



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Educación Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Clínica

Distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia de pareja

Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Alumna:

Paola Arely González Rodríguez

Directora: Mtra. Jessica Gómez Rodríguez

Dictaminadores: Mtro. Jorge Andrés Grajales Arenas

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, Mayo 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mis padres Manuel y Esther quienes con su amor y apoyo incondicional me han acompañado en cada una de mis metas, gracias por estar siempre a mi lado y por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía.

Al amor de mi vida Mauri, por ser la luz en mi camino y la fuente de todo mi esfuerzo, a mi compañero de vida Mauricio, por el tiempo robado y la paciencia infinita, a Carmen por acompañarnos y cuidarnos a cada momento.

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional Autónoma de México, por haberme permitido formarme en ella y que tanto me ha dado, a la Mtra. Jessica Gómez Rodríguez por confiar en mí y dirigirme en esta investigación, por sus valiosas aportaciones y el tiempo dedicado, gracias a todas aquellas personas que fueron partícipes de este proceso, ya sea de manera directa e indirecta, a mis amigos verdaderos que están conmigo a pesar del tiempo, las dificultades y la distancia, gracias por formar parte de mi vida.

Contenido

RESUMEN	1
ABSTRACT	1
PALABRAS CLAVE: pensamientos irracionales, relación, dinámicas de violencia, mujer	1
INTRODUCCIÓN	2
Objetivo	4
CAPÍTULO 1. La pareja y el papel de la mujer	5
La pareja y los roles de género	5
Las mujeres en el patriarcado	7
CAPÍTULO 2. La violencia contra la mujer	9
Violencia de Pareja	15
Ciclo de la violencia y la base afectiva del desarrollo	17
CAPÍTULO 3. La dependencia emocional y su relación con la violencia	19
CAPÍTULO 4. Pensamientos y Esquemas	23
Distorsiones cognitivas	28
ANÁLISIS: qué dice la literatura empírica.	31
CONCLUSIONES	38
SUGERENCIAS	40
REFERENCIAS	41

RESUMEN

Este trabajo, presenta las distorsiones cognitivas como el principal factor explicativo para que una mujer maltratada permanezca en un ambiente donde sufre violencia de algún tipo por parte de su pareja y que incluso sin darse cuenta expone su vida. Tras un análisis teórico, se encontró que estas mujeres, tienen algunas similitudes en los pensamientos y actitudes de sumisión, derivados principalmente por el miedo al abandono, la negación, los sentimientos de culpa y la sobrevaloración que dan lugar a la justificación de todo tipo de agresiones.

ABSTRACT

The present work, shows cognitive distortions as the main explanatory factor for a mistreated woman who remains in an environment where she suffers violence of any kind from her partner and that even without realizing it this threatens her life. After a theoretical analysis, it was found that these women have some similarities in the thoughts and attitudes of submission, derived mainly from fear of abandonment, denial, feelings of guilt and overvaluation that lead to the justification of all kinds of attacks.

PALABRAS CLAVE: pensamientos irracionales, relación, dinámicas de violencia, mujer

INTRODUCCIÓN

Los pensamientos y creencias distorsionadas que subyacen a las formas de actuar de mujeres que permanecen en relaciones violentas, es un tema de relevancia social, como señala Aiquipa (2015), la violencia a la mujer ejercida por su pareja varón es algo muy frecuente, se ha vuelto un problema de salud pública, se trata de una situación originada en todos los países, en todas las culturas y en todos los niveles sociales sin excepción. En México, de acuerdo al INEGI (2019), el 43.9% ha enfrentado agresiones del esposo o pareja actual o la última a lo largo de su relación. En este sentido, las relaciones violentas de pareja, pudieran estar altamente relacionadas al número de mujeres asesinadas, cifra que ha ido en aumento, de acuerdo al INEGI (2019), el 19.4% de las mujeres de 15 años y más ha enfrentado, por parte de sus parejas, agresiones de mayor daño físico, que van desde los jalones o empujones hasta golpes, patadas, intentos de asfixia o estrangulamiento e incluso agresiones con armas de fuego y abusos sexuales. El número de mujeres asesinadas durante 2018 es el más alto registrado en los últimos 29 años -1990 a 2018- por encima de los registrados en 2009 (1,925), que representa el año en que se rompió el umbral de los 1,623 registrados en 1992 que fue el más alto del periodo de 1990 a 2008. En 10 años 2009-2018, se duplicó el número histórico de 1,623 mujeres fallecidas por agresiones intencionales. Echeburúa, Amor y Corral (2002) explican que la gravedad de la violencia tiende a ser mayor cuanto más duradera es la convivencia en la pareja, los episodios de violencia en el hogar tienden a ir en aumento progresivamente en frecuencia e intensidad y pueden terminar dramáticamente con la muerte.

Existen diversos factores individuales, familiares, y sociales que llevan a una mujer a la aceptación de la violencia, muchas de las víctimas argumentan que el agresor les quiere, desde su perspectiva dicha persona le cuida y le protege.

A partir de la relevancia social e impacto en la salud integral de la mujer, es como se decide desarrollar el tema de los pensamientos y creencias distorsionadas que lleva a una mujer a quedarse en una relación violenta. Es así, como en el primer capítulo, se toma como punto de partida el concepto de rol de género como resultado de un proceso de socialización que se inicia desde el nacimiento y perdura durante toda la

vida, a través del cual las personas, en interacción con otras, establecen esquemas y patrones de comportamiento. Las expectativas de roles de pareja ayudan a comprender cómo las creencias culturales, estereotipos, mitos y prejuicios apoyan o justifican el uso del maltrato dentro de la relación de pareja. Las mujeres víctimas de violencia se valen de construcciones sociales del “ser mujer” que responden a los lineamientos de una cultura patriarcal, por ello, para comprender el sentido profundo de las violencias ejercidas sobre las mujeres, también se aborda el peso de la cultura patriarcal que define a los varones como superiores, les confiere el derecho y la responsabilidad de dirigir la conducta de su mujer.

A continuación, en el segundo capítulo, se explica la conducta violenta en función de algunas características a nivel individual junto a la carencia de recursos psicológicos, y a nivel familiar la existencia de violencia dentro de su grupo familiar, y la aceptación de dicha conducta como mecanismo de resolución de conflictos como forma de ejercer dominio o presión sobre la víctima. (Vizcarra, Bustos, Alarcón y Bustos, 2001.) Asimismo, se diferencian los tipos de violencia ejercida sobre las mujeres y se analizan dos factores importantes que están incidiendo: el ciclo de la violencia y la base afectiva del desarrollo.

Posteriormente en el capítulo tres, se aborda la dependencia emocional como argumento a porqué las víctimas de maltrato prefieren una relación violenta a no tener la relación, en este apartado, se describen las características de personalidad que poseen las personas dependientes emocionales específicamente dentro de la pareja y que de acuerdo a varios estudios, las mujeres víctimas de violencia padecen como resultado a la aceptación del dominio masculino y la creencia de que permanecer con un hombre justifica su vida y su existencia social.

De igual forma en el capítulo cuatro, se retoma el proceso de socialización y los roles de género analizados en términos cognoscitivos y conductuales. Se pretende hacer evidente la presencia de mitos o creencias sobre la relación de pareja y los modelos de violencia como elementos favorecedores de la continuidad y permanencia de la violencia hacia la mujer, a través de la generación de esquemas. En dicho proceso se hace énfasis sobre la producción de pensamientos y su derivación en distorsiones como medio de ajuste a la realidad o, en otras palabras, adaptación cognitiva que

viven las mujeres víctimas de violencia. Para dar explicación a dicho proceso, se retoma la construcción de esquemas y el proceso cognitivo de generación de pensamientos propuesto por Piaget y la generación de creencias irracionales de Albert Ellis.

Por último, en los apartados finales, se muestran los hallazgos teóricos que sustentan la hipótesis de que las distorsiones cognitivas originan la permanencia de una mujer dentro de una relación de pareja violenta y para terminar se realiza el análisis de algunos estudios empíricos que se realizaron con anterioridad sobre el tema para tratar de identificar los pensamientos recurrentes en las mujeres víctimas de violencia en pareja.

De ahí que surge la pregunta: ¿Cuáles son los pensamientos de una mujer que influyen para que permanezca en una relación de pareja en la que sufre de violencia?

Objetivo

Identificar los pensamientos más comunes que poseen las mujeres y que les permiten permanecer en dinámicas de violencia en pareja mediante el análisis de información sobre el tema.

Objetivos específicos

- Analizar los factores que intervienen en la generación de pensamientos que fomentan la permanencia de las mujeres dentro de dinámicas de violencia en pareja.
- Identificar y describir las distorsiones cognitivas que surgen como resultado de sufrir violencia por parte de la pareja según las investigaciones existentes.

Para este trabajo se llevó a cabo una investigación teórica sobre el tema. La obtención de información se hizo mediante la búsqueda, revisión bibliográfica y documental en bibliotecas electrónicas y buscadores académicos a través de internet.

Se comenzó con una selección gruesa que podría ser útil para la investigación y se identificaron autores destacados en el tema y palabras claves relacionadas. Se realizó una amplia revisión bibliográfica referente a los objetivos específicos de la

investigación en libros y revistas científicas electrónicas y se descartó el material poco útil.

Posteriormente se realizó la comparación y organización de la información para obtener las citas textuales y referencias para dar sustento a las interpretaciones y se analizaron e interpretaron los datos que fueron encontrados y seleccionados.

CAPÍTULO 1. La pareja y el papel de la mujer

La pareja y los roles de género

Hablar de violencia de pareja necesariamente nos lleva al concepto de “pareja” y los roles de género. La pareja es vista como el grupo social más pequeño que se encuentra dentro de la gran complejidad de las relaciones interpersonales. Es un contexto donde suelen aparecer desavenencias y fuertes conflictos y por ello, se puede convertir en uno de los estresores psicosociales de mayor magnitud para el ser humano (Holmes y Rahe, 1967). Tal es así, que un alto porcentaje de personas que solicitan ayuda psicológica atribuyen el origen de su malestar al deterioro de su relación de pareja (Muñoz, Echeburúa y Enrique, 2016). Entre los conflictos que se pueden presentar se encuentra la violencia de pareja, de acuerdo con Muñoz (1999), es la mujer quien la padece con mayor frecuencia, añade que existe una desigualdad de poder y una relación asimétrica entre hombres y mujeres, donde lo femenino se desvaloriza y se subordina a lo masculino.

Para Hernández (2017), el entendimiento de qué son las relaciones románticas comienza con la figura de los padres relacionarse al uno con el otro, formando así ideales, la concepción de las relaciones, y de una forma u otra el cómo actuar posteriormente. Afirma que, en la infancia, se es un mero espectador atento a todo lo que le rodea, y es en la adolescencia, cuando se empieza a actuar con base a la información que fue aprendida sobre las relaciones de pareja, continuando el flujo de noviazgos desde la adolescencia hasta la edad adulta, donde se experimenta en primera persona todo lo adquirido anteriormente. Es decir, que en la infancia se adquieren los patrones de conducta principales que se han de desarrollar en las dinámicas de pareja.

Por otro lado, según Monjas (2004), los estereotipos de roles de género son aquellas creencias acerca de las características que son adecuadas para los hombres y aquellas que son adecuadas para las mujeres y que, además, están socialmente aceptadas. La sociedad en su conjunto, es la que legitima y mantiene los rasgos estereotipados de la masculinidad y la feminidad, como Lagarde (1990, 1999) y Ferrer y Bosch (2013) lo llaman, mandatos de género. Según Ferrer y Bosch (2013) los hombres y mujeres socializan de manera diferente dentro de la estructura patriarcal, el concepto de amor y lo que es amar lo entienden de forma distinta, por lo que esto les lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Altable (2008) describe los roles sentimentales femeninos como pasivos y los masculinos como activos. Ferrer y Bosch (2013), mencionan que diversos autores caracterizan a las mujeres como dedicadas por completo a su relación sentimental, llegando a perder su individualidad. Desde esta perspectiva, la pareja para las mujeres, lo es todo y sus expectativas futuras giran en torno a esta área de la vida; además conceptualizan su papel como “espera, pasividad, cuidado, renuncia, entrega, sacrificio”, etc., mientras que para los hombres significa “ser el héroe y el conquistador, el que logra alcanzar imposibles, seducir, quebrar las normas y resistencias, que protege, salva, domina y recibe” (Ferrer y Bosch, 2013, p. 114).

Bajo esta mirada, las mujeres reconocen como éxito personal el matrimonio estable, la unión familiar y conciben estos conceptos como indisociables, lo que infunde un temor profundo al fracaso matrimonial en las mujeres. Alberdi y Matas (2002), argumentan que esta es la razón por la que una mujer puede llegar a creer que ser una buena madre y una buena esposa, significa soportar todas las agresiones posibles antes de romper la unidad familiar. Por ello, el confinamiento de las mujeres en los espacios domésticos va asociado a la sobrevaloración del matrimonio y la maternidad. Por tanto, la educación tradicional que reciben, está dirigida a desarrollar las cualidades necesarias para desempeñar esos roles de esposa y madre. Cuando las mujeres no cumplen con estos mandatos, se les cuestiona o rechaza siendo tachadas de egoístas, de malas madres o esposas dando lugar al sentimiento de culpa. (Ferrer, 2010).

Esa asignación social de roles y valores diferenciados en función del sexo ha subsistido a través de los siglos (instaurada a través de la familia, la escuela, las leyes o las costumbres e incluso los medios de comunicación actuales) y se ha llegado a confundir con lo natural. Existe un alto grado de normalización que hasta hace poco no se había cuestionado social y públicamente. Además, tal como lo menciona Emakunde (2018), “las mentalidades no cambian al mismo ritmo que se producen los cambios políticos, las ideas y creencias del código patriarcal se mantienen en buena parte de la ciudadanía que, aunque viven en sociedades democráticas en las que políticamente se ha declarado la igualdad de derechos entre ambos géneros, han sido socializada en formas tradicionales y desiguales de entender las relaciones entre los hombres y las mujeres” (Emakunde, 2018, p.7).

Las mujeres en el patriarcado

La extensión del patriarcado es universal y abarca a todo tipo de sociedades. Para comprender la violencia contra la mujer es importante considerar el rol que históricamente le ha sido asignado en la sociedad. Las formas de sometimiento femenino aparecen tanto en las sociedades primitivas como en aquellas más desarrolladas. De acuerdo a Lagarde (2012), se denomina patriarcado al poder cimentado en la dominación genealógica (tribal, clánica, familiar y personal) de los hombres sobre sus mujeres, sus descendientes, sus esclavos y sus animales, es decir, su familia.

Tal como se afirma en Alberdi y Matas (2002), la organización de nuestra sociedad patriarcal ha preparado durante siglos al género femenino para transitar por la vida al servicio de las necesidades ajenas. Desde pequeñas, las mujeres aprenden a entrenarse para descifrar los deseos de quienes las rodean, primero los padres y las personas de su entorno, luego sus compañeros amorosos y finalmente sus hijos/as. De tanto profundizar en los deseos ajenos, suelen perder la habilidad para descifrar los propios y, de tanto acomodarse para satisfacer aquellos, terminan haciendo propios los deseos de otros (...) no son pocas las mujeres que ven desplegarse ante sí un enorme desierto intransitable a la hora de buscar los deseos dentro de ellas.

Por otra parte, Lerner (1990), hace hincapié en que las mujeres han desarrollado sus vidas y han actuado a la sombra del patriarcado, concretamente habla de una forma

de patriarcado que define como dominación paternalista. Agrega que el término describe la relación entre un grupo dominante, al que se considera superior, y un grupo subordinado, al que se considera inferior, en la que la dominación queda mitigada por las obligaciones mutuas y los deberes recíprocos. Las mujeres asumen la sumisión a cambio de protección, trabajo no remunerado y manutención. Asimismo, describe que, en la familia patriarcal, las responsabilidades y las obligaciones no están distribuidas por un igual entre aquellos a quienes se protege: la subordinación de los hijos varones a la dominación paterna es temporal; dura hasta que ellos mismos pasan a ser cabezas de familia. Sin embargo, la subordinación de las hijas y de la esposa es para toda la vida, se trata de un contrato de intercambio implícito en el cual se intercambia soporte económico, protección que da el hombre a cambio de la subordinación de la mujer, servicios sexuales y el trabajo doméstico no remunerado.

Dicho con palabras de Alberdi y Matas (2002), los roles tradicionales de esposa y madre ponen a la mujer en situación de alto riesgo ante la violencia masculina, al adoptar una posición subordinada resulta más vulnerable a las presiones masculinas y los abusos del cónyuge en caso de conflicto, no solamente por no tener recursos económicos propios para subsistir, sino por el rol doméstico que ha adquirido y que conlleva a connotaciones de servidumbre. Para una mujer en esta situación, marcharse no aparece como una verdadera opción debido a esta forma patriarcal de entender las relaciones de pareja, dado que la desigualdad creciente que viven y la percepción de inferioridad que poseen se convierte en un aspecto crónico y normalizado.

En efecto, como postula Lerner (1990), el sistema patriarcal sólo puede funcionar gracias a la cooperación de las mujeres. Destaca que esta cooperación le viene avalada de varias maneras: la inculcación de los géneros; la privación de la enseñanza; la prohibición a las mujeres a que conozcan su propia historia; la división entre ellas al definir la "respetabilidad" y la "desviación" a partir de sus actividades sexuales; mediante la represión y la coerción total; por medio de la discriminación en el acceso a los recursos económicos y el poder político; y al recompensar con privilegios de clase a las mujeres que se conforman. Afirma que las mujeres han participado durante milenios en el proceso de su propia subordinación porque se les ha moldeado psicológicamente para que interioricen la idea de su propia inferioridad.

Citando nuevamente a Alberdi y Matas (2002), sostienen que nuestra cultura se ha nutrido de las ideas patriarcales acerca del sometimiento de las mujeres que son alimentadas por refuerzos culturales, la religión, la filosofía y la literatura y que ayudan a configurar la ideología y los valores que la sustentan y sirven como modelo para las sucesivas generaciones. Afirma que el aspecto estructural del funcionamiento para el patriarcado, es la necesidad de sometimiento de las mujeres que, a su vez, es la causa originaria y perpetuadora de la violencia de género. La imposición del poder se sustenta en la apropiación del cuerpo y de la fuerza de trabajo de las mujeres siendo la violencia necesaria para mantener estas relaciones desiguales de poder, cuando la socialización y otras formas de integración social no son suficientes.

Como dice Emakunde (2018), las raíces de la violencia contra las mujeres están en la desigualdad histórica de las relaciones de poder entre hombres y mujeres y la discriminación generalizada contra las mujeres en los sectores tanto público como privado. Las disparidades de poder, las normas culturales discriminatorias y las desigualdades económicas socavan los derechos humanos de las mujeres y perpetúan la violencia. Además, es importante reconocer que la violencia es una forma de relacionarse que otorga privilegios y que utiliza las agresiones para mantener esta asimetría relacional y subordinar a las mujeres. Molina (1990), declara que el patriarcado es un sistema de adjudicación de espacios sociales, de normas de conducta y, en ese sentido, se puede interpretar la violencia contra la mujer como un mecanismo para volver a “ponerla en su sitio” y someterla.

CAPÍTULO 2. La violencia contra la mujer

Como ya se mencionó, la violencia contra las mujeres tiene su origen en el patriarcado que es una forma de dominio y organización social que han compartido casi todas las sociedades conocidas históricamente y que sólo recientemente empieza a cuestionarse. Todas las sociedades conocidas participan, en mayor o menor medida, de los rasgos que identificamos como patriarcado, organización social en la que los hombres detentan el poder y mantienen sometidas a las mujeres. Sus manifestaciones son muy diversas, y se han atenuado de una forma extraordinaria en los últimos años en las sociedades más desarrolladas, pero aún no han desaparecido totalmente en ninguna de ellas. (Alberdi y Matas, 2002).

Emakunde (2018), define a la violencia contra las mujeres como aquella que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo, en el marco de una sociedad basada en la hegemonía masculina la cual genera unas relaciones de poder desiguales entre mujeres y hombres y afirma que hay muchas formas de violencia, todas atravesadas por el sistema sexo-género.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la violencia como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. De acuerdo con la Plataforma para la Acción adoptada en la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing (1995), la ONU define la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

Ferrer y Bosh (2019), hacen énfasis en la vinculación existente entre el patriarcado y la violencia contra las mujeres, mencionan que aparece reiterada y explícitamente marcada en diferentes informes sobre el tema. Así, por ejemplo, el Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer (ONU, 2006) señala:

La ubicuidad de la violencia contra la mujer, que trasciende las fronteras de las naciones, las culturas, las razas, las clases y las religiones, indica que sus raíces se encuentran en el patriarcado – la dominación sistémica de las mujeres por los hombres. Las numerosas formas y manifestaciones de la violencia y las diferentes experiencias de violencia sufridas por las mujeres apuntan a la intersección entre la subordinación basada en el género y otras formas de subordinación experimentadas por las mujeres en contextos específicos (...) La violencia contra las mujeres es a la vez un medio de la perpetuación de la subordinación de las mujeres y una consecuencia de su subordinación (ONU, 2006: P.32, 33).

Alberdi y Matas (2002) hacen referencia a que la violencia contra las mujeres no es un fenómeno aislado ni circunstancial en las relaciones entre hombres y mujeres, sino que es un aspecto estructural de la organización del sistema social. Es un fenómeno social transversal a todas las clases sociales y que aparece en las diferentes etapas del ciclo vital. Por consiguiente, la violencia contra la mujer puede tener, entre otras,

las siguientes formas: a) La violencia física, sexual y psicológica en la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer, la violencia ejercida por personas distintas del marido y la violencia relacionada con la explotación; b) La violencia física, sexual y psicológica al nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexuales en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, la trata de mujeres y la prostitución forzada; c) La violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, donde quiera que ocurra.

De acuerdo a Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer de la ONU (1993), la violencia contra la mujer es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que han conducido a la dominación de la mujer por el hombre, la discriminación contra la mujer y a la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo. Además agrega que la violencia contra la mujer a lo largo de su ciclo vital surge esencialmente de pautas culturales, en particular de los efectos perjudiciales de algunas prácticas tradicionales o consuetudinarias y de todos los actos de extremismo relacionados con la raza, el sexo, el idioma o la religión que perpetúan la condición inferior que se asigna a la mujer en la familia, el lugar de trabajo, la comunidad y la sociedad y se ve agravada por presiones sociales, como la vergüenza de denunciar ciertos actos; la falta de acceso de la mujer a información, asistencia letrada o protección jurídica; la falta de leyes que prohíban efectivamente la violencia contra la mujer; el hecho de que no se reformen las leyes vigentes; el hecho de que las autoridades públicas no pongan el suficiente empeño en difundir y hacer cumplir las leyes vigentes; y la falta de medios educacionales y de otro tipo para combatir las causas y consecuencias de la violencia. Relaciona como factores que contribuyen a que se perpetúe esa violencia a las imágenes de violencia contra la mujer que aparecen en los medios de difusión, en particular las representaciones de la violación o la esclavitud sexual, así como la utilización de mujeres y niñas como objetos sexuales, y la pornografía.

Como se menciona en Echeburúa, Fernández-Montalvo y Corral (2009), la violencia contra la pareja y, en concreto, la violencia contra la mujer en la pareja, es quizás la forma más preocupante de violencia interpersonal de nuestros días. Destacan que la

violencia de pareja incluye manifestaciones varias y heterogéneas de un patrón de conductas violentas que van desde la violencia física y el maltrato emocional o violencia psicológica hasta las agresiones sexuales, el aislamiento y el control social de la pareja, la intimidación, la coacción, la humillación o la extorsión económica. Específicamente hablan de que este último tipo de violencia, se inserta en un pernicioso marco de discriminación, desigualdad y relaciones de poder del hombre sobre la mujer, como instrumento de dominación y sometimiento de ésta. Por consiguiente, de acuerdo a estos autores, se trata de un fenómeno asociado a los roles sociales de género y a la singular dinámica de las relaciones íntimas y sentimentales en las que interactúan tanto variables de tipo individual como factores situacionales inmediatos. Además, consideran que la violencia contra la mujer en la pareja se produce en un contexto próximo conflictivo con poderosos componentes emocionales y actitudinales. A menudo se trata de mujeres emocionalmente dependientes, que ignoran el riesgo o lo minimizan, en la mayoría de los casos, los hechos criminales son de difícil comprobación y ocurridos en el domicilio común; en los casos más graves de muerte de la víctima se desconocía la preexistencia de malos tratos y el peligro que corría la mujer por la falta de denuncia (Echeburúa, Fernández-Montalvo y Corral, 2009).

Tipos de violencia

Cuervo y Martínez (2013) refieren 5 modalidades de violencia:

- a) **Violencia Física.** Caracterizada por el uso de comportamientos o conductas agresivas repetitivas, con el objetivo de causar dolor a la víctima, “manifestada a través de puños, golpes, patadas, amagos de estrangulamiento, entre otros; este tipo de agresiones son de carácter intencional, nunca accidental, ya que el principal propósito es lastimar a la persona, para crear un sujeto altamente vulnerable, y así poder situar su integridad en riesgo” (Echeburúa y Corral, 2002).
- b) **Violencia Psicológica o emocional.** Echeburúa y Corral (1998), mencionan que la violencia psíquica es toda conducta orientada a la desvalorización de la otra persona. Estos mismos autores, afirman que los malos tratos

psíquicos causan sufrimiento y son tan dañinos o más que los malos tratos físicos en cuanto al deterioro de la salud física y mental de la víctima.

Echeburúa y Corral (2002) la definen como “una desvalorización reiterada, por medio de humillaciones, críticas y amenazas, con las que el agresor atenta contra la víctima e incluso hacia sí mismo. En ocasiones se presentan “comportamientos restrictivos que dificultan la interacción de la víctima con amistades o el uso del dinero para cubrir sus necesidades básicas. También puede existir la presencia de comportamientos o conductas destructivas, ocasionando que la víctima se culpabiliza de la situación que está viviendo” (p. 2).

- c) **Violencia Verbal.** De acuerdo con Alberdi y Matas (2002), a la mitad entre la violencia física y psíquica, se encuentran las amenazas y coacciones, a través de las cuales se imponen determinadas conductas de sumisión, obediencia, aislamiento o control. En ese mismo punto, se encuentran también las actitudes de hostilidad, los reproches y los insultos, que si bien, suelen presentarse como agresiones verbales, están muy cercanas a la agresión física. Las amenazas actúan tienen un alto impacto a nivel psicológico, son el instrumento que mantiene el miedo, les impide tomar las mejores decisiones para sí mismas y las empuja a obedecer lo que digan sus maridos o compañeros, este miedo es la base fundamental de la sumisión y la obediencia. Gobernadas por el temor, las mujeres víctimas de la violencia se someten a las exigencias del agresor, no se atreven a contradecir los deseos de su pareja, sólo buscan evitar a toda costa los ataques de violencia.
- d) **Violencia Económica.** En la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016), se menciona que este tipo de violencia puede presentarse desde la omisión de las necesidades más básicas por parte del cónyuge, como son la alimentación, salud y educación hasta el robo o actos fraudulentos, también se señala que es bastante frecuente pues al menos la mitad de las mujeres que sufren violencia, la ha vivido alguna vez.

e) Violencia Sexual. Alberdi y Matas (2002), afirman lo siguiente:

La violencia sexual se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que imponen relaciones sexuales no deseadas mediante coacción, intimidación o indefensión. El maltrato sexual se produce cuando se obliga a la mujer a mantener relaciones sexuales contra su voluntad, o en una forma que ella no quiere, ya sea por la fuerza o mediante coacciones.... Las vías más comunes de presión son tres: la amenaza implícita o explícita de agredir o forzar a la mujer si no accede a los deseos de su pareja; la coerción social por la cual se presiona a la mujer para que cumpla las expectativas de su rol de género; y la coerción personal como las amenazas de infidelidad, control del dinero, abandono, etc. Una práctica muy habitual entre los maltratadores es utilizar las relaciones sexuales como muestra de reconciliación o como muestra de castigo. (p.94)

De acuerdo con la ENDIREH 2016, la proporción de mujeres de 15 años y más que han experimentado violencia emocional por parte de su actual o última pareja, esposo o novio supera el resto de los tipos de violencia. Diversos estudios clínicos realizados sobre las víctimas de la violencia doméstica, dicen que el maltrato psíquico produce consecuencias tan graves como el físico (Sarasua y Zubizarreta, 2000).

Alberdi y Matas (2002), afirman que la agresión psíquica se realiza mediante manipulaciones emocionales que se manifiestan en desprecio, humillación o culpabilización, que tienen el efecto de reducir la autoestima y la seguridad en sí misma de la mujer. Asimismo, menciona que las acciones que manifiestan el desprecio hacia las opiniones, los trabajos, o las actividades realizadas, la indiferencia hacia sus necesidades y la falta total de atención también son una forma de violencia psíquica. Otra modalidad de violencia psíquica es la violencia de rol o control patriarcal, que se caracteriza por ser una conducta encaminada a controlar las actividades de la mujer en términos de su tiempo, sus relaciones, su trabajo y sus medios de subsistencia. Su objetivo es limitar al máximo la autonomía personal de la mujer y erosionar su autoestima e iniciativa propia, con el fin de reducirla a un ser pasivo y dócil.

Según Romero (2004), existe un proceso de habituación y naturalización, que impide a las mujeres, detectar la violencia que están padeciendo, expone que existe un gran número de mujeres maltratadas, que no tienen conciencia de la situación y en consecuencia, se exponen a graves secuelas sobre su salud física y psicológica. Este autor, describe como la exposición repetida a cualquier grado de violencia, afecta y disminuye la conciencia crítica de percepción y de rechazo a la misma, distorsionando el umbral de tolerancia y constituyendo una especie de anestésico ante la violencia.

Violencia de Pareja

Hay muchos mecanismos psicológicos que explican el recurso a la violencia de determinados hombres. Lorente (2001), resalta que los estereotipos sociales acerca del papel de la mujer y de las relaciones de pareja desempeñan un papel determinante en el mantenimiento de este tipo de violencia. El maltrato doméstico, a diferencia de otras conductas violentas, presenta unas características específicas:

- a) es una conducta que no suele denunciarse, y si se denuncia, la víctima muy frecuentemente perdona al supuesto agresor antes de que el sistema penal sea capaz de actuar;
- b) es una conducta continuada en el tiempo: el momento de la denuncia suele coincidir con algún momento crítico para el sistema familiar (por ejemplo, la extensión de la violencia a los hijos);
- c) como conducta agresiva, se corre el riesgo de ser aprendida de forma vicaria por los hijos, lo que implica, al menos parcialmente, una transmisión cultural de los patrones de conducta aprendidos.

La violencia no se produce en todas las parejas, sino en aquellas en las que coinciden una serie de factores que la favorecen. Sus razones profundas son de carácter estructural, la ideología de la superioridad del hombre, generalmente aceptada también por la mujer, y la internalización que hacen ambos de roles muy diferenciados para hombres y para mujeres. Los hombres que ejercen la violencia pueden tener más o menos educación y más o menos recursos económicos. Ocurre lo mismo con las mujeres que la soportan. Sin embargo, su característica fundamental es la de mantener las creencias patriarcales en la superioridad masculina. El uso de la fuerza

para resolver conflictos interpersonales se hace posible cuando hay un desequilibrio de poder, y el fenómeno que denominamos violencia doméstica sólo es posible en relaciones desiguales, en las que tiene vigencia el código patriarcal. La violencia doméstica desaparece si la relación se iguala y se rechazan los principios de inferioridad de la mujer por parte de los hombres y de las mujeres. (Alberdi y Matas, 2002)

La ONU se refiere a la violencia de pareja como el comportamiento de la pareja o ex pareja que causa daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control. Johnson (como se citó en Muñoz y Echeburúa 2016), ha propuesto dos tipos de violencia de pareja atendiendo al grado de control ejercido y las explica de la siguiente forma:

a) Violencia controladora coactiva o terrorismo íntimo. Se trata de un patrón relacional estable dentro de la pareja, que se mantiene e incluso aumenta de gravedad tras la ruptura de la relación. Frente a esta forma de violencia puede aparecer la resistencia violenta por parte del otro miembro de la pareja. Aunque el autor señala que puede darse de forma bidireccional (control violento mutuo), lo asocia principalmente a la violencia por razón de género, siendo el hombre el que mayoritariamente ejercería el terrorismo íntimo, y la mujer la resistencia violenta.

b) Violencia situacional. Se trata de un patrón de conducta violenta episódica o reactiva, asociada a la gestión de situaciones críticas en la pareja. Su incidencia y el riesgo en general disminuyen tras la ruptura, aunque en algunas ocasiones puede mantenerse y aumentar tras la separación. Atendiendo a esas situaciones críticas, se puede dividir este tipo de violencia en:

- Violencia situacional asociada a los conflictos de pareja.
- Violencia situacional asociada a la gestión de la ruptura de pareja.

En cuanto a la parte estadística, una encuesta del Instituto Nacional de Estadística 2018, la mayoría de las mujeres casadas o con novio han sufrido algún tipo de violencia machista que en sus manifestaciones más extremas terminan en feminicidios. De acuerdo al INEGI (2019), el 19.4% de las mujeres de 15 años y más ha enfrentado, por parte de sus parejas, agresiones de mayor daño físico, que van

desde los jalones o empujones hasta golpes, patadas, intentos de asfixia o estrangulamiento e incluso agresiones con armas de fuego y abusos sexuales. El número de mujeres asesinadas durante 2018 es el más alto registrado en los últimos 29 años -1990 a 2018- por encima de los registrados en 2009 (1,925), que representa el año en que se rompió el umbral de los 1,623 registrados en 1992 que fue el más alto del periodo de 1990 a 2008. En 10 años 2009-2018, se duplicó el número histórico de 1,623 mujeres fallecidas por agresiones intencionales. Estas cifras denotan la necesidad de encontrar la génesis de la problemática y atenderla de raíz.

Al respecto, Horno (2009) resalta la importancia de analizar las relaciones afectivas que subyacen al maltrato y reflexiona sobre por qué las víctimas de maltrato prefieren una relación tóxica a no tener la relación. Menciona dos factores importantes que están incidiendo: el ciclo de la violencia y la base afectiva del desarrollo.

Ciclo de la violencia y la base afectiva del desarrollo

1. *El ciclo de la violencia*

Leonor Walker, situó el ciclo definido de agresión que mujeres experimentan llamado ciclo de violencia. Está compuesto de tres fases las cuales varían en tiempo e intensidad:

Fase 1. Acumulación de tensión (Aumento de tensión). “Durante la fase uno, de acumulación de tensión, ocurren incidentes de agresión menores. La mujer puede manejar estos incidentes de diferentes formas. Ella le permite saber al agresor que acepta sus abusos como legítimamente dirigidos hacia ella. Ella ha llegado a ser su cómplice al aceptar algo de responsabilidad por el comportamiento agresivo de él. A ella no le interesa la realidad de la situación, porque está intentando desesperadamente evitar que él la lastime más. Con el propósito de mantener este rol, ella no debe permitirse a sí misma enojarse con el agresor. Ella sabe que el incidente pudo haber sido peor, las mujeres agredidas tienden a minimizarlos al saber que el agresor es capaz de hacer mucho más. También ella puede culpar a una situación en particular por el estallido de su esposo. Si los factores externos fueron los responsables por la agresividad del agresor, ella piensa que no hay nada que pueda hacer para

cambiar la situación. Si aguarda un tiempo más, la situación cambiará y traerá una mejora en el comportamiento de él hacia ella. Cada vez que un incidente de agresión menor ocurre, hay efectos residuales de aumento en la tensión.” (Como se citó en Morabes, 2014, p.2).

Fase 2. Explosión violenta (incidente de agresión). Esta fase es la más breve de las tres fases, se caracteriza por una descarga incontrolable de las tensiones que se han venido acumulando en la fase uno. Morabes (2014), describe esta fase de la siguiente manera: La anticipación de lo que puede suceder causa tensión psicológica severa a la mujer agredida. Se pone ansiosa, deprimida y se queja de otros síntomas psicofisiológicos: insomnio, pérdida de apetito o lo opuesto, dormir y comer en exceso, y fatiga constante, se reportan frecuentemente durante este tiempo. Muchas mujeres sufren de serios dolores de cabeza por tensión, enfermedades estomacales, alta tensión arterial, reacciones alérgicas en la piel, y palpitaciones del corazón.

Fase 3. Arrepentimiento o “Luna de miel” (amabilidad y arrepentimiento). Horno (2009), afirma que estas fases dificultan la conciencia de la víctima sobre la violencia y activan sus mecanismos de disonancia cognitiva para justificar las agresiones recibidas. Las agresiones no suelen ser graves al principio de la violencia, el agresor o agresora esperan hasta estar seguros de su posición de poder y de la dificultad o la imposibilidad de la víctima para reaccionar.

Dentro del Ciclo de Violencia, se logran destacar las características psicológicas que se ponen en juego y que anteriormente no habían sido identificadas, como son el uso de imaginarios a modo de defensa dentro del Ciclo de Violencia. La forma en que estos contribuyen a las respuestas y pensamientos de la víctima y el agresor frente a la agresión aparecen, entonces, como una alternativa de solución y/o protección psicológica, y también como contribución de dichos imaginarios a las posibilidades de rompimiento del ciclo descrito. (Cuervo y Martínez, 2013, p.87)

2. La base afectiva del desarrollo.

Las víctimas prefieren tener una “mala relación” de la que se sienten parte, de la que adquieren parte de su identidad personal y social, a no tenerla, porque entonces

sienten que no son “nada” porque no existen para nadie. La dinámica de violencia en la relación les ha convencido de la exclusividad de la relación, anulando otras, les ha hecho creer que no podrán ser queridos de nuevo con la misma intensidad y profundidad, que no son merecedores de otra cosa. Si no se les da una alternativa de relación vincular y una posibilidad de reconstrucción de su identidad personal no se puede esperar que rompan la relación vincular violenta. (Horno, 2009, p.57)

Castelló (2005) menciona que los esquemas se originan mediante la experiencia, mediante nuestra interacción con el entorno, con todo lo que rodea nuestra vida, afirma que los primeros años de vida tendrán un valor constitutivo de dichos esquemas y que determinarán un punto de partida para la configuración de la personalidad, el esquema brinda información de sí mismo y de sí mismo en relación a los demás. Por tanto, si un niño experimenta situaciones adversas, podría adquirir esquemas de sí mismo y pautas de interacción disfuncionales y desadaptativas.

CAPÍTULO 3. La dependencia emocional y su relación con la violencia

El código patriarcal no afecta sólo a las creencias de los hombres sino también a las de las mujeres. Y estas creencias tienen una fuerza enorme sobre sus formas de entender lo que pasa, de explicar por qué se desencadena y de vivir la experiencia de la violencia. Cuántas veces nos hemos preguntamos por qué las mujeres no se resisten frente a la violencia masculina. Nos preguntamos por qué una mujer «permite» la agresión y se resigna al sometimiento. Es la misma pregunta de «por qué no se marcha» que se le hace tantas veces a la mujer maltratada, simplemente no entendemos la reacción de las mujeres. El asombro ante estas preguntas pone de manifiesto el olvido de los aspectos ideológicos y estructurales de la violencia, la importancia de las dependencias sociales y psicológicas, además de las económicas, que vinculan a las mujeres con sus agresores.

Según Alberdi y Matas (2002), vivir la experiencia de la violencia prepara a las mujeres para la aceptación del dominio masculino y les hace creer que sólo en la dependencia de un hombre se justifica su vida y su existencia social. Existe una extensa literatura psicológica que intenta explicar el desarrollo de este tipo de relaciones entre ellas se

encuentra el síndrome de Estocolmo y unión traumática, donde la víctima protege al maltratador y se siente absolutamente unida a él, a la vez que su dependencia real, por aislamiento o pérdida de recursos, refuerza este vínculo paradójico.

A través del mecanismo reiterado de la violencia, cristaliza un proceso en el que tanto la mujer como el hombre quedan atrapados poco a poco. Si no se corta desde un principio, se produce una especie de encadenamiento mutuo: ella por el miedo y la sumisión que la violencia refuerza; y él por la seguridad que le produce el mantenimiento de sus agresiones. El control del hombre se va afianzando y ello le lleva a atreverse más en sus agresiones, de modo que frecuentemente la violencia se hace progresiva. (Macías, 1992)

Castelló (2000), afirma que la dependencia emocional es resultado del miedo al abandono, de pensamientos obsesivos con respecto a la pareja y conductas de sumisión y que es más frecuente en mujeres, asimismo, definió la dependencia emocional como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas, es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja.

Características de la dependencia emocional

A continuación, se citan las características de las relaciones interpersonales, de los dependientes emocionales especialmente de pareja que describe Castelló (2000):

- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. A medida que el vínculo se vuelve más importante la necesidad es mayor, aunque también se presenta cierta preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos.
- Gustan de relaciones exclusivas y “parasitarias”. La necesidad de la pareja, es realmente una dependencia como se produce en las adicciones. El dependiente emocional, quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso. El motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estos individuos.

- Su anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona que les resulta “interesante”.
- Generalmente, adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de “asimétricas”. Su pobre autoestima, y la elección frecuente de parejas explotadoras conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Tienen que soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto, en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico, observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales, etc. Su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación.
- Dicha subordinación es un medio, y no un fin. Los dependientes emocionales se dan para recibir por su terrible anhelo de mantener la relación, igual que el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.
- Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan. Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce intercambio recíproco de afecto, responsable del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. No obstante, estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea.
- La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos. A pesar de lo patológico e insatisfactorio de este tipo de relaciones, el trauma que supone la ruptura es verdaderamente devastador, y

constituye con frecuencia el acontecimiento precipitante de episodios depresivos mayores u otras psicopatologías.

- Presentan cierto déficit de habilidades sociales. Su baja autoestima y constante necesidad de agradar impide que desarrollen una adecuada asertividad.
- Autoestima - Poseen una autoestima muy pobre, y un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad. Si existe un denominador común en todos los conceptos afines reseñados con anterioridad, es la baja autoestima y autoconfianza. Estos sujetos no se quieren porque durante su vida no se han sentido queridos ni valorados por sus personas significativas, sin dejar por este motivo de estar vinculados a ellas. Consecuentemente, el autoconcepto es también pobre, y en numerosas ocasiones no se corresponde con la realidad objetiva del individuo a causa de su continua minusvaloración. Tienen, en general, una autoimagen de perdedores que minimiza o ignora lo positivo de ellos mismos y de sus vidas.
- Estado de ánimo y comorbilidad. La razón de unir en un mismo epígrafe estos dos ámbitos es que están enormemente relacionados, ya que el estado anímico y sus fluctuaciones determinan en gran medida las frecuentes comorbilidades que se producen.
- Su estado de ánimo medio es disfórico, con tendencias a sufrir preocupaciones. Su expresión facial y su humor denotan una tristeza honda y arraigada, con lógicas fluctuaciones. Cuando sufren preocupaciones suelen girar en torno a una separación temida (ansiedad de separación) o a sentimientos de desvalimiento emocional y vacío, más frecuentes cuando no están inmersos en relaciones estrechas. Dichos estados anímicos están generados por la baja autoestima y las necesidades emocionales crónicamente insatisfechas, sin contar con los efectos de las circunstancias adversas que atraviesan al emparejarse con sujetos narcisistas y explotadores.
- Las comorbilidades más frecuentes se producen con trastornos depresivos y por ansiedad, y en menor medida con trastornos de la personalidad, o relacionados con sustancias. Todos los conceptos afines revisados presentan un patrón similar de comorbilidades, pero entre ellos destaca la sociotropía,

creado desde la perspectiva de los trastornos depresivos. Los dependientes emocionales presentan con frecuencia episodios depresivos cuando se rompe una relación, por muy patológica e insatisfactoria que ésta sea, y así surgió el concepto de depresión sociotrópica. En los periodos en que sus relaciones corren grave peligro de romperse pueden llegar a padecer trastornos por ansiedad, con el riesgo consiguiente de abuso y dependencia de sustancias tales como tranquilizantes, alcohol, etc. Entre ellos se pueden destacar los trastornos de la personalidad por evitación o histriónico.

En este listado que presenta Castelló (2000), se puede observar que las características descritas denotan ciertos pensamientos y reacciones propias de la dependencia emocional, por consiguiente, es importante analizar cómo es que se forman dichos pensamientos.

CAPÍTULO 4. Pensamientos y Esquemas

Rubio-Garay, Carrasco, Amor y López-Gonzales (2015), consideran que las primeras manifestaciones de violencia en la pareja no llevan a la ruptura de la relación, sino que por el contrario activa creencias fuertemente arraigadas al amor romántico como que “el amor lo puede todo”. Plantean que la presencia de mitos o creencias sobre la relación de pareja tanto como la exposición a modelos de violencia son elementos favorecedores de la continuidad y permanencia de la violencia hacia la mujer. Es decir, esta interacción con el medio permite generar esquemas mediante los cuales se interpreta la realidad.

Ruiz, Díaz, y Villalobos (2012), afirman que los procesos cognitivos son las reglas transformacionales a través de las cuales los individuos seleccionan del medio la información que será atendida, codificada, almacenada y recuperada. Cuando los individuos se enfrentan a una situación estimular determinada, no analizan toda la información disponible, sino que atienden a indicios que ya están contenidos o son congruentes, con la información de esquemas cognitivos preexistentes (p.369). Estos son procesos automáticos que en la mayoría de los casos, se llevan a cabo sin el conocimiento consciente del individuo, “el modelo cognitivo sostiene que los individuos ante una situación estimular no responden automáticamente, sino que

antes de emitir una respuesta emocional o conductual, perciben, clasifican, interpretan, evalúan y asignan significado al estímulo, en función de sus supuestos previos o esquemas cognitivos” (Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012, p.368). Ahora bien, desde una perspectiva piagetiana la dinámica de esta adaptación se produce a partir de dos procesos esenciales el de asimilación y el de acomodación.

Los inicios del concepto de esquema de las teorías cognitivas actuales tienen su origen en Piaget, quien postuló que el conocimiento resulta de la interacción existente entre el sujeto y el objeto, es decir que el conocimiento no radica en los objetos ni en el sujeto, únicamente puede ser el resultado de la interacción entre ambos. En este punto cabe señalar, que cuando Piaget habla del “conocimiento” se refiere a las operaciones propias de la actividad cognoscitiva, su interés se encuentra en el proceso de génesis de las operaciones del pensar.

A partir de lo que denominó Piaget como esquema, De Caro (2011) argumenta una definición y señala que “un esquema es la estructura o la organización de las acciones, tales como se transfieren o se generalizan con motivo de la repetición de una acción determinada en circunstancias iguales o análogas”. Como se puede inferir la cognición es acción, o dicho en otras palabras, el conocimiento se construye mediante la acción, y se da por la interacción entre el sujeto y los objetos (elementos físicos, sistemas de signos, otros individuos, etc.) que configuran su medio externo.

De acuerdo con De Caro (2011), Piaget sostenía que el conocimiento no es una copia sensorial de lo real, sino que resulta de la asimilación que el sujeto realiza por medio de sus propios esquemas. Los esquemas del conocimiento ayudan a interpretar y entender el mundo por medio de las acciones físicas y mentales involucradas. Asimismo, expone que la tesis central de Piaget es que, como los esquemas de asimilación se originan en la acción, la acción aparece como el origen de todo conocimiento. “Este proceso de asimilación es indisociable de su complemento, la acomodación, que es la modificación causada en el esquema por los elementos que asimila” (De Caro, 2011, p. 2).

Ahora bien, la adaptación es un proceso que se produce a partir de la asimilación y acomodación, y que ambos interactúan uno con el otro mediante el proceso de

equilibración. Saldarriaga, Bravo y Loor (2016), destacan que la asimilación hace referencia a la manera en que un organismo afronta un estímulo externo con base a sus leyes de organización presentes, en otras palabras, se trata de la integración de los fenómenos a estructuras previas que les confieren significado, “La mente humana otorga significado al mundo en función de sus experiencias previas” (De Caro, 2011, p.2). Por otro lado, Saldarriaga, Bravo y Loor (2016) sostienen que la acomodación, involucra una modificación en la organización presente en respuesta a las exigencias del medio y es donde hay nuevos estímulos que comprometen demasiado la coherencia interna del esquema, donde se produce la acomodación. Se refiere a un proceso contrapuesto al de asimilación. “Mediante estos dos procesos el sujeto es capaz de reestructurar cognitivamente su aprendizaje mediante el proceso de equilibración” (Saldarriaga, Bravo y Loor, 2016, p.135), siendo este la regulación que rige la relación entre la asimilación y la acomodación. Así pues, cuando el equilibrio que se establece entre estos procesos se ve alterado, se produce el conflicto cognitivo y dado que el sistema cognitivo tiende al equilibrio nuevamente establece el proceso dinámico y constante para llegar a la adaptación.

Cuando un esquema presenta una escasa susceptibilidad a la acomodación debido a su rigidez, el predominio relativo de la función asimiladora del esquema produciría una deformación de la realidad. De Caro (2011), expone que un esquema disfuncional es aquel que supone una distorsión de la realidad, que genera pensamientos rígidos; un procesamiento de la información que va siempre en un mismo sentido y que introduce errores sistemáticos en el pensamiento de las personas.

La base teórica en la que se sostienen los pensamientos o cogniciones y más específicamente las creencias irracionales o distorsiones cognitivas, es la Terapia cognitiva de A. Beck y la Terapia racional emotiva conductual (TREC) de Albert Ellis. Beck consideraba que los constructos personales no eran bipolares, sino más bien categoriales, y continuando con la línea de los trabajos de Piaget, denominó a las estructuras cognitivas esquemas. Para este autor, los esquemas cognitivos son entidades organizativas conceptuales complejas compuestas de unidades más simples que contienen nuestro conocimiento de cómo se organizan y estructuran los estímulos ambientales. Asimismo están conformados por conjuntos de creencias nucleares relacionadas con la visión del mundo, sobre uno mismo y de interacción

con los demás (Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012). Por otro lado, para Ellis el ser humano es capaz de formular una filosofía básica propia, por eso se enfoca en sus pensamientos porque parte del punto en que esa filosofía que forma, determina sus emociones y conductas, por tanto, se basa en la idea de que las emociones y conductas son resultado de las creencias del individuo, es por ello que para la TREC, la mayor importancia reside en las creencias irracionales y el malestar emocional que estas producen al individuo.

Igualmente, la TREC distingue sobre dos tipos de cogniciones una es la realidad percibida llamadas cogniciones descriptivas que son lo que se percibe del mundo y las segundas son las creencias racionales e irracionales a las que Ellis llamó cogniciones evaluativas que se hacen sobre descripciones de la realidad. Menciona que los pensamientos son la causa de las perturbaciones emocionales y que existen dos formas de procesar la información que predisponen a una filosofía interior racional o irracional. Y son las creencias irracionales las que mantienen el malestar emocional, exagerado a través de pensamientos ilógicos y poco realistas.

Ellis (1980, citado en Buiklece, 2019), identificó 11 creencias irracionales más comunes, no obstante, estas creencias no son las únicas, dado que son particulares de cada persona y existen infinidad de creencias, sin embargo, ofrecen una mirada sobre cómo el pensamiento se distorsiona, se citan a continuación:

1. Es una necesidad absoluta, ser aprobado y amado por los demás.
2. Una persona debe ser competente, eficaz, perfecto en todo lo que realice de lo contrario es alguien inservible.
3. Las personas deben ser buenas todo el tiempo, de lo contrario son malvadas y merecen castigo.
4. Es horrible e insoportable que las cosas no salgan como uno quisiera.
5. El sufrimiento emocional es a causa de sucesos externos, y por lo tanto no hay nada que se pueda hacer por remediarlo, se es una víctima de las circunstancias.
6. Si algo es o puede llegar ser peligroso, uno debe estar preocupado por ellos todo el tiempo.

7. Es mejor evitar los problemas de la vida, antes de que hacerles frente
8. Se necesita de otras personas, uno mismo por si solo no puede hacerse cargo
9. Si algo malo sucedió en el pasado, eso me determina y me afectará toda mi vida
10. Los problemas de los demás son tan terribles que lo adecuado debería ser preocuparse por los demás.
11. Existe una solución perfecta para resolver todos los problemas humanos y sería horrible no encontrarla nunca.

De forma similar, a los sesgos negativos que cometen las personas con problemas emocionales, Beck les llamó distorsiones cognitivas, estas no son otra cosa que el mal funcionamiento del procesamiento de la información debido a la activación de creencias nucleares. A continuación se mencionan las 11 distorsiones cognitivas que Beck propuso en su modelo cognitivo de la depresión (Lega, Caballo y Ellis, 2009):

1. Pensamiento de todo o nada
2. Sobregeneralización
3. Descontar lo positivo
4. Saltar a las conclusiones
5. Leer la mente
6. Adivinación
7. Magnificar/minimizar
8. Razonamiento emocional
9. Declaraciones de “debería”
10. Etiquetar
11. Culpabilidad inapropiada

En definitiva, el modelo de esquemas funciona como teoría explicativa acerca de cómo se procesa la información que se recibe y cuál es el origen de las distorsiones cognitivas.

Distorsiones cognitivas

Con la finalidad de poder explicar cómo es que los pensamientos surgen de ciertas distorsiones cognitivas, se revisaron autores que hablan del tema. A continuación, se describen los hallazgos:

Zuluaga (2010) describe algunas de las variables cognitivas que surgen del enfoque Cognitivo en el que se ha explorado, analizado la estructura y funcionamiento de los aspectos internos del ser humano. Los procesos internos o variables cognitivas describen las creencias, las atribuciones, los pensamientos, las estrategias cognitivas, las imágenes, las expectativas y los esquemas, a través de los cuales el ser humano procesa información:

- Las creencias, son consideradas reglas para la acción, proporcionadas por los padres, maestros u otras figuras vinculares durante la infancia e internalizadas por el individuo.
- Las atribuciones, se refieren a las explicaciones que el individuo da un evento observado, es decir, la causa percibida de algo que acontece.
- Los pensamientos, consisten de frases internalizadas, diálogos privados, un lenguaje interior.
- Las estrategias cognitivas, hacen referencia a las operaciones mentales que el individuo realiza secuencial y lógicamente para la resolución de un problema que es planteado por la persona misma o por otros.
- Las imágenes, se consideran representaciones mentales de un objeto, persona o situación.
- Las expectativas, son las consecuencias anticipadas de nuestro comportamiento, es decir, el ser humano tiene la capacidad de prever los efectos de sus acciones.
- Los esquemas, son estructuras cognitivas que le permiten al individuo interpretar la realidad y organizar su experiencia. Como lo menciona Zuluaga (2010), se forman en la infancia por medio de las relaciones con las figuras vinculares (padres, maestros, hermanos). Representan un conjunto de ideas con respecto a sí mismo y los demás. Son el resultado de la cultura y la educación. Por medio de tales variables o procesos cognitivos, el individuo recibe, selecciona, elabora, transforma, interpreta, procesa y construye la

información que le llega de la realidad interna y externa, lo que significa que el ser humano no es un receptor pasivo de la estimulación sino un procesador activo y permanente de la información que recibe. En este sentido, Palacio (1990) plantea que cada unidad del conocimiento debe ser considerada como producto de la interacción del sujeto que conoce y el objeto conocido, de tal manera que puede tomar la forma de una serie de construcciones o aproximaciones continuas a la realidad. Agrega, que el cerebro no copia la realidad, sino que construye de una forma activa su propio modelo.

En ocasiones, el procesamiento de la información se distorsiona y se torna disfuncional, alternándose una o varias de las variables cognitivas previamente señaladas. Las conductas disfuncionales tienen su origen en creencias irracionales, esquemas desadaptativos tempranos, atribuciones falsas, imágenes y autoinstrucciones negativas y déficit en la resolución de problemas; contribuyendo significativamente a la iniciación y mantenimiento de diversos problemas psicológicos como depresión, ansiedad, baja autoestima, dependencia, dificultad en las relaciones interpersonales, fobias, bajo rendimiento laboral, etc.,

De acuerdo a la teoría de los Esquemas Cognitivos de Young un “esquema” es un patrón impuesto sobre la realidad o la experiencia, para ayudar a los individuos a explicarla, mediar la percepción y orientar sus respuestas (Young, 1999). Muchos de los esquemas se configuran, mantienen, elaboran en la infancia, y posteriormente se imponen en las experiencias vitales de la vida adulta, aunque ya no sean aplicables. La necesidad de conservar la coherencia cognitiva para mantener un esquema estable sobre uno mismo y el mundo, hace que el punto de vista que mantiene el individuo sea inexacto y/o distorsionado respecto a la realidad. Cuando se producen una distorsión cognitiva, el individuo percibe erróneamente la situación de manera que se refuerza el esquema, acentuando la información que confirma el esquema y minimizando o negando la información que lo contradiga. Cognitiva, afectiva, conductual e interpersonalmente las personas perpetúan los esquemas, manteniendo la coherencia interna. Aunque sean destructivos, los esquemas proporcionan a las personas seguridad y previsibilidad, se resisten a abandonar los esquemas porque son centrales a su sentimiento de identidad. Este procesamiento inadecuado de la información no ocurre de forma deliberada, sino automática y repetitiva (Mate, 2018).

Los procesos cognitivos son útiles para comprender la realidad y adaptarse al mundo, sin embargo dichos procesos no siempre resultan funcionales para las personas dando lugar a las distorsiones cognitivas, las cuales se refieren a errores en el procesamiento de la información que se presentan como consecuencia de la activación de esquemas negativos para llegar a una conclusión. Las distorsiones cognitivas son descritas como un conjunto de procedimientos por el cual el sistema opera y manipula la información (Beck, 1996). De esta manera los procesos cognitivos logran guiar el procesamiento de la información hacia, entre y desde los esquemas con la finalidad de generar los productos o eventos cognitivos. Se ha identificado que los esquemas nucleares de las personas se relacionan directamente con el procesamiento de la información, dado que aportan las ideas centrales de sí mismos y de los demás. Los procesos cognitivos no actúan en forma independiente, sino que operan a través de los esquemas, al servicio de los intereses, necesidades y propósitos de las personas. Por lo tanto, el reconocimiento de las distorsiones cognitivas contribuye a la comprensión del mantenimiento de los esquemas de dependencia emocional, y a la manera como se generan los productos o eventos cognitivos que reflejan el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja. (Hoyos, Londoño y Zapata, 2007, p. 5)

De acuerdo a Cobeñas, Montenegro y Helder (2018), los procesos cognitivos se refieren al modo cómo se transforman y procesan los estímulos ambientales, se hace en forma automática e inconsciente, incluye atención, abstracción y codificación de la información, mecanismos de búsqueda y almacenamiento, procesos inferenciales y de recuperación. Este mecanismo forma las representaciones mentales y los esquemas. Finalmente, las estructuras cognitivas, son características cognitivas generales, como las creencias y actitudes, asunciones tácitas, compromisos y significados, que influyen en la manera habitual en que uno se percibe a sí mismo y al mundo. Definen las distorsiones cognitivas o creencias irracionales como interpretaciones inadecuadas, exageradas e incongruentes que realiza el sujeto sobre la realidad. De manera semejante, Colina (1994), expone que la distorsión cognitiva se refiere a errores lógicos en la forma de pensar basados en los esquemas y supuesto cognitivos. Así mismo, las distorsiones cognitivas o creencias irracionales actúan como un lente borroso, a través del cual el sujeto deforma o distorsiona la realidad (p. 16). De igual manera, describe que este tipo de esquemas son conceptos

irracionales, rígidos, primitivos y potentes de naturaleza disfuncional que se incorporan a la matriz de la estructura cognitiva, siendo activados debido a una situación de estrés, ansiedad, pérdidas, situaciones traumáticas, cambios bioquímicos, entre otros; pudiendo mantenerse latentes durante largos períodos de la vida (p.22).

ANÁLISIS: Qué dice la literatura empírica.

Una vez que se definió el origen de las distorsiones cognitivas, se revisaron estudios previamente realizados con mujeres que sufren violencia por parte de su pareja para tratar de encontrar dichas distorsiones que mantienen a las mujeres dentro de un ambiente violento.

De acuerdo con Hoyos, Londoño y Zapata (2007), diversos investigadores han analizado la excesiva confianza emocional hacia otra persona, la falta de confianza en sí mismo y la falta de autonomía bajo el constructo de dependencia emocional, como las principales amenazas para vivir violencia en pareja, refieren a la ansiedad de separación y el miedo a la soledad. De acuerdo a Cobeñas, Montenegro y Helder (2018), las distorsiones cognitivas o creencias irracionales son interpretaciones inadecuadas, exageradas e incongruentes que realiza el sujeto sobre la realidad.

Aiquipa (2015), realizó una investigación en la que encontró niveles elevados en los factores de dependencia emocional: miedo a la ruptura, prioridad de la pareja, subordinación y sumisión en mujeres violentadas por sus parejas.

Echeburúa, Amor y Corral (2002), describen la respuesta emocional de la víctima dentro de la violencia crónica en tres fases tal como se menciona a continuación:

En la primera fase, al comienzo de la relación, ya sea que el maltrato surja de una forma sutil y en ocasiones imperceptible o de una forma explícita y descarnada, existe la posibilidad, sobre todo si la víctima está enamorada, de un acostumbramiento progresivo a la violencia y la firme esperanza de que su pareja va a cambiar y de que, por tanto, va a desaparecer la violencia. Esta idea de esperanza ayuda a la víctima a soportar la convivencia con el maltratador durante meses e incluso años.

En la segunda fase, la violencia crónica se ve entremezclada habitualmente con períodos de arrepentimiento y de ternura, lo que lleva a la víctima a una situación de dependencia emocional, también denominada apego paradójico o unión traumática. Esta situación, claramente insana, genera en la víctima diversos síntomas psicopatológicos o estrategias de afrontamiento defectuosas. En esta fase la víctima puede sobrevalorar la esperanza de cambio en su pareja o autoinculparse por la violencia sufrida, de forma directa o más tenue, al considerar que las agresiones son fruto de una responsabilidad compartida con la pareja. Por último, en una tercera fase, cuando la víctima se siente mal y se percata de que la violencia continúa e incluso aumenta en intensidad, la percibe ya como incontrolable. Por ello, puede llegar a perder la esperanza en el cambio y a desconfiar incluso de su capacidad para abandonar la relación. Es decir, la víctima ante su desamparo y desesperanza, entra en una especie de vía muerta, que la conduce a una mayor gravedad psicopatológica (depresión, trastorno de estrés postraumático, etcétera). (Echeburúa, Amor y Corral, 2002, p. 3). Vázquez (2000) hace mención que en esta fase las estrategias utilizadas están relacionadas con la dependencia emocional, la resignación y la justificación de la permanencia en la relación, a modo de defensa psíquica para reducir la disonancia cognitiva.

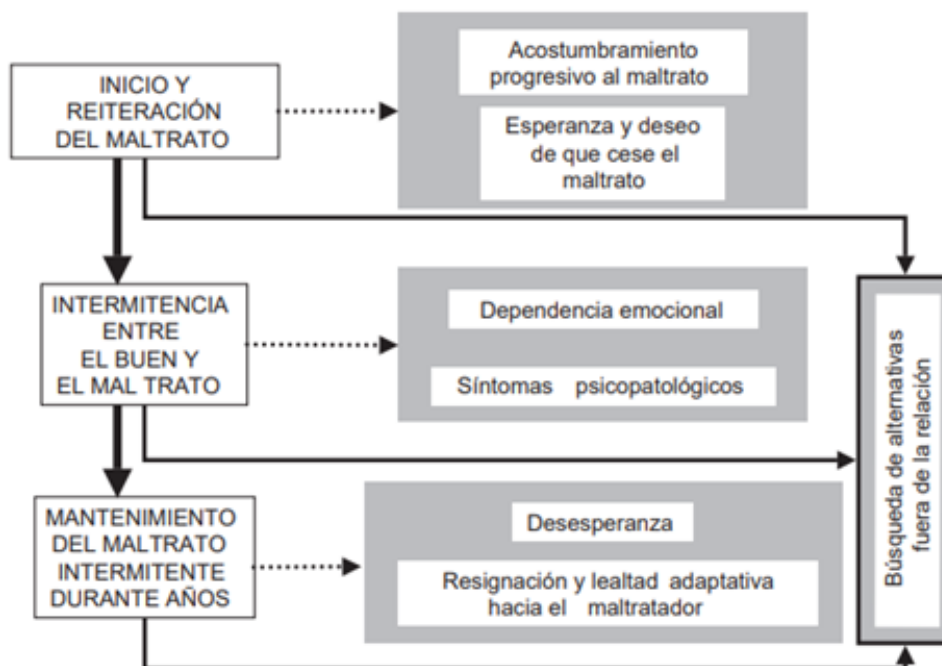


Figura 1. Convivencia prolongada con el agresor y respuesta en la víctima. Fuente Echeburúa et.al. 2002

Con respecto a la que comentan estos autores, se desprenden en mi opinión, algunas distorsiones cognitivas que se resumen en las siguientes:

- Esperanza de que su pareja va a cambiar y que la violencia va a desaparecer
- Culpabilidad por la violencia sufrida
- Resignación y la justificación de los acontecimientos

Para Falcón (2001), existen ciertos factores por los cuales una mujer permanece en la relación y soporta la violencia de su pareja:

- La víctima ve al agresor como un enfermo y asume la responsabilidad de atenderlo y ayudarlo
- Se produce un mecanismo de negación por lo que no parece enterarse de lo que sucede y no percibe el aumento de las agresiones
- No establece la relación entre unos hechos y otros, olvidando las humillaciones.
- No se aprecia a sí misma como víctima y se siente responsable de la violencia.
- Se confunde con las creencias culturales y razonamientos religiosos.

Perucha (2006), sustenta que el discurso de las víctimas de violencia doméstica muestra que su internalización de los modelos cognitivos de la superioridad masculina les impide percibirse a sí mismos como víctimas y las hace vulnerables a las distorsiones cognitivas relativas a sus roles sociales y a su relación con los hombres. Afirma que una vez que las mujeres han generado sus esquemas de acuerdo a los roles estereotipados que los modelos patriarcales les imponen, es muy probable que hagan uso de las siguientes distorsiones cognitivas: personalización, etiquetado y sobregeneralización. La forma en que la víctima de la violencia de género percibe su papel social está muy influenciada por el modelo social del matrimonio. De igual manera, considera que existe una importante conexión entre los modelos culturales y las distorsiones cognitivas, considera al modelo patriarcal cultural fundamental en el mantenimiento del poder desigual y en la legitimación del control de los hombres sobre las mujeres.

Desde una perspectiva cognitiva, Echeburúa, Amor y Corral (2002) mencionan que son muchas las creencias que pueden favorecer la permanencia de una mujer en la relación de maltrato. Algunas de las cogniciones que retoman son:

- a) Sentir vergüenza de hacer pública en el medio social una conducta tan degradante.
- b) Creer que los hijos necesitan crecer y madurar emocionalmente con la presencia ineludible de un padre y de una madre.
- c) Tener la convicción de que la víctima no podría sacar adelante a sus hijos por sí sola.
- d) Considerar que la familia es un valor absoluto en sí mismo y que, por tanto, debe mantenerse a toda costa.
- e) Creer que la fuerza del amor lo puede todo y que, si ella persevera en su conducta, conseguirá que el maltrato finalice.
- f) Pensar que en el fondo su pareja, es buena persona y está enamorado de ella, cambiará con el tiempo.
- g) Estar firmemente convencida de que ella es imprescindible para evitar que él caiga en el abismo (del alcohol, de los celos, etcétera.).

1.ª Fase	
Negación o minimización del problema	«Tenemos nuestros más y nuestros menos». «En todas las parejas hay roces».
Autoengaño y negación de su victimización	«El maltrato es mucho más que recibir de vez en cuando alguna patada, empujones o insultos». «Yo no soy una de esas mujeres maltratadas como las que salen en la tele».
Justificación de la conducta violenta	«Mi pareja es muy pasional y a veces se deja llevar por el enfado». «Su intención no era golpearme; sólo quería hacerme ver que tenía razón».
Atención selectiva a los aspectos positivos de su pareja	«Él es mi único apoyo en la vida». «¡Adónde voy a ir con mis dos hijos y quién me va a querer más que mi marido!».
2.ª Fase	
Sobrevaloración de la esperanza de cambio en su pareja	«Con el tiempo cambiará; hay que darle tiempo». «Algún día cambiará porque en el fondo es buena persona». «Cuando nazca nuestro hijo, se tranquilizará».
Sentimientos de culpa	«¡Me lo tengo merecido!». «¡Seguramente no soy todo lo buena esposa que debiera!». «¡Alguna vez me ha dicho que lo provoqué!, ¿será cierto?». «¡La culpa es mía por haberme casado con él!».
3.ª Fase	
Justificación de la permanencia en la relación y dependencia emocional	«Por un momento malo no vamos a separarnos y tirar por la borda cinco años de vida en común». «Si dejo a mi marido, ¿qué será de él?, ¿qué será de nuestros hijos?, ¿qué será de mí?». «El matrimonio conlleva sacrificio y esfuerzo». «El amor lo puede todo». Si no fuera violento, sería el marido

Tabla 1. Ejemplos de distorsiones cognitivas en función de las fases de maltrato según Echeburúa, Amor y Corral (2002).

Asimismo, en un estudio realizado por Cuervo y Martínez (2013), dejan entre ver algunos pensamientos de las mujeres víctimas que refuerzan la permanencia en la relación y que persisten dentro del ciclo de violencia en las categorías que establecen como resultado de su investigación, entre ellos destacan los siguientes:

Incertidumbre. Representada en aquellos pensamientos repetitivos y constantes de la víctima en torno al temor del rompimiento de su relación afectiva, dado que su agresor ha amenazado de forma directa e indirecta (con echar, abandonar, dejar, y/o marcharse), generando dicha incertidumbre en la mujer. Las amenazas y temor se dan en relación a la fluctuación del agresor, por lo tanto, la víctima no sabe qué puede suceder y teme perder la relación afectiva que ha mantenido hasta ahora.

Detonante. Son aquellos actos, palabras y conductas, que siguen a la incertidumbre. Son argumentados por la pareja como la razón que provoca la violencia. Sin embargo,

por lo general, son falsos e irreales y representan sólo una justificación por parte del victimario. Por tanto, cualquier situación o palabra por simple que parezca, servirá como pretexto para dar lugar a la agresión hacia la pareja.

Justificación. Se da luego de que la víctima accede a la reconciliación, dando paso a replicar la posición de su agresor, pues cree que en realidad debe cambiar su comportamiento, porque no ha actuado de la forma correcta como le ha hecho creer su agresor, y asume que aprendió una lección. Por tanto, pasa por alto la violencia ejercida hacia ella; en ocasiones divide las cargas de culpa y en otras las asume totalmente, sintiéndose responsable por lo sucedido.

Aceptación. Aquí la víctima ve lo ocurrido como algo cotidiano y acepta la violencia, puesto que la percibe como una estrategia de resolución de conflictos, haciéndola parte de las características de su familia y las dinámicas que esta maneja.

En la misma línea, detectan una categoría adicional, que se presenta de forma transversal al Ciclo de Violencia, la Dependencia, que no permite el rompimiento del ciclo. Se infiere que gira en torno a ella, dado que lo que se pretende todo el tiempo es no perder al otro. El temor lo genera la posibilidad de dicha pérdida. Es por ello que se permite la violencia y sus repeticiones desde múltiples modalidades, ya que se piensa y actúa bajo la pretensión de mantener una relación de pareja al costo que sea. (Cuervo y Martínez, 2013)

Según Cobeñas, Montenegro y Helder (2018), la dependencia emocional explica la conducta de mujeres víctimas de violencia quienes justifican todo tipo de agresiones e infidelidades por parte de su pareja, que se ve reflejada en pensamientos y actitudes de sumisión, idealizando y priorizando a su pareja debido a la gran necesidad de aprobación, aceptación y de afecto resultando difícil separarse de la pareja. Derivado de esto se hace referencia a las distorsiones cognitivas en un estudio realizado a mujeres víctimas de violencia que padecen dependencia emocional. La investigación realizada por Hoyos, Londoño y Zapata, (2007), se confirma la existencia de un procesamiento de información distintivo de las personas con dependencia emocional, evidenciando las distorsiones cognitivas, siendo las más significativas los deberías y la falacia de control.

Estos autores consideran los Deberías, una distorsión cognitiva en la medida que genera un procesamiento de la información con estándares elevados, rígidos e inflexibles de las situaciones o acerca de cómo tienen que suceder las cosas, donde cualquier desviación de estas normas se considera insoportable, lo cual repercute en la estabilidad emocional de las personas y en la calidad de la relación con los demás. Afirman que cuando las personas tienen esta distorsión cognitiva de los Deberías en la relación de pareja, pueden imponer reglas y mantener supuestos de cómo deberían ser las relaciones. Con respecto a la Falacia de control, señalan que se manifiesta en pensamientos como “si otros cambiaran su actitud, yo me sentiría mejor, “yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean”; [...] “soy una víctima de mis circunstancias”. Estas afirmaciones llevan al dependiente emocional a asumir la responsabilidad por el cambio de comportamiento de su pareja, asumiendo una posición de salvador frente a ésta. (Hoyos, Londoño y Zapata, 2007, p.65).

CONCLUSIONES

En síntesis, la violencia de pareja resulta ser un problema de salud pública que cada vez va más en aumento debido a la característica de mantenerse en el silencio ya sea por negación, vergüenza o culpa por parte de la víctima. Asimismo, cabe resaltar que tanto la elección de pareja como la permanencia en relaciones violentas, derivan de la influencia de los estereotipos sociales establecidos.

Como resultado de la investigación teórica, se destaca que las distorsiones cognitivas subyacen a las formas de actuar de mujeres que permanecen en relaciones violentas, de las ideas expresadas en este trabajo, se encontró que uno de los factores principales de influencia en la violencia de pareja, es el sistema patriarcal, tal como lo argumenta Lerner (1990), en el que las mujeres se apropian del rol que la sociedad les establece e incorporan en sus esquemas la sumisión, para ellas, se vuelve parte del papel de ser mujer. Estos estereotipos que asumen, modifican el proceso de información y se desencadenan las distorsiones cognitivas que motivan su permanencia en una relación en la que sufren violencia. En este sentido, Falcón (2001), reafirma que uno de los factores por los cuales una mujer permanece en dichas relaciones y soporta la violencia, son las creencias culturales o como lo sustentan Hoyos, Londoño y Zapata (2007), su permanencia está basada en los “debería”.

Si bien la violencia de género y de pareja ha sido ampliamente estudiada, encuentro que hace falta realizar estudios enfocados en las distorsiones cognitivas que se producen a raíz del maltrato que sufren las mujeres víctimas de su pareja. Los estudios revisados en su mayoría buscan encontrar cuáles son los orígenes de la violencia y refieren a poblaciones principalmente españolas por lo que se denota la necesidad de realizar investigaciones empíricas en México que clarifiquen de qué manera se puede intervenir desde la psicología para la modificación de esquemas cognitivos que permitan la reducción social de esta problemática.

No obstante, derivado de las investigaciones revisadas se logró identificar entre líneas, algunos pensamientos que motivan la permanencia de las mujeres en una relación de violencia:

Falcón (2001):

- Responsabilidad de atender y ayudar a su pareja
- Mecanismo de negación
- No se aprecia a sí misma como víctima
- Sentimiento de culpa

Echeburúa, Amor y Corral (2002):

- Esperanza de que su pareja va a cambiar y que la violencia va a desaparecer
- Culpabilidad por la violencia sufrida
- Resignación y la justificación de los acontecimientos
- Creer que la fuerza del amor lo puede todo
- Negación

Perucha (2006):

- Superioridad masculina
- Sentimiento de culpa
- Sobregeneralización

Hoyos, Londoño y Zapata, (2007):

- Ansiedad ante pensamientos de separación
- Miedo a la soledad
- Los deberías y falacias de control

Cuervo y Martínez (2013):

- Temor al rompimiento de su relación afectiva
- Cargas de culpa

Aiquipa (2015):

- Miedo a la ruptura
- Sobrevaloración de la pareja
- Subordinación y sumisión de la figura femenina

En consecuencia, resulta claro que prevalece el miedo al abandono, la negación, la justificación, los sentimientos de culpa y la sobrevaloración como argumentos principales que permiten la adaptación de su propia realidad. Los pensamientos que aparecen en la víctima, entonces, pueden ser una alternativa de protección psicológica, tal como Piaget lo establece en la dinámica de adaptación a partir de los procesos de asimilación y el de acomodación.

Sin embargo, en mi opinión hace falta realizar una categorización de las distorsiones cognitivas existentes tal como sucede con el modelo de Beck para la depresión (Lega, Caballo y Ellis, 2009). Unificar las distorsiones cognitivas que han llevado a una mujer maltratada a permanecer en un ambiente donde sufre violencia por parte de su pareja, ayudaría a identificar de una forma rápida y concreta, los pensamientos o creencias que subyacen a la conducta para poder intervenir oportunamente desde la psicología cognitiva. De ello resulta necesario decir que acuerdo a la Terapia cognitiva y la TREC, cuando las personas llevan a cabo un cambio en sus pensamientos absolutistas son capaces de corregir sus inferencias distorsionadas sobre la realidad.

SUGERENCIAS

- Debido a que existen pocas investigaciones empíricas en donde se aborden de forma sistemática las distorsiones cognitivas, se sugiere fomentar su estudio.
- Articular programas de concientización sobre equidad de género y la desmitificación de roles construidos socialmente para la erradicación de la violencia de pareja.
- Ofrecer programas psicoeducativos para la prevención de la violencia en pareja desde una perspectiva cognitivo-conductual enfocada en los pensamientos de las mujeres que la padecen.

REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. *Revista de Psicología*. 33(2), 1-26. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Alberdi, I. y Matas, N. (2002). La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España. Barcelona: Fundación La Caixa, 2002. Colección Estudios Sociales, nº 10. Retomado de: https://obrasociallacaixa.org/documents/10280/240906/es10_esp.pdf/48d3dc8c-f44e-45d2-946f-256cec7ee7bc
- Bosh, E. y Ferrer, V. (2013). Nuevo modelo explicativo para la violencia contra las mujeres en la pareja el modelo piramidal y el proceso de filtraje. Avances y retos actuales para combatir la violencia de género. ISSN 1132-8231, Nº24. págs. 54-67. Retomado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4729378>
- Buiklece, B. (2019). Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja. (Tesis de título profesional). Universidad Inca Garcilaso de la Vega Facultad de Psicología y Trabajo Social. Lima, Perú.
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto dependencia emocional. Ponencia expuesta en el I Congreso Virtual de Psiquiatría. Retomado de: <http://files.psicodx-funccog-personalidad.webnode.com.co/200000057-412c14225d/dependencia%20emocional.pdf>
- Castelló, J. (2005). Dependencia Emocional características y tratamiento. Madrid: Alianza Editorial. Retomado de: https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento?auto=download
- Cobeñas, C. Montenegro, J. y Helder, J. (2018). Niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas de un hospital nivel II-1 del Distrito de Ferreñafe, septiembre – diciembre, 2017. Tesis. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Facultad de Medicina Escuela de Psicología. Retomado de:

http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1572/1/TL_Cobe%C3%B1asCernaJenifer_MontenegroArtegaJorge.pdf

Colina, L. (1994). *Terapia cognitiva*. Editorial IDG comunicaciones C.A. Maracaibo, estado Zulia.

Coria, C. (2005). *Otra vida es posible en la edad media de la vida*. En Coria, C., Freixas, A. y Covas, S. (Eds.), *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias* (pp. 19-66). Buenos Aires: Paidós.

Cuervo, M. & Martínez, J. (2013). Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. *Tesis Psicológica*, 8(1),80-88. [fecha de Consulta 29 de Marzo de 2020]. ISSN: 1909-8391. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139029198007.pdf>

De Caro, M. (2011). El Concepto de Esquema en la Teoría Psicogenética de Piaget y la Terapia Cognitiva de Beck. *Revista Electrónica de la Facultad de Psicología – UBA*, Buenos Aires, Argentina. Retomado de: http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=349:el-concepto-de-esquema-en-la-teoria-psicogenetica-de-piaget-y-la-terapia-cognitiva-de-beck&catid=15:actualidad&Itemid=1

Echeburúa, E. y Corral, P. (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid: Siglo XXI.

Echeburúa, E., y Corral, P. D. (2002). *Manual de Violencia Intrafamiliar*. Madrid: Siglo XXI.

Echeburúa, E., Amor, P. y Corral, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción psicológica* 2. 135-150. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. *Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco*. Retomado de <http://tiva.es/articulos/3.pdf>

Echeburúa, E. y Corral, P. (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid: Siglo XXI

Echeburúa, J. Fernández-Montalvo y P. Corral (2009). Predicción del riesgo de homicidio y de violencia grave en la relación de pareja (pp. 115–136). Valencia: Centro Reina Sofía. Serie Documentos 15

- Emakunde. Instituto Vasco de la Mujer. (2018). Análisis e interpretación de datos estadísticos sobre violencia contra las mujeres en la CAPV. Disponible en: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/violencia_evaluacion_informes/es_def/adjuntos/2017_informe_datos_estadisticos.pdf
- ENDIREH. (2016). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>
- Falcón, M. (2001). Trasfondo sociológico: genero, sexo y poder. En malos tratos habituales en la mujer (pp. 70-84). Bosh Editor. Sevilla, España.
- Ferrer, V.A. (2010). El abordaje feminista del concepto de culpa y su significado desde la psicología social. Actas del VI Congreso estatal Isonomía sobre igualdad entre mujeres y hombres. "Miedos, culpas, violencias invisibles y su impacto en la vida de las mujeres: ¡A vueltas con el amor!". Disponible en: <http://isonomia.uji.es/html.php?file=docs/spanish/publicaciones/indexpublicaciones1.php&html=docs/spanish/publicaciones/publicaciones/actas/6congreso.html&modo1=norma>
- Ferrer, V.A. y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 17(1),105-122. [fecha de Consulta 22 de Abril de 2020]. ISSN: 1138-414X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350008>
- Ferrer-Pérez, V. A., y Bosch-Fiol, E. (2019). El Género en el Análisis de la Violencia contra las Mujeres en la Pareja: de la "Ceguera" de Género a la Investigación Específica del Mismo. Anuario de Psicología Jurídica, 29(1), 69–76. Retomado de: <https://doi.org/10.5093/apj2019a3>
- Hernández, E. (2017). Tesis. Dependencia Emocional en la pareja. Facultad de psicología. Universidad Pontificia de Salamanca. España.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). *The social readjustment rating scale*. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218. Retomado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104>

Horno, P. (2009). *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A, Bilbao, España.

Hoyos, M., Londoño, N. y Zapata, J. (2007), Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, No. 9 p. 55-69 Medellín – Colombia. Ene-Dic de 2007, ISSN 0124-4906. Retomado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1707/1650>

INEGI. Comunicado de prensa núm. 592/19 21 de noviembre de 2019. Retomado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019_Nal.pdf

Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. *Revista de Coordinación de Estudios de posgrado. La mujer en la investigación y el posgrado*, 20. Documento disponible en: <http://www.posgrado.unam.mx/servicios/productos/omnia/anteriores/20/04.pdf>

Lagarde, M. (1999): *Acerca del amor: las dependencias afectivas*, Valencia, Asociación de Dones Joves.

Lagarde, M. (2012). *El feminismo en mi vida Hitos, claves y topías*. Gobierno del Distrito Federal · Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. Retomado de: <http://www.mujaresenred.net/IMG/pdf/ElFeminismoenmiVida.pdf>

Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Editorial Siglo XXI. España.

Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. Barcelona: Editorial Crítica. Retomado de: <https://partidofarc.com.co/sites/default/files/Copia%20de%20Gerda%20Lerner%20-%20La%20creacio%CC%81n%20del%20patriarcado.pdf>

Lorente, M. (2001). Mi marido me pega lo normal. En Echeburúa, E., Amor, P. y Corral, P. (2002). *Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes*. *Acción psicológica* 2. 135-150. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. Retomado de <http://tiva.es/articulos/3.pdf>

- Macías, M. (1992). Aspectos psicosociales de los malos tratos a las mujeres. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144633>
- Molina, C. (1990). Dialéctica feminista de la Ilustración. En Alberdi, I. y Matas, N. (2002). *La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. Barcelona: Fundación La Caixa, 2002. Colección Estudios Sociales, nº 10. Retomado de: https://obrasociallacaixa.org/documents/10280/240906/es10_esp.pdf/48d3dc8c-f44e-45d2-946f-256cec7ee7bc
- Monjas, M. (2004). *Ni sumisas ni dominantes. Los estilos de relación interpersonal en la infancia y en la adolescencia*. Memoria de Investigación, Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica. Valladolid, España. Retomado de: <http://www.cuartaedad.com/sabiduria-aplicada/documentos/ni-sumisas-ni-dominantes.pdf>
- Mate, A. (2018). Tesis doctoral. Esquemas cognitivos disfuncionales, distorsiones cognitivas y agresión en jóvenes y adolescentes, Universidad Complutense. Madrid, España. Retomado de: <https://eprints.ucm.es/46800/1/T39676.pdf>
- Morabes, S. (2014). Ciclo de violencia en la asistencia psicológica a víctimas de violencia de género. Jornadas de Género y Diversidad Sexual: Políticas públicas e inclusión en las democracias contemporáneas. Facultad de Trabajo Social. Universidad Nacional de La Plata. Uruguay. Retomado de <http://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/morabes.pdf>
- Muñoz, C. (1999). Breve historia sobre el problema de la violencia intrafamiliar. En Memoria del Primer taller Nacional sobre Violencia Intrafamiliar Legislación y su aplicación (pp.13-20. Mexico, D.F. Cámara de Diputados LVII Legislatura.
- Muñoz, J. y Echeburúa, E. (2016). Diferentes modalidades de violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense en el contexto legal español. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26(1), 2–12. Retomado de: <https://doi.org/10.1016/j.apj.2015.10.001>

Muñoz, José M., y Echeburúa, Enrique (2016). Diferentes modalidades de violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense en el contexto legal español. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26(), 2-12. [fecha de Consulta 26 de Abril de 2020]. ISSN: 1133-0740. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3150/315046741002>

Organización de Naciones Unidas (ONU). (2006). Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer (AG 61/122/Add.1). New York, NY: Naciones Unidas. Recuperado de <http://www.observatorioviolencia.org/documentos.php?id=92>

Organización de Naciones Unidas (ONU). (1996). Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, 4 a 15 de septiembre de 1995. Retomado de: <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/end-violence-against-women/2014/violence>

Organización de Naciones Unidas (ONU). (1993). Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Nueva York. Naciones Unidas, 1993. Retomado de: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002) Informe mundial sobre la violencia y la salud. Retomado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf;jsessionid=B92467893616E9A8A794DFFF8678A9A9?sequence=1

Palacio, J. (1990). Terapia estructural cognitiva. Una concepción sobre los procesos de cambio persona. *Universitas Xaveriana Cali*. No. 5 37-61.

Perucha, B. (2006) Distortions of the mind: from cultural models to domestic violence. En Bonilla, A., Valero, D. & Prieto, E. (2017). Check list para identificar distorsiones cognitivas en víctimas de violencia conyugal. Trabajo de grado. Universidad Católica de Colombia Facultad De Psicología. Retomado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/6edc/a75abfbd34179ba9c6ccb8898cee176efb6.pdf>

Romero, I. (2004). Desvelar la violencia: una intervención para la prevención y el cambio. *Papeles del psicólogo*, 88. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1156>

- Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., y López-Gonzales, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: Una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 47-56. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1133074015000082>
- Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao
- Saldarriaga, P., Bravo, G. y Loor, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, ISSN-e 2477-8818, Vol. 2, Nº. Extra 3, 2016. págs. 127-137 retomado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802932>
- Sarasua, B. Y Zubizarreta, I. (2000). *Violencia en la pareja*. Málaga. Aljibe.
- Vázquez, B. (2000). El papel del psicólogo forense ante casos de malos tratos. Personalidad de la víctima y el agresor y su relación con el sistema penal. En A.C. Rodríguez y S. Valmaña (Eds.). *La mujer como víctima: aspectos jurídicos y criminológicos*. Cuenca. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Vizcarra, M, Cortés, J., Bustos, L., Alarcón, M., y Muñoz, S. (2001). Violencia conyugal en la ciudad de Temuco: Un estudio de prevalencia y factores asociados. *Revista médica de Chile*, 129(12), 1405-1412. Retomado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872001001200006>
- Young, J. E. (1999). Practitioner's resource series. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (3rd ed.). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02395-000>
- Zuluaga, D. (2010). La terapia cognitiva: Una visión general. Obtenido el 5 de mayo del 2020 en: <https://adolescenciaantisocial.blogspot.com/2011/04/la-terapia-cognitiva-una-vision.html>