática de relevancia social que requiere atención científica por parte de los investigadores. La razón es que cuando existe insatisfacción marital en las parejas, los conflictos y las agresiones se presentan inevitablemente y estas situaciones desagradables conducen a la fragmentación del vínculo matrimonial, generando a su vez la ruptura de la relación.

Es innegable que la mujer en México ha tenido mucho que ver en este cambio, con el inicio de su emancipación no solo ha logrado ocupar puestos destacados en diferentes actividades profesionales o laborales, también ha alcanzado paulatinamente el reconocimiento y la valoración en su hogar.

La inserción de la mujer en los espacios laborales ha permitido el desarrollo de sus capacidades intelectuales así como la superación constante por permanecer vigente en el ámbito laboral y profesional, esto le ha permitido ser apoyo y en muchas ocasiones sostén económico del hogar retando con esto al modelo tradicional familiar en el que la mujer era relegada a los espacios privados de la casa, mientras que el varón conquistaba día a día el espacio público siendo el proveedor único obteniendo con esto una autoridad vertical en la familia y con ello una posición de poder.

Sin embargo pareciera que la mujer no nota estos avances y continua reproduciendo roles tradicionales paralelos a su trabajo, intentando entrar en el modelo de la buena mujer, la buena madre y la buena esposa, queriendo mantener bajo control todas las actividades relacionadas a su hogar cumple con jornadas dobles o triples de trabajo, intentando mantener ya no solo económica sino emocionalmente una familia sobre sus hombros.

Valdría la pena cuestionarnos, si la mujer ha logrado conquistar espacios que eran considerados masculinos, ¿porque no ha sido capaz de liberarse completamente de los roles femeninos impuestos por la sociedad?

De lo comentado anteriormente se desprenden dos cosas: la primera, que lo verdaderamente importante actualmente no es contar con un compañero, si no establecer una relación de excelencia. No es ningún mérito tener una pareja, ya que virtualmente estamos equipados biológica, social y culturalmente para tenerla, el verdadero desafío consiste en construir una relación de primer nivel en la que, se construyan pilares de convivencia equitativa que permitan fortalecer el vínculo afectivo dejando de lado la reproducción del “deber ser” que constituía la normatividad conyugal porque ya no conviene a las condiciones actuales de hombres y mujeres.

3.2 Características de la pareja tradicional mexicana

Pareciera ser que la mujer mexicana es educada para hacerse responsable del bienestar y el mantenimiento de la familia a costa de todo hasta de ella misma, pareciera que el hombre mexicano esta educado para proveer todo lo relacionado

a lo económico en casa, manteniendo una figura distante y poco afectiva dentro de la relación de pareja (Bartra, 2014).

La cultura mexicana constituye en sí misma un dechado de tradiciones y costumbres en cuanto a la formación de la pareja, si bien provenimos de dos raíces: por un lado la prehispánica, que con su misticismo mantenía un culto por la capacidad femenina de dar vida que asemejaban a la fecundidad de la tierra para dotar de alimentos a la tribu, la feminidad constituía una esfera importante que se manifestaba en la vida diaria de las culturas prehispánicas (León, 2011).

También debe considerarse la influencia de la conquista española que el sometimiento de los pueblos mesoamericanos logra la implantación de costumbres y formas de vida que vienen con la conquista, en el que la mujer ocupaba una posición inferior respecto al varón, esto trae consigo la asimilación de estilos de vida inherentes a una sociedad diferentes cuya carga cultural permea la cultura prehispánica con la visión de occidente.

Como menciona Rojas (2003), el ambiente social que nos rodea influye poderosamente y configura nuestras relaciones de pareja. Así, cuando la procreación era esencial para la supervivencia de la especie, los hogares en México compuestos de hombres proveedores y mujeres prolíficas eran obligados. Un modelo ideal de mujer y varón, así como de relación entre ambos potencializaban un mejor control en el ámbito familiar, social y económico que perpetuara el modelo capitalista; ejerciendo roles que permitieran la existencia de dos esferas “la pública y la privada” se designaron tareas que pertinentes a cada sexo.

La satisfacción es un asunto de dos, un “entre nos” en el cual, cada uno de los miembros de la relación viene con un influjo de características cognitivas, emocionales, de creencias y muchos otros aspectos resultado de su historia familiar y de su pertenencia a una cultura y grupo social.

En ese sentido Castro (2004), señala que el lugar tradicional de la mujer en la pareja favorece el ejercicio de un exeso de dominio sobre los hijos, especialmente sobre las hijas mujeres, que perpetuaba su individuación y su autonomía. Por otro lado el hombre tradicional ofrece a las hijas mujeres una imagen temida e idealizada y a los hijos varones los orienta hacia la concepción de

la pareja como un vínculo dominador-dominada, en el cual se repetirán las actitudes del modelo parental.

Las realidades sociales y económicas se están encargando de transformar el modelo de pareja tradicional actual en México, del hombre en el trabajo y mujer en el hogar, en un vestigio que pertenece cada vez más al pasado; pero sobre las razones para el mantenimiento de matrimonios han cambiado en la medida que los cambios sociales y económicos azotan al país, finalmente las ideologías en cuanto a la formación de estereotipos de lo que es un buen hombre y una buena mujer se han visto modificados en décadas pasadas en beneficio de la liberación femenina pero pareciera ser (según las estadísticas actuales) en perjuicio del modelo tradicional familiar.

Sin embargo, los Estudios de Género, emanados de los estudios de la mujer que a su vez tuvieron cabida dentro de los movimientos feministas han detectado estereotipos de género femeninos y estereotipos de género masculinos que condicionan la dinámica familiar a la estela del tradicionalismo puro en el que la construcción de cogniciones de mujeres y varones son esencialmente un compendio de juicios de valor impregnados de cultura que prescriben aquello que se aprueba y se prohíbe para cada sexo (Castro, 2004).

El condicionamiento de estos modelos de comportamiento y de pensamientos se establecen a través del proceso de socialización inicialmente en el grupo familiar, las instituciones educativas, la influencia mediática de los medios de comunicación, las costumbres étnicas, las tradiciones de cada país; es decir que no hay como tal un estereotipo femenino o masculino, aunque existen coincidencias en muchos de ellos estos son multifactoriales, lo que posibilita la diversidad entre unos y otros.

La tensión entre el ideal de la pareja tradicional representado por el matrimonio tradicional en el cual, las mujeres se ubican en la posición dependiente respecto a los varones y el malestar que dicho ajuste comenzó a generar en la población femenina, poco a poco se ha extendido a la población masculina como consecuencia de la iniciativa femenina al revisar su lugar social y cuestionar el estereotipo de feminidad impuesto.

Así, la liberación de la mujer también ha desafiado al varón a cambiar su personalidad y estilo de vida, a liberarse de las ataduras de una imagen anticuada, dura y distante a convertirse en un ser más afectivo, expresivo, vulnerable y hogareño (Rojas, 2003).

Una de las consecuencias más importantes de este proceso de ajuste se manifiesta en la crisis de ambos géneros ante el fenómeno social del cuestionamiento al modelo del matrimonio tradicional; este fenómeno ha permitido un replanteo de las relaciones de poder entre géneros, proceso que afecta el sentimiento de autoestima y de identidad de las personas.

Esta crisis conyugal requiere como respuesta necesaria una modificación de paradigma, Rubén Gonzalez (2009), propone un paradigma al que denomina “Estilo Conyugal Igualitario” en el cual el hombre y la mujer encuentran su realización en las mismas esferas, sean estas económicas, profesionales, familiares, académicas, culturales, sociales o deportivas. Mas que mujeres y hombres, son considerados como seres humanos dotados de habilidades y necesidades semejantes. Se han sacudido el lastre de la división del trabajo definido por el criterio de géneros, según el cual las mujeres están diseñadas para las actividades del hogar y el hombre para las restantes.

Con el nuevo concepto ambos pueden incursionar en terrenos anteriormente prohibidos o desalentados como la producción, la política, la cultura, en el caso de la mujer, o las tareas domésticas, parentales o afectivas en el caso de los hombres. En este nuevo modelo, ambos trabajan, colaboran en las tareas domésticas y comparten la educación y el cuidado de los hijos.

3.3 Factores que propician la ruptura en pareja

La separación implica un “derrumbe” que se desea evitar a cualquier costo, ya que exige un reajuste psíquico por parte de ambos miembros de la pareja en el que la mujer aun continúa llevando la mayor carga social y económica puesto que socialmente el sentido de desprotección por “no tener un hombre” la estigmatiza dentro de la categoría de fracasada, el no contar con la figura masculina equivale en muchas ocasiones a perder el sentido de la existencia.

Rojas (2003) establece dos motivos de ruptura de la pareja, el primero es escapar de una relación intolerable, al menos para una de las dos personas; el segundo, construir una nueva vida. Indudablemente desde el momento en el que se hace latente la posibilidad de terminar una relación de pareja, existen indicadores que determinan el declive de la misma, las señales se perciben en el aire y pueden considerarse llamados de auxilio en favor de salvar una relación. La terapia cognitiva ha formulado distintas aproximaciones para explicar los mecanismos que interactúan en la cotidianidad de la pareja es decir, cuando los mecanismos de idealización del enamoramiento sucumben ante la tranquilidad de lo cotidiano, el amor se somete a una rutina que puede terminar por extinguirlo; Walter Riso afirma que un amor en cuidados intensivos no nos sirve de nada, cuando el amor llega a este estado es mejor huir, correr lo más lejos posible, escapar en el nombre del amor que alguna vez unió a esas dos personas.

Esta alegoría de la terapia intensiva, no es más que una simplificación de la forma en la que la terapia cognitiva aborda los motivos psicológicos por los que se probabiliza el fin de una relación afectiva.

Beck (1988), plantea que cuando se frustran las grandes expectativas de los cónyuges éstos son propensos a llegar a conclusiones negativas del estado de ánimo de su pareja y del estado del matrimonio. Como consecuencia de estas explicaciones puede ocurrir que el cónyuge ofendido ataque a su pareja o se aleje de ella, generándose así un círculo vicioso de ataque y revancha, que puede invadir otros campos de la relación; cuando esta dinámica se instaura en la convivencia diaria suele desgastar de manera rápida los vínculos amoroso de la pareja, propiciando comportamientos que desencadenan la violencia en la pareja.

Cuando los integrantes de la pareja se sienten frustrados o decepcionados su sistema mental los predispone a malinterpretar o exagerar el significado del comportamiento de la otra persona, a dar explicaciones negativas y a proyectar una imagen negativa sobre los demás, como resultado de estas interpretaciones erradas la persona ataca la imagen negativa que ha proyectado, de este modo, la manera en que un cónyuge percibe e interpreta lo que el otro hace puede ser

mucho más importante para determinar el bienestar matrimonial que los actos mismos (Beck A. , 1988).

Dentro de dichas formas negativas de interpretación, tiene mayor relevancia a las expectativas irreales, las actitudes contraproducentes, las explicaciones negativas injustificadas y las conclusiones ilógicas.

Las ideas irracionales típicas de las relaciones giran en torno a lo que debe ser el amor, es decir lo que se ha aprendido socialmente de este concepto, de la persona amada o la relación en sí misma.

Ellis (1989), plantea la importancia de la cognición como responsable principal de las emociones, diferencia dos niveles de análisis. El primer nivel corresponde a una serie de pensamientos concretos e irracionales por su intensidad, forma o contenido, que las personas aplican en su análisis de la realidad. Estos pensamientos, automáticos, pueden manifestarse tanto en forma de palabra como de imagen y actúan a modo de diálogo interno. En un segundo nivel, encontramos las creencias o pilares filosóficos que podríamos definir como los esquemas cognitivos de los que se derivan los pensamientos del nivel anterior. Estas creencias de nivel superior señaladas por Ellis son:

- Fuerte necesidad de amor. Esta idea hace referencia a la necesidad imperiosa de sentirse amado para poder considerarse una persona de valor. Desde esta filosofía de vida, la persona que no tiene pareja se siente frustrada mientras que aquellos que sí mantienen una relación, experimentan pensamientos intrusivos de posesividad y celos.
- Demandas y exigencias: filosofía de la "media naranja". Las personas que mantienen esta idea de forma absolutista, exigen a la pareja un apoyo incondicional, al tiempo que mantienen la creencia de que no pueden existir errores o incompatibilidades en una pareja que se ama. Esta exigencia de perfección conlleva que, ante un problema en la relación, se plantee la posibilidad de ruptura.
- Filosofía del castigo y/o la culpabilidad: La asunción de este pensamiento en modo extremo, conlleva la creencia de que la pareja debe sentirse culpable si comete un error y, por tanto, se considera lícito castigarle

(enfados, acusaciones, etc.), lo que genera dinámicas de interacción disfuncionales.

- Catastrofizaciones: Responde a la creencia de que es horrible que las cosas no salgan como uno quiere. Incluye la sobrevaloración de la espontaneidad en los actos de la pareja en función de los deseos propios, sin necesidad de expresar los deseos personales, porque se interpreta como que no se es lo suficientemente importante para el otro.
- Baja tolerancia a la frustración (ansiedad incómoda): Está referido a aquellas personas que no pueden soportar los problemas que anticipan el fin a su relación. Proviene, según Ellis, de la creencia de que los sentimientos negativos son intolerables “Cuando tienen una historia en la que han sido dañados, se centran en una posible repetición, se convencen de que no podrían soportarlo y temen la posibilidad”.

Existe, por tanto, un miedo a ser herido y cierta actitud de victimismo. Bajo este esquema de pensamiento, los problemas surgen porque se demanda una relación sin problemas y porque se exigen resultados inmediatos, sin esfuerzo, lo que se logra frecuentemente a través del uso de métodos coercitivos hacia la pareja.

- Las emociones son incontrolables: mantener este pensamiento supone considerar que la felicidad obedece a causas externas, por lo que es el otro el que me hace feliz o desgraciado. Se evita así, la responsabilidad personal en la propia insatisfacción, dificultando, por tanto, la modificación de pensamientos y conductas en el caso de que fuera necesario. Estas creencias representan pilares filosóficos de nivel superior de los que derivan pensamientos concretos que surgen y dañan las interacciones con la pareja. Estos pensamientos de nivel inferior son aquellos a los que se dirige la terapia en un primer momento, intentando hacerlos conscientes para la persona. Todas estas creencias mantenidas de modo absolutista suponen un riesgo en la felicidad de la pareja por cuanto su lejanía con la realidad implica una elevada probabilidad de que no sean satisfechas (Ellis, 1989).

La explicación que la psicología cognitiva otorga a las desavenencias en el matrimonio nos permite visualizar los esquemas recurrentes en los que la pareja cae ante la imposibilidad de resolver los conflictos de lo cotidiano sin embargo, los factores que desencadenan los desencuentros amorosos también están relacionados con cuestiones de tipo comportamental, que si bien responden a estos mecanismos cognitivos son la causa “visible” para las parejas de que la relación no está funcionando

La infidelidad, la falta de compromiso, la carencia económica, el nulo apoyo doméstico, la ausencia en el cuidado parental e incluso la violencia, son apenas la punta del iceberg de lo que en realidad ocurre en la intimidad conyugal, son enmascaradores de un problemas que va mucho más allá de las diferencias entre hombres y mujeres, y tiene que ver con un sesgo en la capacidad de relacionarse sanamente con el otro, respetando la integridad que como persona se posee, así mismo compromete la individualidad de cada uno favoreciendo episodios dolorosos en los que ambos salen heridos. Esta disfunción se encuentra ligada de forma íntima con la infancia y la forma que la que aprendimos a construirnos en pareja.

La anemia y el raquitismo con el que actualmente se mantiene en pareja obedece como indica González (2009), a que la pareja atraviesa por una severa crisis, en la que el deterioro es evidente, a lo que es necesario hacer frente con la seriedad que amerita y hacer del “arte de amar” una “profesión” que implique la capacitación y el perfeccionamiento de técnicas que permitan la evolución y la convivencia sana tomando una responsabilidad compartida de lo que significa estar en pareja, no sobreviviendo como tal sino viviendo al máximo la experiencia de complementarse en el otro.

ESTILOS AFECTIVOS DESTRUCTIVOS.

Aunque la psicología ha avanzado en el tema de las adicciones, como por ejemplo el abuso de sustancias, el juego patológico o los trastornos de alimentación, en el tema de la adicción afectiva el vacío es innegable (Riso, Amar o Dependier, 2013).

Y es que, como mencione anteriormente uno de los principales motivos de consulta al psicólogo versa en torno a una dependencia afectiva extrema o a una codependencia que impide el establecimiento de relaciones afectivas saludables y satisfactorias.

Según Walter Riso (2013), “la ausencia de amor nos ha preocupado más que el exceso afectivo” no nos impacta tanto el amor desmedido, como el desamor, vivimos con el apego afectivo a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos, vivimos en una sociedad coadicta a los efectos desmedidos del amor compulsivo.

Los apegos son exageraciones de los atributos positivos de los personas o las cosas, nos apegamos cuando no vemos la dualidad de las persona, cuando no concebimos que existe en ella atributos positivos y negativos, cuando dejamos de considerar los aspectos racionales que indican que el ser humano está compuesto de características aprendidas y que en ellas caben los mal llamados defectos.

Así, cuando en muchas ocasiones es preocupante el exceso en una conducta, particularmente en el caso de las demostraciones amorosas son innumerables las condiciones socioculturales que permean el simbolismo de lo afectivo. El amor consiente -sobre todo en las mujeres- el sufrimiento, la abnegación y el poner su propio ser en juego por salvar, perpetuar o mantener un relación afectiva; culturalmente hemos aprendido que sobre los hombros de la mujer va la responsabilidad del cuidado del otro.

En las sociedades postindustriales contemporáneas están surgiendo nuevas dependencias con y sin sustancias psicoactivas (juego, comida, compra, sexo, Internet, etc.). Entre ellas las relativas a las *dependencias sentimentales* que constituyen un fenómeno de enorme importancia sociosanitaria (Moral M. , 2009).

Han de distinguirse como dependencias relacionales genuinas (dependencias afectivas o emocionales, adicción al amor, dependencias atípicas) estas con identidad propia, y las mediatizadas calificadas como coadiciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos (Moral M. d., 2008).

De las anteriores tomaremos las dos principales por ser las más comunes afecciones a la pareja, las dependencias emocionales y la codependencia, debido a la desesperada búsqueda de satisfacción mediante relaciones interpersonales de apego patológico.

Riso (2013), señala que una buena relación de pareja debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, la sensibilidad, y cien adminículos más de supervivencia afectiva; cuando estos componentes se ven trasgredidos por la necesidad de control, inseguridad, celos o desconfianza en la pareja aparecen los apegos como forma de vinculación y control sobre el cónyuge, pareciera ser que no importase la forma en la que la pareja se sostenga ya sea con dolor, con sufrimiento, con ira o enojo, lo importante es no perderla.

El miedo al abandono constituye una forma de incapacidad afectiva, es decir, no somos capaces de estar solos, la soledad es considerada como la muerte afectiva para las personas dependientes, la incapacidad de estar con uno mismo genera vínculos enfermizos que mantienen relaciones destruidas, poco saludables o disfuncionales por el temor a la soledad.

4.1 Dependencia emocional y codependencia

Bajo el disfraz del amor romántico, la persona comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en el anexo de la persona “amada”, un simple apéndice (Riso, Amar o Dependier, 2013). Y es que, la

formación de la pareja es un proceso delicado en el que se juegan dos identidades, la lucha de poderes mediáticos genera una deformación en la forma de pensar, actuar y sentir de las dos personas; para generar un espacio en común, en el que la mayoría de las veces es uno el que otorga su independencia en aras de una “relación feliz”, sin importar con eso caer en un estado enfermizo semejante a una patología, en el que se pierde por completo la identidad.

Las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en una relación interpersonal, basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto objeto del amor. Toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente (Sirvent, 2004). En concreto, se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, en las que se prioriza la naturaleza adictiva del fenómeno.

El dependiente emocional pone a su relación por encima de todo, incluyéndose a sí mismo, a su trabajo o a sus hijos en muchos casos. No tiene que haber nada que se interponga entre el individuo y su pareja, que dificulte el contacto deseado con ella. Obviamente, dentro de una normalidad, pero siempre observando esa dinámica (Castello, 2012)

Algunas relaciones interpersonales devienen en dependencias sentimentales, caracterizadas ya sea por búsquedas de constante complacencia en la persona de la que se depende, o por la tendencia a la idealización de aquellos a quienes solicitamos momentos de atención monopolizando sus afectos, por mixtificaciones varias y autoengaños o por menoscabos de la propia autonomía e identidades incompletas, entre otras características de este amar dolorosamente con que, de forma metafórica podría definirse esa esfera socioemocional convulsa que afecta diferencialmente a hombres y mujeres (Moral M. , 2009).

Principalmente, los estilos afectivos femeninos se encuadran en aspectos culturales de poco autocuidado, todo lo que se relaciona con la manera en la que

fuiamos criadas nos ha venido diciendo que hemos de formar parte de alguien más, que debemos ser protegidas, apoyadas y animadas por la felicidad conyugal hasta el día de la muerte (Dowling, 2003)

Los estilos de crianza de niños y niñas difieren principalmente en la capacidad de autosuficiencia que se les otorga a cada uno, no está basado en cosas biológicas o naturales sino, en el adiestramiento y la practica; son actos performativos que generan condiciones adherentes a los sexos, la independencia para el lado masculino, en la que el único salvador que conoce el muchacho es el sí mismo; y la dependencia para el lado femenino en la que, aunque nos aventuremos a realizar algunas salidas al exterior por nosotras mismas (ir a la escuela, conseguir un empleo, viajar, conducir un auto, tener una casa propia, etc.) aún existe la tendencia de esperar a alguien que venga a salvarnos, alguien que llegue en algún momento a llenar las ansias de vivir de verdad.

Dowling (2003) sitúa la raíz del problema de la dependencia en la infancia “en la niñez, cuando nos sentíamos seguras, cuando nos hallábamos para todo en manos del cuidado ajeno, cuando podíamos contar con mamá o papá siempre que los necesitábamos”. Y es que, ella señala, que existe una tendencia a la domesticidad y los cautivadores ensueños infantiles que parecen bullir bajo la superficie de nuestra consciencia. Esto tiene que ver con la dependencia: la necesidad de apoyarse en alguien; la necesidad - volviendo a la infancia- de que se nos oriente, de que se nos cuide y se nos mantenga protegidas y apartadas de todo daño. Estas necesidades subyacen en nosotras en la edad adulta y claman por ser satisfechas junto con nuestra necesidad de ser autosuficientes.

Concretamente, en el caso de la dependencia afectiva algunas de las características más destacadas hacen referencia a:

- (a) la posesividad y el desgaste energético psicofísico intenso
- (b) la incapacidad para romper ataduras
- (c) el amor condicional (dar para recibir)
- (d) la pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro)
- (e) el desarrollo de un locus de control externo

- (f) la elaboración de una escasa o parcial del problema
- (g) la voracidad de cariño/amor
- (h) la antidependencia o hiperdependencia del compromiso y, finalmente
- (i) la experimentación de desajustes afectivos en forma de Sentimientos Negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono).

Para que exista apego afectivo es necesario algo que lo justifique: o evitamos el dolor o mantenemos la satisfacción (Riso, Amar o Depender, 2013). Es decir, nadie se aferra al sufrimiento por el sufrimiento mismo, si no se obtiene una recompensa o algún tipo de placer al sentirlo. Lo que en la psicología cognitiva es considerado como “ganancias secundarias”; son los efectos que provoca la conducta del otro lo que la mantiene, el placer y/o el sentido de seguridad psicológica que proporciona se entre mezclan hasta formar una especie de “súper droga” compuesta de placer/bienestar o seguridad/protección, lo que hace posible que la dependencia hacia el otro se perpetúe.

Esto se manifiesta a nivel cognitivo en el refuerzo de los esquemas formados previamente de lo que es el amor, si lo mezclamos con el concepto de género podemos referenciar entonces, la forma en la que a la mujer se le ha inculcado el esquema de protección, de sumisión, de fragilidad, de abnegación y delicadeza, por decir algunos. Estos esquemas arraigados desde la infancia nos enseñan el “deber ser” de la mujer en la relación de pareja y por tanto, la dependencia que de ellos emana cuando recibe agresiones, maltratos, palabras hirientes o despectivas de parte de su pareja; en lugar de activar esquemas de respuesta para defenderse, la conducta del cónyuge activa mecanismos de sumisión o abnegación que le indican como socialmente es una “buena mujer”, esta respuesta encaja con lo que el varón que socialmente ha aprendido características de lo que es un “buen hombre” desencadenando un círculo de violencia que se justifica en lo que socialmente esta impuesto.

No lejos de lo que es un dependiente emocional se encuentra el codependiente que es aquella persona que ha permitido que las conductas de otras personas – que generalmente manifiesta adicción hacia algo en particular-

afecten en la propia, además de que existe una obsesión recurrente por controlar la vida y los comportamientos de la otra persona porque se cree que si se logra controlar o modificar esta conducta se alcanzara la felicidad.

La codependencia es una enfermedad de nuestro tiempo, toca a todas las esferas sociales, no respeta estrato social, edad ni sexo. Cualquiera podría ser codependiente sin siquiera saberlo. La palabra codependiente o coadicto proviene, según el diccionario, de las partículas co: con o necesario, y adicción: esclavitud.

Este concepto, un tanto confuso, se creó para dar cuenta de las diversas perturbaciones emocionales que ocurrían en las parejas de personas con trastornos relacionados con sustancias adictivas.

Aunque no se puede definir claramente un patrón de personalidad codependiente, sí existen ciertas características identificativas de estas personas: se obsesionan y preocupan más del trastorno relacionado con sustancias –generalmente alcoholismo y toxicomanías- que la propia persona que lo padece, con la consiguiente necesidad de control de su comportamiento, se descuidan o autoanulan, tienen baja autoconfianza y autoestima y se involucran continuamente en relaciones de pareja dañinas y abusivas (Castello, 2012).

Melody Beattie explica el fenómeno de la codependencia con el triángulo de Karpman cuyas puntas están definidas en tres características, la primera “necesidad de rescatar”, en este punto se siente una extrema responsabilidad por esa persona que esta “incapacitada” para resolver su vida por sí misma, además de tener un sentimiento de mayor competencia que el otro para resolver las situaciones a las que se enfrenta, temporalmente nos sentimos necesitados y acudimos al llamado de la víctima, que en ocasiones ni siquiera pide la ayuda, pero nosotros sentimos la necesidad de intervenir aunque con nuestros actos incapacitemos al otro para tomar sus propias decisiones y lo inhabilitemos como persona, el sacrificio está implícito en estos comportamientos porque en ocasiones el “rescatador” sacrifica su persona, sus bienes, su tiempo e incluso realiza cosas que “no quiere hacer” se siente obligado a “rescatar”.

Después de esta etapa inevitablemente nos volvemos a la siguiente esquina del triángulo “la persecución”. El rescatador se vuelve resentido y se enoja con la persona a quien tan generosamente ha “ayudado”, porque el rescatado no siente gratitud por la ayuda recibida, por el sacrificio que se ha realizado en nombre del “amor” que se le tiene, la víctima receptora del apoyo no se comporta agradecido como debiera por lo que hemos hecho por él, ni siquiera sigue nuestros consejos que tan prontamente le hemos brindado, esta persona no nos permite recomponer su vida y sus sentimientos.

El “rescatador” entonces se siente enojado porque ha hecho algo que no quería hacer, ha sacrificado sus necesidades, sus deseos y se ha ignorado a sí mismo en pro del apoyo al otro, por lo que se siente decepcionado y enojado por ello y entonces se dirige al lugar de la “víctima” donde abundan sentimientos de desamparo, dolor, pena, vergüenza, y lastima por uno mismo, el “rescatador” se siente usado y poco apreciado nuevamente. En esta tercera esquina del triángulo se reformulan pensamientos y sentimientos dolorosos que se han experimentado en muchas otras ocasiones.

La codependencia viene de heridas emocionales que se gestan desde la infancia. Particularmente en las mujeres la necesidad de cuidar y proteger a otro está implícita en el estereotipo femenino, porque culturalmente a la niña se le enseña a cuidar desde pequeñas, el rol de juego que se utiliza para las mujeres nos empuja a aprender que el cuidado de otros es normal y necesario para cumplir el estereotipo y finalmente convertirse en una verdadera mujer.

Muchos de los codependientes en alguna etapa de su vida fueron verdaderas víctimas, del abuso, de la negligencia, del abandono, de las adicciones de otros o de cualquier otra situación que los colocase en un lugar de desamparo. El triángulo y los papeles cambiantes de rescatador, perseguidor y víctima son un proceso visible que aprendimos a lo largo de nuestra historia, que se reforzó por comportamientos de otros y que adoptamos como modelo de relación con los demás porque simplemente no había otra forma de relacionarse alrededor (Beattie, 1986).

Desafortunadamente la codependencia y la pertenencia pueden llegar a confundirse con gran facilidad, dejando de lado el sentido biológico de lo que instintivamente se refiere a las relaciones entre dos sexos de la misma especie y centrando nuestra atención en las características sociales y culturales que nos hacen relacionarnos con unos y no con otros podemos decir que, la elección de pareja esta permeada de cargas sociales y culturales, de lo que hemos aprendido que es bueno o malo para nuestro entorno, reproducimos incesantemente comportamientos aprendidos, vistos en otros, en ocasiones hasta reprobados en otros, pero que al final permean la elección de ese sentimiento que nombramos amor.

Aparentemente, los paralelismos con la dependencia emocional son incuestionables: baja autoestima, subordinación, desarrollo de relaciones interpersonales destructivas, temor al abandono, o falta de límites del ego. No obstante, analizando más en profundidad este concepto, surgen algunas discrepancias. La primera es de perspectiva, y es que la codependencia está condicionada por otra persona, generalmente un alcohólico o un toxicómano, aunque también se haya extrapolado este concepto a otras situaciones como la convivencia con enfermos crónicos. Los dependientes emocionales no están vinculados necesariamente con personas que sufran enfermedades o condiciones estresantes crónicas como las mencionadas, e incluso pueden estar solos. El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias (Castello, 2012).

La segunda diferencia es de contenido. Aunque, como hemos dicho, no podemos configurar un patrón homogéneo de la personalidad de los codependientes, sí es frecuente en ellos la autoanulación para entregarse y cuidar a la persona con problemas. Ciertamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: *lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación*, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes. Podríamos calificar a los codependientes como abnegados, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades;

estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales. Cuidar y entregarse sería un fin para el codependiente, y sólo un medio para el dependiente emocional. En todo caso, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchos dependientes emocionales emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas habrán sido calificados como “codependientes”, motivo por el cual se incluye este concepto en la revisión de términos afines (Castello, 2012).

4.2 Causas

Dejar de ser uno para convertirse en otro es verdaderamente posible en nombre de ese sentimiento llamado amor, la racionalidad que distingue a nuestra especie de otras se pierde en nombre de este sentimiento, verdaderamente preocupa entonces a la psicología las afecciones que se desprenden de las disfunciones de la convivencia entre personas, los excesos y los extremos a los que se suele llegar tratando de manifestar a otro su amor llegan incluso a cobrar vidas, generar una conciencia racional de las manifestaciones afectivas permitiría notar el límite entre lo “normal” y lo “anormal” .

La adicción afectiva se refiere a la dependencia de una persona, a la seguridad que le proporciona “tener” a alguien más, así sea una compañía espantosa (Riso, Amar o Dependier, 2013). En este sentido podemos afirmar que no es en sí la persona la que mueve esta dependencia; más bien es el vehículo en el que se transportan las inseguridades adquiridas y reafirmadas durante el tiempo, el apego afectivo no es tanto el deseo, como la incapacidad de renunciar a él, el apego está caracterizado por una especie de síndrome de abstinencia similar al que experimentan los adictos a alguna sustancia; detrás de todo apego en realidad se esconde miedo y más en el fondo un sentimiento de incapacidad, el no sentirse capaz de cargar con la vida propia es paralizante, a relieve existe una enseñanza social de no ser capaz, las vivencias cotidianas, lo vivido indirecta o directamente facilitan el encogimiento emocional de la persona y por tanto la disposición de entregar su vida para que se hagan cargo de ella.

Indudablemente todas las etapas de la vida del ser humano están marcadas por procesos de aprendizajes y enseñanza en la que, la interacción con los otros es crucial y determinante en la forma en la que nos relacionaremos como pareja. Sin embargo la infancia es una etapa de aprendizaje potencial para la codependencia.

Este niño en nuestro interior cree que no somos dignos de ser amados y que nunca encontraremos el consuelo que buscamos, Nos vemos dependientes de la aprobación de otros, porque en algún momento de la infancia hemos tenido la percepción de ser rechazados, abandonados emocional o físicamente, alguien que en algún momento represento una figura importante ha abusado o nos ha hecho a un lado (Beck A. , 1988).

Gabriela Torres, especialista en codependencia emocional y dependencia afectiva señala que existen muchas causas de que una persona experimente episodios de dependencia y codependencia a lo largo de su vida; pero son 5 las más importantes que determinan que un adulto desarrolle este modelo de relacionamiento toxico y destructivo.

1. Historia familiar de codependencia: Generalmente un codependiente proviene de un hogar donde ya existen relaciones de codependencia, por lo que es el único modelo de relación que reconoce como normal, lo que genera que en la etapa adulta de su vida repita el mismo modelo de relacionamiento y busque un cónyuge con las deficiencias afectivas que le garantices complementar una relación tóxica.
2. Historia familiar de abuso físico, psicológico y/o sexual: en la mayoría de las ocasiones el codependiente proviene de un hogar, donde el abuso de parte de alguna figura de autoridad, marca la forma en la que este niño(a) desarrollara su forma de relacionarse con los demás.
3. Abandono de parte del padre, madre o algún adulto significativo: normalmente consideramos que el abandono constituye en la falta física de alguien, sin embargo, diversos autores han abordado el abandono como un estado de indefensión e inseguridad que se hace presente a

partir de la percepción de falta de atención de alguien hacia otro, la poca interacción entre padres e hijos provoca que aun viviendo bajo el mismo techo no exista una relación saludable entre ellos.

4. Historia familiar de adicciones, alcohol, sustancias químicas, comida, juego, trabajo: los codependientes y los dependientes emocionales, provienen de hogares donde el padre o la madre se encuentran involucrados en alguna adicción.
5. Baja autoestima: para desarrollar una relación de codependencia o dependencia emocional es necesaria una pobre valoración de sí mismo, por lo que la baja autoestima y un pobre autoconcepto son ingredientes indispensables en la formación de relaciones de dependencia hacia otros.

Las percepciones que tenemos de los comportamientos de otros en nuestra vida influyen en la forma de comportarnos y de sentir hacia los demás; ya sea que los codependientes parezcan frágiles y desvalidos o resueltos y poderosos, la mayoría son niños asustados, necesitados, vulnerables, que dolorosa y desesperadamente buscan que se les ame y se les cuide (Beattie, 1986).

4.3 Consecuencias físicas

Podríamos considerar en primera instancia que el estar al pendiente totalmente de la vida de otro, de sus enfermedades, de sus padecimientos, de sus necesidades o sus adicciones no permite mirarse a sí mismo ni a las necesidades o enfermedades propias así, como ya se analizó anteriormente, las dependencias afectivas traen consigo una falta de autocuidado.

La falta de salud emocional se refleja evidentemente en la falta de salud física, generalmente en una persona que presenta síntomas de dependencia emocional aparecen señales que indican la incapacidad del cuidado propio, inicialmente parecieran no evidentes pero a medida que la patología se torna peligrosa y más frecuentemente cuando existe una ruptura amorosa suelen presentarse alguna de las siguientes manifestaciones físicas:

- **Depresión y aislamiento:** Abandonar la rutina cotidiana por estar tan afectados por alguien o por algo podría ser una de las primeras señales, el término de la relación puede devastar al individuo sacándolo completamente de la realidad, lloran mucho y con mucha frecuencia, la tristeza acompaña las pocas actividades que aún puede realizar, frecuentemente se aísla de compañeros de trabajo, familiares o amigos sobre todo si son comunes (incluso pudo haberse alejado durante la relación).
- **Ansiedad frecuente:** La ansiedad está acompañada de temblores, sudoración, episodios de taquicardia y nerviosismo; hablar mucho acerca de la otra personas constituye un factor de obsesión que ocupa todo el pensamiento, sentirse incapaz de dejar de hablar de él o ella, de pensar y de preocuparse acerca de la otra persona o de problemas generan desesperación y nerviosismo que terminan en crisis nerviosas.
- **Alteración del sueño:** Extrapolar actividades es perjudicial para el organismo, en el caso del sueño, mucho se ha descrito a nivel medico las consecuencias que trae para el organismo el no dormir, en muchas investigaciones se ha señalado que el cerebro necesita descanso para que sus funciones primarias se optimicen, sin embargo una de las consecuencias físicas de sufrir dependencia emocional tiene que ver con la intranquilidad del dependiente o el codependiente esté, no puede descansar, siempre está preocupado y por ende no puede conciliar el sueño. Otro aspecto relacionado con el trastorno del sueño es la hipersomnia que se refiere a la somnolencia o exceso de aletargamiento presentado frecuentemente durante la mañana pero que constituye una incapacidad cuando estos periodos se extienden a lo largo del día, pueden ser producto del insomnio durante la noche o probablemente se refieran a una condición relacionada a la depresión, en la que el sujeto prefiera dormir para no afrontar la realidad.
- **Perdida o ganancia de peso:** Los desórdenes alimenticios constituyen uno de los principales problemas de salud en México, si relacionamos este

fenómeno- que afecta en su mayoría a mujeres- con la dependencia emocional podríamos ver que existen “atracones emocionales”, es decir: ante un malestar emocional, bien por ansiedad o por dificultad para solucionar problemas se recurre a la comida en busca de un refuerzo inmediato que les genere placer, pero si no lo encuentran, pueden sentir lo que llamamos “síndrome de abstinencia” que consiste en angustia, sensación de pérdida del control, búsqueda desesperada del objeto deseado, insomnio, náuseas, opresión en el pecho y una gran tristeza cuando no se tiene cerca el objeto adictivo (Mallor, 2006)

- Irritabilidad instantánea: Frecuentemente se enojan sin razón aparente y se vuelven completamente intolerantes, actúan de manera hostil con sus cercanos. En la mayoría de los casos se vuelven negligentes con las personas cercanas, particularmente con los hijos desarrollan una especie de rivalidad en la cual pareciera descargan la furia con la que viven.
- Comportamientos violentos: Vigilar a la expareja con la esperanza de encontrar algo que indique que se les extraña, enviar a los hijos de emisarios o hacerles preguntas acerca del ex cónyuge condicionan un mantenimiento de la dependencia, tratar de sorprender a la gente en malas acciones, que justifiquen el término de la relación.
- Problemas de comunicación: No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten, evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos, mienten para protegerse a sí mismos, falta de honestidad, comienzan a incrementar su tolerancia hasta que permiten y hacen cosas que habían dicho que jamás harían (Beattie, 1986).
- Alteraciones sexuales: Pierden interés por el sexo, tienen relaciones sexuales cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados. Reducen el sexo a un acto técnico pierden el deseo sexual debido a que consideran que ninguna otra persona las hará disfrutar del sexo igual que la expareja.

En síntesis, la codependencia es una dependencia de los demás: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. Es una dependencia paradójica, parece que los demás dependen de los codependientes pero en realidad ellos son los dependientes y esto genera consecuencias en el aspecto físico de las personas que la padecen. Parecen fuertes pero se sienten desamparados. Parecen controladores pero en realidad ellos son los controlados por ellos mismos, a veces por una enfermedad tal como el alcoholismo; en otras ocasiones sucumbidos ante emociones y pensamientos obsesivos pero siempre lejos de ellos mismos.

4.4. Consecuencias emocionales

Con mucha frecuencia damos más de lo que recibimos, y luego nos sentimos utilizados y despreciados a causa de ello (Beattie, 1986). Las consecuencias que deja atender y anticiparse a las necesidades de otros por encima de las propias desencadenan problemas físicos – como ya vimos- pero también tienen secuelas emocionales que generan heridas profundas con las que se debe aprender a vivir.

Puesto que estamos inmersos en un mundo social difícilmente podremos alejarnos tanto del contacto con otros como para que el deseo de cuidar y proteger no salten de un chispazo ante la primera provocación, por ende es necesario conocer y aprender a detectar las posibles señales que se presentaran en relaciones futuras ya sea afectivas, amistosas, parentales o filiales.

Sin olvidar que el cuidar es un acto pero también una actitud debemos aprender que lo importante acerca de ser cuidadores es aprender a entender que significa y cuando lo estamos haciendo, para que podamos dejar de hacerlo en el momento indicado.

Un estilo emocional se produce cuando se formula una nueva imaginación interpersonal, es decir, una nueva manera de pensar la relación del yo con los otros y de imaginar sus posibilidades (Illouz, 2007). El proceso posterior a la

separación nos arroja un nuevo proceso emocional con el cual, nos enfrentaremos de ahora en adelante a futuras relaciones interpersonales.

Es muy importante detectar y cuidar las emociones que devienen de la ruptura de una relación, en muchas ocasiones pueden pasar desapercibidos muchos signos que nos indican que algo no está bien a nivel emocional, ignoramos las señales que lanza el organismo porque no consideramos que mantener emociones destructivas por mucho tiempo pueda causarnos daños. Aprendimos que el sufrimiento debe acompañar un proceso como lo es la separación del cónyuge, lo cual significa una condena social impuesta. La sociedad patriarcal establece que la mujer “dejada” debe agachar la cara, el cambio de status social demuestra su incapacidad para mantener unida una familia, la pérdida de la tutela del varón necesariamente debe ser sustituida por la de los padres o alguna nueva relación inmediata ante su propio sentimiento de incapacidad.

Los estilos de dependencia emocional juegan papeles importantísimos en las reacciones posteriores a la ruptura, todo lo que gira alrededor de las emociones no solo explica si no, probabiliza, mantiene y justifica una conducta dependiente, la necesidad de tener de vuelta a la pareja. Estas pueden ser:

- Síntomas de estrés postraumático (TEPT): Los síntomas de este síndrome clínico pueden desarrollarse después de sucesos estresantes o de trauma muy extremos (DSM-V). Existen seis criterios diagnósticos que podrías relacionarse con síntomas posteriores a una ruptura amorosa estos son: un estrés traumático extremo, el miedo intenso, horror o comportamiento desorganizado, reexperimentación del acontecimiento traumático acompañado de pensamientos intrusivos recurrentes, evitación de las señales asociadas con el trauma o entumecimiento emocional, presencia de hiper-reactividad o activación fisiológica. La asociación Americana de Psiquiatría hace referencia a que estos síntomas deben estar presentes por lo menos un mes posterior al hecho traumático para poder considerarse como Estrés postraumático.

Cuando se está dentro de una relación donde se sufre violencia frecuentemente es presentada una reacción tardía descriptiva que asemeja los síntomas del Trastorno de Estrés postraumático, según el DSM-IV. López & Aliño (1994, citado en López, 2009) consiste en una serie de conflictos emocionales que no necesariamente aparecen temporalmente asociados con las situaciones que los originaron, pero constituyen secuelas de situaciones traumáticas vividas, tal como haber estado sometidas a situaciones de maltrato físico y psicológico (López C. , 2009).

- Dificultad para pensar : La dificultad para formular ideas coherentes o la confusión mental que puede presentarse al término de una relación en torno a sucesos de la vida a futuro, las decisiones que se tomaran con respecto a temas comunes de la vida diaria, bienes, economía, hijos, etc.
- Sensación de fracaso: resulta difícil pesar que una persona formaliza una relación con la idea de que esta no funcione. La sensación de fracaso en nuestros días tiene tintes catastróficos, estamos frecuentemente sobreviviendo a las batallas de la vida, luchando incansablemente por el “ser” y el “tener” que, frecuentemente el término de una relación además de la implicación amorosa significa un fracaso, una incapacidad de mantener una relación a flote. El dependiente emocional idealiza tanto a su compañero y se somete tanto a él, considerando la relación de pareja como lo más importante de su vida, que le tiene verdadero terror a una ruptura. Hay personas que, literalmente, se encuentran incapaces de romper una relación, y no por quedarse descolgadas en el plano económico o de cualquier otra forma, sino porque afectivamente lo encuentran devastador. En estos casos no vale la frase de “más vale solo que mal acompañado”; es más, una de las manifestaciones más usuales tras una ruptura es “con él estaba fatal, pero es que ahora estoy mucho peor”.
- Baja autoestima: Por obra general, los dependientes emocionales son personas que no se quieren a sí mismas (Riso, Amar o Dependier, 2013). Existen dependientes emocionales y otras personas que saben racionalmente que presentan algunas de estas cualidades, y sin embargo

no se quieren de una forma adecuada. Lo que acabamos de describir es el autoconcepto, es decir, la idea racional que todos tenemos sobre nosotros mismos. Digamos que sería un listado de cualidades, carencias, virtudes y defectos que todos tenemos sobre nosotros. La autoestima es algo diferente al autoconcepto, aunque en muchas ocasiones van por caminos similares. De igual forma que podemos considerar a alguien guapo o inteligente pero al mismo tiempo detestarlo; podemos pensar sobre otra persona que no es muy atractiva pero que estamos con ella a muerte. Los sentimientos no tienen por qué ir necesariamente por el mismo camino que nuestra idea racional.

Cabe señalar sin embargo, que estos síntomas a pesar de que son muy frecuentes no constituyen una regla posterior a una separación, si bien, la mujer se ve expuesta a muchos de ellos depende mucho el grado de dependencia emocional que se tenga así como las redes de apoyo con las que se cuente, la calidad de las relaciones que rodeen a la mujer constituirá un pilar fundamental en la reconstrucción de su vida.

4.5 El síndrome de abstinencia

La mezcla entre la soledad, el dolor por la ruptura con la pareja y los intentos por reanudar la relación, conforman lo que podemos denominar “síndrome de abstinencia”. Aquí se manifiesta con gran intensidad el paralelismo que la dependencia emocional guarda con las adicciones. Los intentos por retomar la relación pueden compararse con los deseos de un toxicómano de consumir una y otra vez la sustancia.

El síndrome de abstinencia propio del dependiente emocional se caracteriza, ante todo, por los intentos persistentes de regresar con el objeto, por querer verle, hablar con él, tener noticias suyas. Cuanto más contacto tenga con el objeto, peor, pues creará unas ilusiones falsas con respecto a una posible reconciliación y esto prolongará la agonía del dependiente, por ello, una de las prescripciones que se le dará, será que evite completamente cualquier contacto con el objeto, para así acortar al máximo el síndrome de abstinencia, que puede

prolongarse meses o incluso años. Si lo consigue, observará cómo los síntomas se atenúan y la depresión ansiedad remite poco a poco, aunque superar el “síndrome de abstinencia” no significa superar la relación de dependencia, sino la adicción concreta a una relación de pareja determinada. El tiempo que dura el síndrome de abstinencia será diferente para cada persona y para cada relación, dependiendo del tiempo que haya durado (Mallor, 2006).

El golpe psicológico es tan brutal que no sólo hay una inmensa tristeza, sino que además habitualmente se sufren síntomas de ansiedad intensos que impiden la concentración y que se traducen en molestias físicas o sensaciones muy desagradables, y también en pensamientos sobre el poco sentido que tiene la vida que pueden derivar en ideas suicidas. En este sentido, recuerdo perfectamente a una persona que nada más entrar por primera vez en mi consulta me dijo que ya tenía fecha para morir. Esto llama la atención porque se suelen asociar las ideas suicidas con otros problemas, pero en la dependencia emocional y muy especialmente dentro del síndrome de abstinencia se dan, aunque hay que decir que lo más usual es que sólo se dé, que no es poco, una pérdida muy sustancial de apego por la vida.

En el síndrome de abstinencia lo que domina es el deseo de retomar la relación, las ideas continuas de, con cualquier excusa, contactar con la otra persona para no tener la sensación de pérdida o de desaparición definitiva. A veces, estas excusas se las da el individuo a sí mismo en forma de autoengaño, por el que uno se auto convence de que no pasa nada por llamar a la ex pareja ya que se puede tener una simple amistad. Todo el padecimiento descomunal de este síndrome desaparece de un plumazo con una simple llamada de la otra persona. Donde había lágrimas, ansiedad y auténtica desesperación, se pasa a la tranquilidad y a la sonrisa.

Tras una ruptura el dependiente emocional tiende a reaccionar de dos maneras: buscando desesperadamente una nueva pareja que llene el vacío de la anterior y le reafirme su valía o aislándose completamente por temor a que le maltraten de nuevo. Entre las maneras de aislarse se encuentran la toma de

substancias tóxicas, el exceso de trabajo/estudios, la depresión, la obsesión por una espiritualidad que tape sus necesidades más humanas u otros tipos de conductas exageradas (Bock, 1989).

Hoy día las mujeres se hayan atrapadas en el fuego cruzado de las viejas ideas sociales y las radicalmente nuevas, pero algo que resulta cierto, es que no podremos interpretar jamás el antiguo papel. No es práctico ni eficaz; no es una opción acertada. Es posible que creamos que lo es; puede que queramos que lo sea; pero no lo es. El príncipe se esfumo. El hombre de las cavernas se ha vuelto más pequeño y débil. De hecho y por lo que se refiere a cuanto se necesita para sobrevivir en el mundo moderno, el hombre ya no es más fuerte, más listo ni más valiente que la mujer. Tiene, sin embargo, más experiencia (Dowling, 2003).

LINEAMIENTOS PARA EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO

Cada etapa de la vida conlleva de alguna forma una pérdida afectiva, algunas son más dolorosas que otras, y quizá una de las más importantes o por lo menos más difícil de superar es la separación de la pareja, muchos autores que han escrito sobre este tema señalan que la ruptura de la pareja es aún más dolorosa que la muerte de la pareja misma; los procesos de enfrentamiento de estas crisis se vivencian de forma distinta.

En la cultura china, la palabra crisis se escribe uniendo los símbolos de peligro y oportunidad (Rojas, 2003). Considerando que la ruptura de pareja es una crisis situacional que conlleva indudablemente un proceso de reestructuración de la vida anímica de las personas involucradas, que implica la interrupción del proceso de desarrollo del ciclo vital de la familia; y además conlleva sentimientos y emociones de todo tipo que generan un desajuste cognitivo en ambos miembros de la pareja sin mencionar a terceros implicados, la ruptura puede considerarse entonces una situación de peligro (abrumante, miserable, infeliz, un derrumbe de nuestra vida) o bien una oportunidad (no de comenzar de nuevo, porque esto significaría que no aprendimos nada de los malos momentos sino, de hacer una evaluación de la relación, sacando fortalezas de las cosas buenas y aprendizajes de las cosas malas, para continuar adelante).

Cuando una relación termina determina una crisis, como ya mencione la crisis tiene dos vértices la desolación o la oportunidad, particularmente cuando la mujer se hunde en el proceso de desolación está respondiendo a estereotipos de género impuestos socialmente, la dependencia de otro, la construcción cultural del “matrimonio para toda la vida”, de “la pareja ideal”, la culpa juega un papel esencial en la sumisión de la mujer y el estereotipo de fortaleza del varón que sostiene las uniones tradicionales.

La psicología como ciencia encargada del estudio del comportamiento, ambiente y procesos cognitivos de los individuos da cuenta de elementos que

intervienen en el desarrollo de las relaciones interpersonales de los individuos, mediante una de sus áreas tecnológicas, la psicología clínica, que se encarga de la evaluación, diagnóstico y tratamiento de disfunciones cognitivas que afectan el comportamiento.

Dentro de la psicología, las teorías basadas en el paradigma cognitivo-conductual, consideran que los problemas emocionales de las relaciones de pareja se abordan desde la evaluación de los esquemas de procesamiento, las atribuciones, los procesos de atención selectiva, las expectativas sobre la relación, etc. Basando su tratamiento en la modificación de esquemas cognitivos disfuncionales o ideas irracionales que generen conductas y emociones adaptadas y/o racionales. El objetivo de estas terapias es, por tanto, fomentar el cambio de creencias y esquemas de procesamiento desde una demanda exigente a un deseo que no genere malestar emocional (Costa, 1985).

El género desde su perspectiva nos sugiere que estas creencias son cultural y socialmente impuestas, es decir, no son algo natural o biológico, las construcciones que hacemos de nosotros mismos son aprendidas, imitadas y en muchos casos herencias familiares de tal modo que, la propuesta de utilizar la perspectiva de género junto con el paradigma cognitivo conductual resulta una mezcla interesante que permitirá modificar estructuras cognitivas partiendo del cuestionamiento de estereotipos que permitan cuestionar la forma de en la concebimos al concepto “hombre”, al concepto “mujer” y al concepto “pareja”.

La terapia cognitiva conductual propone modelos de intervención a corto plazo, activos, directivos, estructurados, colaboradores y psicoeducacionales, centrados en ayudar al paciente a examinar la manera en la que construye y entiende el mundo (cogniciones), así como experimentar con nuevas formas de respuesta (conductual). Su principal objetivo consiste en transformar percepciones negativas, desviadas o distorsionadas de la persona acerca de sí misma, los demás y el mundo, de modo que pueda pensar y actuar de un modo más realista y adaptativo, en relación con sus problemas psicológicos, reduciendo o eliminando, así, los síntomas hasta alcanzar sus metas. Este proceso proporciona al paciente una mayor sensación de predicción y control Riso (2006), citado por (Carmona,

2012). En esta terapia se hace referencia a los esquemas y estructuras cognitivas que constituyen la llamada tríada cognitiva: visión negativa de uno mismo, de la relación con el mundo y con el futuro.

Con frecuencia se observa la dificultad para relacionarse interpersonalmente, ya sea por el informe del propio sujeto o por observación directa del terapeuta. Una de las deficiencias radica en tener o no habilidades sociales, mismas que podemos definir como "aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente" Kelly (1987), citado en (Valadez, 2002).

La tristeza, junto con la ansiedad constituyen el sentido más común tras la ruptura no deseada de una relación de pareja. La relación de tristeza ante este tipo de situaciones es normal –e incluso adaptativa– pues facilita los sentimientos de compasión y apoyo emocional por parte de las personas que rodean al sujeto, de este modo la tristeza es una emoción que acompaña a todas las personas sanas en ciertos momentos como una adaptación a la pérdida afectiva sufrida (Fernandez, 2007).

Los estudios sobre depresión en la mujer destacan la gran sensibilidad del sexo femenino frente a los problemas domésticos, la pérdida de amigos y familiares cercanos, los problemas en las relaciones afectivas y las enfermedades de sus seres cercanos. El desarrollo de las mujeres ocurre de una manera diferente del desarrollo de los hombres; ellas se desarrollan en las relaciones y al ganar la comprensión mutua con los demás. De este modo, las mujeres están más afectadas por sus relaciones interpersonales y, si éstas no funcionan bien, particularmente están más propensas a la depresión.

La terapia cognitivo-conductual está basada en la interrelación de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Para trabajar con los sentimientos provenientes de la ruptura amorosa, este modelo plantea la importancia de identificar cuáles son los pensamientos y acciones que influyen en el estado de ánimo para aprender a tener un mayor control sobre estos (Carmona, 2012).

Las demandas de la sociedad actual requieren a las mujeres una mayor implicación en la formación y manutención de la familia, ya sea para contribuir con la pareja o bien sola.

El contexto vital de las mujeres exige una mayor ocupación de los otros, de acuerdo con expectativas culturales de cuidado hacia a los demás; siendo estos factores las claves para entender la asociación entres sus relaciones socioemocionales y la alta exigencia hacia ellas mismas. Los problemas y las tensiones en las relaciones afectivas constituyen un mayor riesgo de padecer depresión o ansiedad en las mujeres, que los problemas o tensiones en otros ámbitos de la vida de ellas. Por consiguiente, un factor importante en el desarrollo de estas afecciones en las mujeres es el grado de importancia que otorgan en el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones afectivas. Lo que explica que algunas investigaciones hubiesen encontrado un mayor índice de depresión o ansiedad en mujeres casadas, divorciadas o viudas que en las solteras (García, 2002).

La sumisión que caracteriza a las mujeres dentro del matrimonio tradicional acarrea factores como la dependencia económica o la tutela social del marido, así como elementos psicológicos y emocionales de subordinación que no permitían la disolución de la unión conyugal, sin consecuencias graves para la mujer.

Paralelamente a estos hechos, el término *dependiente* pasó a ser utilizado con frecuencia para referirse al alcohólico o drogodependiente y las clínicas de tratamiento de dependencia química acrecentaban el tratamiento familiar como parte del tratamiento individual. Las personas que vivían con alguien con un problema con el alcohol u otras drogadicciones denominadas como “dependencia de sustancias químicas”, fueron llamadas *Codependientes* (Beattie, 1997).

Sin embargo la existencia de otro concepto que atañe a las mujeres que viven situaciones de poca satisfacción en sus uniones maritales pero que su pareja no depende de ninguna adicción es la dependencia emocional que se sugiere como parte de los trastornos coafectivos que generan desequilibrios en la

forma de demostrar amor al cónyuge. Esta forma de relacionarse no permite la correcta interacción entre los miembros de la pareja puesto que genera al igual que la codependencia, desgaste emocional, desencuentros afectivos, reactividad entre los miembros; situaciones dolorosas que conllevan a la fractura del vínculo y a su disolución.

Actualmente la necesidad de una comunicación efectiva en cualquier tipo de relación se hace evidente para lograr objetivos, planes de vida a futuro, estabilidad y satisfacción en la relación. Estadísticas demuestran la incidencia en las separaciones, lo cual nos permite hipotetizar sobre las causas que originan que actualmente sea menos probable sostener una relación duradera pero sobre todo satisfactoria. Estudios recientes han comprobado que una de las variables que aparece constantemente como causa de las separaciones conyugales es la falta de entendimiento, la poca disposición para realizar acuerdos, la poca expresión de sentimientos y emociones; la falta de comunicación asertiva en general, es una variable que en muchas ocasiones trasgrede la relación porque generalmente no se escucha con atención a los pares y se carece de habilidades para expresar correctamente lo que se siente o se necesita.

Los nuevos modelos de la relación de pareja se basan en expectativas de igualdad un tanto idealizada y contiene aspiraciones feministas (por parte de la mujer) así como una dosis importante de la nueva sensibilidad masculina. A la pareja de hoy se le exige no solo ser los mejores amigos, compañeros íntimos y conyugues sexuales, si no la realización profesional o laboral de ambos fuera del hogar y la mutua participación activa en el cuidado y la educación de los hijos (Rojas, 2003).

Por lo que, cada vez es más difícil llenar la expectativa de las “nuevas parejas” siguiendo los modelos tradicionalistas, en los que la mujer se veía en desventaja por llevar el peso aun de la crianza de los hijos y el mantenimiento del hogar en mayor grado, la sexualidad también se ha visto influenciada por la modernidad y es ahora que la mujer puede expresar deseos, sentimientos y emociones en torno a ella y lograr con esto un disfrute sexual que años atrás se le había negado; la educación y la crianza de los hijos necesariamente requiere la

atención de los dos padres, lo que antes era considerado terreno solo de la mujer ahora está exigiendo el posicionamiento del varón, esto provoca una crisis identitaria pero sobre todo un reajuste de estereotipos que convienen principalmente a las futuras generaciones.

La lucha feminista que en décadas pasadas enarbolo ideales de liberación e igualdad de derechos para las mujeres, constituyo un legado en la mujer actual, la que puede tener decisiones propias, conseguir un empleo y aportar al sustento económico familiar. Estos cambios, aunque paulatinos, han favorecido que las mujeres toleren cada vez menos situaciones de violencia, maltrato o sometimiento en sus relaciones de pareja, por lo que cada vez es más frecuente que sea la mujer la que solicite la disolución del matrimonio.

Las consecuencias de la ruptura se han considerado históricamente más gravosas para la mujer. Sin duda, este resultado había sido cierto hasta hace algunos pocos años, ya que las mujeres que habían optado por la separación bajaban considerablemente de posición social o perdían por completo su seguridad económica, a menudo la sociedad las marginaba o las trataba como seres sin identidad propia (Rojas, 2003)

Es indudable que cuando la pareja se enfrenta a una separación, la familia en su totalidad debe acompañarse del apoyo de un profesional, el apoyo terapéutico es una herramienta básica para lograr salir del bache con las menores consecuencias posibles, de la forma más saludable para todos, particularmente la mujer que ha vivido situaciones que comprometen sus salud emocional necesita frecuentemente reestructurar sus cogniciones partiendo inicialmente del desapego hacia el otro.

El modelo tradicional de la mujer mexicana favorece la dependencia en muchos sentidos, la mujer, al dedicarse al cuidado de la casa y los hijos genera en primera instancia una dependencia económica, la forma en la que se le enseña desde niña a cuidar, a reproducir roles pasivos y a esperar la llegada de un “príncipe azul” o un “rescatador” que la hará feliz para siempre, genera expectativas basadas en el otro.

La crisis en la pareja representa para la mujer tradicional una “sacudida” a estos estereotipos, un ataque a los esquemas cognitivos con los que está construido el mundo emocional de la mujer y por ende un derrumbe de las expectativas generadas desde la niñez de lo que es el amor en pareja.

Recuperar la integridad personal después de una ruptura no es fácil ni rápido. El proceso de cambio va desde lo conductual hasta la modificación de estereotipos que se manifiestan en esquemas cognitivos, los cuales son responsables de la forma en la que aprendemos a relacionarnos con el otro.

La recuperación, se basa en la premisa que la mujer han olvidado o que nunca aprendió: **CADA PERSONA ES RESPONSABLE DE SI MISMA** (Riso, Amar o Depender, 2013). Implica aprender conductas de autocuidado inicialmente; cuidar de sí mismas representa una nueva forma de relacionarse con el mundo. Esta premisa tiene fundamentos que generan en sí mismos nuevos esquemas identitarios, que deben estructurarse en tres niveles personales: lo conductual, lo cognitivo y lo emocional.

Basados en estos esquemas es necesario realizar modificaciones que van desde la forma en la que nos comportamos (conducta manifiesta) hasta la forma en la que procesamos información del medio exterior (conducta encubierta), estos niveles de respuesta se entremezclan ya que ambos generan consecuencias en el otro. Los patrones establecidos del “deber ser” se manifiestan en la forma de comportarnos, por lo que, si apostamos por la modificación de estos esquemas desadaptativos de inicio, obtendremos manifestaciones conductuales diferentes a las que teníamos.

Después de la ruptura, el proceso de separación de la mujer será un camino de descubrimientos, una nueva forma de relacionarse con los otros pero más que eso una nueva forma de relacionarse consigo misma.

La terapia psicológica toma un papel importante en este proceso de reestructuración individual, el terapeuta debe inicialmente conocer y haber cuestionado sus propios estereotipos de género, aludiendo que todos crecemos en un ambiente social el terapeuta no está exento de reproducir sus propios patrones estereotipados; lo conveniente de conocerlos es para no inmiscuirlos en

la terapia, recordemos que el terapeuta es un “acompañante activo” y que en muchas ocasiones el paciente en busca de orientación considera que el terapeuta “tiene la razón” en todo lo que plantea.

Recordemos también que el terapeuta no es un consejero que indica que hacer, la función del terapeuta es acompañar al paciente en el proceso del encuentro de la solución, más adecuada para él desde su perspectiva. El conocimiento de la perspectiva de género por parte del terapeuta, permitirá un equilibrio y un aporte neutral para la mujer que si bien, en muchos casos puede considerarse “la víctima” debemos dejar de lado estas caracterizaciones para enfocarnos directamente en un tipo de terapia que ayude a racionalizar de forma distinta el proceso de separación.

Desde los espacios sociales, como desde los diversos ámbitos del conocimiento científico y, entre ellos, desde la Psicología, se ha transmitido a lo largo de la historia un conocimiento androcéntrico, es decir, se ha tendido a considerar al hombre como centro y la medida de todas las cosas, mientras se afirmaba la inferioridad (biológica, moral y/o intelectual) de la mujer, empleando la ciencia como argumento y justificación de esta situación (Bosch, 1999).

En el caso de la Psicología, las críticas realizadas desde una perspectiva feminista y de género han cuestionado este androcentrismo y han señalado, por ejemplo, que una parte importante de los estudios tradicionales fueron realizados sobre muestras con poca representación de mujeres, generalizando luego los resultados obtenidos al conjunto de la población. Se trasladó pues a la Psicología lo que ya Simone de Beauvoir describió: “El hombre es el Sujeto y la mujer es la Otra” (Ferrer, 2005).

Una aproximación del problema desde la perspectiva de género posibilita dejar de lado sentimientos negativos como la culpa, el odio, la ira o el rencor; reconociendo que las reacciones tanto del cónyuge como de ellas mismas están relacionadas a procesos de aprendizaje social en el que la mayoría de las ocasiones la infancia juega un papel crucial en el mantenimiento de actos performativos de sumisión o violencia.

Hablar de una separación es un tema escabroso aun en nuestra sociedad, poder entablar una ruptura de forma amigable posibilitaría que el proceso sea menos traumático para los miembros de la pareja.

El proceso de separación inicia con la decisión de uno de los miembros de la pareja por terminar la relación, ya sea que la mujer decida poner fin a la unión (el menor de los casos) o sea el hombre el que decía terminar. El proceso de duelo está compuesto de las siguientes etapas según Rojas (2003):

- **Negación:** no aceptas que la relación ha terminado, puedes entrar en estado de shock y sentir la sensación de que la ruptura no es real u obsesionarte con volver a la relación sea como sea. En esta etapa pueden aparecer síntomas de ansiedad como insomnio, mareos e hiperventilación y si la ansiedad llega a ser extrema pueden llegar a producirse crisis de pánico.
- **Culpa:** esta emoción es compartida tanto por el que abandona como por el abandonado. Para superar la culpa es necesario hacerse consciente de que una relación es siempre cosa de dos. Hacerse responsable de la parte en la que uno se ha podido equivocar es necesario para no volver a cometer los mismos errores en el futuro, pero si esa toma de conciencia no viene seguida del perdón hacia uno mismo podemos dañar nuestra autoestima y llegar a creer que “si el otro no quiere estar conmigo es que no lo merezco o no valgo lo suficiente.”
- **Desesperanza:** en esta etapa la emoción principal es la tristeza. Es cuando te haces consciente de la pérdida. Este dolor nos hace conectar con un sentimiento profundo de vacío y soledad y podemos llegar a tener la sensación de que no vamos a poder vivir sin el otro. Aquí aparece el miedo a no poder volver a amar o ser amado, a no ser capaz de superar la ruptura.
- **Rabia:** cuando nos abandonan o cuando una relación de pareja se rompe, nos sentimos frustrados, heridos, es natural sentir rabia hacia la otra persona. No nos podemos quedar estancados en ella ya que si lo hacemos, seguiremos vinculados emocionalmente de forma negativa a la otra

persona. Cuando una persona tiene rabia durante años hacia una expareja significa que el proceso de duelo no está realmente elaborado.

- **Aceptación:** este es el punto de inflexión para poder mirar hacia delante y entrar en una nueva etapa. Aceptar que la relación se ha terminado y que puedes vivir sin el otro es fundamental para recobrar la ilusión y sentirte fuerte para iniciar la reconstrucción de tu vida.

Diversos son los aspectos que se deben trabajar durante el llamado “duelo” por situaciones de ruptura, en muchos de ellos la familia, las redes de apoyo y las nuevas expectativas de vida de las mujeres toman un papel determinante para superar positivamente esta reconstrucción.

Desapego. El desapego no es la separación de la persona que te importa, sino de la agonía del involucramiento. Desapegarse significa que les permites a los demás ser como son, les das la libertad de ser responsables y de madurar y te das la misma libertad, vives tu propia vida al máximo de tu capacidad. Luchas por discernir qué es lo que puedes cambiar y qué no. Significa vivir el momento presente, vivir en el aquí y el ahora.

Dejar de reaccionar. Reaccionar significa actuar de manera impulsiva sin reflexión. A fin de no reaccionar es importante:

- No tener miedo a la gente, ellas son como tú.
- No debes dejar tu poder para pensar y sentir.
- No tomemos las cosas tan a pecho (a ti, a los eventos y a las otras persona).
- Jamás debes tomar la conducta de otra persona como el reflejo de tu autoestima.
- No tomes el rechazo como reflejo de tu autoestima.
- No tomas las cosas de manera tan personal.
- Tampoco te aflijas por pequeñeces

Libérate, no intentes controlar algo que no puedes LA VIDA MISMA No juegues a la víctima eres libre y sabes tomar decisiones.

Con estos conceptos Riso resalta la relevancia de algunos “autos” fundamentales, como el autorrespeto y el autocontrol, también señala las deficiencias del autoengaño y promueve estilos independientes como la exploración, la autonomía y el sentido de vida.

- La exploración: Se refiere coloquialmente a “no poner los huevos en la misma canasta”, es decir cuando ponemos toda nuestra felicidad en alguien, lo hacemos el motivo principal de nuestra alegría, lo idealizamos y centramos nuestra vida alrededor de él, generalmente nos anulamos. La exploración es un combatiente natural del apego debido al que el apego está anclado al pasado ya que ahí encuentra sensaciones de seguridad, cuando exploras conoces y cuando conoces creces; bajo esta premisa las condiciones que favorecerán la exploración de otras actividades ayudaran a desvincularse de la relación que termino, generando con esto nuevas expectativas y entusiasmo que nos ayudara a salir del dolor de la ruptura.

La exploración produce anti-apego y promueve maneras las sanas de relacionarse afectivamente al menos encuentro áreas básicas:

- a) Las personas atrevidas y arriesgadas generan más tolerancia al dolor y a la frustración; con esto se ataca el esquema de inmadurez emocional
- b) Una actitud orientada a la audacia y al experimentalismo responsable asegura el descubrimiento de nuevas fuentes de distracción, disfrute, interés y diversión. El placer se dispersa, se riega y desaparece la tendencia a concentrar todo en un solo punto.
- c) Explorar hace que la gente se habrá, se flexibilice y disminuya la resistencia al cambio, el miedo a lo desconocido se va remplazando por la ansiedad simpática de la sorpresa, la novedad y el asombro.
- d) Se pierde en culto a la autoridad, lo cual no implica anarquismo, Simplemente al curiosear en la naturaleza, las ciencias, la religión, la filosofía y en la vida misma, se aprende que nadie tiene la última palabra. aparece el escepticismo perdido y la interesante costumbre de preguntarse porque.

- La autonomía: O el arte de ser autosuficiente sin ser narcisista. Diversos personajes a lo largo de la historia han hablado de la libertad y la han relacionado de forma intrínseca con el miedo, sin embargo, cuando una persona decide hacerse dueña de su vida y de sus decisiones, el crecimiento personal no tiene límites. Y es que, cualquier sujeto sano, busca su autonomía, es natural en el ser humano nunca darse por vencido. Una de las cuestiones a trabajar en la terapia consiste en entender que cuantas menos necesidades creadas tenga una persona, más libre será; las dependencias emocionales se fundamentan en la necesidad creada del otro en nuestras vidas, la pareja además de volverse el centro de nuestra alegría se convierte en una necesidad, de su cercanía, de su contacto íntimo, de su compañía, necesidades que creamos a partir de que comenzamos a depender ya que si lo pensamos fríamente antes de conocer a este objeto de amor también vivíamos.

Mientras el principio de la exploración facilitara la obtención de reforzadores y la pérdida del miedo a integrarse de nuevo al mundo social, el principio de autonomía permitirá adquirir confianza en uno mismo y perder el miedo a la soledad (Riso, Amar o Depender, 2013).

- El sentido de vida: el arte de alejarse de lo mundano. Pocos han sido los psicólogos cognitivos que se atreven a formular este concepto de apoyo terapéutico, el referirse al sentido de la vida podría sonar subjetivo si lo idealizamos en algún discurso romántico, pero “darle sentido a la vida” va más allá de la idealización, de un estado de motivación como lo es el “echarle ganas” aunque en estricto sentido metafórico mantienen una semejanza.

Walter Riso divide esta dimensión en dos: la autorrealización y la trascendencia. La primera alude a la capacidad de reconocer los talentos naturales que la persona posee, habilidades naturales que surgen de forma espontánea y que están siempre (aunque en ocasiones silenciadas). Estas capacidades están guiadas por la pasión y la creatividad, de ella emana la

autorrealización al hacer lo que de verdad nos agrada sin forzarnos, son las llamadas vocaciones que regresan al ser humano de una adicción, aquellas que infunden en él, el sentido de vivir, las ganas de levantarse todos los días con una meta, no existe incompatibilidad en desarrollar tu vocación con el amor a la pareja al contrario una a otra se fortalecen; es en esta dualidad donde se encuentra la plenitud, la tranquilidad y el amor por la vida.

La trascendencia está ligada a la espiritualidad, el creer que se participa en un proyecto universal transforma el sentido que se le da a la existencia; reconocer las habilidades con las que se cuenta nos hará tomar conciencia de que, muy posiblemente somos mucho más de lo que creemos ser. Una base fundamental de este concepto radica en la filosofía existencialista; comenzar a cuestionar nuestra existencia en este planeta nos permitirá tomar conciencia de que, a diferencia de los animales tenemos la capacidad de racionalizar y esto nos permite tomar decisiones sobre nuestro comportamiento, tomar conciencia de la existencia propia nos permite valorarla aún más que las existencias que considerábamos por encima de la propia.

El ayudar a la mujer a encontrar o reencontrar su sentido de vida le enseñara a desligarse de muchas de sus ataduras, le permitirá adquirir una visión holística del universo y de ella misma, la ayudara a desprenderse de lo superfluo o inútil, le otorgará mayor riqueza interior e independencia psicológica (Riso, Entrenamiento asertivo, 1988).

Víctor Frankl citado en Riso (2013) decía: “En todo momento el ser apunta, por encima de sí mismo, hacia algo que no es lo mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano a cuyo encuentro vamos con amor”

Otras consideraciones para apoyar la reestructuración de la soberanía afectiva de una mujer en proceso de separación consisten en la defensa de la territorialidad y la aceptación de la soledad así como fortalecer el concepto de autoeficacia y autosuficiencia.

La territorialidad constituye un espacio de reserva personal, cuando las relaciones afectivas se fusionan, se pierde este espacio de soberanía psicológica

individual: mi espacio, mis cosas, mis amigos, mis salida, mis pensamientos, mi vocación, mi profesión, mis sueños, la pérdida de este espacio constituye la inasertividad reclamar espacios propios, cuando la pareja se disuelve estos espacios se encontraran frecuentemente en el abandono, por lo que algunos terapeutas al término de la relación, recomiendan retomar actividades, gustos, interés o hobbies, así como la interacción con el círculo familiar y de amigos cercanos.

Por otro lado y aunque muchos poetas y filósofos han hablado de la soledad como una forma de fomentar el autoconocimiento, el amor romántico nos indica que el camino de la felicidad es estar siempre en compañía del otro. Esta contradicción es básica para aprovechar la soledad que invariablemente deja una ruptura amorosa, y es que, cuando la soledad es producto de una elección voluntaria se considera una liberación pero cuando está es impuesta, es considerada desolación y esta faceta puede aniquilar todo vestigio de dignidad humana. La soledad afectiva peligrosamente puede convertirse en carencia y este sentimiento desencadena conductas autodestructivas.

El concepto de autoeficacia se refiere a los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado (Bandura, 1999). Como ya analizamos en el capítulo anterior la dependencia emocional trae consigo un cuadro de inutilidad crónica, una mezcla entre desidia y miedo a lo que llamamos zona de confort. La incapacidad que se atribuye una mujer de cargar por si sola con su vida destruye e inutiliza todas las herramientas cognitivas con las que ella cuenta, el no sentirse “capaz” de estar sin el otro constituye una de las fuentes más recurrente para conservar una relación infeliz. La independencia es el único camino para recuperar la autonomía y por ende la autoeficacia, hacerse cargo de uno mismo dignifica a la persona aun y cuando las condiciones son difíciles, la dignidad es un principio no negociable y devuelve la confianza en sí mismo a quien no se creía autosuficiente. El vencer el miedo de “no ser capaz” es un acto dignificante que llena de madurez emocional.

La terapia clínica se enfrenta a un reto cuando de relaciones interpersonales se trata, muchos teóricos han descrito el proceso del duelo como algo doloroso, insufrible, muy difícil de superar. Frecuentemente se ha visto en la consulta clínica a mujeres luchando por salir de una depresión causada por la finalización de su matrimonio o de su noviazgo, sin embargo, pareciera que las situaciones de ruptura y desencuentros entre las parejas se repiten cada vez con más frecuencia.

El final de una relación puede ser un nuevo comienzo. Sin la influencia de una pareja opresora, la persona puede concentrarse en sus propias necesidades para construir un modo de vida más satisfactorio para sí misma que en el seno de una convivencia infeliz. Se dice que, detrás de un gran sufrimiento reside el mayor bien. Y si no lo vemos a simple vista, a lo mejor tendremos que esperar, pero depende de nosotros percibir lo bueno dentro de una crisis. La fuerza interior que nace del sufrimiento se transforma en confianza y seguridad para poder seguir arriesgándonos a vivir y a amar. Al poner el punto final a una relación íntima, el individuo suele tener necesidad de reconstruir su autoestima e independencia. A largo plazo, es preferible sustituir a la ex pareja por uno mismo (Beck A. , 1988).

CONCLUSIONES

Concebir la psicología sin el aporte del género en la actualidad sería una visión por demás retrograda y sin ninguna esperanza de progreso como ciencia encargada del estudio del comportamiento humano. Hablar de cuestiones que referencien la forma en la que nos relacionamos, la forma en la que aprendemos a ser o no ser, el delgado hilo que sujeta la forma de convivir entre hombres y mujeres, debe revestir por completo a la psicología de un carácter equitativo que aporte un enfoque distinto a la manera en la que vemos nuestra realidad aquí y ahora.

El encargado de la salud mental de hombres y mujeres debe estar empapado de las cuestiones epistemológicas que al género atañe, porque es en su práctica clínica, en su consultorio, en su centro de trabajo, en el que se vierten asuntos relacionados con problemáticas que dificultan la interacción y el desarrollo de relaciones afectivas saludables de los pacientes, la forma en la que hemos sido educados, con los estereotipos arrastrados y el mantenimiento de roles de género poco flexibles generan conflictos, dignos de ser contados y atendidos por el psicólogo.

Podemos hablar de un siglo de feminismo en México debido a que los primeros informes de mujeres luchando por sus derechos aparecen más o menos por estas fechas aquí en nuestro país, sin embargo esta lucha se encuentra aun abriendo los ojos a una realidad que amenaza con no dejar crecer la equidad entre hombres y mujeres; cuestiones religiosas, políticas y de los mismos gobiernos, estereotipos culturales y formas convenientes de convivencias entre los mismos mexicanos y mexicanas, logran que los principios centrales de la teoría del Género sean difuminados hasta lograr no distinguir cual es el objetivo afín entre hombres y mujeres.

La sombra del machismo pesa sobre los hombros de los mexicanos, más que sobre la de cualquier hombre de otra nacionalidad, por cultura, el mexicano

carga con el estigma de la ignorancia, el maltrato y sus costumbres tan arraigadas. Los modelos de comportamiento del “macho mexicano” compiten solo con los de otras culturas en los que la mujer se inviabiliza y es vista sin valor, la picardía del mexicano ha hecho de la cuestión del abuso sobre la mujer un característica en la forma de relacionarnos, algo “normal” y en muchos casos obligatorio el respeto y la obediencia hacia el hombre que al parecer se encargará de la mujer, como si ella misma no fuera capaz de hacerlo, recordado los documentos de 1884 que citaban que “la mujer casada era estúpida y carecía de inteligencia para tomar decisiones sobre ella o sobre algún bien que poseyera”, tal pareciera que estas mismas leyes siguen vigentes aquí y ahora en pleno siglo XXI (Macías, 1982).

Colette Dowling en el llamado “Complejo de Cenicienta” da cuenta del temor de las mujeres a la independencia, generalmente a causa de los “principios” que se les da en el transcurso de la educación, ya sea desde la familia, la escuela, los medios de comunicación, o cualquier forma de regulación social; la mujer sin importar (clase social, economía, escolaridad o religión) no se encuentra “capaz” de hacerse cargo de su propia vida, tiene que sentirse rescatada, alguien debe hacerla feliz; lo que nos hace dependientes en muchos aspectos a la pareja formando relaciones destructivas que invariablemente conducen al dolor de la separación.

La sumisión además de generar poder en el otro pareciera que genera confort en la mujer, el no hacerse cargo de sí mismas constituye una de las deficiencias más graves del estereotipo femenino; pareciera ser que la mujer esta educada para depender de alguien, para “unir” su vida a la de otro y que él otro se haga cargo y cuando esta unión es disfuncional genera una tremenda crisis existencial en la mujer. Dentro de la estructura patriarcal el lugar asignado a la mujer no permite su desarrollo personal, está limitado al cuidado del otro sobre sí misma, cuando la pareja entra en crisis la mujer intentara por sobre todas las cosas rescatar la relación en la mayoría de las ocasiones, aun acosta de su propio sufrimiento.

Probablemente la separación sea el camino más doloroso y solitario, debido a que, cuando decidimos formar una pareja lo hacemos con la expectativa de que será para toda la vida; la evaluación de la relación, realizada de forma objetiva permitirá mostrar las ventajas y desventajas de mantener la relación, como se mencionó anteriormente; el amor no basta, la compatibilidad, la dinámica, las reacciones ante comportamientos del otro, en sí, la convivencia diaria posibilitaran el buen funcionamiento de la relación amorosa. El realismo afectivo funge un papel necesario para establecer relaciones sanas, deshacerse de la idealización afectiva permitirá no alimentar expectativas falsas.

La ilusión y las expectativas formadas en torno a otros de una vida “feliz” nublan, en muchas ocasiones la dinámica en la que se está desarrollando la vida, no alcanzamos a visualizar problemas de dependencia o de codependencia, de violencia o abuso.

La pareja es una inversión de vida en la que, establecer valores comunes facilitara la convivencia, es difícil pensar en una relación amorosa sana trasgrediendo principios afectivos básicos, la desigualdad genera un desequilibrio interno en la pareja, sin embargo, se puede sobrevivir a una ruptura amorosa.

BIBLIOGRAFÍA:

- Amato. (2007). *Los procesos de transformacion en el matrimonio* . 69: 305,309.
- Bandura, A. (1999). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. España: Desclee De Brouwer.
- Bartra, R. (2014). *La jaula de la melancolía: Identidad y metamorfosis del Mexicano*. México: Penguin Random House Grupo Editorial México.
- Beattie, M. (1986). *Ya no seas Codependiente*. México:Promexa.
- Beauvoir, S. d. (1949). *El segundo sexo*. Siglo Veinte.
- Beck, A. (1988). *El amor nunca es suficiente*. New York: Harper y Row.
- Bock, G. (1989). La historia de las mujeres y la historia de género: Aspectos de un debate internacional. En G. Bock, *Gender and History* (págs. 7-30). España: Universidad de Valencia, Instituto de Historia Social.
- Bosch, F. (1999). *Historia de la Misoginia*. Barcelona: Antrophos- UIB.
- Bucay, J. (2000). *Amarse con los ojos abiertos*. Argentina: Océano.
- Carmona, C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia, num 13*, 35 - 46.
- Castello, J. (2012). *Cómo superar la dependencia emocional*. Barcelona: Editorial Corona Borealis.
- Castro, I. (2004). *La Pareja Actual: Transicion y cambios* . Buenos Aires : Lugar Editorial.
- Conway, J. K. (1987). The concept of Gender . En J. K. Conway, *Learning about Women: Gender, Politics and Power*. Chigan: The University of I chigan Press.
- Costa, M. (1985). *Terapia de parejas: Un enfoque conductual*. Madrid: de bolsillo.
- Dorantes, M. A. (2011). *Perspectiva de Género una vision miltidisciplinaria*. Los Reyes Iztacala, Estado de Mexico: UNAM, Iztacala.
- Dowling, C. (2003). *El complejo de cenicienta*. España: Penguin Randon House .
- Ellis, A. (1989). *Terapia de parejas racional emotiva, profesionales, gias de psicología*. New York: Pergamon.
- Feixas, M. G. (1993). Aproximaciones a la Psicoterapia. En G. Feixas.Miró, *Una introduccion a los tratamientos psicologicos* (pág. seccion 3.4). Barcelona: Paidós.
- Fernandez, J. (2007). Tratamiento Cognitivo- Conductual de la pena morbida, un caso de ruptura de pareja. *Analisis de Modificacion de Conducta.*, vol. 23 pag 87.
- Ferrer, V. (2005). Introduciendo la perspectiva de género en la investigación psicológica sobre la violencia de género. *Anales de Psicología*, n1, pp 1-10.

- Gamba, S. (Marzo de 2008). *Mujeresenred*. Recuperado el 23 de Julio de 2015, de Mujeresenred: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1397>
- García, J. A. (2002). La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. *Clinica y salud*, 18-24.
- Gonzalez, B. (1999). Los estereotipos como factor de socializacion en el género . *Temas*, 79-88.
- Gonzalez, R. (2009). *La pareja profesional*. México: L.D. Books.
- Gutierrez, G. (2002). *Feminismo en México. Revision histórica del siglo que termina*. Mexico: PUEG/UNAM.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo* . Buenos Aires: katzeditores.
- Lagarde, M. (2012). *Vías para el empoderamiento de las mujeres*. http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documentos/ACCION3_cuaderno1.pdf.
- Lamas, M. (1996). *El Género: la construccion cultural de la diferencia sexual*. México: Porrúa- PUEG UNAM.
- Lamas, M. (1996). La perspectiva de género. En CONAPO, *Hablemos de sexualidad, lecturas* (págs. 216-229). Mexico: Mexfam, 3a edición.
- León, X. d. (2011). La feminidad en la muerte prehispánica. *Revista de divulgacion científica y tecnologica de la Universidad Veracruzana.*, Volumen XXIV.
- López, A. (2014). Memoria, historia y novela: Balum-Calan de Rosario Castellanos. *Destiempos* , 25-34.
- López, C. (2009). *Trastorno de estrés postraumático de mujeres que sufren violencia conyugal*. Navjoa: UNAM.
- Luis, R. M. (2003). *La Pareja Rota Familia, crisis y superacion*. España: Espasa.
- Macías, A. (1982). *Contra viento y marea. El movimiento feminista en Mexico hasta 1940*. México : UNAM/ PUEG.
- Mallor, P. (2006). Relaciones de dependencia: ¿ Cómo llenar un vacio existencial? *Revista de psicoterapia*, 65-87.
- Martin, P. A. (2006). *Manual de Terapia de Pareja*. Buenos Aires : Amorrortu editores.
- Meinchenbaum, E. L. (1988). Terapias cognitivo conductuales. En Meinchenbaum, *Psicoterapias Contemporaneas. Modelos y Metodos* (pág. CAP. 8). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Moral, M. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interam. j. psychol*, V. 43, n2 . Recuperado el 25 de 12 de 2015
- Moral, M. d. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificacion y evaluacion. *Revista Española de las Drogodependencias*, 150-167.

- Nezu, A. (2004). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales*. Mexico, D.F.: Manual Moderno S.A de C.V.
- Orozco, M. M. (2005). La Mujer Mexicana (1904 a 1906), una revista de epoca. *Ethos Educativo*, 68-87.
- RAE. (21 de 12 de 2015). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <http://dle.rae.es/?id=GqSjqfE>
- Rios, M. L. (2012). *Vías para el empoderamiento de las mujeres*. México: Proyecto Equal I.O. Metal.
- Riso, W. (1988). Entrenamiento asertivo. En W. Riso, *Entrenamiento Asertivo* (pág. 45). Medellín: Rayuela.
- Riso, W. (2009). *Los limites del amor, hasta donde hayq ue amar sin renunciar a lo que soy*. Argentina: editorial planeta.
- Riso, W. (2013). *Amar o Depender*. Buenos Aires: Océano.
- Rojas, L. (2003). *La pareja rota: familia, crisis y superación*. Madrid, Esapña: Espasa.
- Ruiz, M. d. (2012). *Manual de Tecnicas de Intervencion Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Desclee De Brouwer, S. A.
- Sanchez, J. J. (2002). *www.psicologia-online.com*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de Manual de Psicoterapia Cognitiva: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual.htm>
- Sirvent, C. (2004). La adicción al amor y otras dependencias sentimentales. *In Encuentros de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones* (págs. 159-161). Chiclana, España: Servicio Provincial de Drogodependencias.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidos.
- Valadez, A. (2002). Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: reestructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 5 No. 2*, disponible en <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol5num2/Tecnicascognitivoc onductuales.htm>. Obtenido de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol5num2/Tecnicascognitivoc onductuales.htm>
- Valladares, P. (2005). La violencia de Genero en México: Recuento de una Asignatura Pendiente.
- Valladares, P. (2013). *Psicoterapia cógnitivo-conductual*. Mexico: Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Vega, E. (2006). *infored*. Recuperado el 26 de 04 de 2015, de infored: <http://www.infored.com.mx/a/la-historia-del-feminismo-en-m-xico.html>
- Velasco, F. (2004). *Parejas en conflicto. Conflicto de pareja*. México: Editores de textos Mexicanos.