



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Factores orgánicos y psicológicos que influyen en las
mujeres para el sostenimiento de una relación de pareja
disfuncional.

Reporte de investigación teórica.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Isaac Flores Hernández



Director: Mtra. Karla Lorena Guerrero Enriquez

Vocal: Mtra. Claudia Elisa Canto Maya

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, a 5 de diciembre de 2019



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.

Resumen

Según la última Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares que se realizó en nuestro país en el año 2016 la violencia emocional que sufren las mujeres por parte de su pareja se ha incrementado en los últimos años, no obstante, se cuenta con evidencias de que este fenómeno sigue siendo tolerado en su mayoría de los casos, de ahí que surja la idea de investigar sobre los factores orgánicos y psicológicos que inciden en las mujeres para que se sostengan en una relación de pareja disfuncional, además de sus efectos psicológicos comparados con aquellas mujeres que deciden terminar la relación al no cumplirse sus expectativas basadas en la dignidad y respeto a los derechos individuales, con la finalidad de proponer una alternativa que incida en un mejor desarrollo de la consciencia individual, para que por una parte la mujer obtenga mayor seguridad personal o en su caso encuentre las herramientas necesarias para sobrellevar su relación de pareja.

Palabras clave: pareja heterosexual tóxica, violencia de género, secuelas psicológicas.

Abstract

According to the latest National Survey on the Dynamics of Household Relationships that was carried out in our country in 2016, the emotional violence suffered by women by their partner has increased in recent years, however, there is evidence that this phenomenon is still tolerated in most cases, hence the idea of investigating the organic and psychological factors that affect women to sustain a dysfunctional relationship, in addition to their psychological effects compared to those women who decide to end the relationship by not meeting their expectations based on dignity and respect for individual rights, in order to propose an alternative that affects a better development of individual consciousness, so that on the

one hand the woman obtain greater personal security or, where appropriate, find the necessary tools to cope with your relationship.

Keywords: toxic heterosexual couple, gender violence, psychological sequels.

Objetivos de la Investigación

- Identificar los factores orgánicos y psicológicos que influyen en las mujeres para el sostenimiento de una relación en pareja disfuncional con la finalidad ahondar en las propuestas y alternativas de solución.
- Analizar si hay diferencia en los efectos psicológicos que se presentan en las mujeres involucradas en conflictos de pareja, que deciden sostener la relación versus quien decide terminarla.

Pregunta de investigación

¿Qué factores neurobiológicos y psicológicos favorecen para que la mujer permanezca en una relación de pareja donde ella es violentada emocionalmente?

En la actualidad se ha demostrado una evolución favorable respecto a la igualdad y la equidad de género, de hecho las políticas que promueven este beneficio social centrado en la perspectiva de que la mujer sigue siendo más violentada en relación con los hombres, están cada vez más reguladas y vigiladas tanto por órganos gubernamentales como por organizaciones civiles, Gray (2017) menciona que en los últimos doscientos años, y en particular en los últimos cincuenta, hemos avanzado un largo trecho. Hay mujeres más independientes en lo económico, instruidas y autónomas, lo que hace que ya no dependa por completo de su esposo o pareja para satisfacer sus necesidades de supervivencia y seguridad, tiene mayor libertad para seguir sus sueños y actuar con base en sus sentimientos; no obstante el fenómeno de la violencia hacia la mujer cuando se establece en una relación de pareja sigue demostrando indicadores altos, de ahí que surjan algunos cuestionamientos orientados a la exploración de aspectos orgánicos y psicológicos relacionados a las resistencias de aquellas mujeres que deciden sostener una relación tóxica donde la violación a sus derechos individuales es evidente. Por otra parte se considera oportuno explorar sobre las secuelas psicológicas de aquellas mujeres que han tomado la decisión de separarse por no considerar sana la convivencia con la persona que han elegido como pareja.

La más reciente información sobre la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares donde se rescatan datos sobre violencia se realizó en 2016, misma que arrojó los siguientes datos:

- De los 46.5 millones de mujeres de 15 años y más que hay en México, el 43.9 % ha enfrentado agresiones del esposo

o pareja actual o la última a lo largo de su relación lo que equivale a 20, 413,500 mujeres con incidencia de agresión.

- De ellas el 19.6 % (8.5 millones) están separadas, divorciadas o viudas y 10.2% son solteras con exnovio (4.4 millones).
- La prevalencia de violencia de pareja a lo largo de su relación actual o última, según tipo de violencia indica en primer lugar la violencia emocional, seguida de la violencia económica y violencia física, quedando en último lugar la violencia sexual.
- A nivel nacional, la prevalencia de violencia de pareja en los últimos 12 meses entre las mujeres actualmente unidas o casadas es de 30.6%, se presenta un valor ligeramente menor cuando la mujer es menor y la diferencia de edad es de menos de tres años (29.7%). Sin embargo, se incrementa, en poco más de un punto porcentual, con respecto al nacional, cuando la mujer es entre 4 y 10 años menor; y aumenta a 33.2% cuando la diferencia es entre 11 y 20 años.
- El tipo de violencia emocional contra las mujeres que tienen o tuvieron una relación de pareja aumentó tres puntos porcentuales de 2006 a 2016. En 2006 se registró un 46.1%, mientras que en 2016 subió a 49%.

Otro dato relacionado a la vigencia de las relaciones de pareja lo menciona Calixto (2017) quien dice que entre un 70% y 90% de nuestras relaciones amorosas son transitorias. Agregando Calixto (2017) que el enamoramiento es un proceso breve, proyectivo y con poca inteligencia, tiene fecha de caducidad; después este sentimiento, el conjunto de conductas y emociones, se puede transformar en un amor maduro que acepta,

cuida y crece en proporción a la madurez de la pareja, o bien, termina convirtiéndose en actos devaluatorios al cariño, búsqueda y gusto por otras personas, infidelidad y finalmente discusiones, aislamiento, abandono o ruptura de la pareja.

De acuerdo con los datos anteriores surge la idea de investigar sobre los factores orgánicos y psicológicos que pueden estar influyendo en la mujer durante la relación de pareja partiendo de que la mayor incidencia de violencia se orienta a lo emocional, aunado a la identificación de posibles secuelas psicológicas sobre la mujer que en un momento dado decidió terminar la relación de pareja por no ser funcional.

Marco Teórico

Para nuestra investigación teórica se ha decidido iniciar desde el enfoque orgánico explorando lo que pasa en el cerebro femenino y también lo que ocurre en el cerebro masculino al estar experimentando una relación disfuncional con la pareja donde la mujer es agredida emocionalmente.

Brizendine (2018) menciona que las mujeres adolescentes por lo general se encuentran motivadas (en el nivel molecular y neurológico) para remediar e incluso evitar el conflicto social. El cerebro femenino tiene por finalidad mantener la relación a toda costa. Esto puede ser especialmente efectivo en el cerebro de la adolescente. Además esta autora establece que, el cerebro femenino reacciona con una alarma mucho más negativa ante el conflicto y el estrés de las relaciones que el cerebro masculino. Al marcar esta diferencia Brizendine (2018) señala que los hombres gozan a menudo con el conflicto y la competición interpersonales, incluso alardean de ellos. Al referirse a los efectos neuroquímicos que se producen en el

conflicto Brizendine (2018) dice que en las mujeres el conflicto moverá probablemente una cascada de reacciones hormonales negativas creando sentimientos de estrés, alteración y temor. El mero pensamiento de que puede haber un conflicto será leído por el cerebro femenino como una amenaza a la relación. Cuando una relación está amenazada o perdida, caen en picada algunas de las sustancias neuroquímicas del cerebro femenino (como la serotonina, la dopamina y la oxitocina, esta última llamada la hormona de las relaciones) y pasa a dominar la hormona del estrés, el cortisol. La mujer empieza a sentirse angustiada, aislada y temerosa de verse rechazada y aislada. Pronto empieza a buscar cualquier relación en demanda de la beneficiosa droga de la intimidad, la oxitocina (Brizendine, 2018).

Misma Brizendine (2018) agrega también que pronto como una mujer ve heridos sus sentimientos, el desequilibrio hormonal desencadena la temible fantasía de que la relación está acabada. Como consecuencia de ello muchos circuitos cerebrales están sintonizados para registrar la proximidad, y cuando resulta amenazada el cerebro hace sonar ruidosamente la alarma del abandono.

Al respecto Calixto (2017) arguye que cuando nos dicen: "¡ya no te quiero!" Emerge una mezcla de emociones que provienen de los más recónditos lugares de nuestro sistema límbico, parte de nuestro cerebro irreflexivo, emotivo y poco congruente: se siente desamparo, enojo desolación, angustia, necesidad de justicia asociado a tristeza y una gran vulnerabilidad. Mismo Calixto (2017) nos detalla este proceso al referir que en segundos, el cerebro organiza respuestas para procurar protegernos, muchas de ellas son inconscientes, son reflejos que procuran terminar el proceso de dolor. Se

activan sistemas neuro-hormonales que activan al cuerpo para huir o luchar: Además se incrementa la liberación de cortisol, noradrenalina, vasopresina, adrenalina y linfocinas, disminuyen las concentraciones de serotonina, opioides y oxitocina. El resultado es un cambio neuroquímico que conlleva pensamientos repetitivos, tistes y estresantes.

Josephs, investigador de la Universidad de Texas (citado en Brizendine, 2018) ha concluido que la autoestima de los hombres deriva mayormente de su capacidad para mantenerse independientes de los demás, mientras que la autoestima de las mujeres se sustenta, en parte, en su capacidad para conservar relaciones afectuosas con el prójimo. Como resultado, acaso pueda ser la principal causa de estrés en el cerebro de la mujer el temor a perder relaciones de afecto y la carencia de apoyo vital y social que la pérdida le causaría.

Brizendine (2018) refiere que en el cerebro femenino el circuito propio de la agresión está más íntimamente ligado a las funciones cognitivas, emocionales y verbales de lo que lo está el carril varonil de la agresión, que se halla más conectado con las áreas cerebrales de la acción física. En lo concerniente a la fuga Brizendine (2018) menciona que las mujeres son menos aptas, en general, para escapar cuando están embarazadas, crían o cuidan de un niño vulnerable. De ahí que el hombre esté más propenso a cometer agresiones físicas en contra de su pareja que en este caso nos referimos a las mujeres.

En relación al dolor por la separación, Amen (2012) menciona que cuando amamos a una persona, pasa a habitar en nuestros centros emocionales o límbicos. En realidad ocupa las vías de las neuronas y vive físicamente en ellas y en las sinapsis del cerebro. Además el mismo Amen (2012) refiere que

cuando perdemos a alguien, sea por fallecimiento, divorcio, mudanza o ruptura, nuestro cerebro empieza a desorientarse y confundirse. Agrega Amen (2012) que la persona vive en las conexiones neuronales, y por esto esperamos verla, oírla, sentirla y tocarla. Es por ello, dice Amen (2012) que cuando no podemos tocarla ni hablar con ella como lo hacemos de forma habitual, los centros del cerebro donde habita se excitan en su búsqueda. También Amen (2012) menciona que la hiperactividad del cerebro límbico se ha asociado a la depresión y a un bajo nivel de serotonina, de ahí que nos cueste dormir, nos obsesionemos, perdamos el apetito y la alegría de vivir, y nos sintamos solos. Además se produce un déficit de endorfinas, que modulan las vías del dolor y el placer del cerebro, de lo que puede derivar el dolor físico que sentimos durante una ruptura (Amen, 2012). Por su parte Calixto (2017) menciona que al romper la relación, la fuente del placer se ha ido, la liberación del neurotransmisor que da la felicidad cae abruptamente la dopamina. El cerebro disminuye la sensación de vigor y emoción. Calixto (2017) expone algunas diferencias de género en el proceso de manifestación de la conducta en la ruptura amorosa; las mujeres por cada año de enamoramiento suelen recuperarse en tres meses, en tanto que los varones no involucran ni siquiera un mes, en 28 días comúnmente recupera su estado neuroquímico. Respecto a este tema Calixto (2018) menciona que existen dos vectores que apuntan en contra de la pareja ante una posible decisión de separación: los procesos psicológicos y sociales. Definiendo a los primeros como un conjunto de ideas y aprendizajes de la familia, que indican claramente que es mejor no separarse y soportar las desazones del matrimonio como un proceso a través del cual se puede ser una mejor persona. Afirmando que este proceso es el que mantiene unidas a parejas que debería haberse separado desde

hace mucho. El segundo vector que refiere Calixto (2018) sobre los aspectos sociales están claramente involucrados en la sensación de falla y fracaso ante una separación: la culpa y la vergüenza escondidas en estos aspectos son moduladores erróneos de muchas decisiones, de manera que cientos de parejas en este mundo deciden seguir unidos cuando ya no existe nada en común entre ellos.

Respecto a las disfunciones cerebrales que originan las agresiones Calixto (2017) menciona que una persona que se asume como agresor siendo pareja es indicador de inadecuada salud mental: disminución de las neuronas espejo y una fuerte connotación a procesos compulsivos y neuróticos. Según Calixto (2017) es posible generar dolor emocional ante la pérdida o un malentendido. Sin embargo, si el proceso es común en una relación establece dos cosas: una mala salud mental del agresor por no frenar su conducta y, quizá, también una inadecuada salud mental de quien recibe la ofensa repetidamente porque, después de llorar y sufrir se tener placer por las endorfinas. Al respecto Calixto (2017) concluye diciendo que en una adecuada relación de pareja no debe existir la dualidad amor-odio o felicidad-sufrimiento, besos-golpes, si existe, no debe dejarse como algo subjetivo o sin importancia. Es posible que se esté ante una patología en la salud mental. Calixto (2018) establece que los cerebros masculinos con una patología tiene una característica común: su sexualidad es conflictiva y disfuncional, al mismo tiempo que su contacto social está empobrecido. Y agrega que, les cuesta trabajo entender sus emociones e interpretan erróneamente las de otros. Este es uno de los principales detonantes que las parejas refieren no entender: quieren tener a una persona pero al mismo tiempo conviven agrediéndola (Calixto, 2018).

Con lo anterior se evidencian algunas de las bases orgánicas y psicológicas que influyen en la mujer y que sirven en un momento de freno para no dar por terminada su relación de pareja cuando han sentido que la agresión emocional rompe con la finalidad para la cual fue creada esa convivencia mutua que de acuerdo con Gray (2017) es primordial el amor profundo y perdurable, apoyo emocional y buena comunicación.

Dentro de las respuestas señaladas en las bases orgánicas y psicológicas se identifican sentimientos de abandono, rechazo, estrés, introyectos o falsas creencias tradicionales, desequilibrio en la autoestima, necesidad de afecto más marcado en la mujer, lo cual de alguna forma puede estar contribuyendo a la toxicidad en la convivencia de la pareja, siendo estos los puntos de partida para abordar la discusión a través de los siguientes ejes temáticos:

Miedo de la mujer al rechazo y abandono

La necesidad de afecto y autoestima en la mujer

El estrés en la relación de pareja

Al haberse identificado algunas bases desde la perspectiva orgánica y psicológica que pueden influir en la mujer para sostenerse en la convivencia de relaciones tóxicas, a continuación se desarrollará un marco analítico que nos permita ahondar sobre las principales variables psicológicas y así acercarnos a la respuesta a la pregunta planteada en nuestra investigación, abordándose a través del desarrollo de tres ejes temáticos que son: el miedo de la mujer al rechazo y al abandono, la necesidad de afecto y autoestima en la mujer, y la influencia del estrés en la relación de pareja

Primeramente se ha de definir el miedo como precedente de los sentimientos del rechazo y abandono. Leyva y Jasso (2017) refiere que el miedo es una sensación tallada en nuestro ADN, y existe para que la usemos a nuestro favor; esta emoción nos permite salir huyendo de una situación de peligro y nos da la oportunidad de protegernos. El temor, por otra parte, expone Leyva y Jasso (2017) se diferencia del miedo, principalmente porque el temor es originado por pensamientos, imaginaciones que surgen a partir de las creencias que tenemos; a decir de Leyva y Jasso (2017) vamos heredando las falsas creencias de generación en generación, y éstas son las causantes de que a una situación en particular le atribuyamos el carácter de peligrosa.

En relación al temor que se presenta en la pérdida de la pareja, Riso (2018) dice que las principales manifestaciones son que esta sensación nos quita fuerzas, atención y vigilancia, nos vuelve lentos e inseguros, y añade que, funcionamos con una estrategia de evitación defensiva y pensamos que la situación será transitoria. En otras palabras, el temor contribuye a cegarnos de nuestra realidad. Al respecto Brizendine (2018) refiere que puede ser que el dolor cerebral

del amor perdido actúe como una alarma física para alertarnos de los peligros de la separación social.

Calixto (2017) diferencia al miedo y al temor de la siguiente manera:

Miedo, designa un sentimiento general, difuso, no referido a un objeto sin orientación concreta, despierta una observación atenta del entorno, potencia la sensibilidad de los sentidos y agudiza la percepción de los dolores. El temor, por el contrario, es más específico, tiene sus referentes en determinados objetos o situaciones e induce a la huida, a la ocultación o al ataque, es una especie de reacción de alarma que impele a determinadas acciones y reduce la sensación del dolor.

Riso (2018) menciona que quien se doblega por amor en su mayoría son mujeres y caen en lo que él llama "humillación radical", definiendo a ésta como: "una forma de relacionarte con la persona que amas eliminando en ti todo vestigio de humanidad rescatable, que no solo conduce al maltrato sino que se acerca a una forma de esclavitud afectiva". De ahí que Riso (2018) concluye argumentado que en este tipo de relaciones la persona sometida crea un miedo generalizado al mundo porque lo considera amenazante, y se aísla, pero genera un apego al que ostenta el poder en la relación; advirtiéndole que "amar a un depredador es autodestructivo y si ese amor es testarudo e irrevocable, peor aún".

Una vez que se ha expuesto lo relacionado a las diferencias entre el miedo y el temor, a continuación se explora sobre dos

de los sentimientos citados durante el desarrollo del marco teórico: el rechazo y el abandono.

Bourbeau (2018) hace una distinción entre el rechazo y abandono, detallándolo de la siguiente manera:

Abandonar a alguien es apartarse de él. Muchas personas confunden el rechazo con el abandono. Si uno de los miembros de una pareja, por ejemplo, decide rechazar al otro, lo repele para no tenerlo junto a sí. Sin embargo, si decide abandonarlo, se aleja, se marcha para distanciarse temporal o definitivamente.

Brizendine (2018) refiere que nuevos estudios de imágenes cerebrales han revelado que el sentimiento del rechazo daña, similar al dolor físico, porque dispara los mismos circuitos cerebrales; mencionando además que, "los escaneos cerebrales de personas que acaban de ser defraudadas por sus seres amados muestran también un viraje químico desde la alta actividad del amor romántico a la bioquímica plana de la pérdida y la pena". Siendo ésta la causa probable que el dolor de la pérdida y el rechazo estén grabado en nuestros circuitos cerebrales, por tal motivo se prefiere evitarlo (Brizendine, 2018).

Bourbeau (2018) detalla algunas características de la persona que sufre el rechazo, "primeramente busca sin cesar el amor del progenitor de su mismo sexo", hablando de la infancia en este caso, y en ocasiones transfiere su búsqueda hacia otras personas del mismo sexo, no se percibe como individuo completo, se siente fácilmente rechazado y con el tiempo puede volverse rencoroso y en ocasiones puede llegar al odio, y afirma Bourbeau (2018) que "un gran amor que se vive con desilusión

se transforma en odio, lo que indica un enorme sufrimiento interior". Otra característica que refiere Bourbeau (2018), recae en que este tipo de personas buscan en todo lo que hacen la perfección, ya que si comete un error considera que será juzgado, lo cual lo equipara directamente al rechazo. Bourbeau (2018) agrega además que como la persona rechazada no cree en la perfección de su ser, lo compensa intentando alcanzar la perfección de todo lo que hace. Por desgracia confunde el "ser" con el "hacer". En relación al miedo al rechazo comenta Bourbeau (2018) que "es tal nuestro miedo a revivir el dolor asociado al rechazo que por cualquier medio evitamos confesarnos a nosotros mismos que si experimentamos el rechazo, es porque precisamente nosotros nos rechazamos". El temor por su parte, argumenta Bourbeau (2018) contribuye a que se pierda la memoria frente a diversas situaciones, generando una confusión porque es posible que se crea que se trata de un problema de memoria, siendo que se trata de un problema de temor.

Por lo que hace al sentimiento del abandono, Bourbeau (2018) refiere a la postura de víctima para demandar atención, la dependencia, la soledad y la tristeza como los principales componentes del abandono.

Al hablar sobre la postura de víctima, Bourbeau (2018) señala que "esta figura es la persona que crea problemas de todo tipo en su vida, especialmente de salud para llamar la atención, o usando otros medios como la manipulación, el enfurruñamiento, el chantaje, etcétera". Y afirma Bourbeau (2018) la persona que se hace la víctima considera que si no logra llamar la atención no podrá contar con ella, buscando evitar sentirse abandonado, ya que para esta persona ser

abandonado es más doloroso que vivir los múltiples problemas que atrae hacia sí mismo.

Al dependiente, Bourbeau (2018) lo caracteriza como "aquella persona que a menudo sufre altibajos". Añadiendo esta autora, que la persona algún tiempo se siente feliz y todo marcha bien, pero pronto se siente malhumorada y triste. Incluso, menciona Bourbeau (2018) la persona suele preguntarse por qué se siente así si no hay motivo aparente para ello, la persona dependiente tiene una enorme capacidad para no ver el problema que vive en pareja. Siendo que la realidad es el temor a la soledad, que tiene una gran influencia para que termine adaptándose al sufrimiento, ya que, afirma Bourbeau (2018) prefieren vivir de la esperanza, una esperanza emotiva y no racional. No obstante, dice Bourbeau (2018) cuando el otro le anuncia que desea marcharse sufre enormemente, porque como no ha sido capaz de ver los problemas, no lo esperaba. En el plano sexual, señala Bourbeau (2018) el dependiente suele utilizar el sexo para afianzarse a la otra persona. Esto se observa sobre todo en el caso de las mujeres, están dispuestas a todo con tal de no perder a su pareja. Perel (2019) dice que "la naturaleza humana se aferra a nuestro sentido de la realidad para resistir a una ruptura e incluso ante el rostro de la evidencia irrefutable". Este tipo de evasiva es un acto de auto preservación, dice Perel (2019), de hecho es un sofisticado mecanismo de autoprotección conocido como la negación del trauma (una forma de auto engaño que empleamos cuando hay mucho en juego que tenemos que perder).

Al referirse a los sentimientos de soledad y tristeza, Bourbeau (2018) los describe de la siguiente manera:

La soledad es, efectivamente, el temor más grande del dependiente, ya que está convencido de no poder soportada. Está dispuesto a tolerar situaciones muy difíciles en lugar de ponerles fin. Con frecuencia vive en conflicto consigo mismo pues, por una parte exige mucha atención, y por la otra, teme estar exigiendo demasiada y que eso acabe por molestar a los otros, quienes entonces podrían abandonarle.

La tristeza es la emoción más intensa que experimenta el dependiente. Constantemente siente esta tristeza en lo más profundo de su ser, sin que pueda comprender o explicar de dónde proviene.

Otro aspecto a considerar es lo que López Rosetti (2018) llama "la adicción al amor", quien manifiesta que "el amor puede resultar adictivo y en términos generales puede ser comparable una adicción a una droga de uso prohibido", siendo aplicable a esta condición las tres características a la adicción de sustancias: tolerancia, dependencia y abstinencia.

Por tolerancia, dice López Rosetti (2018), se entiende a "aquella situación en la cual la persona tolera cada vez más una dosis determinada". Es decir necesita más para obtener el mismo efecto. Esto es más cantidad de sustancia adictiva si se trata de una droga, o más demanda hacia el ser amado si se trata del amor. Del mismo modo, sigue mencionando López Rosetti (2018), "se observará dependencia, una ansiedad constante por la necesidad de la presencia del ser amado, que genera preocupación constante por sobre cualquier otra actividad,

persona o quehacer". Y así concluye López Rosetti (2018) mencionando que, en la abstinencia se observa la ausencia o la privación del ser querido, que de modo real o imaginario, provocará síntomas con manifestaciones emocionales y hasta físicas, además de que la falta del ser querido hará que se manifieste "la ansiedad o un conjunto de emociones como la tristeza, melancolía, enojo, miedos, odio, depresión, sin faltar síntomas físicos como dolores de pecho, insomnio, nerviosismo, dolores musculares, fatiga, trastornos digestivos, palpitaciones, etcétera".

Con lo anterior se describe una adicción y en consecuencia, una patología, una anormalidad.

Se trata de una codependencia emocional. Es un amor nocivo, dañino, tóxico que da como resultado una condición obsesiva y se constituye como una situación patológica que principalmente se manifiesta con la violencia verbal y física, posiciones obsesivas, de todo o nada. La idealización del otro evita ver defectos u observar realidades evidentes, que impiden la realización personal, la libertad y el respeto al otro (López Rosetti, 2018).

La antropóloga Helen Fisher (citada en Perel, 2019) a través de estudios resonancia magnética en el cerebro, afirma que "el amor romántico es literalmente una adicción pues activa las mismas áreas del cerebro que la cocaína o la nicotina". Y cuando un amante ha sido rechazado la adicción permanece (las mismas áreas del cerebro continúan activándose cuando miran imágenes de su pareja). Liberarse del pensamiento obsesivo

acerca de un amor perdido, concluye Fisher, "es similar a romper la dependencia a las drogas".

Al respecto, Riso (2018), refiere:

En este tipo de relaciones, con el tiempo, la persona dependiente crea un miedo generalizado al mundo porque lo considera amenazante, tiene pensamientos como "si mi pareja me desprecia, también el mundo lo hará" lo que se traduce a una presión de tipo social, de ahí la manifestación de aislamientos con apegos hacia el que ostenta el poder en la relación. Las pequeñas humillaciones se van sumando. Cada degradación va dejando su huella y alimentando un esquema de subyugación que va creciendo como un cáncer. Es en este contexto donde las personas se acostumbran a sufrir.

Ahora, veamos otra óptica desde el sentir de la persona que piensa en finiquitar la relación; Según Calixto (2018) la gran mayoría de las parejas no acepta la magnitud de la pérdida cuando rompen una relación, lo cual contribuye a que se oculten los verdaderos motivos de una ruptura y se acepte el dolor de la separación de una manera más natural. Por otra parte, López Rosetti (2018) menciona que la ruptura amorosa "presupone muchas veces una condición claramente estresante".

Y agrega López Rosetti (2018) "en la sangre se elevan las hormonas del estrés como el cortisol, manifestando síntomas y enfermedades más comunes del estrés en las mujeres, mientras que en los varones, además del inevitable estrés, es frecuente observar el aumento de las conductas compulsivas, como el abuso

de sustancias como el alcohol y el cigarro hasta el uso de sustancias prohibidas". Además López Rosetti (2018) afirma que "ante una separación siempre hay una mezcla de sentimientos de desamparo, enojo, desolación y angustia, surge una necesidad persistente de justicia acompañada de tristeza", pero, sobre todo, dice Calixto (2018) el cerebro se confunde porque necesita una explicación; en esa confusión ya que siendo común que se idealice en el pasado se desea volver a vivir experiencias, sin embargo a la vez consideramos que es incorrecto.

Ante una separación que duele mucho, la pregunta que el cerebro está pidiendo resolver es la siguiente: ¿Por qué queremos estar con alguien que en realidad no quiere estar con nosotros? El cerebro después del cuarto año de la relación ya no se engaña, se ve a la pareja realmente como es, incluyendo sus defectos. El proceso biológico indica que si nos quedamos con la persona que ha sido nuestra pareja más de cuatro años y la vemos en la magnitud real de lo que es, toma peso esa valoración de la auténtica persona que es nuestra pareja. Por otra parte la incertidumbre genera estrés y autodestruye (Calixto, 2018).

En una mujer los principales cambios bioquímicos en el cerebro relacionados al vínculo en pareja, los expone Brizendine (2018) argumentando que:

Si dispusiéramos de un aparato IRM para observar los cambios cerebrales que suceden cuando una mujer pasa de un estado de amor romántico inicial a uno de emparejamiento a largo plazo, veríamos que disminuye el brillo de los circuitos de recompensa-placer y los apremiantes de hambre-apetencia, al paso de que se iluminan los circuitos de adhesión y vinculación.

De ahí que los sentimientos de amor pasional no duran por siempre y para algunas la pérdida de esta intensidad puede ser deprimente y confusa, incluso hay quienes lo traducen como una señal del hundimiento de su pareja (Brizendine, 2018).

Calixto (2018) explica que, el hecho de que las mujeres tengan el área tegmental ventral más grande en relación con el área de los hombres, evidencia el por qué ante una separación las mujeres duran más tiempo con dolor y sufrimiento, y sobrellevan el desamor hasta por siete a nueve meses después de terminar una relación, por otra parte los varones tienen más grande la amígdala cerebral y algunas regiones del hipotálamo que las mujeres, lo que los hace reaccionar con comportamientos violentos ante los procesos de separación.

En el presente eje de discusión hemos encontrado que una de las razones por las que decide sostenerse una mujer en una relación de violencia emocional que se refleja principalmente en el temor a sentirse rechazada y abandonada, situaciones que implican el análisis de su historial de vida desde su gestación, lo cual contribuye para que vaya enrolándose con el fenómeno de la dependencia donde juegan factores orgánicos propios de su estructura cerebral femenina y además factores psicológicos

en los que es evidente que en su mente pasan muchos cuestionamientos que hacen de su día a día una negación de la realidad idealizando y sujetándose a una esperanza que de acuerdo a las estadísticas de violencia mostradas no es precisamente lo más efectivo. Por otra parte existe también la figura de aquella mujer que decide finiquitar la relación, no obstante también es invadida por los temores psicológicos lo que en un momento dado puede influir para que no tome la decisión de la ruptura al analizar inclusive los peligros implícitos en la personalidad o patologías reflejadas en la pareja con la que se tiene ese vínculo amoroso.

Ahora se abordará el segundo eje de discusión que implica el desarrollo del tema: La necesidad de afecto y autoestima de la mujer.

Stamateas (2018) nos dice que "todos los seres humanos compartimos dos necesidades básicas que buscamos satisfacer desde que nacemos hasta que morimos: Estima e intimidad".

Stamateas (2018) establece que la autoestima "es una necesidad psicológica o emocional". Las personas necesitan ser miradas, escuchadas, valoradas, motivadas, acariciadas y respetadas. Mientras que la intimidad es una necesidad a nivel espiritual y consiste en un vínculo de afecto con los demás. "Intimidad es sinónimo de compromiso o conexión, es decir, de darse a conocer y conocer al otro".

Para Bharwaney (2018) la autoestima es "una combinación de amor propio y de la convicción personal de que aportas algo único a la vida, está basada en nuestra voz interior que nos dice que tan buenos somos respecto a la forma que vemos a los demás".

Gray (2017) al respecto dice que en una relación de pareja tradicional, los esfuerzos de un hombre por brindar apoyo económico y resolver emergencias bastaban para que una mujer sintiera los tipos de amor que más necesita: "atención, comprensión y respeto". Pero hoy en día la mujer requiere un tipo diferente de apoyo, y afirma Gray (2017) que al tener todas las mujeres un lado femenino y un lado masculino, en la actualidad están asumiendo más roles masculinos, lo cual ha ocasionado que no tengan tiempo para ellas y a menudo tampoco libertad, el retorno al lado femenino las hace sentir más femeninas y estimula sus hormonas anti estrés, necesita sentirse amada y realizada. Es ideal el equilibrio que apoye a una mujer en su combinación única de cualidades masculinas y femeninas.

En las siguientes tres tablas, Gray (2017) explica los diferentes tipos de amor que una mujer necesita, partiendo de la atención, comprensión y respeto.

Ella necesita sentir que él la atiende <i>(Tabla 1)</i>		
Amor material tradicional de un hombre	Amor personal directo de un hombre	Respuesta de una mujer a ese amor
Él la apoya económicamente	Él le da seguridad	Ella se siente más confiada y receptiva.
Él le brinda protección física.	Él le presta atención romántica	Ella se siente reafirmada y relajada.
Él resuelve problemas por ella.	Él muestra interés en sus sentimientos y experiencias.	Ella se siente segura siendo vulnerable y experimenta gratitud y apreciación.
Él resuelve emergencias.	Él procura afecto y abrazos	Ella siente más cordialidad, aceptación y gentileza.

Él está dispuesto a soportar penurias para satisfacer las necesidades de ella.	Él prevé las necesidades de ella y ofrece ayuda.	Ella se siente mejor al pedir apoyo y aprecia los esfuerzos de él.
--	--	--

Ella necesita sentir que él la comprende		Tabla 2
Amor material tradicional de un hombre	Amor personal directo de un hombre	Respuesta de una mujer a ese amor
Él cumple su papel tradicional como sostén del hogar.	Él escucha más y no interrumpe con soluciones.	Ella se siente segura para expresarse.
Él hace sacrificios sin quejarse.	Él muestra empatía.	Ella se siente apoyada y está dispuesta a mostrar vulnerabilidad.
Él se apresura a corregir sus errores.	Él se disculpa.	Ella muestra indulgencia.
Él no pide ayuda (es autosuficiente).	Él reconoce lo mucho que ella da.	Ella admira las aptitudes de él.
Él contiene su enojo.	Él elogia su belleza y atractivo.	Ella se alienta y es optimista.

Ella necesita sentir que él la respeta		Tabla 3
Amor material tradicional de un hombre	Amor personal directo de un hombre	Respuesta de una mujer a ese amor
Él se compromete a preservar su matrimonio.	Él considera las necesidades de ella iguales a las suyas.	Ella muestra aprecio.
Él trabaja mucho para ganar dinero.	Él valida los sentimientos y contribuciones de ella.	Ella muestra aprobación.
Él permanece sexualmente monógamo.	Él practica el preludio y planea citas de amor.	Ella se siente sexualmente receptiva.
Él quiere lo mejor para su esposa y su familia.	Él le da espacio para asumir y	Ella se siente genuinamente feliz.

	expresar su yo auténtico.	
Él ejerce un firme liderazgo	Él cede.	Ella se siente dispuesta a cooperar y ceder.

De acuerdo con Gray (2017) hombres y mujeres requieren de diferentes tipos de apoyo para sentirse apreciados en el hogar.

Las mujeres suelen sentir que su pareja no las aprecia. Esto confunde al esposo, quien ama a su mujer y siente que la aprecia. A la larga después de años de oír que ella no se siente apreciada pese a que él crea mostrar ese aprecio, a él le resulta sumamente difícil seguir haciendo crecer su corazón (Gray, 2017).

Este tipo de mal entendidos también han de ser considerados al momento de valorar las necesidades de afecto de la mujer.

Algunos riesgos que pueden afectar la autoestima los describe Riso (2018) quien menciona que en la desesperación o el afán por producir un acercamiento o intentar recuperar a la persona amada, mucha gente traspasa los límites del autorrespeto, "se doblega y negocia con sus principios". Afirma Riso (2018) que "en esos momentos no estamos bajo dictados de nuestra razón; lo que nos gobierna es la angustia que genera la pérdida, y simplemente nos traicionamos a nosotros mismos y los niveles de auto estima empiezan a descender".

Aunque las consecuencias insalubres de la humillación, así sea patrocinada por el amor, son muchas, Riso (2018) hace hincapié en las tres más importantes desde el punto de vista psicológico:

1.- La primera consecuencia negativa es que la humillación, en cualquiera de sus formas como pueden ser el ruego, súplica, hacer escándalos, aferrarse al otro, autodenigración o deshora verbal y física, tiene un efecto sumamente nocivo sobre la autoestima. Cuando menos se piensa llegará la mortificación, vergüenza y la pregunta incómoda ¿Por qué me comporto de esa manera? Es un golpe directo al valor personal. Se daña seriamente la autoestima.

2.- La segunda consecuencia negativa es clara y contundente: cuanto más te humilles, menos te amarán.

3.- La tercera consecuencia negativa se relaciona a que la gente que ama de manera sumisa, al quedar por debajo, incrementa los riesgos de ser explotada en algún sentido, se pierde la posibilidad de establecer una relación democrática.

De lo anterior Riso (2018) concluye diciendo que "si te humillas por amor, tendrás problemas de autoestima, es menos probable que te amen y fomentarás un vínculo de dominancia/sumisión".

Sobre este tema Perel (2019) habla de las parejas que ella denomina "sufridoras", y se caracterizan por "no parar de roer el mismo hueso, transitando y volviendo a transitar los mismos dolores, reiterando las recriminaciones mutuas y culpándose entre sí", sobre todo cuando se saben que se

encuentran agonizando como pareja. Y añade, "comparten una celda en la prisión marital". Esas parejas se centran en llevar las cuentas de las faltas desde una posición de superioridad moral; además son altamente reactivas hay poco espacio para la neutralidad y toman cualquier comentario como un ataque personal. "Parejas como estas puede sobrevivir, pero los protagonistas están emocionalmente muertos" (Perel, 2019).

Por otra parte y relacionado a la pérdida del respeto y la manifestación de conductas de sumisión que inciden directamente en el mantenimiento de la autoestima, también encontramos que para la mujer no es fácil aceptar la realidad, siendo Expósito (citado en Calixto, 2017) quien menciona que son cuatro las justificaciones que argumentan las mujeres ante el maltrato:

- 1.- Negación del daño.
- 2.- Apelar ideales (mantenimiento de la familia).
- 3.- No separarse para no perjudicar a los hijos
- 4.- Atribuirse el fracaso en el papel de mujer, como esposa y madre".

Así Calixto (2017) advierte que al estar en pareja con un "varón posesivo, celoso patológico y de enojos fáciles" puede inclusive culminar la historia de violencia en un asesinato, siendo éste una consecuencia intencionada de agresiones, previamente planificada llena de desesperación. Y agrega Calixto (2017) que lo relevante de este dato es que la mayoría de las mujeres rechaza este tipo de argumentación.

El perfil del agresor es cercano al psicópata: planea, puede negociar, entiende reglas, miente, manipula y no tiene remordimientos, egocéntricos con poca

retroalimentación social en la empatía y los apegos, se aburren fácilmente, sus metas son irreales y los detalles son de una personalidad irresponsable; enamoran, prometen, son encantadores y gradualmente van mostrando sus tintes violentos y maltratadores (Calixto, 2017).

Para Bharwaney, (2018) los sentimientos de baja autoestima están asociados con mayores niveles de la hormona del estrés, el cortisol. Y afirma que “las personas con antecedentes de estrés o depresión tienen un vínculo más fuerte entre la hormona del estrés y la autoestima”. A medida que nuestro autoestima aumenta producimos menos cortisol, finalmente al autoestima depende de la relación entre las expectativas y el éxito (Bharwaney, 2018).

En el desarrollo de este segundo eje se han encontrado interesantes datos que nos permiten identificar las principales causas de las que depende la autoestima y afecto de una mujer, siendo evidente la influencia de factores hormonales, los roles sociales, y además de los riesgos que asume una mujer con objeto de sostener a una relación que inclusive pueden llegar a la humillación, distanciándose de la parte racional que en ocasiones impide ver que la pareja con la que se tiene la relación cumple con las características descritas por Calixto (2018) respecto a las diversas evidencias de patologías por parte del varón.

Otro factor a considerar en el contexto de la relación de pareja, es el estrés que ésta experimenta durante el conflicto constante y frecuente.

El estrés es una función normal del organismo. No hay vida sin estrés. Pero sucede que es normal y necesario hasta cierto punto, hasta un límite. Es un proceso psicofísico cuya finalidad es adaptarnos mental y físicamente a los desafíos cotidianos, por lo tanto debe estar en un nivel justo. Nada en el funcionamiento humano escapa a la posibilidad de repercusión psicológica y física en una reacción de estrés, sea esta aguda o una reacción sostenida en el tiempo, es decir, una respuesta de estrés crónico (López Rosetti, 2018).

Leyva y Lasso (2017) menciona que dentro de los tipos de estrés que se viven dolorosamente, en todos sentidos, es el que se vive después de un evento cuyo impacto tiene como consecuencia un parálisis emocional, está el dolor de un duelo o varios duelos acumulados sin sanar y haber sido víctima de maltrato físico o psicológico durante un tiempo. "Aunque el evento traumático ya haya transcurrido desde días o semanas, basta con un lugar, un aroma, un sonido especial o una melodía que se asocie con la experiencia vivida, para recordar el trauma sufrido". Esto puede desencadenar un estado de ansiedad intenso.

Para entender las causas y duración de los síntomas del daño psicoemocional, Leyva y Lasso (2017) hace referencia a las siguientes cinco variables:

- ❖ Edad de la persona que vive la experiencia. A menor edad más vulnerabilidad.

- ❖ Tiempo de duración del daño (por ejemplo, años de haber sido objeto de violencia en casa).
- ❖ Persona que ejerció la violencia. Entre más vínculo, historia y cariño haya, el dolor será más profundo.
- ❖ Tipo de violencia ejercida. Padecerá más tiempo y en forma más dolorosa quien fue objeto de más cantidad de golpes a diferencia de alguien a quien lo lastimaron con una bofetada.
- ❖ Estructura emocional de la persona que vive el trauma. Hay personas que a lo largo de su vida han desarrollado herramientas de resiliencia, no obstante hay otras con su estructura psicológica que se torna frágil y vulnerable de manera más profunda ante las adversidades.

Brizendine (2018) afirma que cuando las mujeres están sometidas a estrés rechazan avances o expresiones de afecto y deseo, esto puede ser porque la hormona del estrés, el cortisol, bloquea la acción de la oxitocina en el cerebro femenino ininterrumpiendo bruscamente el deseo de una mujer en pos de sexo y contacto físico.

Según López Rosetti (2018) en los últimos cincuenta años, los estresores se han aumentado sensiblemente en las mujeres, entre esas sobre cargas se pueden encontrar las siguientes:

- ❖ "Aumento en la exigencia por la tarea múltiple del hogar, la familia, los hijos, al que se agregan el compromiso y la responsabilidad laboral previamente no existente.
- ❖ Aumento de casos de violencia de género".

Derivado de lo anterior López Rosetti (2018) que entre los síntomas y enfermedades que las mujeres desarrollan están, el nerviosismo, insomnio, cefaleas, dolores musculares, riesgos cardiovasculares, alteraciones digestivas, trastornos

de alimentación, alteraciones del ciclo menstrual, infertilidad, cansancio psicofísico, disminución en el rendimiento laboral, problemas en la atención, concentración y memoria, disfunciones sexuales, problemas de la piel y del cabello, entre otras. Y advierte López Rosetti (2018), pero hay un punto que merece especial atención que es lo relacionado a la depresión y ansiedad, que principalmente originan cambios anímicos, reflejados en sentimientos de tristeza, melancolía, desánimo, decaimiento, pérdida de interés, de motivación y sensación de infelicidad.

El propio López Rosetti (2018) menciona que las principales características psicológicas respecto al estrés son dos: La vulnerabilidad y la forma de afrontamiento, hacia los estresores, describiéndolas de la siguiente manera:

Las mujeres se sienten particularmente estresadas cuando se ven afectadas por conflictos sociales que comprometan la red vincular, es decir, todo aquello que se relaciona con la red social de mutua convivencia y las comunicaciones interpersonales. Así los problemas interhumanos emergentes del ámbito familiar, laboral, en el grupo de pares y amistades, son particularmente vivenciadas por las mujeres como fuertes estresores.

Respecto al estilo de afrontamiento, la mujer acude al manejo de la emoción a través de estrategias de autocontrol, búsqueda de red social de contención, diferimiento temporario de la acción, evitación,

estrategias cooperativas, etc., activan prioritariamente las áreas corticales y subcorticales relacionadas con el cerebro emocional, el llamado sistema límbico. Además las mujeres activan las áreas cerebrales responsables del entendimiento emocional a través de la interpretación de las expresiones faciales de la comunicación no verbal de los intervinientes en el problema.

Por otra parte Greenberg (2016) menciona que algunos sucesos importantes implican la pérdida del trabajo, divorcio, pérdida de status, etc., "generalmente provocan rabia, miedo o tristeza". A cuantos más sucesos importantes de la vida estés expuesto, más probable que se desarrollen trastornos de ansiedad o depresión. Un factor estresante como el desempleo o el divorcio, sensibiliza la amígdala haciéndola más reactiva a las dificultades diarias.

Al hablar del estrés relacionado a la ruptura de una relación, Greenberg, (2016) dice que generalmente la ruptura es no deseada y toca sentimientos subyacentes de baja autoestima y apego por inseguridad. Los seres humanos estamos programados para conectar con otras personas; nuestros cerebros perciben la pérdida de un compañero y el rechazo como factores estresantes graves.

Tener un matrimonio o una relación primordial crónicamente infeliz puede provocar estrés crónico perjudicial, lo que origina en las mujeres el síndrome metabólico, el cual incluye presión sanguínea elevada, azúcar en sangre alta,

exceso de grasa alrededor de la cintura y colesterol alto (Greenberg, 2016).

Otro factor que contribuye al estrés en pareja, es lo que Leyva y Jasso (2017) expone como introyectos, definiendo a éstos como "falsas creencias, mitos, creencias limitantes". Esto es, creencias compartidas por la familia de origen y ancestros que nos antecedieron, cuyo valor e importancia eventualmente es asumida por todos los miembros de la misma como absoluta e inamovible verdad. Es aspecto dañino de los introyectos, es que, si no se cumplen, es visto como traición del clan familiar y esto ocasiona graves consecuencias a nivel emocional. Lo anterior se relaciona a lo expuesto por Calixto (2018) donde un conjunto de ideas o aprendizajes familiares que indican que ante todo, es mejor no separarse de la pareja y aguantar todos los sinsabores que se vivencian en un matrimonio.

Al analizar las situaciones en las que se ven involucradas las parejas en relación al estrés, encontramos que se pueden manifestar dos modalidades de este fenómeno psicofísico, la primera refiere aquel tipo de estrés que es originado por eventos de impacto dentro de los cuales se destacan la ruptura de la relación o el divorcio, así como la violencia emocional o física que haya sufrido la víctima; por otra parte el estrés crónico que se experimenta cuando la relación está en conflicto, se produce una reacción en el organismo de la mujer que implica el bloqueo de los efectos de la hormona oxitocina por el exceso de cortisol, lo cual también contribuye para que la mujer se vaya alejando o evite el acercamiento con la pareja. Respecto a la manera de afrontar la situación de estrés y el grado de vulnerabilidad en que se encuentra la mujer al estar dentro de esta situación, es de resaltar que ella se ven más vulnerables

ante la ruptura, no obstante la ventaja con la que cuentan es que el estilo de afrontamiento lo hacen más apegado a la racionalidad que a la emoción.

Es así como llegamos al final del desarrollo del desarrollo de los tres ejes de discusión que nos han permitido explorar sobre las variables orgánicas, psicológicas y algunos aspectos de tipo social, en las que se ve inmiscuida una mujer cuando ésta experimenta una relación heterosexual tóxica y permite migrar a la última fase de esta investigación teórica.

Conclusiones

Derivado del escrutinio realizado a las principales propuestas teóricas relacionadas a los objetivos de investigación, se han encontrado suficientes argumentos sólidos desde la perspectiva orgánica y desde el enfoque psicológico que nos permite dar respuesta a nuestro planteamiento del problema.

Dentro del primer objetivo se establece la identificación de factores orgánicos y factores psicológicos que influyen en una mujer para seguirse sosteniendo en una pareja disfuncional.

Por una parte la anatomía cerebral de la mujer respecto a la del hombre difiere en algunas estructuras clave como son la amígdala, área tegmental, e hipotálamo, que inciden principalmente en las manifestaciones de conductas agresivas (Calixto, 2018). Al igual se encontraron una serie de variabilidad en las emisiones hormonales y sustancias neuroquímicas, identificando al menos 9 de éstas, destacando que, la liberación del cortisol, noradrenalina, adrenalina (hormona del estrés), la vasopresina y serotonina, disminuyen

los efectos de la oxitocina (hormona del amor, relaciones, apego), opioides y serotonina, lo cual produce, además de los trastornos fisiológicos como pérdida de apetito y aumento de presión arterial y de glucosa, pensamientos de tristeza y la entrada fácil y rápido de estresores. También se encontró que al bloquearse el impacto de la oxitocina por el exceso de cortisol en la sangre a raíz del estrés crónico que experimenta y la disminución de dopamina, la mujer empieza a sentir un rechazo y deseo de alejamiento hacia la pareja, lo cual muchas veces le genera confusión por la reacción inconsciente y no evocada de ese sentimiento que inclusive llega a relacionar con la culpa, agregándose además pensamientos de angustia y temor al rechazo, activándose la alarma del abandono (Brizendine, 2018). Todo ello basta con sentir amenaza, temor por la pérdida de la relación, que viene precedida de las agresiones a las que se ha visto sometida dentro de la relación de pareja. Los efectos de una baja autoestima se asocian a desarrollar codependencia emocional (López Rosetti, 2018) y es también otro factor considerable en el sostenimiento de una relación disfuncional, ya que la persona además de que se abraza de fantasías y esperanzas irracionales, desarrolla la capacidad para no ver los problemas desde un enfoque apegado más a la realidad, y que según Perel (2019) se activan en el cerebro mecanismos relacionados a la auto preservación y auto protección.

Muchos de los efectos psicológicos que se producen en la mujer cuando vive en una relación de pareja tóxica, vienen precedidos de su anatomía cerebral, inclusive resalta la disposición de aguantar el atropello de sus valores, dignidad y derechos individuales, por preservar o por creer prevenir un daño emocional, a quienes en ese momento están criando. Este

tipo de subyugación influye para que el cerebro de la mujer encuentre una respuesta a la confusión que le generan los demás sentimientos citados con anterioridad y terminan convirtiendo la mujer en una víctima que se abraza de esperanzas, justificaciones y en apego con algunas presiones de tipo social que funcionan como remache de la puerta que esperan se abra por sí sola.

De acuerdo a Gray (2017), una alta o baja autoestima en la mujer se relaciona fuertemente con tres principales demandas de ella hacia su pareja y que son: atención comprensión y respeto. Si bien a través del desglose de los resultados y respuestas que da una mujer al momento de que su pareja aplica y satisface estos tres requerimientos, se encuentran actitudes y comportamientos que están dentro del alcance de la pareja (ambos) y que no necesariamente exigen estar equilibradamente en el ámbito emocional sino más bien actuar de una manera más consciente, y no tanto asumir comportamientos que se evocan desde el sistema límbico, siendo ésta el área cerebral donde se albergan las emociones y todo lo relacionado a las actitudes primitivas e inmaduras, no basta con solo creer que se da todo y que se actúa de la mejor manera sino más bien hay que dar y asegurar que nuestra pareja ha entendido las intenciones de brindar atención, comprensión y respeto , ya que como mismo Gray (2017) dice "hombres y mujeres requieren diferentes tipos de apoyo para sentirse apreciados en el hogar"

Ahora bien, otro factor a considerar que nos dicen los teóricos, es el mal manejo del estrés, siendo éste un mecanismo de auto defensa que activa nuestro sistema nervioso autónomo y que es algo que ya forma parte de nosotros. Según lo que exponen los expertos en el tema, se sigue teniendo muchas consecuencias directas a nuestra salud física y es que no

estamos haciendo caso a las señales de alertamiento que se manifiestan a través del dolor, atrapados en la esperanza de que la situación se compondrá, nos hacemos enemigos del dolor y nos aliamos más al sufrimiento hasta que los efectos de salud nos llevan al colapso, muchas de las veces se empieza a reflexionar sobre esas consecuencias, a veces a tiempo y otras demasiado tarde.

El problema no es solo cultural, influye este factor, pero hoy en día tenemos muchas campañas que buscan precisamente la equidad e igualdad de género y entre ello aplica el hecho de hacer valer nuestros derechos como el respeto, la libertad y una vida digna. Algunos otros aspectos los encontramos en las predisposiciones establecidas en las redes neurales y que se a su vez se combinan con temores, heridas como el rechazo, abandono y traición, autoestima débil, factores meramente psicológicos que por un lado confunden a la mujer por no tener plena consciencia de lo que acontece en su interior que más que nada son efectos neuroquímicos y hormonales y por otro lado los distintos factores psicológicos que una vez asociados cumplen con la mezcla perfecta para que la mujer no tome una decisión hacia la libertad consciente para pensar que primero es ella y luego los demás, premisa que en la actualidad no sigue siendo muy aceptada en nuestra cultura latina.

En relación a nuestro segundo objetivo que se centra en identificar las diferencias de los efectos psicológicos que se presentan en las mujeres que viven en conflicto de pareja, y en aquellas mujeres que han decidido terminar la relación, se encontraron algunas similitudes entre ambos tipos de situación, coincidiendo en lo siguiente: experimentan estrés generalmente de tipo crónico y sienten temores previo a tomar la decisión de la ruptura. Las similitudes se centran en la invasión de

temores y estos se acrecentan más cuando están criando hijos, el temor a la soledad también las acompaña, sobre todo cuando han establecido roles en las que la pareja se hace para ellas fundamental, el temor al cambio de rol, es decir, fungir como mamá y papá a la vez, aunado al aumento de carga de trabajo en la mujer actual (generalmente trabajo en casa y formal remunerado) también influye dentro de las decisiones para adoptar la esperanza de que se mejorará la relación, todo ello sin descartar las respectivas manifestaciones de estrés.

Respecto a las diferencias de los efectos psicológicos entre las mujeres que deciden sostenerse y las que deciden separarse se encontraron datos que tienen que ver con la duración de la pareja y es que se ha documentado que después del cuarto año de relación los efectos del enamoramiento se disminuyen considerablemente lo que permite ver a la pareja tal como es en realidad (Calixto, 2018), factor que influye en la toma de decisión a pesar de que los circuitos neurales involucrados en la adhesión y vinculación en algunas veces se encuentran estables (Brizendine, 2018). Una mujer sufre más tiempo en relación a la separación y algunos efectos psicológicos los manifiesta a través del coraje y/o culpas, inclusive se llegan a presentar trastornos de estrés postraumático que les dificulta poder iniciar otra relación de pareja; la decisión de terminar, por lo general la toman cuando ya hay consecuencias y riesgos serios en su salud y sobre todo en la estabilidad emocional de los hijos. El tratamiento del duelo que experimentan por la separación generalmente lo obtienen de su propia familia (papás, hermanos), grupos sociales e inclusive religiosos, no obstante y al cabo de un tiempo suelen encontrar la tranquilidad y estabilidad por la que apostaron.

Resultado final del análisis teórico

Desde la perspectiva teórica se han encontrado diversos factores tanto orgánicos como psicológicos que influyen para que una mujer se sostenga en una relación de pareja tóxica, así también se detectan algunas diferencias de factores psicológicos que se presentan en aquellas mujeres que han decidido terminar con la relación de pareja disfuncional.

39

Entrevistas complementarias

A manera de complementar las aportaciones teóricas respecto al tema de investigación, se considera conveniente aplicar entrevistas a personas relacionadas al presente estudio y así ahondar en el fenómeno de investigación desde la perspectiva de quienes lo están viviendo, y de quienes han pasado por esa experiencia, es decir, mujeres que actualmente se mantienen en una relación de pareja disfuncional y mujeres que en un momento dado decidieron dar por terminada la relación a través de una separación.

Para explorar y entender más respecto a la presente investigación se definió una muestra de tipo cualitativo cuyo objetivo se centró en profundizar en el fenómeno bajo estudio con la participación de personas voluntarias, quienes compartieron su testimonio y considerado lo que mencionan Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) respecto a que el tamaño de la muestra en estudios cualitativos no es importante dado que el interés del investigador no es extender los resultados de su estudio a un universo mayor sino lo que se busca es mayor profundidad, se estableció la participación de tres personas

en modalidad de “relación de pareja disfuncional” y tres mujeres más en la entrevista para experiencias de relación de pareja terminada.

La entrevista fue de tipo estructurada, dado que las preguntas se fijaron de antemano, formulándose cada interrogante de acuerdo a la información que se puede ir complementando al material teórico ya descrito en el contenido de la presente investigación y que, además se ajustara principalmente a los objetivos de la investigación. La primera entrevista dirigida a mujeres que se sostienen en relación de pareja disfuncional consta de un total de 23 preguntas abiertas, y la segunda modalidad que se dirigió a mujeres con relación de pareja terminada se integró por 22 interrogantes de tipo abierto. En total fueron seis mujeres las que por voluntad propia acudieron a invitación directa, por lo que se le puede considerar un tipo de muestra autoseleccionada, decidiendo participar una vez que se le explicó la finalidad de la investigación y que además se les dio la garantía de protección de datos de identidad personal.

Los testimonios manifestaron vivir actualmente en una relación de conflicto coinciden con la teoría en los siguientes aspectos: Son relaciones mayores a 4 años que indican que no hay etapa de enamoramiento y por tanto están viendo las cosas desde una perspectiva más apegada a la realidad; al ser madres de familia sus principales temores se centran en las consecuencias emocionales que pueden recaer sobre los hijos toda vez que estos en su mayoría están en etapas de infancia y niñez, que a su vez les surgen pensamientos asociados a la culpabilidad que ellas pudieran tener si deciden terminar la relación; dentro de los principales factores que les hacen sentir cansancio emocional están los celos y la falta de

autocontrol de las parejas, falta de confianza en ellas, deficiencia en la comunicación, quejas, mal humor en ellos, además de sentimientos de despersonalización en ellas; en promedio llevan viviendo así entre 4 y 7 años, después del tercer año de vivir en conflicto se hace más frecuente el pensamiento de terminar la relación; manifiestan que la relación con la familia política como suegros, cuñados influye en lo social para no romper con la relación, y en lo psicológico las invade el sentimiento de culpa sobre todo por un posible reclamo de sus hijos en lo futuro; no manifestaron haber experimentado en infancia y niñez el abandono y rechazo, lo cual se puede considerar como un factor que les favorece en no sentirse más sumisas y abandonadas en su relación disfuncional; no hay una seguridad plena para tomar la decisión de la ruptura; aparecen pensamientos de esperanza de que la relación mejorará sobre todo por algunos destellos de sus parejas como algunos cambios temporales de actitud de ellos; presentan manifestaciones de deterioros en la salud como trastornos digestivos, cefaleas, dolores de espalda, ansiedad, nerviosismo, etc., lo que las estresa es la implicación del cambio de rol en lo cotidiano, celos e indiferencia por parte de las parejas; han acudido a terapia de pareja, sin embargo la abandonan a causa de que ésta no cumplen con las expectativas; cuando se les pregunta si prefieren extrañar sobre soportar, mencionan que prefieren extrañar, y manifiestan sentirse con habilidades de tipo emocional como el amor propio, relaciones sociales (amistades y familiares), reflexionan sobre el tratamiento posible a las consecuencias que pudieran surgir a casusa de la decisión de separarse.

En la siguiente tabla se detallan las respuestas que hacen tres voluntarias que compartieron su testimonio al

considerarse estar viviendo en una relación de pareja conflictuada.

Tabla 4
Entrevista a voluntarias en relación de pareja disfuncional

Pregunta	Participante uno	Participante dos	Participante tres	Conclusión
<u>Cuánto tiempo tiene de vivir con su actual pareja</u>	9 años	9 años	16 años	Todas llevan más de cuatro años, tiempo que establece la teoría donde no se da el enamoramiento y por ende la percepción de la realidad es distinta al inicio de la relación o durante los primeros cuatro años
<u>¿La unión de pareja se encuentra formalizada en lo legal y/o religioso?</u>	Sí	si	si	Uniones formalizadas
<u>¿Antes de su actual pareja tuvo otra relación similar? (No noviazgos)</u>	No	no	no	Sin parejas con hijos previas
<u>¿Cuántos hijos han procreado en la actual pareja? (mencionar género y edades)</u>	1 de 7 años de edad	1 de 8 años de edad	3 niños, 14, 12 y 10 años de edad.	Todas son mamás de niños en edad de crianza
<u>¿Hubo hijos en anteriores relaciones</u>	No	no	no	No hijos

<u>de pareja?</u> <u>¿Cuántos?</u> <u>(mencionar</u> <u>género y</u> <u>edades)</u>				
<u>¿Ha vivido</u> <u>o vive</u> <u>actualmente</u> <u>en una</u> <u>relación</u> <u>que</u> <u>considera</u> <u>le hace</u> <u>sentir</u> <u>cansancio</u> <u>emocional-</u> <u>afectivo</u> <u>hacia su</u> <u>pareja?</u> <u>¿Por qué?</u>	Sí, porque siento que he sacado lo peor de mi carácter los últimos años, he demeritado o dañado mis relaciones personales con la familia y amigos, me he privado de muchas situaciones que me daban alegría, y he tenido que adoptar una postura de convivir, sonreír y ser amable con personas con las que no tengo ningún interés personal o sentimental, solo porque es lo correcto socialmente hablando.	Lo viví por un lapso de 7 años, por sus celos excesivos y desconfianza	Sí, su temperamento es muy explosivo, muchas veces impositivo, ideologías raras, poco expresivo de sus emociones.	Dentro de los principales factores que les hace sentir cansancio emocional, están los celos, la falta de confianza, falta de autocontrol, deficiencia en la comunicación, estrés, quejas, mal humor. Se refieren sentimientos de despersonalización.
<u>¿Desde</u> <u>cuándo?</u>	Desde hace aprox 4 años	2010 al 2017	Desde siempre, pero me comienzan a afectar desde hace aproximadamente 6 o 7 años.	En promedio llevan entre 4 y 7 años viviendo así
<u>¿Qué tan</u> <u>frecuente</u> <u>pasa por su</u> <u>mente</u> <u>romper la</u> <u>relación?</u>	Ha ido en aumento, antes era solo en los momentos de discusión.	seguido	Desde hace dos años es más frecuente	Después del tercer año de vivir así se hace más frecuente el pensamiento de

				terminar la relación.
<u>¿Qué considera usted que influye para sostenerse en la relación desde lo social?</u>	Para mi nada. Para él la familia y lo correcto para todos.	El qué dirán, y la familia	Los padres de ambos, nuestros hijos.	La relación de familia por afinidad (política), el qué van a decir.
<u>¿Qué considera usted que influye para sostenerse en la relación desde lo psicológico?</u>	La afectación psicológica o emocional de mi hijo.	La soledad	En realidad no lo se, en ocasiones creo estar preparada, pero otras veces no, me muestro siempre como alguien fuerte, pero en realidad no lo soy.	El sentimiento de culpa, soledad.
<u>¿Qué temores siente al pensar en terminar la relación?</u>	El principal, es la integridad emocional de mi hijo de 7 años. También en lo económico y en la organización de mi tiempo para trabajar lo suficiente para salir adelante, pero al mismo tiempo dedicarle tiempo a mi hijo y sufrir lo menor posible.	Lo social, económico y la opinión familiar	El desequilibrio en todos sentidos, económico, emocional, pensar en las dificultades y en cierta forma los reclamos que mis hijos pueden ser.	Los principales temores se centran en la estabilidad de los hijos, económica y sentimientos de culpa.
<u>¿A lo largo de su vida (desde sus primeros recuerdos) ha vivido sentimiento</u>	La realidad es que no lo siento así, mis padres siempre estuvieron y han estado	no	No tengo	Sin manifestación de sentimientos relacionados al rechazo y abandono.

<p><u>s relacionado</u> <u>s al</u> <u>rechazo y</u> <u>al</u> <u>abandono?</u> <u>Mencionar</u> <u>los casos.</u> <u>(Rechazar</u> <u>es repeler,</u> <u>abandonar</u> <u>es</u> <u>alejarse).</u></p>	<p>presentes en todo momento. Tal vez de amistades, siempre he tenido pocas amistades de confianza a quien pudiera confiar mis asuntos personales, aunque parezca que me llevo bien con la mayoría de la gente.</p>			
<p><u>¿Cómo ha</u> <u>canalizado</u> <u>estos</u> <u>sentimiento</u> <u>s de</u> <u>rechazo y</u> <u>abandono?</u></p>	<p>Enfocándome en lo positivo y creer que cada persona está o no está en mi vida porque tiene una lección o enseñanza que brindarme.</p>	<p>No me ha pasado</p>	<p>No tengo</p>	<p>No se manifiestan</p>
<p><u>Ha tenido</u> <u>momentos en</u> <u>lo que</u> <u>prefiere</u> <u>evitar</u> <u>pensar en</u> <u>la</u> <u>separación</u> <u>y</u> <u>sostenerse</u> <u>en la</u> <u>esperanza</u> <u>de que la</u> <u>situación</u> <u>mejorara?</u></p>	<p>Hace 2 años era casi imposible pensar en la idea de un divorcio, aunque hubiera discusiones fuertes; hace 1 año era más fácil pensar en una separación, pero prefería evitarla esperando que la situación mejorara y no lastimar más gente, al fin que yo creía que podría controlar mis sentimientos o pensamientos, callándolos.</p>	<p>Si claro! Más que nada por mi hijo</p>	<p>Sí, siempre</p>	<p>Se prefiere sostener en la esperanza de que la relación mejorará.</p>

<p><u>¿Qué le hace pensar que la situación mejorará?</u></p>	<p>Aunque ambos hemos mejorado ciertos aspectos de nuestra personalidad, y siento que si tuvimos evolución como pareja comparando como éramos cuando nos casamos y como somos ahora, en lo personal me siento estancada y que no puedo avanzar más para mejorar esta situación.</p>	<p>Que él va a cambiar</p>	<p>Desde hace un año mi pareja ya no ha mencionado la opción de la separación, eso me hace pensar que de su parte está intentando sostenerla.</p>	<p>El cambio de actitud de ambos, y la detección del miedo de su pareja de no querer terminar la relación.</p>
<p><u>¿A raíz de la situación ha tenido problemas físicos de salud, como trastornos digestivos, trastornos de sueños, ansiedad, nerviosismo, dolores musculares, etc.? ¿Cuáles?</u></p>	<p>Sí: desmotivación, falta de energía, ansiedad o nerviosismo, dolor en espalda.</p>	<p>Si, depresión y ansiedad</p>	<p>Trastornos digestivos, del sueño y aumento de peso</p>	<p>Desmotivación, ansiedad, nerviosismo, trastornos de sueño y digestivos, dolores de espalda.</p>
<p><u>¿Usted prefiere extrañar sobre soportar o viceversa?</u></p>	<p>Puede ser extrañar.</p>	<p>soportar</p>	<p>Prefiero extrañar</p>	<p>Se prefiere extrañar</p>
<p><u>¿En relación a su situación que eventos o</u></p>	<p>Como se lo vamos a decir a nuestro hijo y cual va a ser su reacción.</p>	<p>Cuando se pone celoso</p>	<p>La poca intención que veo de parte de mi pareja para que las</p>	<p>El estrés que implicaría el cambio de rol, los celos, la indiferencia por parte de</p>

<p><u>pensamiento</u> <u>s la hacen</u> <u>sentirse</u> <u>estresada?</u></p>	<p>Como vamos a organizarnos para no afectarlo tanto emocionalmente, pasando tiempo con el cada uno por separado, juntos de vez en cuando, la comunicación entre los tres, sus actividades escolares y extracurriculares. La energía que demandará de mi parte y lo fatigada que me siento ahora.</p>		<p>cosas se solucionen, no trata de hablarlos y me molesta que prefiera que pase el tiempo, tal vez pensando que el tiempo hará que las cosas se olviden.</p>	<p>las parejas, dejarle las cosas al tiempo.</p>
<p><u>¿Cómo ha intentado solucionar la situación?</u></p>	<p>Meditando, leyendo, hace 1 año terapia en pareja (1 sesión solamente), terapias alternativas de reiki, etc.</p>	<p>Mostrándole evidencias, por ejemplo, si tenía reunión le mandaba foto del correo donde me solicitaba mi jefe que me quedara o también le mandaba fotos para que viera que estoy en reunión.</p>	<p>Siempre soy yo quien toma la iniciativa de dialogar las cosas y siempre termino cediendo para evitar incrementar los conflictos.</p>	<p>Terapia de pareja, tomando iniciativa para dialogar, enviando evidencias de puntos de ubicación.</p>
<p><u>Han acudido a sesiones con profesionales?</u></p>	<p>Si, el año pasado tuvimos terapia en pareja para intentar salvar la relación, tuvimos una sesión y ya no continuamos el proceso, no lo sentí</p>	<p>si</p>	<p>No</p>	<p>Sí</p>

	correcto continuar. Todo era muy confuso.			
<u>¿Cuáles han sido los resultados?</u>	Cada día lo hemos ido asimilando un poco más, creo que ambos estamos llegando a un común acuerdo.	Ninguno.		La terapia no cumplió expectativas y se han abandonado.
<u>¿Qué habilidades de tipo emocional considera tener para hacer frente a la situación?</u>	Me considero una persona fuerte emocionalmente, he pasado por varios eventos no gratos y fuertes en mi vida, siento que este es un proceso de desapego, romper la costumbre y terminar con "la vida resuelta" que tenía en esta relación lo cual creo que dolerá o mejor dicho, está doliendo, pero tengo esperanza que sanaré mi persona, podré dar más de mi para ayudar a otros, sobre todo ser un ejemplo de fortaleza para mi hijo y enseñarle que la felicidad propia no cabe en ningún paradigma social, mas	El tener a mis amigos que conocen mi situación y me ayudan, así como el salir unos minutos a caminar y practicar un poco de respiración.	Pienso mucho las cosas en mi mente desarrollo situaciones y las soluciono para que cuando tenga la situación o conflicto en la realidad estar preparada y saber cómo expresarme ante diferentes situaciones o cuestionamientos (hablo conmigo)	Tendencia al amor propio, relaciones sociales, la reflexión sobre el tratamiento a las posibles consecuencias.

	<p>bien, en tus ideales o metas personales. Mi deseo es vivir plena, feliz, satisfecha y aprovechar cada minuto de mi tiempo, sobre todo ayudando a mi hijo a cumplir sus sueños también.</p>			
--	---	--	--	--

Por su parte las personas que han decidido separarse coinciden con la teoría, en lo siguiente: Cuando están pensando en tomar la decisión de separarse siente miedos, angustia, ansiedad, incertidumbre, principalmente por los hijos, les estresa la reorganización de roles y las consecuencias de tipo económico; previo a la separación con frecuencia se pensaba en la búsqueda de alternativas de solución de la situación, sin embargo al ver que las condiciones no mejoraban, poco a poco se convencieron de la separación; destaca que buscan soluciones (sobre todo por sus hijos), la disponibilidad de apoyo hacia la pareja para que las cosas mejoren, no obstante al sentir con mayor intensidad la indiferencia y abandono de sus parejas, aunque vivan juntos, se acrecenta la tensión en el hogar y ésta no se cesa, que la carga emocional de estar con la pareja se sienta más pesada, que se convencen de que los objetivos en la vida y en el futuro son distintos a los de su pareja, y sentimientos fuertes de vacío las hace agotar su paciencia y tomar la decisión de romper la relación. Consideran que la ruptura no las lleva a tocar fondo porque no se empieza desde cero, aunque mencionan que las cosas no son igual; reconocen que durante el proceso de la separación y posterior a ella si

se ven afectadas psicológicamente ya que su autoestima se baja, aparecen sentimientos de frustración, enojo y coraje, que se reflejan principalmente en trastornos de sueño y de tipo digestivo como colitis y gastritis. Después de un tiempo se convence que fue la mejor decisión, experimentan la sensación de libertad y a través del tiempo (aproximadamente un año) trabajan para organizar su nuevo rol cotidiano, reconocen que lo que más les pesó en el proceso de duelo fue ver llorar a sus hijos; también iniciar otra relación se les hace pesado y prefieren evitar hacer vida en pareja nuevamente; no han considerado necesario apoyarse de un profesional en psicología, prefieren hacerlo con familiares cercanos e inclusive con guías espirituales. Encuentran sus mejores habilidades en el valor de la responsabilidad, búsqueda de soluciones en el manejo de la situación y ser constantes en su desarrollo personal. Cabe hacer mención estuvieron viviendo en matrimonio entre 5 y 14 años y al momento de la entrevista en promedio han pasado 7 años de la separación. Por último todas las voluntarias no dependieron económicamente de la pareja ya que manifiestan contar con ingresos propios derivado a su actividad laboral constante por tener el grado de escolaridad en nivel profesional.

En la tabla siguiente se muestran las respuestas que dan tres voluntarias al compartir su testimonio sobre su experiencia vivida al terminar la relación de pareja disfuncional.

Tabla 5				
Entrevista de voluntarias modalidad relación de pareja terminada				
Pregunta	Participante uno	Participante dos	Participante tres	Conclusión
¿Cuánto tiempo duró con su expareja?	14 años, dos formalizaciones (civil y religioso)	6 años, civil y religioso	5 años y solo vivimos en unión libre.	Entre 5 y 14 años, todas formalizadas
¿Fue unión				

<u>formalizada en lo civil y/o religioso?</u>				
<u>¿Cuánto tiempo hace que se dio la ruptura de la relación?</u>	4 años	13 años	5 años	7 años promedio
<u>Qué temores sintió cuando estuvo pensando sobre la decisión de terminar la relación</u>	Desde hace aproximadamente 9 años, el temor fueron los hijos, cómo sacarlos como plantearlos como seguir manejándolos, en lo social, cómo enfrentar las emociones de mis hijos.	miedo, angustia, soledad, incertidumbre y depresión	A todos las actividades que debía realizar extras de lo que normalmente hacía, esto es, llevar a la guardería a mi hija, cosas sencillas como llevar el coche al servicio, quien vería a mis hijos cuando yo tuviere actividades extras de rehabilitación, etc. Ya que en esos momentos me encontraba en proceso de rehabilitación derivado de la enfermedad del alcoholismo que padecía.	Se siente miedo por los hijos principalmente, angustia, soledad, incertidumbre, a la reorganización de roles.
<u>¿Hubo momentos en los que prefirió evitar pensar sobre la separación y dejar que las cosas fluyeran con la esperanza de que la situación</u>	Si hubo momentos, la separación básicamente hablando y viendo la manera de apoyarnos, este proceso duró 3 años aproximadamente.	No pensé en evitar la separación.	Si evite esos momentos, el padre de mis hijos padece la enfermedad del alcoholismo y en esos momentos se encontraba en rehabilitación, aunque no convencido de ser la mejor opción, pensé que habría un	Con frecuencia se pensaba en la solución de la situación, sin embargo las condiciones no mejoraban y poco a poco se convencen de la separación.

<p><u>se mejorara?</u> <u>¿Qué momentos fueron?</u></p>			<p>cambio para ambos, sin embargo a medida que pasaba el tiempo y que avanzaba en mi rehabilitación, me convencía cada día más que debía separarme.</p>	
<p><u>¿Considera que tuvo paciencia?</u> <u>¿Por qué considera que la tuvo?</u></p>	<p>Sí, porque trate de entender, buscar soluciones, empatía, analizarme, ver que podía mejorar yo, al final nunca nos pusimos de acuerdo en los objetivos</p>	<p>tuve paciencia porque estaban mis hijos,</p>	<p>Sí, estaba convencida que debía dar lo que me correspondía, apoyarlo en muchos aspectos, trabajo, rehabilitación y gasto en casa, quede tranquila, di lo que tenía que dar.</p>	<p>Si, sobre todo por los hijos se buscan soluciones, disponibilidad de apoyo hacia la pareja para que las cosas mejoren.</p>
<p><u>¿Qué hizo que agotará su paciencia y decidir romper la relación?</u></p>	<p>Ya cuando me sentí sola, no había felicitación es de día de madres, de cumpleaños, muchos detalles que me voy dando en cuenta, la casa se sentía tensa. Me dolía mucha la atención a mis hijos, sentí abandono por parte de él. Al tomar la decisión en lugar de sentirme mal me sentí liberada, viví mucho estrés</p>	<p>por la infidelidad de mi ex esposo</p>	<p>Él decide abandonar su proceso de rehabilitación y al mismo tiempo me pide que elija entre mi rehabilitación y la relación, situación que no la compartía y el asistir a las agrupaciones de AA me hacía sentir bien e identificaba que la mejor opción era separarme, ya no me sentía a gusto, me pesaba estar con él, no podía compartir mis sueños por continuar</p>	<p>Al sentir la indiferencia y abandono de la pareja como la falta de detalle, felicitaciones, tensión en el hogar, consumación de infidelidad, la carga emocional de estar con la pareja se siente pesada, se detectan objetivos distintos para la vida y el futuro, sentimientos fuertes de vacío.</p>

	previo, me sentí liberada de una culpa. Mi temor era que el me dijera y pusiera trabas para el divorcio.		preparándome académicamente o para ayudar a personas con problemas de adicciones porque le molestaba, y espiritualmente me sentía mal, sabía que las cosas no estaban bien para Dios y eso era preocupante para mí.	
<u>¿Después de una ruptura, se empieza emocionalmente desde cero? ¿Por qué?</u>	No considero que de cero, fueron sentimientos fuertes. Fue todo muy rápido de un mes para otro estuve firmando el divorcio, todo fue muy rápido. Lo que duele es que hice todo lo posible y a lo mejor fueron dos meses de sentirme mal. Nunca sentí que toque fondo	no es fácil confiar en otra persona	En mi caso no fue así, ya que al estar militando en agrupaciones de AA fue lo que me ayudo y preparo el camino para la separación.	Consideran que la ruptura no las lleva a tocar fondo porque no se empieza desde cero, aunque las cosas cambian.
<u>¿Considera que tuvo alteraciones psicológicas durante el proceso de la separación y posterior a ella?</u>	No, a lo mejor pudo haber algo de bajo autoestima.	si	Sí	Sí hay alteraciones
<u>¿Cuáles fueron?</u>	Baja autoestima	deje de comer y dormir	Antes de... me enojaba, me frustraba y me	Baja autoestima, pérdida de

			daba mucho coraje que justo los días que tenía que asistir a rehabilitación, consumiera alcohol, anduviera de fiesta y no llegara para cuidar a mis hijos que también son de él. Posterior a... Su actitud de aferrarse a mí, de seguirme a todos lados, él hablarle mal a mis hijos me llenaba de enojo y coraje.	apetito, trastorno de sueño, frustración, enojo y coraje.
<u>¿Cómo las atendió?</u>	A través de 2 amigos y mi familia que es muy unida, realmente soy muy reservada, mi papá me orientó bien.	dejé que el tiempo pasara, no me atendí profesionalmente	Por un lado con atención psicológica, sin embargo definitivamente a través de convertirme al Cristianismo mi vida se transformó y encontré la paz que en ningún lugar había tenido.	Familiares cercanos, ayuda espiritual, y con el tiempo.
<u>¿Qué daños en su salud física considera se desencadenaron a raíz del proceso del proceso de la separación?</u>	Mejoro mi salud física, unos meses antes del divorcio, 4 meses. Me internaron de urgencia, me dice el doctor que no me puede dejar salir. Tuve principios de infarto. Me operaron	pérdida de peso y gastritis	Dolores de cabeza y gastritis.	Previo al proceso de separación hubo problemas cardiacos, gastritis, dolores de cabeza, trastornos digestivos, y trastornos de sueño.

	<p>de vesícula, porque traía piedras. El doctor me dice que mi problema es emocional. Gastritis, presión baja, dolores de cabeza. Después de la separación mejora la salud. Reflexione para no seguir en la relación</p>			
<p><u>¿Cree que fue la mejor decisión?</u> <u>¿Por qué?</u></p>	<p>Sí, porque me quedó claro que buscamos cosas totalmente diferentes, actualmente llevo una relación cordial. Esa tranquilidad no se daba antes.</p>	<p>ahora al pasar lo años, fue la mejor decisión</p>	<p>Sí, descubrí que no estaba enamorada, que no sabía lo que quería y que parte de todo esto era que yo estaba mal emocionalmente, devaluada, con baja autoestima, tenía que personarme y perdonar a personas que me había y que me habían dañado, situación que me ha llevado años de trabajo pero que obtuve la paz que tanto busque, me siento libre.</p>	<p>Sí se coincide en que fue mejor tomar la decisión de romper la relación, experimentan la sensación de la libertad y con el tiempo se organizan en sus roles cotidianos.</p>
<p><u>¿Se siente sanada de esa experiencia?</u></p>	<p>No, post trauma para iniciar nueva relación</p>	<p>si</p>	<p>Si</p>	<p>Sí, aunque se queda el trauma para iniciar una nueva relación de pareja</p>

<u>¿Cuánto tiempo le llevó sentir una estabilidad en su vida sin la pareja?</u>	1 año aproximadamente	6 años	Aproximadamente un año	En promedio un año
<u>¿Ha requerido la ayuda de un profesional?</u>	No, lo considero, me acerco a la fe lo normal	no	Si	Por lo general no lo consideran oportuno
<u>¿Se han manifestado crisis de ansiedad, depresión o sentimientos de autoestima baja?</u>	No, solo post trauma a raíz del estrés	Si. recientemente la separación	Si	Recientemente de la separación.
<u>¿Cómo se han canalizado?</u>	Papá y dos amigos	Con el paso del tiempo	Terapia medicamento y	Con la familia cercana, terapia y medicamento
<u>¿Existen más miembros de la familia que se han visto afectados por la separación? ¿Quiénes?</u>	Se habló con los niños, diciendo las cosas como son. Mi hijo mayor tenía 10 años, lloró mucho yo tuve que hablar con ellos. Se estabilizaron afortunadamente en un mes aproximadamente.	sí, mi hijo mayor	Si, mis hijos	Los hijos (infantes)
<u>¿Qué impacto emocional ha tenido en usted la afectación a los</u>	Se siente mucha tristeza, al verlos llorar. Nunca lloré con ellos,	difícil adaptación, rebeldía	En un principio si me afectaba porque no era agradable ver como mis hijos padecían la separación,	Pesa verlos llorar, es duro el trabajo de adaptación, enojo y frustración.

<p><u>miembros de la familia que usted menciona?</u></p>	<p>nunca lloré porque ya había llorado demasiado.</p>		<p>cuantas promesas se hacían y no se cumplían por parte del papa, o ver al papá que prefería estar en fiestas e incluso llegar a Juzgados donde mi hija menor tenía que ser entrevistada para decidir en relación a su custodia, no era grato para mí, me enojaba.</p>	
<p><u>¿Actualmente cómo sobre lleva la vida sin su expareja?</u></p>	<p>En mi caso no fue mucha adaptación los 14 años estuve casada pero sola, nunca se sintió una seguridad. Yo llegué a asumir los dos roles y eso favoreció a no sentir el pánico que sienten muchas mujeres.</p>	<p>después de tantos años , excelentemente</p>	<p>Definitivamente mi crecimiento espiritual me complementa satisfactoriamente, me da paz, felicidad y amor.</p>	<p>Al asimilar la libertad y el hecho de la disminución de problemas, se le refleja a través del tiempo en sentimientos de paz y tranquilidad .</p>
<p><u>¿Qué habilidades de tipo emocional considera ha tenido para hacer frente a la situación?</u></p>	<p>Yo creo que mi carácter, como fui educada, mi papá asumía su rol. Lealtad, unión, respeto, principios.</p>	<p>manejo de la situación</p>	<p>Reconocer que todo lo que pase fue consecuencia de mis decisiones, hacerme responsable de mí y de mis hijos, no enfocarme en las acciones del papá, y continuar preparándome para ser una</p>	<p>La responsabilidad, búsqueda de soluciones en el manejo de la situación, tener un trabajo constante y desarrollo personal.</p>

			mejor persona cada día	
--	--	--	---------------------------	--

Propuesta de solución

En la actualidad se pueden encontrar diversos factores con un enfoque favorable respecto a la violencia de pareja que vive el género femenino. Al realizar una exploración en la página de Inmujeres, se hallaron algunos programas como "vámonos respetando" que inicia en el año 2016 y cuyo objetivo se centró en la búsqueda de empoderamiento a las mujeres, además de generar un vínculo entre las mujeres víctimas de violencia con las autoridades y servicios de ayuda. En septiembre 2019 se da apertura a un programa denominado "Alas para el cambio" y tiene como objetivo promover la construcción de una cultura de paz y respeto entre mujeres y hombres para que la violencia de género y familiar, sea vista como un problema social donde todas y todos debemos actuar, desde una perspectiva de sensibilización. Además de estas estrategias gubernamentales podemos encontrar en diversas redes, videos informativos y de contenidos orientados más a la difusión de consecuencias con poca profundidad en causas. Por otra parte algunas instituciones privadas ofrecen talleres de capacitación de diversos temas como empoderamiento, género e igualdad, discriminación y violencia, derechos humanos, incluyendo asesorías jurídicas. En los últimos dos años ha estado en gira por nuestro país la puesta en escena titulada "no seré feliz pero tengo marido" se trata de un monólogo interpretado por la actriz Sylvia Pasquel, donde la principal reflexión se dirige hacia la importancia del amor propio, la libertad como derecho individual, lo cual hace valer una vez que ha sido abandonada por su esposo después de 25 años de matrimonio, monologo que

al final se cierra con una frase muy emotiva que dice ¡ahora soy feliz y no tengo marido, y soy feliz porque empecé a amarme a mí misma!

Todo lo anterior se expone a manera de referenciar las distintas alternativas que toda persona puede consultar sin la ayuda continua y seguida por profesionales de la psicología y que de alguna manera aportan para el bienestar individual, que en este caso lo centramos en las mujeres; no obstante como se muestra al principio de esta investigación las estadísticas manifiestan tendencia a la alza respecto a la violencia emocional y física que vive en la actualidad la mujer emparejada.

Ahora bien, hasta el momento no se ha delimitado una frontera que nos permita dar respuesta a la siguiente interrogante ¿Cuándo es el momento para tomar la decisión de seguir o romper?, una respuesta contundente la refiere Riso (2019) quien recomienda continuar cuando el vínculo afectivo, a pesar de estar en un mal momento sigue siendo una forma de crecimiento personal, de progreso psicológico, emocional y espiritual. Pero "si perjudica a los principios, la dignidad, la salud física y mental, hay que irse. Y concluye el autor diciendo que lo enfermizo, aquello que hiere y altera negativamente nuestro bienestar no se justifica ni siquiera por amor".

En sentido, la propuesta de solución al problema planteado, se centra en los aspectos orgánicos y factores psicológicos.

En primera instancia la teoría consultada y relacionadas a los factores orgánicos converge: la libertad y la consciencia. Greenberg (2016) argumenta que "el cerebro tiene la capacidad de regenerarse y sanarse mediante un proceso conocido como la

neuroplasticidad". Greenberg (2016) agrega además, que es a través de este proceso "que se pueden desarrollar nuevas neuronas cerebrales, crear senderos nuevos, positivos y productivos en el cerebro, y aumentar las partes de este que te ayudan a pensar claramente". Y afirma que "empleando el poder de la corteza prefrontal se puede calmar la amígdala para ser capaz de responder a las emociones y al estrés de manera más consciente y eficaz".

Ruiz Jr. y Amara (2019) mencionan que si no fomentamos una continua concienciación de nuestros temores, respecto a las relaciones, es posible que no nos atrevamos a tratar de conseguir lo que realmente deseamos, que prolonguemos una situación perjudicial o no manifestamos nuestra verdad cuando el momento lo requiera. Agregan además que podemos conformarnos con algo que no es lo que deseamos debido a nuestro temor a intentarlo o al miedo de no estar a la altura.

Por otra parte Gray (2017) refiere una serie de recomendaciones para el éxito de la relación en pareja, entre ellas está la que llama "las cuatro etapas de la relaciones", y es en la etapa dos donde se menciona el deber de involucrarnos en la reflexión de lo que no está funcionando y para ello actuamos de manera razonable y no de una forma primitiva como menciona en la etapa uno, etapa que describe las principales deficiencias de la comunicación en pareja. De acuerdo a lo descrito con anterioridad este proceso requiere de trabajo mental exclusivo de la corteza prefrontal.

Por todo lo anterior la propuesta de solución que se plantea se centra en la impartición de un taller de psicoeducación, que se detalla a continuación

Nombre del taller: Principales factores que influyen en la mujer para sostenerse en una relación disfuncional

Objetivo general: Al finalizar el curso-taller las y/o los participantes identificarán los factores orgánicos y psicológicos que inciden en las mujeres para mantenerse en una relación de pareja disfuncional con la finalidad de aplicar las alternativas de solución que pueden contribuir a mejorar el bienestar personal y pareja.

Perfil del participante: Mujer u hombre que vivan en pareja heterosexual y que su interés sea mejorar el vínculo de pareja.

Duración total: 12 horas

Encuadre	Desarrollo de temas	Conclusiones
1 hora	10 horas	1 hora

Contenido del curso taller (tabla 6)

Tema	Objetivo específico	Actividades enseñanza-aprendizaje	Técnicas instruccionales predominantes	Duración
1.- Factores orgánicos del cerebro femenino	Al término del tema las y/o los participantes identificarán los principales aspectos orgánicos que inciden en la mujer para mantenerse en la relación de pareja disfuncional	Instructor: Explica los puntos teóricos relacionados al tema, dirige dialogo discusión sobre las diferencias de estructuras cerebrales de la mujer en relación al cerebro masculino, presenta un suceso real. Participante: Condensa los	Expositiva Dialogo/discusión Ejercicios vivenciales	2.5 horas

		<p>contenidos teóricos, discuten el tema y anotan conclusiones, visualizan objetivamente las causas de una mala relación de pareja.</p>		
<p>2.- Principales factores psicológicos de la mujer</p>	<p>Al finalizar el tema las y/o los participantes aprenderán sobre los diferentes factores psicológicos que se presentan en la mujer al estar viviendo en pareja disfuncional</p>	<p>Instructor: Explica los puntos teóricos relacionados al tema, dirige dialogo discusión sobre los principales factores psicológicos de la mujer en la relación de pareja presenta un suceso real.</p> <p>Participante: Condensa los contenidos teóricos, discuten el tema y anotan conclusiones, visualizan objetivamente las causas psicológicas de una mala relación de pareja</p>	<p>Expositiva Dialogo/discusión Ejercicios vivenciales</p>	<p>2.5 horas</p>
<p>3.- Secuelas psicológicas en mujeres que se sostienen en pareja disfuncional versus mujeres que</p>	<p>Al término del tema las y/o los participantes identificaran las diferencias de las consecuencias</p>	<p>Instructor: Explica los puntos teóricos relacionados al tema, dirige dialogo discusión sobre las principales diferencias en</p>	<p>Expositiva Dialogo/discusión</p>	<p>1.5 horas</p>

deciden terminar la relación de pareja.	psicológicas entre mujeres que se sostienen en la relación disfuncional y mujeres que deciden terminar el vínculo de pareja.	las secuelas psicológicas en las mujeres que se sostienen en pareja disfuncional y las que deciden separarse. Participante: Condensa los contenidos teóricos, discuten el tema y anotan conclusiones.		
4.- Alternativas de solución basadas en técnicas de terapia cognitivo-conductual.	Al término del tema las y/o los participantes aprenderán diferentes alternativas de solución que les permita mejorar su bienestar personal y/o bienestar en el vínculo de pareja.	Instructor: Explica los puntos teóricos relacionados al tema, Realiza una demostración ejecución de cada alternativa planteada. Participante: Condensa los contenidos teóricos, participa en los ejercicios y atiende recomendaciones para llegar al dominio de las técnicas expuestas por el instructor.	Expositiva Demostración/ejecución	3.5 horas

De acuerdo con el resultado de esta investigación teórica queda en evidencia que la mujer cuenta con las habilidades cognitivas y conductuales para hacer de su relación en pareja un vínculo positivo, además de que con lo expuesto en el

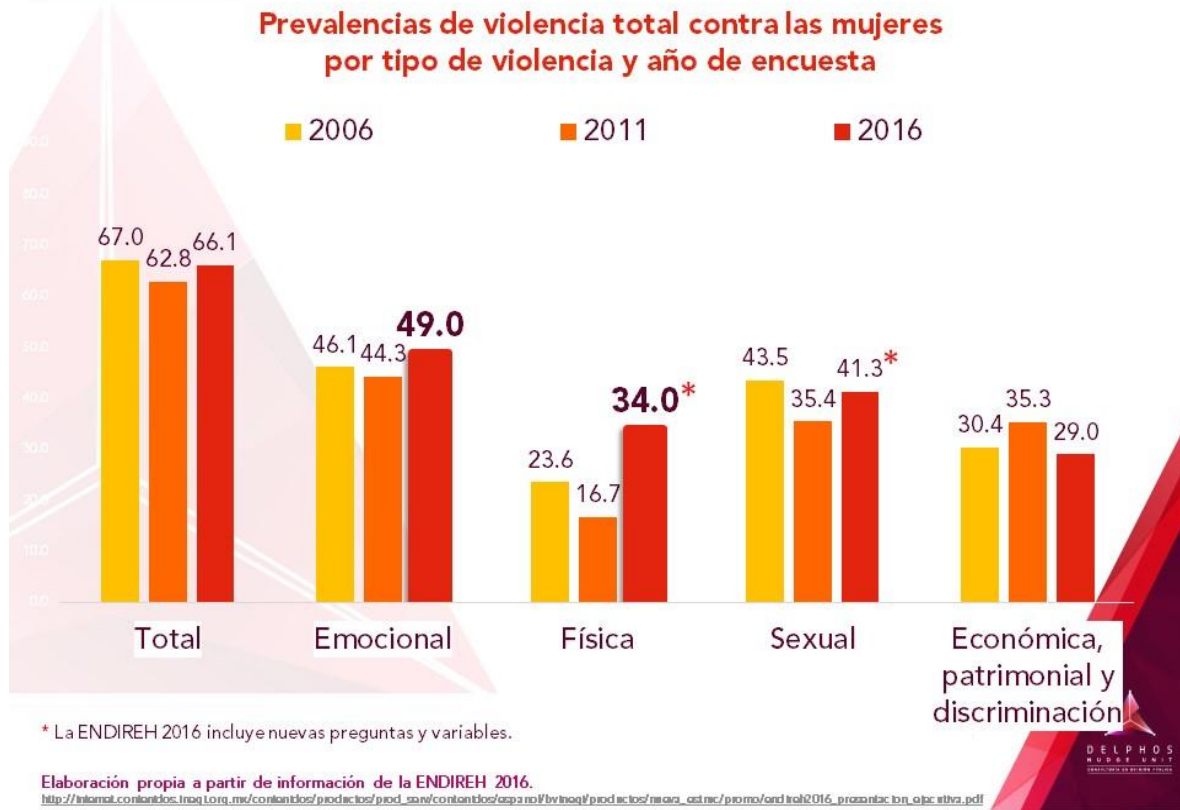
presente documento se pudo ahondar sobre las bases orgánicas y psicológicas que caracterizan el género femenino, y que ayudado de la intervención del profesional en la psicología tendrá la mejor decisión de soportar la carga emocional que origina una pareja disfuncional, o bien, hacer valer su derechos individuales que parten de su dignidad no tanto como mujer sino como ser humano, siendo hasta ahorita el único ser que ha demostrado contar con algo único que nos diferencia de las demás especies: la conciencia.

Referencias

- ❖ Amen, D. (2012). El sexo está en el cerebro, 12 lecciones para mejorar tu vida amorosa. Editorial Sirio.
- ❖ Bharwaney, G. (2018). Resiliencia emocional, aprende lo necesario para ser ágil, adaptable y lograr un desempeño óptimo. Editorial Quarzo.
- ❖ Bourbeau L. (2018). Las 5 heridas que impiden ser uno mismo. Editorial Diana.
- ❖ Brizendine. L. (2018). El cerebro femenino, comprender la mente de la mujer a través de la ciencia. Editorial RBA bolsillo.
- ❖ Calixto, E. (2017). Un clavado a tu cerebro. Editorial Aguilar.
- ❖ Calixto, E. (2018) Amor y desamor en el cerebro. Editorial Aguilar
- ❖ Gray J. (2017) Más allá de Marte y Venus. Editorial Océano.
- ❖ Greenberg, M. (2016). Mindfulness y neuroplasticidad para un cerebro a prueba de estrés. Editorial Sirio.

- ❖ Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). Metodología de la investigación. Las Rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education.
- ❖ INEGI (2018). Violencia de pareja en México sobre todo en mujeres (últimos años), periodo 2014-2108. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/violencia2018_Nal.pdf.
- ❖ Inmujeres (2018). Mujeres de 15 y más años casadas o unidas actualmente por diferencia de edad con su pareja con incidencia y sin incidencia. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf
- ❖ Leyva y Lasso, P. (2017). Manejo de estrés. Editorial Vergara.
- ❖ López Rosetti, D. (2018). Ellas, cerebro, corazón y psicología de la mujer. Editorial Ariel
- ❖ Perel, E. (2019). El dilema de la pareja. Editorial Diana.
- ❖ Riso, W. (2018). Ya te dije adiós, ahora como te olvido. Editorial Océano.
- ❖ Riso, W. (2019). Me cansé de ti ¿Por qué seguir con una relación afectiva absurda, inútil o dañina, si podemos reinventarnos en el amor? Editorial Planeta
- ❖ Ruiz Jr & Amara (2019). Los siete secretos de las relaciones sanas y felices. Editorial Urano.
- ❖ Stamateas, B. (2018). Calma emocional, cómo superar la ansiedad, los miedos y las inseguridades. Editorial Vergara

Violencia contra las mujeres



Información recuperada de:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf

Violencia contra las mujeres

Prevalencia total a lo largo de la vida y por tipos de violencia contra las mujeres de 15 años y más



Elaboración propia a partir de información de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2016.
http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_Nal.pdf

Información recuperada de:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf

**Mujeres de 15 y más años casadas o unidas actualmente
por diferencia de edad con su pareja con incidencia y sin incidencia**

concepto	total	Con incidencia	Sin incidencia
Total	26 568	30.6	69.4
Ella es menor	17 733	30.6	69.4
Entre 1 y 3 años	8 557	29.7	70.3
Entre 4 y 10 años	7 484	31.2	68.8
Entre 11 y 20 años	1 431	33.2	66.8
Más de 20 años	260	31.6	68.4
No hay diferencia de edad	3 798	29.5	70.5
Ella es mayor	4 271	32.6	67.4
Entre 1 y 3 años	2 973	32.9	67.1
Entre 4 y 10 años	1 148	32.1	67.9
Entre 11 y 20 años	144	31.5	68.5
Más de 20 años	6	21.13	78.9

Información recuperada de:

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf