



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**EFFECTOS PSICOSOCIALES DE LA VIOLENCIA EN PAREJA.  
PROPUESTA DE TALLER**

**TESIS**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

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

**ROMÁN RODRÍGUEZ DIEGO LEÓN  
SÁNCHEZ GONZÁLEZ JUAN MANUEL**

**DIRECTORA DE TESIS:**

**MTRA. YOLANDA BERNAL ÁLVAREZ  
2022**



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX.



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.

<b>Agradecimientos</b>	2
<b>Introducción</b>	5
<b>CAPÍTULO 1. VIOLENCIA</b>	11
1.1 Antecedentes y Conceptos de la Violencia	11
1.2 Definiciones de la Violencia	13
1.3 Agresión y Violencia dentro de las relaciones de pareja	16
1.4 Violencia de Pareja en México	35
<b>CAPÍTULO 2. RELACIÓN EN PAREJA</b>	40
2.1 Antecedentes de la Relación en Pareja	40
2.2 Definición y Conceptos de Relación en Pareja	50
2.3 Dinámica de Interacción en la Pareja	56
2.4 Estilos de Crianza y Relaciones de Pareja	68
<b>CAPÍTULO 3. EFECTOS PSICOSOCIALES DE LA VIOLENCIA EN PAREJA</b>	71
3.1 Comportamientos y afectaciones de la violencia	72
3.2 Aspectos físicos	73
3.3 Aspectos Emocionales	75
3.4 Aspectos Somáticos	77
3.4 Cuestiones Laborales	81
3.5 Construcción Biológica	83
3.6 Aspectos Sociales	86
<b>CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN</b>	89
4.1 Puntos a tomar en cuenta antes de la intervención.	89
4.2 Intervención de psicoterapia en grupo	96
4.3 Antecedentes de la psicoterapia grupal	96
4.4 Enfoques teóricos	99
<b>CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE TALLER</b>	115
5.1 Justificación	116
5.2 Objetivos	117
5.3 Objetivo general	118
5.4 Objetivos específicos	118
5.5 Desarrollo del programa	119
5.6 Cartas Descriptivas	124
5.7 Consideraciones Finales	138
REFERENCIAS	140

## **Agradecimientos**

**Juan Manuel Sánchez González**

Agradezco a Dios por estar siempre presente en mi vida.

Agradezco a mis padres por darme la vida.

A mis hermanos por estar siempre pendientes de mi.

A mis amigos que apesar de los infortunios siguen conmigo.

A María Paula Herrera, por motivarme a estudiar en los momentos que ni siquiera lo pensaba, gracias muchas gracias ya que gracias a ti, mi vida dio un giro de noventa grados, Dios te bendiga.

A Blanca Patricia Díaz de León Hernández, por estar a mi lado tanto en la prepa como en la licenciatura, días y noches, entregada a mi superación, de no estar tú presente en mi vida, no se si lo hubiera logrado, yo se que tú vas a decir que si lo lograría, y yo también pienso lo mismo, pero tú me hiciste mucho más ligera la vida y de todo corazón te doy las gracias, gracias, siempre estaré agradecido contigo, se que Dios te mandó para que no abandonara ni objetivo, fuiste un angel.

A mi hermano Joaquín que también se desvelaba a mi lado enseñándome matemáticas, desde que inicie la prepa, gracias hermano de verdad que valoro tu esfuerzo para conmigo.

A todos mis profesores de la universidad ya que compartieron su conocimiento con nosotros los estudiantes, gracias de verdad estoy muy agradecido quisiera nombrarlos uno por uno pero no me gustaría dejar fuera a ninguno de ustedes, ya que de todos aprendí algo, gracias muchas gracias a todos los llevo dentro de mi corazón.

Creo que tengo tanto que agradecer que no acabaría en unas 10 cuartillas, probablemente se me pase nombrar a alguien, a ese alguien le ofrezco una disculpa porque en estos momentos fui ingrato y no lo mencioné, pero al ayudarme hizo que yo lograra mi objetivo.

También debo de agradecer a la persona más importante, ¿quién es esa persona? soy yo, gracias a mi por el entusiasmo, mi tenacidad y demostrarme a mí mismo que cuando uno quiere se puede, tuve varios distractores y no caí en ellos, por esa razón me agradezco a mi mismo, gracias, sigue así, aquí no es tu puedes, es: yo sé que puedo!

Claro que no voy a dejar de mencionar a mi directora de tesis, a usted, profesora Yolanda Bernal por tenerme tanta paciencia y confianza, muchas gracias por ayudar a los alumnos a lograr sus objetivos, de mi parte merece un reconocimiento especial, mil gracias por ser y estar.

Solo me falta agradecer a mi compañero de tesis y su linda novia, Diego León y Gabriela Guzmán Velázquez por estar apoyándome siempre y ser además de compañeros buenos amigos, gracias muchas gracias.

A mis compañeros de carrera que gracias a ellos se me hizo muy corta fue un placer hacer la carrera junto con ustedes compañeros mil gracias.

Hijo, gracias por ser parte de mi vida y una motivación de vida, te quiero mucho y deseo que siempre estés bien, pero sabes que eso depende de tí.

A mi pareja actual Maria del Refugio por apoyarme en mis metas y estar a mi lado gracias, es más creo que voy a cantar una cancion que dice así: "*Gracias a la vida que me ha dado tanto, gracias*" ja,ja,ja,ja,ja.

**Diego León Román Rodríguez**

A mi familia, por apoyarme y acompañarme en todo momento, ustedes siempre han sido y serán mi mayor inspiración.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, el conocimiento otorgado por esta magna casa de estudios es un honor que portaré con responsabilidad y orgullo.

A mis maestros, por tener la vocación para transmitir sus vastos conocimientos, y por la valentía de retar, confrontar y poner a prueba nuestras ideas, para así hacer de nosotros mejores profesionales de la salud.

A mis amigos de la infancia, porque amistades como la suya siempre ha sido un gran privilegio.

A mis colegas de la Facultad de Psicología, por el placer de compartir conocimientos y experiencias con ustedes.

Juan Manuel Sánchez González, por compartir y ser parte de este trabajo, permite que tu abundante experiencia de vida sea una fuerza de bienestar para este mundo.

Gabriela Guzmán Velázquez, porque sin tu invaluable apoyo nada de esto habría sido posible, que tu gran pasión y dedicación siempre te guíen hacia donde tú elijas.

Yolanda Bernal Álvarez, por su vocación, paciencia y guía, mis respetos y admiración para usted.

## **Introducción**

Problematizar sobre la violencia implica hablar inevitablemente sobre relaciones humanas, es un concepto plagado con todo tipo de complejidades, aspectos y limitaciones epistemológicas. Dicho esto, arrojar luz sobre el tema no es tarea sencilla, los efectos psicosociales en la violencia tienen diversos orígenes, características y manifestaciones, que hacen que los seres humanos presenten conductas destructivas a través de la violencia en sus diferentes facetas, en este caso específico, la violencia de pareja. Fromm, E. (1983).

No obstante, es posible categorizar este fenómeno en dos grandes rubros, culturales y biológicos, para el abordaje del tema y su tratamiento son de suma importancia y se deben considerar, pues determinan en mayor medida las numerosas formas que adopta la violencia, o al menos, las que la ligan con mayor precisión a los efectos psicosociales que la generarán. Fromm, E. (1983).

Deberíamos partir entonces, bajo el entendido de que la violencia proviene de un principio básico y necesario para la vida: la agresión, definida como el producto de una estrategia para la supervivencia que todo organismo o especie posee, y que, no obstante, al manifestarse con una mayor intensidad, así como al existir la intencionalidad del acto, dicho fenómeno deja de ser la mera estrategia de supervivencia, para transformarse en una acción casi inherentemente humana, y que implica la trasgresión de normas y límites que una sociedad impone, ya sea de manera masiva o interpersonal, a tal grado que desde hace unos cuantos años se ha visualizado como un problema de salud pública (Bravo Garduño, C. M. 2018).

También habría que entender, que la violencia en pareja no es un fenómeno reciente, pues parte de una condición que existe incluso antes de la formación de las primeras civilizaciones, toda vez que la agresión es una parte inherente de la naturaleza humana, consecuentemente, hablar de una sociedad sin agresión y por ende, sin violencia, es casi con toda probabilidad, una cuestión imposible, la violencia siempre será una acción producida por la voluntad del individuo, y por ende, siempre posible. Bandura, A. (1982). En otras palabras, este fenómeno sigue y continuará vigente, aun cuando sus formas de ejercerla cambien. (la violencia física, psicológica, económica y sexual que cambian a lo largo del tiempo), por eso debemos de atender los aspectos que la conforman.

Por otro lado, entendemos por violencia en pareja el acto de cometer perjurio contra la persona con quien se tiene un vínculo amoroso, y ésta puede ser perpetrada de forma bidireccional, pues las personas que integran la pareja, siempre estarán sujetas a numerosas condiciones que moldean sus conductas, de tal manera que se pueda facilitar la aparición en la dinámica de interacción.

La concientización sobre el tema es entonces una herramienta que, si bien insuficiente, es necesaria para combatir los diferentes tipos de violencia existentes en una sociedad. Primordialmente la que acontece en el ámbito familiar, pues los efectos en el individuo contribuyen de forma importante a que dicho fenómeno tenga (de forma cíclica) efectos psicosociales importantes y que deterioran la calidad de vida de sociedades enteras.

A partir de lo anterior, se necesita analizar y determinar con suficiente claridad el proceso violento en términos más específicos, es decir, cómo es que este termina por convertirse en una situación recurrente en la relación afectiva, así como sus implicaciones negativas en la calidad de vida de las personas involucradas. La gestación del fenómeno y sus consecuencias son por lo regular parte de un ciclo, el cual se fortalece y progresa a medida que las condiciones de la relación lo propicien.

La disminución de autoestima en la pareja puede facilitar la aparición de actitudes poco saludables, demasiada permisividad con el fin de menguar las primeras etapas del ciclo, que luego conlleva a situaciones más degradantes, como relaciones sexuales forzadas, lo cual irá deteriorando aún más la autoestima, propiciando la enorme dificultad de tomar decisiones dentro de la relación, con el tiempo, la escalada de violencia puede llegar a puntos sumamente dañinos, golpes u otro tipo de vejaciones, igual que otras actividades potencialmente peligrosas (Bravo Garduño, op. cit., 2018).

No existe una solución monolítica para este problema, y el panorama se observa aún más abrumador si se considera que el aprendizaje de dichos comportamientos se gesta desde los primeros años de vida en el entorno social inmediato (Bandura, et al., 1961) .

Por esta razón (de entre muchas otras) es tremendamente difícil de erradicar. Esto explicaría el eventual fracaso en los intentos de solución que una o ambas personas puedan llegar a proponer, pues es usual que de una u otra forma, reproduzcan el comportamiento violento que observaron en su primer etapa de vida.

Por ejemplo, normalizando la conducta violenta, lo cual dificulta visualizar cualquier alternativa de resolución que no implique ejercer comportamientos que desembocan en un daño al otro (Bandura, op. cit., 1961).

En otras palabras, la persona termina por utilizar la violencia como medio de comunicación y/o herramienta de resolución de problemas. Las consecuencias de esto son altamente perjudiciales para la pareja, lo cual inevitablemente, termina por permear en diversos aspectos de la sociedad, por ejemplo, económicos, laborales o de salud pública, esto es lo que entendemos como los efectos psicosociales de la violencia.

Por ende, resulta de gran importancia identificar los comportamientos violentos, pues no siempre se manifiestan de forma física, por ejemplo, las agresiones verbales, psicológicas, patrimoniales o económicas que pueden tener diversas consecuencias. El entendimiento de las causas de la violencia es un factor importante para lograr dimensionar los problemas psicosociales, pues incluyen tanto a la víctima como al victimario, al entorno familiar, social, laboral, etc. (Alegría del Ángel et al., 2015).

Los datos nos indicarían un progresivo avance de la violencia, cuestión paradójica cuando se piensa sobre el desarrollo de la civilidad. Esto debería ser un aviso para colocar el foco de atención en los factores que la generan sin soslayar los hechos, pues los hechos son contundentes, tal como los daños de la violencia. La lucha es, por lo tanto, también contra la indiferencia que afecta de sobre manera el bienestar social y familiar de toda una sociedad.

Si se toma en consideración el aforismo recurrente de las ciencias económico-administrativas, "Lo que no se mide, no se mejora", resulta necesario aclarar que todo inventario y/o método de medición es perfectible, y que por ello se hace patente la necesidad de profundizar y someter al más detallado escrutinio los datos recabados, sin olvidar que estos proporcionan un terreno fértil para posteriores discusiones y propuestas para abordar dicha problemática.

Por otro lado, desde la psicología existen distintos enfoques teóricos para aproximarse a la comprensión de la problemática, Bandura, por ejemplo, menciona en su Teoría del Aprendizaje Social (Bandura. op. cit., 1982) que la conducta violenta se aprende con la interacción dentro del proceso de socialización, de ahí que, al ser adulto, y debido al proceso de modelación se repiten esos comportamientos.

Por otro lado, Adams (1965), definen el conflicto como un factor inevitable en las relaciones humanas, y parte de la naturaleza del intercambio social. Sin embargo, la violencia sería un aspecto no necesario para la resolución de la problemática social, es por eso que cada individuo tiene una formación ideológica, temperamento, carácter que utilizará para resolver los problemas que acontecen en su vida, siempre bajo la influencia de lo aprendido o introyectado en la infancia, aprendizaje que a menudo es desadaptativo, aunque para el individuo (víctima o victimario) la percepción sea muy diferente.

Es así que los factores socioculturales juegan un papel importante para entender el proceso violento, una de sus consecuencias es la formación del sexista en México, donde no es inusual que una persona arraigue esquemas de pensamiento maniqueístas (hombre y mujer heterosexuales), el sexismo se define como la estimación cognitiva, afectiva y conductual de la persona, dentro de estereotipos de género al que se pertenece, donde el individuo termina manifestando conductas de prepotencia, menosprecio e indiferencia sobre la otra. Se hace hincapié sobre cómo la mujer es a menudo el blanco de formas específicas de violencia (Stivalis de Celis, 2011).

Lo psicológico se expresa en lo social, lo social construye lo individual psicológico, ¿cuál de ellos se construye primero? Esta sería una pregunta incontestable, no obstante, es posible abordar el problema desde ambos frentes, es decir, desde el núcleo individual y desde la sociedad para llegar a un concepto de lo que se refiere a la violencia en pareja.

Es de utilidad mencionar, por ejemplo, al proceso violento desde la relación de los padres, y por otro lado, la violencia como un fenómeno antropológico, en otras palabras, estudiar la violencia en sus diferentes niveles, enfoques y manifestaciones, para después especificar cuáles son los más frecuentes dentro de la relación de pareja y qué problemáticas psicosociales intervienen en ella.

Por ende es importante abordar sobre las relaciones que enfrentan las parejas que viven violencia, y la afectación que ésta genera, persona y sociedad se construyen en un individuo. Reiteramos que no existe una solución única o contundente para resolver el problema y atenuar los efectos psicosociales, sin embargo, consideramos que buscar estrategias de intervención, aun siendo breve o informativa, siempre será deseable para coadyuvar en un sano desarrollo de la relación de pareja.

Se podría objetar que una campaña informativa o breve es una actividad nimia, fútil, o que en el mejor de los casos permanece estática en el terreno de las “*buenas intenciones*”, sin embargo, nosotros consideramos que la problemática social abordada, se puede afrontar mediante un enfoque multifactorial, y que las pequeñas contribuciones son parte importante para disminuir las conductas violentas en las relaciones de pareja.

Dicho esto, nuestra propuesta de intervención consiste en una campaña informativa en forma de taller, con el fin de generar en los participantes diversas reflexiones, por ejemplo, que logren identificar si se encuentran atravesando algún tipo de dinámica violenta, hacer consciente el patrón de agresión y su consecuencia, con la finalidad de ayudar a posibilitar un cambio que permita vivir una relación más satisfactoria alejada de la violencia.

¿Cómo abordar la problemática desde la intervención? En la Teoría del Modelo Psicosocial (Bandura, 1982) se enfatiza la importancia del ambiente inmediato en la adquisición de comportamientos violentos, refiriéndose a la familia, la comunidad, etc. Este proceso inicia desde la niñez y se aprende por imitación (aprendizaje vicario), por ende, muchas conductas, creencias, estilos de pensamiento y afrontamiento emocional son reproducidas por el infante. Romper este patrón disfuncional (es decir, el niño que aprende la conducta violenta de los padres), requiere que la pareja genere estrategias de resolución de problemas que no impliquen violencia.

Piaget (1970) menciona que el sujeto necesita trabajar en dichas estrategias aplicando modelos de razonamiento hipotético-deductivo, complementando con autores como Furht, quien asevera que; “*la resolución de un problema es un acto de conocimiento, es decir una actividad, en contraste de otras actividades como la motivación, la percepción, las operaciones sensoriomotoras y las operaciones concretas; sin embargo cada una de estas son indispensables para que el sujeto se enfrente a la resolución de problemas*” (citado en Fallas, J. G., 1994).

Es decir, que la resolución de problemas sigue la premisa de ser algo más que “la suma de sus partes”, es un proceso que requiere una participación activa, incluso el “*reaprendizaje*” del individuo. Este aprender no es tarea fácil, una pareja debe hacer frente a un sinnúmero de obstáculos, tanto externos como internos, por ejemplo, un ambiente social demandante o alguna carencia emocional que desemboque en apego.

Todo lo anterior, en conjunto con otras diversas vulnerabilidades del individuo y/o agentes externos preparan el camino hacia una relación destructiva, equiparar “*violencia*” con “*amor*” es una confusión descabellada pero común en las personas que tienen carencias afectivas severas (Riso, W., 2003). En tanto los esquemas de conducta mal adaptativos (como el comportamiento agresivo) son en buena parte aprendidos, se puede decir que la violencia también lo es y como toda conducta aprendida, esta se puede desaprender.

Para ello el medio ambiente juega un papel preponderante, pues la influencia a la hora de socializar determina en gran medida en la conducta del individuo. Cuando la persona es expuesta continuamente a un medio hostil es más probable que las relaciones se tornen abusivas, provocando que la persona se perciba como incapaz de lidiar con las situación, esto es estudiado a profundidad en los trabajos de Walker (1984) el patrón de maltrato puede tener muchas manifestaciones, físico, psicológico o emocional, dando lugar a un fenómeno conocido como *indefensión aprendida* o *síndrome de persona maltratada* (Seligman, 1985).

En resumen, la violencia en la pareja es: La forma de imponer normas y valores de convivencia a través del uso de la fuerza física o manipulación psicológica con el fin de controlar al otro integrante, este proceso tiene importantes consecuencias psicosociales, por ejemplo, el deterioro del tejido social y progresivo empobrecimiento en la calidad de vida de sus habitantes.

Es por eso que la pareja que atraviesa episodios de violencia necesita ayuda, de ahí la importancia de una cultura de prevención y conocimiento de estos factores desencadenantes de la violencia dentro de la relación, cuando se tiene dicho conocimiento de estos conceptos estructurales es más difícil que se genere el ambiente violento.

# CAPÍTULO 1. VIOLENCIA

---

*“Hay que ser un héroe para enfrentarse con la moralidad de la época.”*

*– Michel Foucault – 1975*

## 1.1 Antecedentes y Conceptos de la Violencia

La violencia es un fenómeno cuyo componente básico es parte de la misma esencia de todo organismo viviente, la cual es; la agresión, en tanto estrategia de supervivencia, un ejemplo de esto son los vestigios de nuestros antepasado homínidos, grupos nómadas como el *homo habilis*, que cazaban animales para así obtener recursos tróficos, así como pieles para vestimenta y otras materias que posteriormente les servirían para desarrollar tecnología y eficientar el proceso de caza (de Trucios, S. J. H., 2004).

Es decir, que se valían de sus habilidades de agresión para acechar y matar en grupo. Si se analiza este comportamiento y se empata con la definición más básica de violencia, encontraremos que no existen muchas diferencias: *“Que implica el uso de la fuerza, física o moral”* (RAE., 2019).

Es decir, estos grupos de homínidos utilizaban la fuerza para privar de la vida a uno o más animales para así lograr subsistir, en este contexto, la capacidad de agredir no representa una problemática sino una necesidad. Pero cuando esta capacidad trasciende al hecho de “ser violento” trae consigo numerosas consecuencias y problemáticas en cualquier civilización, cuestión complicada pues es parte de un fenómeno que se manifiesta en prácticamente cualquier organismo y a una inmensa multiplicidad de niveles.

Basta mencionar con que la toda la cadena trófica implica la muerte y destrucción de un organismo vivo por medio de la depredación. Un ejemplo más son las funciones del sistema inmunológico, el cual tiene la función de defender al organismo de agentes de externos, uno de sus elementos; el sistema de complemento, que tiene funciones (como la opsonización de patógenos o la producción de péptidos proinflamatorios) que facilitan la destrucción y remoción del patógeno, un tipo rudimentario de “Agresión” (Dra, T. P. P., 2012).

Dicho lo anterior, resultaría evidente pensar en la violencia (entendida como una forma superior y malévolamente agresiva) como una condición propia de la existencia del ser humano, entonces, cometeríamos una equivocación o en el mejor de los casos, contaremos una verdad a medias al afirmar que *“La violencia es parte del ser humano”*, pues en más de un sentido *“El ser humano es parte de la violencia”*. No es de extrañar entonces que la humanidad, ceñida a las condiciones evolutivas que atraviesa cualquier especie, tuviera que encontrar la forma de perpetuar su especie (Darwin, C. 2017).

Sin embargo, la agresión como estrategia evolutiva trae consigo otras muchas consecuencias, y es que los comportamientos perniciosos también pueden ser aprendidos y moldeados por el medio ambiente. A través de los siglos, las primeras grandes civilizaciones como Grecia y Roma se caracterizaban por su capacidad para la guerra, pues era una buena forma de conquistar, prevenir y dominar, es decir, de ostentar y ejercer poder, y por lo tanto una ventaja decisiva a la hora de proliferar. (Molina, A. B., 1990).

Hay que recalcar que la guerra es la epítome de la violencia. Es la forma más pura y contundente que el ser humano moderno tiene para ejercerla, y ha estado presente a lo largo de toda su historia. Si se pasa revista a la trayectoria de la humanidad, desde las pequeñas tribus en alguna zona árida de África, hasta la gran civilización interconectada de la actualidad, encontramos innumerables relatos de poder y dominación, de conflicto y guerra, en otras palabras, una de las tantas caras de la violencia. Es parte inevitable de nuestra idiosincrasia y contiene diversos factores, tanto psicológicos como biológicos, económicos, sociales y culturales (Corsi, 1994).

Por su parte, la violencia en pareja no sería otra cosa que una de las manifestaciones de éste fenómeno. Sin embargo, no obedeciendo más al imperativo biológico de supervivencia, como lo hace la agresión, y aquí radica la principal distinción, pues la violencia es un acto volitivo de imposición y degradación en la cual siempre hay el que impone y el que es dominado, por lo tanto genera una problemática tanto personal como social (Corsi. op. cit., 1994). Este proceso siempre implica la imposición mediante la fuerza, casi siempre representando un daño hacia la persona que la padece, al replicarse constantemente y a medida que prolifera en una sociedad, va cobrando relevancia y genera diversos efectos negativos dentro de las relaciones de pareja como en la misma sociedad, por lo tanto la violencia forma parte de un comportamiento deliberado que provoca daños al prójimo tanto físicos como psicológicos (Pérez, J., Merino, M. 2009).

## 1.2 Definiciones de la Violencia

La Real Academia Española (2019) la define como: *“Cualidad de violento, acción y efecto de violentar o violentarse, acción violenta o contra el natural modo de proceder, acción de violar a una persona”*. A pesar de su ambigüedad, esta definición es un primer acercamiento para conocer el concepto de violencia, y da un primer indicio de su naturaleza, al puntualizar que es una acción que va en contra del “Natural” modo de proceder, es decir, una resistencia, lo cual casi siempre implicaría un daño.

Esto queda aclarado en la definición de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) que define la violencia como: *“El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, 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”*.

A su vez, clasifica los tipos de violencia en tres categorías generales: *“La violencia autoinfligida (comportamiento suicida y autolesiones), la violencia interpersonal (violencia familiar, que incluye menores, pareja y ancianos; así como violencia entre personas sin parentesco), la violencia colectiva (social, política y económica)”*. Por último, se puntualiza que *“La naturaleza de los actos de violencia puede ser; física, sexual, psíquica, lo anterior incluye privaciones o descuido”* (O.M.S., citado en Universidad Veracruzana 2002).

Cuando todo lo anterior lo contextualizamos hacia las relaciones de pareja, obtenemos definiciones como la emitida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año de 1993, explicando que la violencia es: *“Todo acto u omisión que tenga o pueda tener como resultado daño, sufrimiento físico, sexual, o psicológico para la mujer; así como las amenazas de tales actos, la coacción, o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública o privada”* (ONU, 1993).

Entonces, se puede sintetizar como todo acto que implica un daño intencional hacia otra persona o hacia sí mismo, la cual genera diversos tipos de consecuencias y haciendo mella en otros tantos aspectos de la vida de una persona. Cuando estos efectos se generalizan hacia su medio social inmediato, el daño ya no es personal, pues toma dimensiones que se deben abordar desde un enfoque macroscópico.

## **Violencia Física**

En su definición más básica, la violencia física se define como: *“Cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas”* (D.O.F., 2007). Esta se caracteriza por dejar secuelas tangibles, pueden ser marcas en el cuerpo de la víctima, aunque es usual que se encuentren ocultas o no sean del todo visibles.

Algunos autores como Cienfuegos (2010) puntualizan que: *“[...] se incluyen aspectos como empujones, bofetadas, pellizcos, patadas, golpes con el puño, ahorcamiento, lanzar un objeto, obligar a que el otro consuma drogas, quemar con cigarrillos, torcer el brazo, amarrar, torturar, sujetar con fuerza, etcétera, hasta llegar a provocar la muerte.”* (citado en Ruiz Jaimes, L. 2019). Se considera como una invasión al espacio físico de la otra persona, y es una de las formas más peligrosas de violencia, pues directamente puede llegar a causar daños mayores e incluso la muerte, esto se debe a que el proceso se desarrolla a través de un ciclo que va escalando en intensidad, aunque esto pueda ocurrir de forma sutil, por lo que a menudo es difícil de identificar para la víctima.

## **Violencia Psicológica**

Se entiende por violencia psicológica: *“Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en; negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio”* (D.O.F. op. cit., 2007)<sup>1</sup>. También se puede definir como una actividad que: *“Causa daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación, aislamiento [...] explotación y limitación del derecho de circulación o cualquier otro medio que cause perjuicio a su salud psicológica y a la autodeterminación”* M, Perez. (2016).

---

<sup>1</sup> Fracción que fue reformada el 20 de enero del 2009.

## **Violencia Patrimonial**

Oficialmente, la violencia patrimonial es: *“Cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en; la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos [...]”* (D.O.F. op. cit., 2007). Se puede entender como cualquier hecho (ya sea por acción o inacción) que, de manera ilegítima implique un perjuicio en la víctima en relación con sus bienes materiales.

Se caracteriza por utilizar estos mismos para cometer el acto violento, por ejemplo; quitar la posesión de documentos que amparen algún tipo de propiedad, ocultamiento de los mismos o directamente despojar a la persona de su patrimonio. En otras definiciones, se hacen especificaciones como: *“La perturbación de la posesión, tenencia o propiedad de sus bienes [...] la limitación de los recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades o privación de los medios indispensables para vivir una vida digna”* (Corsi. op. cit., 1994).

## **Violencia Económica**

Se entiende como: *“Toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral”* (D.O.F. op. cit., 2007). El criterio general a seguir, es el de la intromisión del violentador en la gestión de los recursos económicos de la víctima, generalmente limitando el uso que se pueda hacer de los mismos. A diferencia de la violencia patrimonial, la económica suele enfocarse en el control o despojo del recurso monetario en cuestión, por ejemplo, el salario de la víctima o sus cuentas bancarias. Aunque es común que ambos tipos de violencia se presenten juntos en diferentes proporciones.

Otras definiciones apuntan a que se desarrollan a través de: *“[...] b) La pérdida, sustracción, destrucción, retención o distracción indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales; c) La limitación de los recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades o privación de los medios indispensables para vivir una vida digna; d) La limitación o control de sus ingresos, así como la percepción de un salario menor por igual tarea, dentro de un mismo lugar de trabajo”* (Corsi, op. cit., 1994).

## **Violencia Sexual**

Se entiende como: “*Cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física [...] cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres*” (D.O.F. op. cit., 2007). Se caracteriza por una fuerte manipulación de la persona, muchas veces utilizando chantaje emocional o amenazas indirectas para acceder a la actividad sexual deseada.

También se define como: “*Cualquier acción que implique la vulneración en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la mujer a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación*” (Corsi. op. cit.,1994). El principal rasgo de este tipo de violencia es la retribución sexual que el perpetrador desea obtener, cabe mencionar que, pese a que este tipo de violencia es ejercida en mayor medida de hombres hacia mujeres, puede existir por parte de ambos lados (IMJUVE, 2015).

### **1.3 Agresión y Violencia dentro de las relaciones de pareja**

La agresión, tanto como la violencia son fenómenos referentes a la conducta humana que guardan un vínculo extremadamente estrecho, sin embargo, albergan algunas sutiles diferencias, las cuales consideramos pertinentes esclarecer en el presente trabajo, para brindar una mejor comprensión del tema, Empezaremos por brindar una definición de agresión:

Desde el punto de vista legal, la agresión es: “*Un acto contrario al derecho del otro*” (de la Lengua Española, G. D., 2016), entendiéndolo como derecho toda característica que un ser humano adquiere por el mero hecho de existir. Por ejemplo, la alimentación, el cual es un derecho básico de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (2016).

Entonces, por ejemplo, toda conducta que vaya en contra del derecho de alimentación de un individuo, puede considerarse un acto de agresión. Esto lo vemos de forma recurrente en personas especialmente vulnerables, como los niños, adultos mayores o personas con alguna discapacidad severa.

No es de extrañarse que existan todo tipo de maltratos de una persona a otra dependiendo de su estatus de poder y sumisión respectivamente. Y que estos maltratos se pueden considerar como conductas violentas que pueden ser legislativamente tipificadas.

Por otro lado, la Real Academia Española define agresión como: “*Acto de acometer a alguien para matarlo, herirlo o hacerle daño*”, estas definiciones son complementarias, pues una conducta que implique herir o hacer daño es claramente un acto que va en contra de un derecho del otro. Algunos autores como Jorge Corsi (1994) se refieren a la agresión como la capacidad para oponer resistencia a las influencias del medio, y que se compone de vertientes fisiológicas, conductuales y vivenciales.

Una pregunta recurrente que suelen traer estos temas es, ¿por qué agreden los seres humanos? La cual no tiene una respuesta simple. En la vida de todo ser humano hay una enorme diversidad de estímulos, los cuales entran en juego a la hora de determinar cuándo surgirá una agresión. El enojo, la ira, rabia, molestia, inconformidad y el desacuerdo, son emociones y pensamientos que a menudo estarán presentes en un acto que viole los derechos del otro.

Existen estímulos precipitantes de este tipo de comportamientos, como insultos o un ambiente altamente estresante, provocando la respuesta agresiva, (por medio del mecanismo ataque-huida) en el cual se encuentran inmersas las variables intermedias y moduladores de tal reacción. Dentro de la literatura que da tratamiento a este tema, se mencionan algunas características principales sobre la agresión, siendo tres las más recurrentes en diversas definiciones propuestas a lo largo del tiempo.

La primera y una de las principales es la intencionalidad, pues al surgir una conducta agresiva, casi siempre vendrá acompañada de un objetivo particular. La segunda se enfoca en las consecuencias aversivas que la acción pueda causar, por ejemplo, desde una lesión física hasta la muerte. La última se explica por la forma en cómo el acto se va a manifestar. Es decir, si la agresión es verbal o física (Ortiz, M. Á. C. et. al., 2006).

Sin embargo, no existe un consenso con respecto al concepto de agresión, y existen numerosos estudios y/o revisiones que critican los aspectos antes mencionados. Dentro de las principales objeciones, se dice que, por ejemplo, las conductas agresivas que están presentes en los niños, como son arañar, pellizcar, jalar del cabello, etc., carecen del componente volitivo que caracteriza a la intencionalidad.

Lo mismo sucede cuando se presentan conductas cuya motivación principal son emociones fuertes como el miedo o el enojo, en una respuesta de ataque o huida, el individuo puede reaccionar como un mero acto de reflejo, y no con una intención consciente de agredir al otro.

También es importante mencionar que las consecuencias aversivas en el individuo no necesariamente están presentes cuando se gesta una conducta agresiva. Una vez más, al abordar el tema de la agresión infantil, el daño es casi siempre inexistente cuando la acción la presenta el niño, lo mismo puede suceder en casos de otras poblaciones vulnerables o donde la agresión sea lo suficientemente ambigua como para no generar consecuencias claras.

Por último, en el caso de la forma de expresión, se dice que no se suele tomar en cuenta otras especificaciones conceptuales, o bien, se definen de forma pobre, lo cual perjudica su estudio. Por ejemplo, confundir o entremezclar aspectos patológicos con aspectos psicológicos o legales. Algunas otras diferencias conceptuales existen en las revisiones sobre la agresión, las principales hacen la distinción entre conceptos como la agresión, la ira y la hostilidad, cumpliendo con la parte conductual, emocional y actitudinal respectivamente.

Cabe destacar también, que la agresión no es un fenómeno unidimensional sino que tiene múltiples manifestaciones las cuales se esconden tras una enorme gama de comportamientos, estas pueden ir desde las psicológicas, físicas, verbales y no verbales, etc., de las cuales solo mencionaremos las pertinentes y que convergen más a menudo con la violencia en pareja: Agresión sexual, cuyo objetivo es establecer contacto sexual; Agresión parental disciplinaria, que tiene como fin establecer límites; Agresión irritativa, causada por estímulos desagradables.

Por último, hay que aclarar que la violencia y la agresión, a nivel epistemológicos, pueden ser difusos y poco distinguibles el uno del otro. En muchas ocasiones se suelen utilizar como sinónimos, ya que estos conceptos pueden confundirse a menudo dentro de la violencia infringida por el violentador.

La violencia como medio de comunicación entre los individuos dentro de las relaciones de pareja es un fenómeno universal, híbrido, que afecta a todos los niveles de las esferas sociales sin importar si se es joven o adulto. Al hablar de violencia dentro de las relaciones de pareja se hace alusión a la violencia física, sexual y psicológica independientemente de la orientación sexual estado civil o de cohabitación (Biezma, M. J. R, 2007).

La violencia puede aparecer en distintos momentos de la relación cuando se inicia, en la consolidación y hasta la ruptura, llegando a afectar a las nuevas generaciones en sus primeras relaciones de pareja (Loinaz, Ortiz-Tallo, Sánchez y Ferragut, 2011). La violencia psicológica tiene la característica de afectar mucho más a la víctima en diferentes aspectos de la vida diaria siendo esta mayormente difícil de detectar (Biezma, op. cit., 2007).

Las consecuencias de este tipo de violencia son afectaciones en el comportamiento de la víctima, el sometimiento, abuso sexual, económico, emocional, y/o confundirle cognitivamente con amenazas y acoso (Labrador, citado en Muñoz, et al., 2016). En este sentido, la violencia se distinguiría de la agresión por su intensidad, así como por su “*malignidad*”, es decir, que la agresión puede ser producto de un acto reflejo o de instinto, por ejemplo: Mientras que un animal actúa por instinto, la violencia sería una condición casi exclusiva del ser humano, y mientras que la agresión puede justificarse en algunas situaciones, como en el caso de legítima defensa, al ejercer la violencia de forma discriminada será reprobable por la sociedad, es así que se podría deducir que la violencia bajo este concepto sería completamente innecesaria.

## **Comportamientos destructivos**

Para hablar de cualquier tipo de comportamiento humano es necesario profundizar brevemente sobre el concepto de cognición, toda vez que dichos conceptos están estrechamente relacionados, de acuerdo con Ocaña (2009) “*La cognición es el acto o proceso de conocer*”, es decir, son cúmulos de procesos mentales que se dan por medio de la entrada de estímulos y su consecuente respuesta. En este sentido podríamos hablar de estructuras sumamente complejas operando directamente en las representaciones perceptivas de nuestra memoria, por lo tanto, de acuerdo con el mismo autor, éstas estructuras mentales que se encargan de la organización de nuestras percepciones influyen de manera directa en cómo interpretamos la información, dando apoyo en la configuración con la que aseguramos la evocación de dicha información en nuestra memoria, de tal manera que se permita determinar en cierta dimensión nuestro comportamiento (Ocaña, ibidem, 2009).

La habituación de un comportamiento en el ambiente está condicionada por procesos perceptivos, cognitivos y estructuras motrices (Ocaña, ibidem. 2009). Por lo tanto, la conducta conlleva todo aquello que decimos o hacemos (Pear, M. 1999), y esto guarda una estrecha relación en cómo percibimos determinadas situaciones, qué es lo que pensamos al respecto y cómo reaccionamos ante ello, así como la conducta que se va a manifestar para dar respuesta a cada uno de estos aspectos. En este sentido, cuando las respuestas conductuales de cualquier persona se hacen habituales en ciertos contextos, podemos hablar ya de *patrones de comportamiento*. Se podrían sintetizar como una manera persistente de pensar, sentir y reaccionar ante situaciones concretas (García, L., 2017).

Estos patrones se repiten constantemente debido a que existe un aprendizaje previo, de acuerdo con la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1982) se dice que las personas son susceptibles de aprender conductas y que el establecimiento de estas respuestas se produce debido a la existencia de mecanismos que funcionan como reforzadores de aquellas, por lo tanto, de acuerdo con esta teoría nuestro aprendizaje se forma principalmente por medio de la observación de nuestro medio y de las personas inmersas en él, sin embargo también se menciona que entre la observación y la imitación de comportamientos existen elementos cognitivos que ayudan a determinar si lo observado será imitado o no (LACAL, P. L. P. 2009).

Estos elementos cognitivos se refieren a la capacidad de reflexión y simbolización, así como de la anticipación de hechos basados en conocimientos de comparación, generalización y autoevaluación. La información obtenida se almacena en la memoria a largo plazo para evocarla siempre que sea necesaria.

Cabe mencionar que un modelo de comportamiento o de conducta no es lo mismo que un rasgo de personalidad, más bien es la respuesta predeterminada de un individuo a un contexto determinado, el cual puede o no representar un desafío para la persona, induciendo conductas de tipo constructivo o destructivo, y que son representadas por los siguientes elementos: Pensamientos, creencias e ideas, emociones, sentimientos, estados de ánimo e imágenes, conductas y comportamientos, reacciones corporales, respectivamente.

De acuerdo con Corredor Pulido, et al, (2009), los patrones de conducta se producen con base en nuestro aprendizaje y aparecen siempre en una situación similar a la ocurrida cuando se presentó la conducta asociada, entendiendo que no solo interviene una respuesta motora, sino todo un conglomerado de factores, no obstante, casi siempre existirá una situación que precipite un pensamiento (cognición), el cual a su vez detona la emoción y en la mayoría de los casos moldea nuestra forma de actuar ante las demandas del ambiente.

Existen diversos tipos de comportamiento, de los cuales nos limitaremos a mencionar uno que guarda relación con el proceso violento: El patrón de conducta tipo A, que comprende tanto acciones como emociones, que se manifiestan en situaciones en las que el individuo percibe alguna amenaza del ambiente. Las personas que presentan este patrón suelen tener una marcada impaciencia, impulsividad, agresividad u hostilidad, así como un alto grado de competitividad y sentido de urgencia.

Estos rasgos van a tener importantes repercusiones en las relaciones sociales del individuo, usualmente negativas, toda vez que el ya mencionado comportamiento viene acompañado de acciones destructivas, sin embargo, es en la relación de pareja en donde surgen las consecuencias más delicadas, pues el nivel de intimidad suele ser mayor. Estos efectos van desde los emocionales y psicológicos, hasta los físicos, y usualmente se manifiestan en ambas partes.

Otro enfoque que puede esclarecer el mecanismo de estos patrones comportamentales, lo pueden proporcionar los estudios de Moscovici (1979, citado en Rodríguez, F., et. al. 2009), en los cuales se dice que dichas representaciones son una modalidad particular de conocimientos, los cuales se adquieren por medio de la observación además de la imitación, y estos tienen como función principal la elaboración de comportamientos cotidianos así como la comunicación entre personas, de tal forma que se produzcan y determinen nuestras conductas.

Estas conductas estarán definidas también por la naturaleza de los estímulos que nos envuelven e incitan, así como el significado que otorgamos a las respuestas que les damos. Entonces, el sujeto que mantiene comportamientos destructivos en realidad se encuentra envuelto en toda una estructura de aprendizaje distorsionado que repite a lo largo de su vida generalmente con la mayoría de las relaciones, no solo las de pareja, pues es un patrón de pensamiento lo que guía y detona el comportamiento agresivo y es utilizado como defensa hacia algún estímulo aversivo que para él represente una amenaza.

Entre los comportamientos destructivos que rodean a las parejas que mantienen esta dinámica, la llamada comunicación destructiva es uno de los más relevantes, pues la comunicación es un pilar fundamental en la interacción humana. Por esto resulta usual observar que la violencia física se ve complementada por violencia de tipo verbal y viceversa. La comunicación destructiva de acuerdo con Bañón, A. (2010), es una forma de denominar las interacciones que están marcadas (lo que el autor llama “*materialización discursiva*”) tanto de forma verbal como no verbal, por hostilidad, agresividad y violencia.

De acuerdo con el mismo autor, la conducta verbal destructiva muy a menudo es el resultado de una búsqueda de poder de un miembro sobre otro, donde la hostilidad generada mediante el discurso es un medio para colocar al sujeto en una situación de ventaja, esto es algo común en situaciones de violencia. Este enfoque explicaría la razón de todas (o cuando menos una gran parte) de aquellas ocasiones en las que la víctima se encuentra hostilizada por su pareja de manera verbal, ya sea con comentarios sarcásticos, directamente agresivos, o simplemente aumentando el tono de voz para amedrentar, que generalmente tienen la intención de disminuir la seguridad de la persona y los cuales la víctima suele interpretar como verdaderos.

Estos comportamientos abusivos, que son empleados por los agresores dentro de las relaciones de noviazgo o de pareja, tienden a ser percibidos por las víctimas como arrebatos temporales y no son fácilmente identificables como conductas violentas o destructivas, tal como lo explica González-Ortega, et. al. (2008) en la población adolescente: “*Las adolescentes no suelen percatarse cuando son víctimas de maltrato y, por ello, desconocen el riesgo de continuar con un chico maltratador*” .

Los celos son otro buen ejemplo de comportamientos problemáticos dentro de las relaciones interpersonales, al cual se dará tratamiento más adelante. Son considerados comportamientos destructivos, sin embargo, estos no suelen ser percibidos como amenazas o agresiones para quien los sufre, ya que suelen ser sutiles en un inicio, cuando la víctima los normaliza progresivamente, se provoca una infravaloración de los mismos y marcan el inicio de una escalada de violencia (González, ibidem., 2008).

En concordancia con este autor, existen una serie de comportamientos destructivos que de ser detectados son señales de alarma dentro de una relación, estos son: Intentos reiterados de controlar la conducta de la pareja, muestras de posesividad, celos extremos, aislamiento de familiares y amigos (también denominadas redes de apoyo), conductas humillantes o actos de crueldad hacia la víctima, así como emplear amenazas o intimidaciones como un recurso para obtener control y presión para mantener relaciones sexuales (González, *ibidem.*, 2008).

Otros comportamientos catalogados como destructivos suelen ser el culpabilizar de los problemas existentes a la víctima, minusvaloración de las conductas abusivas, sostener cambios bruscos de humor, arrebatos agudos de ira, especialmente cuando se intentan marcar límites, todo esto acompañado de justificaciones de los actos violentos, incluso percibiendo la agresión como una manera de resolución de problemas, además de responsabilizar a terceros de sus conflictos u obstáculos, suele haber historiales de violencia con parejas anteriores, así como el consumo abusivo de sustancias en casos más severos.

## **Celos en la pareja**

Desde nuestro nacimiento, solemos desarrollar nuestros primeros lazos afectivos, los cuales al paso de los años se convertirán en un vínculo llamado romántico. De manera infortunada, dicho apego no en todos los casos será un apego que brinde seguridad y tranquilidad, por lo que en algunas situaciones distintas, la inseguridad, la duda y el miedo a perder a la persona amada se pueden presentar trayendo con esto preocupación obsesiva a la persona que se siente desplazada (R. Franco., et al. 2004).

Los celos se refieren a la inseguridad o el temor de perder a la persona amada o deseada, los componentes afectivos que acompañan a este sentimiento son: El miedo, la angustia, el enojo, la tristeza y hasta el odio. Los celos en las ciencias sociales se consideran una reacción puramente humana y natural, así como una forma de expresión cultural. (*ibidem.* et, al., 2004). El autor menciona que la persona celosa, suele considerarse víctima y que sufre el abandono o la traición por parte de la pareja, muchas de las veces sin ser perpetrado, afectando de esta manera su autoestima de forma considerable.

Dicha afectación no solo se da individualmente, también es parte de la relación de pareja y se considera que puede ser causante del deterioro de la misma, así como también de los comportamientos violentos. Los celos se refieren a una emoción compuesta, que al ser experimentados por el individuo suelen presentarse diversas reacciones afectivas y sentimientos que en conjunto o en secuencia, la mayoría de las veces son referidas como emociones llamadas básicas. (Buunk, 1981).

Al mismo tiempo se pueden exteriorizar comportamientos encaminados a la regulación de la circunstancia así como de lo que él individuo siente, en este sentido propicia una motivación por el interés de dar fin al estímulo aversivo. La complejidad de este sentimiento trae consigo el concepto de *síndrome*, dada la composición estructural de los celos, la cual es conformada por tres elementos, la persona *celosa*, la *celada* y el o la rival en cuestión (Mellody y Wels, 1997).

Para la persona celosa la seguridad y autoestima son puntos centrales, por lo que si se le llegara a retirar aquello que valora podría presentar sentimientos de inferioridad así como también podría sentirse disminuida y desvalorizada, presentando sentimientos de enojo, molestia y resentimiento. Por otro lado, el celado está confundido, preguntándose qué es lo que pasó, asumiendo que no está involucrado en alguna otra situación con un tercero. Por su parte, para la persona celosa cualquier otro individuo se considerará como un potencial rival, dando la impresión a la persona celosa de que es un sujeto que ponen en riesgo su relación y que por tanto podría despojarle del sujeto al que valora. (Neu, 1980).

(Bowlby, 1973) en su teoría del apego menciona que los "*primeros vínculos*" marcan al individuo para actuar en la vida, al ser un factor que determina la forma de manejar las relaciones personales, los niños interiorizan sus primeras experiencias con las personas más cercanas a ellos (cuidadores primarios), quienes son la figura de seguridad en los momentos de desconfianza o temor, brindando ese vínculo de protección y apoyo cubriendo así la carencia afectiva conformándose la relación de apego, la personalidad del individuo en la etapa adulta estará determinada por diferentes factores, tales como su constructo mental de sí mismo y de los diferentes significantes que le hayan rodeado (Martínez Stack, 1994).

Autores mexicanos (p.e. Ojeda García, 1998; Sánchez Aragón, 2008), mencionan que el apego es un factor que determina el comportamiento de las relaciones dentro de la pareja, mostrando así lo que se conoce como el amor romántico. (Bartholomew, 1990) menciona que los autores mexicanos validaron posteriormente los siguientes conceptos:

**Seguro;** se manifiesta por la seguridad de la persona en sí misma mostrándose positiva. **Preocupado;** es una persona que se evalúa negativamente al pendiente de que le valoren positivamente, mostrándose insegura en su tipo de relación hacia los demás. **Rechazante;** este tipo de individuos se denota por ser duro a la intimidad, proximidad y sujeción en sus relaciones. **Temeroso;** estos individuos tienen temor al acercamiento en la intimidad, se muestran negativos con los demás mostrando emociones de autonomía e invulnerabilidad. Neu, (op. cit., 1980) Comenta que los celos son indicadores de posesión, inseguridad y miedo a perder al ser amado, habla de la existencia de un rival que puede ser real o imaginario pretendiendo así la exclusividad de la relación, sin los celos no se podría evitar la indiferencia en la relación de la pareja (Ben-Zeev, 2000).

El autor (Tov-Ruach, 1980), nos muestra su perspectiva de la persona celosa que al sentirse desvalorizada del ser amado duda de si misma, forzando a evaluar su comportamiento generando pensamientos obsesivos en contra del rival y su relación con el ser amado, que indudablemente disminuye la percepción de sí mismo, devaluado por la falta de atención y exclusividad.

Los celos no son del todo negativos, ayudan a proteger a la pareja de los eventos desfavorables que amenazan la relación o a la persona (Keltner y Buswell, 1997). De esta misma manera actúan como instrumento que está pendiente del bienestar de la relación, (Salovey, 1991); estos ayudan a mantener la relación y evaluar qué tan grande es el compromiso, (White, 1980); también promueven el establecimiento de las reglas de la misma, (Buunk, op. cit., 1981); de igual forma indican si algo anda mal en ella (Retana Franco, et al., 2008).

Cuando una persona celosa infiere que le están engañando las emociones que le embargan son tristeza, dolor, miedo, ira y temor, generando una respuesta o reacción agresiva, donde el núcleo es el miedo a perder a la pareja con una fuerte afectación psicológica, que puede ser justificada o sin razón, en general los celos surgen del miedo o la desconfianza del sentimiento de exclusividad hacia la pareja (Martínez, 2013).

Los celos no son tan fáciles de controlar o desprenderse de ellos y mucho menos cuando se da un evento de esta naturaleza generando en el individuo un conjunto de emociones como ira, depresión, desconfianza, arrebato que conducen a la comprobación del evento revisando los objetos personales, celular, correo y las redes sociales para poder minimizar el mal experimentado, y poder lograr la estabilidad entorno a la relación siendo esto solo transitorio, pues al sentirse expuesto nuevamente volverá hacer lo mismo.

En este sentido los hombres suelen recurrir a actos violentos buscando que “ayuden” a minimizar la supuesta infidelidad, en determinados casos el abandono se torna menos tolerante ante la posible infidelidad. De manera opuesta las mujeres tienden a sentirse mayormente afectadas psicológicamente mostrando tristeza, depresión, desvalorización, enojo, expuestas ante la sociedad jugando un papel importante dentro del rol de género impuesto socialmente (Martínez, 2013).

Estas diferencias tienen un origen cultural, los estereotipos muestran que los hombres son más celosos conforme al aspecto sexual, mientras que las mujeres muestran mayor afectación a la pérdida del apoyo. En el DSM IV está caracterizado como trastorno paranoide de la personalidad de tipo A: *“La característica esencial del trastorno paranoide de la personalidad es un patrón de desconfianza y suspicacia general hacia los otros, de forma que las intenciones de éstos son interpretadas como maliciosas. [...] Los sujetos con este trastorno pueden ser patológicamente celosos, sospechando a menudo que su cónyuge o su pareja les es infiel sin tener una justificación adecuada (Criterio A7) [...]”* (Aliño, J. et al., 2008).

Distintos autores han tratado de fijar una tipología de los celos, en este sentido Ortiz (2009) menciona que White diferenció algunos tipos de celos, tales como: Los celos sintomáticos consecuentes de algún padecimiento mental, celos patológicos propios de sujetos altamente susceptibles en su autoestima por la relación o a las amenazas, y por último los celos normales los cuales suelen manifestarse en personas sin problemas y sin enfermedades mentales. Sin embargo estas no son las únicas clasificaciones existentes acorde al autor ya que se piensa que los celos se presentan como una reacción que cualquiera podría mostrar dentro de alguna relación ante condiciones bastante concretas.

Por tanto mencionaremos dos diferencias con respecto a ellos, la primera hace referencia a aquellos celos en los que existe una amenaza imaginaria y que puede tener o presentar una respuesta poco habitual acorde con su entorno cultural, en la segunda se hace mención a los celos en los cuales dicha amenaza es real y se puede llegar a manifestar con una respuesta más apropiada y congruente con los valores culturales de su entorno. Por otra parte habla de los celos actuales y anticipados en donde los primeros han sido experimentados por una persona ya sea en el momento o en el pasado frente a alguna situación.

Los de tipo anticipado se refieren de acuerdo con el autor a las expectativas o augurios que una persona genera sobre el cómo y por qué podría sentir celos. La siguiente clasificación hace una clara diferencia entre los celos rencorosos y los llamados retrospectivos. En donde los primeros se dan cuando no existe la presencia de algún tipo de interés (no se encuentra vinculada de manera afectiva con su actual pareja) sin embargo la presencia de algún intruso no es tolerada.

En el caso de que se presenten detalles de alguna historia amorosa previa se estaría hablando de celos retrospectivos. La diferencia entre celos preventivos y reactivos es que los preventivos inician debido a una sospecha por tanto conllevarían acciones que ayudarán a eludir la probable victoria del antagonista previniendo de tal forma que se lleve a cabo la conducta generadora de los celos.

En contraste los celos reactivos suelen ser aquellos que se manifiestan ante un acontecimiento real, como respuesta de una conducta concreta que ya se ha dado. Dentro de las emociones que más se asocian a los celos, encontramos algunas como depresión, ansiedad, ira, que conllevan al abuso sexual y al deterioro del amor.

Entorno de las definiciones existentes de los celos se dice que son la fusión del odio y la envidia, odio hacia la pareja por su probable infidelidad, y envidia hacia la posible amenaza, lo que provoca en el sujeto sentimientos ambivalentes. Por una parte este desea y siente atracción por su pareja, sin embargo la ira puede desencadenar en el impulso de destrucción hacia esa persona. De la misma forma, dicha confusión emocional implica un desajuste conductual, el cual suele darse con malos tratos y/o violencia (Ortiz, J. op. cit., 2009).

## Control sobre la Pareja

La violencia ha sido y es utilizada como un mecanismo de poder y dominio, usualmente del más fuerte hacia el más débil. Entonces, cuando hablamos de control, hacemos referencia a su relación con la violencia y al inevitable vínculo de éste con el ejercicio de la autoridad sobre otros (Sánchez. Sánchez, C. 2016). Por ende, las conductas de abuso y maltrato suelen tener como objetivo el mantener una posición de ventaja, y por contraparte lograr el sometimiento de la persona violentada (Rubio-Garay, F., et al, 2015).

Cómo y por qué surgen y se mantienen estas conductas, es materia de muchos estudios e investigaciones, por ejemplo, una revisión del tema en Pornari (2013) sugiere que los individuos, tanto hombres como mujeres que perpetran actos violentos, tienen algunas características de la personalidad y sesgos cognitivos que los hacen propensos al dominio y a la agresión, pudiendo incluso mostrar rasgos de desórdenes narcisistas de la personalidad, entendiendo dicho desorden como *“Patrón recurrente de grandiosidad (en la fantasía o comportamiento) necesidad de admiración y falta de empatía”* (Pornari, et al., ibidem, 2013).

Los resultados también sugirieron fallas de pensamiento que provocarían que el agresor percibe el ejercer el control y dominación como un derecho, normalizando así la conducta. Estos sesgos se magnificaron toda vez que cultural e históricamente, las actitudes controladoras estaban *“bien”* vistas o eran consideradas algo común, pues implicaba preocupación por la pareja (Sánchez Sánchez, op. cit., 2016). Sin embargo, en la actualidad ésta situación se ha vuelto compleja, pues la percepción del control ha cambiado, transformándose de un gesto romántico, a una agresión hacia los derechos del otro.

A continuación, mencionamos algunos tipos de control que son muy recurrentes en una relación destructiva, estos pueden ser el control y la manipulación de la información; ocultamiento de la conducta abusiva; control o imposición de límites en el ámbito económico; hegemonía en el control de los hijos; limitación y constante monitoreo de las actividades cotidianas, así como de la actividad en redes sociales; coacción sexual y control o debilitamiento del estado psicofísico en donde intervienen todos los puntos que se trataron en el tema de comportamientos destructivos, pues estos fenómenos se desprenden de los comportamientos aprendidos y cristalizados en la cotidianidad. (Sánchez, ibidem., 2016).

Pero estos tipos de coacción no surgen como un fenómeno fortuito, de acuerdo con la revisión que se da del tema en Muñoz (2016), se han propuesto diversos modelos para explicar estos tipos de violencia. Uno de los más analizados es el planteado por Johnson (citado en Muñoz, 2016), en el cual se hace una distinción de acuerdo con el grado de dominio ejercido, de este modelo se desprenden dos tipos básicos de violencia.

*La violencia controladora o terrorismo íntimo* caracterizado por ser un patrón estable dentro de la relación, y que a veces se perpetúa incluso hasta después de la ruptura. Y aunque este patrón se pueda generar desde ambas partes, lo que el autor denomina “*Control violento mutuo*” tendría que ver con una especie de respuesta por parte de la parte afectada, o “*Resistencia violenta*”.

Por otro lado, la llamada “*Violencia situacional*” hace referencia a un patrón de acciones violentas que son esporádicas o reactiva y que se generan en situaciones críticas dentro de la pareja, por lo que su incidencia y peligrosidad suelen aminorar luego de la conclusión de la relación, aunque en ciertas ocasiones puede mantenerse. Por ende, se hace la distinción entre dos tipos de situaciones, la asociada a los conflictos de pareja y la asociada a la gestión de la ruptura. (Muñoz, op. cit. 2016). Cada uno de estos tipos de violencia se rige acorde con diversos motivantes, así como con diversos niveles de coerción que diferencian una de la otra. Algunos de estos tipos de control coercitivo son el control emocional, económico, amenazas, intimidación, aislamiento, negligencia, entre otras, y se caracterizan por el uso de niveles mínimos de actos que conlleven control coercitivo y/o violencia de tipo físico.

Su génesis se encuentra en el conflicto de intereses que ineludiblemente aparecen en la vida cotidiana de pareja, decisiones como el lugar donde pasar las vacaciones, la manera de administrar los ingresos del hogar, la forma de educar a los hijos, el cómo y cuándo mantener relaciones sexuales, entre otras.

En muchas ocasiones, cuando el fenómeno obedece a un patrón de violencia “situacional”, no existe propiamente un deseo de dominio sobre la pareja, sino un deseo de controlar la situación. Esta es la diferencia sustancial con la “violencia controladora”, donde sí él existe el objetivo de adquirir, ejercer y mantener una posición de privilegio dentro de la relación de pareja. (Johnson, 2006, 2008, 2011, citado en Muñoz, 2016).

Cabe mencionar, que este tipo de patrones no se limitan a las relaciones de pareja, sino que puede permear en toda clase de interacciones sociales, y que ambos sexos pueden fungir como perpetradores. El elemento clave para su desarrollo sería el desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima, entonces el factor de dominio sobre el otro cobra una gran relevancia en la relación, usualmente trayendo consecuencias emocionales y psicológicas (Muñoz, ibidem. 2016).

Los comportamientos controladores, son quizás una de las formas más sutiles y comunes de ejercer violencia, sin llegar propiamente a la agresión física. Sin embargo, cuando esta relación de temor y dominio se convierte en un estilo de vida, merma enormemente el sentido de bienestar y la calidad de vida de la víctima, es común observar estilos de apego con una alta dependencia hacia el agresor, pues la persona agredida se encuentra totalmente sometida, muchas veces conviviendo con pensamientos irracionales y altamente destructivos, como creer que el violentador es la única persona que podría sacarla adelante.

Es usual que la víctima piense que su vida sería peor sin él o ella, el temor a perder al agresor es entonces inevitable. Los cambios provocan miedo de forma natural, y muchas veces ésta razón imposibilita el proceso de empoderamiento. El temor a la soledad o indiferencia de sus redes de apoyo, el daño emocional son otros factores agravantes para la víctima.

El resultado de esta mezcla de actitudes violentas, sesgos cognitivos y carencias emocionales, es un círculo vicioso altamente destructivo y algunas veces incluso mortal, este fenómeno se conoce como *ciclo de la violencia*.

## Ciclo de la Violencia en Pareja

Se le nombra *ciclo de la violencia*, pues es un fenómeno que tiene una alta incidencia y cuya característica principal es la repetición. Se puede definir también como un proceso de maltrato que se desarrolla dentro de una relación, en la cual existe un generador de violencia y un receptor (Ferreira, 1989). Hay diversos criterios que definen las etapas de este ciclo, como la duración e intensidad de la dinámica violenta, la cual tiende a incrementar su intensidad y frecuencia.

La piedra angular de éste proceso es el refuerzo conductual que se ejerce en la pareja a través de patrones de conducta como los que se mencionan en apartados anteriores de este capítulo, los que acaban perpetuando la violencia. En un intento por liberar la tensión causada por los conflictos del día a día, cierto cúmulo de tensión es descargada hacia un solo miembro de la pareja, generando un daño que alcanza diferentes aspectos en su vida. El ciclo consta de tres fases, las cuales tienen diferente duración y formas de mostrarse, que se abordarán a continuación.

La primera fase es denominada como, “*Acumulación de la tensión*” es aquí donde surgen los primeros incidentes, como desacuerdos, inconformidades o malentendidos, en los cuales se acumula tensión, estos episodios están caracterizados por un marcado cambio en la actitud y/o conductas del agresor, típicamente hostiles.

Esta etapa puede tener una duración indeterminada, días, semanas, meses o hasta años, la víctima suele implementar estrategias para apaciguar al agresor, como disculpas o actitudes condescendientes y cariñosas, validando así la agresión de forma tácita.

Algunos autores (Pérez, M. M. C., et. al., 2013) proponen algunas sub etapas, las cuales mencionaremos para cada fase del ciclo violento. La primera fase se subdivide en “*Incertidumbre*”, la cual se caracteriza por pensamientos constantes de la víctima en relación con una posible separación, generando temor, pues el agresor suele hacer amenazas de forma directa y/o indirecta de rompimiento. Éstas amenazas surgen en relación con la inestabilidad del agresor, así que la víctima no está segura de lo que pueda ocurrir, provocando sentimientos de inseguridad. El “*Detonante*” son todos aquellos actos, palabras y conductas, que buscan justificar el episodio violento. Aunque generalmente son pensamientos erróneos o irracionales y tienen la función de justificar las acciones del perpetrador.

Esto provocará que cualquier conducta o palabra, servirá como excusa para ejercer algún tipo de agresión. Finalmente, los *“Actos de Tensión”* son la antesala de una agresión física, fungen como elemento de castigo y provocan daño a nivel emocional. Estas conductas son muy variables y dependen de la dinámica de cada relación, pues el victimario se vale de los conocimientos que posee sobre las vulnerabilidades de la víctima, con la intención de ser más efectivo en el daño ocasionado.

La segunda fase se conoce como *“Fase de agresión”* o *“Fase de explosión”*, según el autor que se consulte. En esta etapa se descarga toda la tensión que ha sido acumulada durante la primera fase, comenzando a agredir físicamente, psicológicamente, e incluso sexualmente. La víctima es completamente descontrolada, por lo cual no es usual que pida ayuda al momento, generando ansiedad, insomnio, depresión, así como frustración por la dificultad de contar lo ocurrido, de ahí la poca posibilidad de denuncia o el alejamiento de la relación tormentosa.

El agresor suele justificarse con la creencia (en conjunción con algunos sesgos cognitivos explicados anteriormente) de que lanzó varias advertencias sin obtener respuestas, también presenta diferentes comportamientos agresivos como: Indiferencia prolongada, ira, comentarios sarcásticos, demandas irracionales y menosprecios, por otro lado, la víctima elabora diferentes estrategias de evitación y autodefensa a la agresión psicológica.

El perpetrador tiene una fuerte intención de desestabilizar a su víctima, mientras que ésta minimiza o niega la problemática. Esta fase es corta en comparación con las otras, sin embargo su intensidad es mayor, afectando de manera contundente a la víctima física y psicológicamente.

La primera subetapa se denomina propiamente *“Violencia”*. Pues es este el comportamiento directo que ejerce el agresor sobre la víctima. Estas acciones, activadas por los detonantes establecidos en las etapas previas, pueden ir desde empujones, jalones de cabellos, cachetadas, hasta golpes directos y otros que tengan la intención de causar dolor físico, el objetivo de dichas acciones es el castigo y la liberación de tensión, culpando siempre a la víctima, por supuestamente provocar el acto. La *“Defensa o Autoprotección”* surge cuando la víctima no está dispuesta a someterse, respondiendo a la agresión con más modalidades de violencia. Depende de la naturaleza de la relación, la víctima puede estar demasiado atemorizada frente a su victimario y defenderse de la agresión de forma directa, sin embargo, también suelen refugiarse en la fantasía para protegerse del agresor.

Luego de estas subfases, comienza la tercera fase, conocida como “*Arrepentimiento*” o “*Luna de miel*”, caracterizada por un marcado remordimiento del agresor, suelen haber disculpas, promesas de un cambio radical en su conducta, muestras de cariño y amabilidad, lo cual causa una enorme confusión en la víctima, a menudo acompañada de sentimientos de culpabilidad, también existen una serie de comportamientos compensatorios, con la intención de demostrar a la víctima que hay una verdadera reflexión sobre su comportamiento. El agresor suele mostrarse vulnerable, persuadiendo a la víctima a no tomar represalias legales o de otra índole.

La primera sub-etapa es la “*Reconciliación*” donde surgen propiamente los sentimientos de arrepentimiento y deseo de cambio. Sin embargo, es tremendamente inusual que el agresor cumpla tales promesas, debido a que no hay un reconocimiento real de las causas del maltrato, es decir, que el agresor no sabe qué es lo que debería cambiar. Provocando que el acto violento se repita inevitablemente, ya sea con el mismo o con un nuevo detonante.

La “*Justificación*” ocurre una vez que la víctima aceptó la reconciliación, legitimando así las acciones del agresor, asumiendo que necesita cambiar algunos comportamientos, y que “Ha aprendido la lección”, omitiendo así la violencia que ha recibido. De la misma forma, la víctima puede o no compartir la responsabilidad de lo acontecido.

Por último, la “*Aceptación*” es cuando la víctima percibe la situación como algo cotidiano, aceptando la violencia, adoptándola como una forma de resolución de conflictos, quedando introyectada en la dinámica de la pareja. Una vez llegada la fase de calma, el ciclo se reinicia; acumulación de tensión y explosión. En etapas muy avanzadas del proceso violento, ocurre la desaparición de la última fase, causando que los periodos de agresión y violencia sean cada vez más fuertes y frecuentes, disminuyendo así los recursos psicológicos de la víctima para poder dejar la relación tóxica (Echeburúa., et. at. 1998).

Otro factor adyacente a estas etapas ( Pérez, M. M. C. op. cit., 2013) es la “*Dependencia*” que imposibilita terminar el ciclo violento. Se puede tomar como el pilar con el cual dicho fenómeno se sostiene, pues el objetivo primordial de la víctima y victimario es no perder a la pareja. Así que la principal motivación para perpetuar este proceso es el temor de perder al otro. Esto es lo que, en última instancia, hace que la persona permita todas las ya mencionadas vejaciones en sus diversas manifestaciones. El quid del fenómeno es mantener la relación a toda costa, sin importar el daño que se produzca en el intento.

Cuando no existen estrategias adecuadas de afrontamiento. Las relaciones se deterioran con el paso del tiempo, a una velocidad que dependerá en gran medida de la formación de cada individuo, pero que inevitablemente acabará por descomponerse. Lo anterior también es afectado por el aprendizaje que tiene influencia sobre la persona en su vida adulta. Provocando que repita los patrones de conducta ya conocidos, por ello es importante que los adultos tomen conciencia de dichos comportamientos.

Las consecuencias de este fenómeno están plasmadas en los trabajos de Seligman (1985) en donde se articula una de las teorías que explican las reacciones de las mujeres que sufren maltrato. La tesis que se sostiene es que el maltrato continuo estimula la percepción cognitiva de que no se tiene la capacidad o las herramientas de resolver la problemática en cuestión, lo cual afecta seriamente la percepción futura para la resolución de problemas similares, generando el conocido síndrome de *“Indefensión aprendida”*.

Las consecuencias de esto van desde problemas de depresión, ansiedad, y en casos extremos, el suicidio, y en todos los casos un marcado debilitamiento en la habilidades de afrontamiento y consecuentemente en la calidad de vida.

Pérez, M. M. C., et. al (2013) mencionan una categoría excepcional, que plantea la posibilidad de romper con el ciclo, ésta categoría, llamada justamente *“Rompimiento del ciclo”* sucede cuando la víctima adopta una nueva perspectiva sobre la posibilidad de cambio en su dinámica. Es decir, cuando la persona advierte que las promesas de cambio de agresor difícilmente se llegarán a materializar, lo cual implicaría que dicho proceso de violencia se prolongue incluso de por vida, este insight puede servir como un gran motivador para abandonar la relación, o bien solicitar apoyo externo, rompiendo así el ciclo. Sin embargo, hay que advertir que esta toma de conciencia no necesariamente permite el deseado rompimiento del ciclo, pues esto dependerá en gran medida del contexto y otros factores externos que intervengan en la relación, por ejemplo, una intervención oportuna.

## 1.4 Violencia de Pareja en México

En México, la violencia en pareja es un problema creciente que se manifiesta en todas las modalidades que puede tomar una relación (noviazgo, unión libre, concubinato, matrimonio, etc.). En México, 43 millones 464,520 de mujeres han sufrido algún conato de violencia dentro de la relación de pareja, es decir 30.5 millones (70.3%) según datos del INEGI (2018).

Estos datos también arrojan que existe una incidencia mayor entre las mujeres casadas, toda vez que este sector ha sufrido escenarios de violencia emocional, económica, física o sexual, durante su actual o anterior relación. El 40.1% han vivido al menos un evento dentro de la relación, como insultos, amenazas, humillaciones y otras ofensas de tipo psicológico o emocional, así como de tipo económico, como intentos de control y chantaje emocional, aunque agresiones corporales y sexuales se sitúan en un rango menor (INEGI, ibidem, 2018).

Es importante mencionar que, si bien las mujeres solteras suelen presentar menos eventos violentos, los datos aún son alarmantes cuando se trata de violencia emocional (34.3%), similar a la reportada en mujeres casadas o en unión libre (37.5%) mientras que la violencia física llega a 500 mil solteras (4.9%). Sin embargo, es importante tomar en cuenta los datos que arroja la investigación, hablamos de mujeres jóvenes que ya padecen los estragos de situaciones violentas por parte de la pareja (INEGI, ibidem, 2018).

Por otro lado, los datos recopilados por sondeos como el Endireh, reporta que durante el 2016, 43.9% de la mujeres de este país han sufrido eventos de violencia por parte de sus parejas, manteniéndose la misma tendencia durante los últimos 10 años, según datos recopilados en el periodo comprendido de octubre 2015 y octubre 2016, a propósito del día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la mujer (INEGI, ibidem, 2018).

Sin embargo, la realidad más cruda de todas, es quizás que la violencia no deja de ser una forma de vivir el día a día de algunas parejas. Según datos del INEGI, en 2015 México fue el segundo país con mayor índice de violencia de pareja, siendo la mujer la más afectada, esto se sustenta en la cantidad de denuncias, llegando en ese año a un total de 25,455 mujeres muertas por agresiones intencionales, sin embargo estos índices han ido en aumento, en el periodo comprendido de 1999 a 2006, por la misma causa murieron 10 mujeres al mes, mientras que, del 2013 al 2015 se esta cifra se incrementó a 12 mujeres muertas al mes (INEGI, 2017).

Las cifras oficiales del Endireh de violencia en contra de las mujeres, que aunque son distantes, siguen vigentes, nos dicen que *“Siendo el 2016 en México qué 46.5 millones de mujeres de 15 años en adelante que viven en este país, se cree que el 37.7 millones de ellas (66.1%) han sufrido al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación en el ámbito escolar, laboral comunitario, familiar o en su relación de pareja”* (INEGI, 2016).

Estas cifras se recopilaron de los diferentes tipos de violencia contra de la mujer, concluyendo que; *“El 49% de las mujeres sufrió violencia emocional, 29% violencia económica y o patrimonial o discriminación, 34% física y 41.3% sexual a lo largo de su vida por lo menos en algún ámbito y ejercida por cualquier agresor”* (INEGI, ibidem., 2016).

La disgregación de estos datos indican que existen estados con mayor índice de violencia, con 10 entidades federativas que están por encima de la media nacional y que presentan esta tendencia en por lo menos los últimos 12 meses (octubre 2015 a octubre 2016), siendo los siguientes estados; CDMX, Jalisco, Aguascalientes; Querétaro; Chihuahua, Yucatán, Durango, Coahuila y Baja California los más afectados.

Sin embargo, resulta cuando menos difícil determinar a ciencia cierta cuándo comienza este problema, pues está sujeto a la complicada dinámica de las relaciones humanas, la cual comienza con el emparejamiento de dos personas. Según datos del INEGI 2016, el deseo de separarse de la familia de origen como motivo para comenzar una vida en pareja es algo común, afirmado por 1.4 millones de mujeres (3.9%), de esta cifra, al menos 527,000 (38.3%) reportaron por lo menos un incidente en el año.

Hay otros factores a tomar en cuenta, uno de ellos es el embarazo, pues luego de ocurrir dicha situación, unas 423, 000 (1.2%) mujeres fueron obligadas a unirse, y 3.1 millones (8.7%) decidieron casarse o unirse por cuenta propia, de esta cifra, la prevalencia de incidentes violentos fue de 34.3% y 37.3% respectivamente (ibidem, 2017).

En cuanto al proceso de comenzar una pareja, 39,000 mujeres (1.0%) fueron “robadas” según declararon ellas, siendo es el motivo de su unión, 101 mil de ellas (29.8%), por lo menos vivieron un incidente de violencia durante el último año.

En 67 mil casos (18.6%) se obtuvo la detención del agresor, como resultado de la queja o la denuncia reportada; solo en 28 mil de los casos (7.7%) se consignó ante un juez. En 80 mil casos (22.1%) se emitieron orden de desalojo o de protección por parte de las autoridades.

El (11.8%) de las mujeres no siguieron los trámites o retiraron la demanda. Por otro lado, no procedió la denuncia en 108 mil casos (29.8%) y en 49 mil de estos no saben qué sucedió. En 78 mil casos (21.7%) llama la atención que se firmó un acuerdo conciliatorio, pese a lo señalado en La ley General de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia.

Las intimidaciones que la pareja ejerce sobre ellas o sus hijos dificultan la separación del agresor, manifestándose claramente los indicios de violencia de pareja al que son objeto, el 7.5 de las mujeres vive con miedo de que el agresor pueda llevar a cabo sus amenazas, y el 4.9% indicó que fueron amenazadas por la pareja con quitarles la casa o a los hijos, demostrando claramente que la violencia prevalece en México.

Desde el 2007 se formuló la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), la cual incorpora diferentes aspectos sociales de abordaje, como el educativo, familiar, laboral, comunitario e institucional, que son enfocados a los diferentes tipos de violencia ya mencionados anteriormente (económica, sexual, psicológica, física, patrimonial, emocional, etc.), sin dejar de lado el derecho reproductivo de la mujer, con el fin de lograr un mayor grado de bienestar.

Las consecuencias más visibles de la violencia son los daños físicos que ejerce la pareja sobre ellas, las investigaciones del Endireh 2016, menciona que de los 8.4 millones de mujeres (35.8%) denunciaron haber sufrido daños físicos a consecuencia de las agresiones recibidas por parte de la pareja.

Esto ocasiona como complemento de la violencia física la violencia emocional, dañando así al individuo que la padece con pensamientos e intentos suicidas. El Endireh 2016 en sus datos afirmó que de los 19.1 millones de mujeres que han sufrido por lo menos una situación de violencia en el trayecto de su vida como pareja, 657 mil han intentado suicidarse (3.4%) y 878 mil lo han pensado en alguna ocasión (4.6%).

En el año 2017 se efectuaron 1.8 millones de denuncias en México, de las cuales 32.9 mil se presentaron por el delito de violación, estupro u otros delitos sexuales ante las Agencias del Ministerio Público, siendo así casi 12 mil denuncias más comparadas con el año 1997. Dadas las cifras anteriores, no son de extrañar las innumerables investigaciones que tienen como objetivo el averiguar las causas de esta problemática. Algunos de estos estudios apuntan al hecho de que cada persona provenga de un entorno diferente, con hábitos y valores propios, es decir, en un contexto social diferente al de su pareja, sin mencionar los aspectos genéticos y personales.

Esto traería consigo la base de toda la serie de dificultades que se presenta dentro del vínculo de pareja. Todo lo anterior a menudo procedería de una comunicación deficiente, algunas revisiones dicen al respecto que; “[...] nos referimos a los dobles mensajes o mensajes incongruentes o sea, cuando el mensaje que se trasmite verbalmente no se corresponde o es incongruente con el que se transmite extra-verbalmente o cuando el mensaje es incongruente en sí mismo y no queda claro” (Herrera Santí, P. M., 1997).

Estos vicios en la comunicación eventualmente pueden propiciar episodios violentos de muchas clases, los cuales pueden ser aislados o generalizados, estos últimos son característicos de la denominada violencia intrafamiliar o violencia doméstica. La cual se define como; “*El uso consciente de la fuerza en el hogar, desde el más fuerte hacia el más débil, con objeto de ubicarse el primero en una situación de poder, dominio o control con respecto a la pareja o los hijos, utilizando para ello tanto abusos psíquicos como físicos o sexuales. Y menoscabado, por ende, los derechos fundamentales atinentes a: integridad física, intimidad y honor, libertad sexual, seguridad personal, etc*” (Chamorro, H. M., 2008).

En otras palabras, se busca imponer u obtener algo por la fuerza, ocasionando daños físicos y/o emocionales en el proceso, esto cobra relevancia en cuanto a la capacidad física, económica o de otro tipo que tenga la persona que ejerce violencia. No es de extrañar entonces que haya datos como los mencionadas anteriormente, en los que el 66.1% de mujeres sufrieran al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual, sobre todo en el espacio familiar o en su relación de pareja (INEGI, op. cit., 2016).

Este fenómeno ha repercutido en la calidad de vida de innumerables familias en el país, y no es una problemática unidireccional, entendiendo que la mujer también tiene la capacidad de agredir al hombre dentro de una relación. Y si bien las estadísticas demuestran que la mujer es mayormente vulnerable, esto solamente se vislumbra cuando se trata de violencia física, no así de violencia emocional, psicológica, patrimonial, etc. La violencia que se ejerce hacia el hombre suele manifestarse en formas más sutiles, pero no menos graves (IMJUVE, 2015).

Esta situación a menudo provoca una sensación de desvalorización, ansiedad, angustia, enojo, estrés, ira y tristeza, entre otras emociones displacenteras, que a largo plazo generan problemas de salud (psicosomáticos) tales como cefaleas, problemas gástricos, alergias, problemas de colon, musculares entre otros. Dicho lo anterior, resulta imperativo despojarse del estereotipo que dictamina que solo las mujeres pueden ser violentadas. (Andrade, R. R., et al, 2012).

Para dicho fin, profundicemos entonces sobre la violencia ejercida en la pareja, la cual se puede definir como; *“El conjunto de agresiones psíquicas, físicas o sexuales, dirigidas con reiteración por un cónyuge al otro, provocando una lesión o menoscabo físico, psíquico o ambos, a la vez que limita la libertad del otro”*. (Chamorro, op. cit., 2008.).

La personalidad violenta tiene características que han sido ampliamente estudiadas, entre las cuales; tiene un alto nivel de narcisismo, a menudo muestra una gran seguridad, de sí mismos y tiende a poseer una baja autoestima, además de ser individuos dependientes emocionalmente manifestando esa dependencia con agresividad constante.

Por lo regular tienen carencias afectivas desde la infancia o adolescencia, presentan a menudo conductas celotípicas, o bien pueden ocultar sus sentimientos con indiferencia al dolor de su pareja. Los organismos internacionales trabajan conjuntamente para tratar de minimizar esta problemática social, los investigadores de todas partes del mundo que pretenden disminuir los casos de violencia de pareja. Es bien conocido que es un fenómeno universal, y aunque es imposible negar que determinado país o posición socioeconómica tendrá alguna incidencia, lo cierto es que la violencia no está determinada por ellos. Es necesario entonces atender y dejar de normalizar el fenómeno, sin importar el género. (Ocampo Otálvaro & Amar Amar, 2011).

## CAPÍTULO 2. RELACIÓN EN PAREJA

---

*“También he de recordar que el sexo es una de esas cosas –como la religión y la política–  
capaces de despertar sentimientos intensos e irracionales  
en personas por lo demás decentes y racionales”*

*– Oliver Sacks– 2015*

### **2.1 Antecedentes de la Relación en Pareja**

Una de las experiencias fundamentales en la vida del ser humano es la formación de una relación de pareja. Por ende no es de extrañarse que haya sido objeto de estudio a lo largo de la historia, desde las primeras civilizaciones, como la sumeria, ya se hacía referencia a la experiencia de establecer una pareja (Páez, 2006).

Basta con echar un vistazo en el inmenso acervo de cualquier obra artística a lo largo de cualquier cultura en la historia humana para darse cuenta de cómo el vínculo sentimental hacia el otro es simplemente inevitable, como también era inevitable la necesidad de expresar dicho fenómeno para las diversas culturas de la humanidad, son innumerables los poemas, las canciones populares, obras teatrales que hablan del amor y desamor de una pareja. Resulta innegable que este tema influye enormemente en los pensamientos de la humanidad.

Disciplinas como la sociología, psicología, antropología o biología o derecho, abordan distintos aspectos de la pareja, desde cuál es su origen, sus conductas características, su transformación e influencia en la sociedad, así como la influencia de la sociedad sobre aquella. Conocer qué es, cómo se forma y de qué se compone una relación de pareja es ahondar sobre uno de los aspectos más profundos en la naturaleza del ser humano.

Es por esto que para comprender el proceso violento que atraviesa una relación es imprescindible conocer el fenómeno mismo de la pareja. Por ende se hace revisión desde su posible origen, hasta lo que hoy podemos llamar pareja y cómo se desenvuelve en la sociedad, transformada y moldeada según los valores, creencias y cánones establecidos. La pareja es el origen de la sociedad, conocerla es conocer un punto neurálgico de la misma.

## Prehistoria

La historia de la relación humana comienza hace aproximadamente 3.5 millones de años, cuando surgieron los primeros primates bípedos (White, T. D., et al., 1983). Este proceso llamado bipedestación les permitió liberar sus extremidades superiores, usar herramientas y desarrollar su capacidad cerebral, cualidad que nos distingue de las demás especies.

Este desarrollo impactó la forma en que se establecieron las relaciones, las cuales se reducían a una mera serie de conductas instintivas de los individuos en una comunidad (Robert-Brady, 2014), tal como lo podemos ver en otras especies, los machos competían por copular con la mayor cantidad de hembras posibles y había una distinción de labores bien definida, el macho recolectaba o cazaba y la hembra se dedicaba al cuidado de las crías, sin embargo conceptos como “*Pareja*” “*Fidelidad*” o “*Familia*” aún no existían y la poligamia era prácticamente el único tipo de relación entre los miembros de un grupo.

La manera de relacionarse estaba marcada por un estricto imperativo de supervivencia; reproducirse y asegurarse de que las crías perduren. La bipedestación trajo además de (entre otros cambios) la progresiva evolución del encéfalo, la dificultad de gestación en las hembras en los primeros primates, la cual se incrementó debido a su posición erecta, provocando que sus neonatos fuesen especialmente frágiles comparados con el resto de los animales (Valdés, M. M. et al., 2009). Ahora los padres debían prestar especial atención en su cuidado para asegurar su supervivencia, y conservar la misma pareja era una forma de maximizar esta posibilidad, probablemente este nuevo requerimiento influyó en la “necesidad” de crear un lazo más estrecho entre los padres, surgiendo así una especie de “*Proto-monogamia*”.

Otro factor evolutivo favorecedor de conceptos como “*Monogamia*” y “*Familia*” es el problema de la variabilidad genética, pues al desconocerse el padre y hermanos de la cría, se puede facilitar la endogamia, produciendo daños e incrementando el riesgo de padecimientos hereditarios, por otro lado, la diversidad genética favorece la subsistencia de una población (Z. Gorvett, 2016). Puede ser que el objetivo primordial de las incipientes relaciones fuese evitar relaciones entre padres, hijos y hermanos, es así que se da paso al primer tipo de familia; la consanguínea. Más tarde aparece el matrimonio por grupos o familia punalúa, en la cual el contacto sexual era limitado a los miembros del grupo, sin embargo, aún no existe de forma propia algo que se pueda denominar “*Familia*” u “*Organización familiar*” (Robert-Brady, op. cit., 2014).

## Edad Antigua

Cientos de miles de años después a medida que el ser humano se empieza a establecer territorialmente, hace unos 10,000 años A.C., los primeros vestigios de una organización social empiezan a aparecer. Posteriormente con el surgimiento del lenguaje se revoluciona la forma en que la comunidad puede transmitir conocimiento, lo más cercano al origen de la mente humana (Mendizábal, I.M., et al., 2009), y más tarde, la revolución neolítica, posibilita la agricultura dando paso a los primeros asentamientos humanos, por ende, a la transición hacia un modus vivendi sedentario (Gonzalo, A. H., 1994).

Esto, junto con la domesticación de animales para consumo, introduce el concepto de “*Propiedad privada*”, de pronto, el humano es capaz de heredar tierras y animales a sus descendientes. La necesidad meramente instintiva de asegurar la supervivencia quedaba ya superada al instinto y una nueva necesidad surgía; establecer y conservar una sólida estructura social, para ello había que establecer algunas condiciones, por ejemplo, asegurarse que los hijos fueran legítimos. Así es como surge una nueva transición, que va de la familia punalúa a la sindiásmica, en la cual existe una sola pareja, aunque permanece cierta permisividad de tener relaciones con otros miembros de la tribu (Robert-Brady, op. cit., 2014).

Más tarde, el crecimiento de la población humana, que dio paso a las llamadas grandes civilizaciones, trajo consigo entre otras complicaciones la guerra en nuevas escalas, (ya no como una reyerta entre dos o más tribus). A medida que dichas civilizaciones se interesan más en la guerra, (aproximadamente hace 1,000 años) el “*Hombre de guerra*” se torna imprescindible.

El matrimonio ha sido considerado una institución de una importancia primigenia, cuya estructura ha moldeado e influido enormemente en la sociedad occidental actual. Ya en la civilización romana, el matrimonio consensuado era un elemento fundamental, que no solo tenía como objetivo constituir una sola entidad social por medio de la unión entre el hombre y la mujer, sino que estos adquirieron el derecho de poseer y mantener propiedades para su goce común.

Por ende, actividades como la bigamia o el adulterio eran no solo execrables a los ojos de dicha sociedad, sino jurídicamente penadas. En el caso de civilizaciones germánicas habría incluso modalidades de “*Compra*” (*kaufefe*) o incluso de raptó (*Raubehe*) para contraer matrimonio, aunque esta última fuera reprobada y erradicada posteriormente. Esto deja patente la importancia que las antiguas civilizaciones conferían a la unión hombre-mujer (Donat, L. R., 2005).

Así, todo aquel que no cumpliera con su deber cívico se consideraría marginado, el señalamiento y la persecución serían su contundente consecuencia. La unión consensual de pareja no solo era un imperativo moral sino legislativo “*Debes procrear por el bien del estado*”, el sistema planteaba que la pareja formada no era un acto meramente afectivo, sino político, esta filosofía quedó plasmada en la definición de Modestino como “*La unión de un hombre y de una mujer, para toda la vida, según la ley divina y humana*” (Donat, ibidem., 2005).

El concepto de matrimonio como un acto contractual entre dos familias no solo se veía reflejado a nivel simbólico. En las mencionadas civilizaciones, el estado respalda a la institución matrimonial de la familia, entre otras cosas, con la figura jurídica de la dote, que eran bienes otorgados por la familia de la mujer, que tenían la función otorgar protección a esta, si dicho matrimonio se terminase, ya sea por repudio, por divorcio o por fallecimiento.

El régimen dotal ya era contemplado desde las primeras etapas del derecho romano, y fue asentado por el pretor y príncipe Justiniano en la constitución del año 529. Estipulando que la dote es “*Naturiter utramquae viam: in rem et hypothecariam*”, es decir, que dichos bienes eran propiedad del marido, sin embargo, quedando a disposición de la mujer al momento de la escisión del matrimonio, (Núñez, X. P., 1990).

Esta práctica se puede encontrar a lo largo de numerosas civilizaciones en la historia, por ejemplo, el caso de sociedades de la Europa mediterránea a finales del siglo XVI, donde era considerada como parte de la herencia de la mujer, y se realizaba principalmente en familias de clase alta, como símbolo de estatus, o bien, en América Latina, donde hay registros de estas prácticas en las ciudades de Guadalajara y Puebla en los siglos XVII y XVIII, y tenía la función de garantizar a la nueva pareja los bienes suficientes para subsistir en su vida conyugal (Gamboa, J. A., 1997).

## Edad Media

Tras la caída de las grandes civilizaciones de la edad de bronce, las relaciones humanas se verían sujetas a otros cambios, dictaminados por el sincretismo de los grandes imperios y la progresiva consolidación del cristianismo como religión hegemónica. Las creencias sobre el mundo, la realidad, el universo, la naturaleza, el cambio de las religiones politeístas a las monoteístas, así como la muerte y surgimiento de nuevas doctrinas, trastocaron la manera en cómo los seres humanos de esa época concebía las relaciones, por su parte conceptos abstractos como el bien y mal, la justicia, el amor, etc.

Fueron reconstruidos a partir de los cimientos de las viejas civilizaciones. Por ende no es de extrañarse que a lo largo de este periodo, la religión haya tenido un papel preponderante, y menos extraño aún, es que ese papel haya permeado en el seno de las relaciones humanas. Una vez entrada la edad media, marcada por la caída del imperio Romano, hacia el año 476, la iglesia cristiana había conseguido convertirse en el hegemón de las doctrinas religiosas en las civilizaciones occidentales, y como tal, influía enormemente en diversos aspectos de la vida del individuo.

Cualquier tema sobre la vida personal era concerniente de la iglesia, la sexualidad y las relaciones de pareja no serían la excepción. Se decía al respecto, por ejemplo, que el matrimonio era un vínculo establecido para perpetuarse toda la vida, seguía siendo un deber moral, y espiritual, ahora más litúrgico e indisoluble.

La apropiación de la tesis del consensualismo romano y del derecho canónico por parte de la iglesia católica del medioevo, le permitió tomar la potestad de la institución matrimonial, que ya desde tiempos más primitivos sostenía que la sola cópula no podía constituir por sí misma el matrimonio. Esto llevó incluso a la estigmatización de los matrimonios “*Clandestinos*” iniciada por Alejandro III desde finales del siglo XII.

Se podría decir, que aquello era un fenómeno que debía regularizarse bajo ciertos criterios que evolucionaron a la par del derecho matrimonial de años subsecuentes, y que terminaron por solucionar discrepancias en cómo se debía concebir dicha unión (como el “*Desponsatio*”), el primero de ellos era el axioma proveniente del derecho romano “*Nuptias consensus non cuncubitus facit*” es decir, que el consenso era imprescindible, sin embargo, para reconocer la unión, ésta se debía consagrar con el acto sexual o “*Copula carnalis*”, que representaba la unión

de Cristo y la iglesia, revistiendo del sacramento a dicha unión y haciéndola indisoluble, y por último, la bendición nupcial, es decir, que fuese debidamente anunciado y reconocido por la autoridad eclesiástica (Bernal, J. S. A., 2010). Dicho lo anterior, podemos afirmar que la historia del matrimonio occidental de los primeros siglos se caracterizó por ser un mandato que ya no residía en las manos imperfectas de los hombres, sino que venía del mismo Demiurgo, lo cual otorgaba a dicho contrato de una fuerza aún más categórica, el matrimonio era quizás el convenio más importante en la vida de una persona.

Versículos del nuevo testamento ilustran el carácter metafísico de esto; “ [...] *Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo [...] Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre. Mateo 19:4-8*” (Reina, C., et al, 1960).

Otro ejemplo son las epístolas de Pablo de Tarso, que también arrojan luz sobre este tema, explicando cómo la monogamia era un imperativo moral; “*Pero en vista de tanta inmoralidad, cada hombre debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo. I Corintios 7:2*” Por otro lado, el antiguo testamento confería beneficios a los ciudadanos que cumplieran con sus obligaciones cívicas; “*No envíes a la guerra a ningún hombre recién casado, ni le impongas ningún otro deber. Tendrá libre todo un año para atender su casa y hacer feliz a la mujer que tomó por esposa. Deuteronomio 24:5*” (Reyna, C., ibidem, 1960).

Por su parte, personajes importantes en la figura eclesiástica del primer siglo desarrollaron un sistema ético y moral sobre la sexualidad humana. Uno de los más influyentes de la cultura occidental fue Agustín de Hipona, quien realiza numerosas elucubraciones, exégesis, réplicas y tratados teológicos hacia otras figuras eclesiásticas, donde deja patente la inclinación de la doctrina católica hacia la exaltación de la búsqueda de la verdad de lo inmaterial como máximo baluarte del ser humano, consagrado en la comunión con Dios a través de la revelación; “*Entré y vi con el ojo de mi alma [...] una luz inconmutable, no ésta vulgar y visible a toda carne ni otra cuasi del mismo género, aunque más grande, como si ésta brillase más y más claramente y lo llenase todo con su grandeza*” (Citado en Lazcano, R., 2010).

Hacia el año 400 D.C comenzaría a desarrollar tratados que sientan la base de la ética occidental que conocemos hoy en día (Helder, G. et. al., 2009). En su “*De Genesi contra Manichaeos*”, realiza una moderación de la ética maniquea, la cual consideraba que la materia y aquello que devenga de ésta eran esencialmente malévolos, procedentes de una deidad maligna (Angra Mainyu<sup>2</sup>), y que el ser humano estaba compuesto de elementos negativos y positivos en algunas proporciones, es decir, en la mera esencia del ser humano reside a la vez la maldad y bondad, la luz y las tinieblas encarnadas en el cuerpo del hombre. No obstante, para Agustín de Hipona el hombre era esencialmente bueno, en su *Contra Iulianum*<sup>3</sup> (supuesto diálogo con el obispo Pelagiano de Eclano) explica que “[...] *tantas cosas buenas: cuerpos, sexo y uniones, no pueden producir frutos malos*”.

La solución al problema filosófico-teológico se resuelve arguyendo que el ser humano, dado que es creación divina, no puede ser malo por naturaleza, y por ende, el pecado no es una condición necesaria en el hombre, sino algo contingente, la maldad que de ahí deviene era un mal uso de la libertad humana, una corrupción del libre albedrío y del orden natural de las cosas. Esto traería importantes consecuencias en la sexualidad humana. Recordemos que desde el plioceno hasta las grandes civilizaciones guerreras, la constante en la sexualidad humana era muy clara; la procreación.

Este imperativo en conjunción con el ascetismo procedente de la doctrina maniquea, iban a tener como consecuencia que todo acto sexual fuera del lecho matrimonial o que no cumpliera con el propósito de procrear o mantener vínculo del matrimonio, iba a ser considerado un pecado, la “*Corrupción del orden natural*”, que condena también y especialmente la homosexualidad, asexualidad, así como cualquier otro tipo de deseo sexual u otra condición del ser humano que devenga en conductas opuestas a dicha moral. Posteriormente, entre otros personajes eclesiásticos, Tomás de Aquino, en su *Summa Theologiae*, retoma dicha moralidad y además cataloga como vicios contra natura la masturbación, el bestialismo y la homosexualidad (Jiménez, P. C. 2003).

---

<sup>2</sup> La fuerza destructiva oponente a Ahura Mazda, en la mitología iraní del zoroastrismo. [Hintze, A., 2005](#)

<sup>3</sup> Para una revisión más profunda consultar Helder, G. G., & Aires, A. M. C. B. (2009). La objetivación de la mujer en algunos escritos de san Agustín de Hipona. ETIAM: Revista Agustiniiana de Pensamiento, pp,79.

## Edad Moderna y Contemporánea

La institución religiosa imperante en la edad media había logrado introyectar sus preceptos morales en aquellas sociedades, preceptos que lograron perpetuarse a lo largo de los años. Así, la iglesia penaliza severamente el placer sexual “*Fuera del orden natural*”. Mantener relaciones sexuales era apropiado solamente con el fin de procrear hijos, ¿sería un vestigio de nuestro antepasado primitivo manifestado sutilmente a través de ciertos valores morales? En cualquier caso, dicho mandato permeó en la cultura occidental a través de los siglos. Laura Esquivel, en su novela “*Como Agua Para Chocolate*”, brinda algunas pinceladas sobre este tipo de constructos sociales acerca de la sexualidad humana que han trascendido en el tiempo; “[...] Pedro hasta ese momento comprendió que no podía rehusarse a realizar su labor de semental por más tiempo y esa misma noche, utilizando la sábana nupcial, se arrodilló frente a su cama y a manera de rezo dijo —Señor, no es por vicio ni por fornicio sino por dar un hijo a tu servicio [...]” (Esquivel, L., 2010).

Pero estas representaciones de la sexualidad no eran nada nuevas, en la literatura satírica del medioevo ya se podían encontrar textos con visiones totalmente opuestas y escandalosas acerca de la sexualidad, sobre todo la femenina, que contravienen al pudor social que se sentía en aquella época gracias a la moral religiosa antes mencionada. Para el hombre medieval el deseo sexual era algo mórbido e incluso atemorizante, por ejemplo, en la cantiga de Joan Soárez Coello, autor que expone a una doncella con hiperactividad sexual, que planteaba también el temor hacia la homosexualidad o a la impotencia masculina; “*Vejo-vos jazer migo muit’agravada, Luzia Sánchez, porque non fodo nada*” (M.R. Lapa, Cantigas d’escarnho e de mal dizer dos cancioneiros medievais galego-portugueses, citado en Jimenez, PC., op. cit., 2003). Algunos estudios encuentran peculiar esta contradicción entre la percepción del hombre sobre la sexualidad femenina, y las normas sociales de aquella época, en donde la mujer quedaría relegada a las labores domésticas y a la obediencia al marido (Jimenez. ibidem., 2003). Sin embargo, existen otras aproximaciones que sugieren otra visión de la mujer medieval y post medieval, la cual, si bien viviría inmersa en una sociedad con usos y costumbres que la subyugaba, habría encontrado maneras de obtener autonomía y autoridad utilizando los sistemas de ley, la expectativa social y a la propia religión. Considerando un texto que alienta a las mujeres a no asistir a peleas de gallos, discutir ni tener otras actitudes inapropiadas.

Helen Pluckrose plantea que: “[...] debería quedar claro que no sería necesario seguir diciéndole a las mujeres que eviten hablar demasiado, hablar en voz alta, hablar enfadadas, discutir con los esposos, visitar amigos, comercios, tabernas, emborracharse y asistir a deportes sangrientos y de lucha libre si no fuera porque van a hacer todas esas cosas de manera bastante constante” (Pluckrose, H., (2017).

Ya hacia el siglo XX, la sociedad occidental comienza a matizarse en temas de sexualidad, y se posibilita la manifestación de afecto en público, toda vez que unas décadas antes de 1,900, el hecho de besar a una mujer no era visto con buenos ojos y era visto con bastante pudor, aunque orientaciones sexuales como la homosexualidad o filias como el travestismo nunca fueron tabúes universales. El tema de sexualidad se comienza a discutir cada vez más desde principios del siglo XIX (Weeks, J., 1998).

Más tarde, eventos como las grandes guerras y la industrialización de la sociedad tiene un impacto en la vida de las personas en temas de sexualidad, por ejemplo, la Unión Soviética y Europa Oriental de la posguerra, implementaban leyes que hacían más difícil y oneroso el proceso de divorcio, que antes era sencillo.

De la misma manera, se buscaba perseguir a parejas en unión libre, además de eliminar el reconocimiento de paternidad por parte de madres solteras, así mismo, se llegó incluso a establecer la categoría de “*Madre Heroína*” para las mujeres que tuvieran más de diez hijos. Estas medidas eran un ejemplo de las medidas a favor de la familia institucional.

Estas entre otras medidas tendrían una razón mucho más ancestral, que sería maximizar la supervivencia de la especie en condiciones hostiles, como guerras, hambrunas, o epidemias. Así, se buscaría aumentar la población industrial, además de proveer al Estado de Milicia para asegurar su posición en la jerarquía de poder a nivel mundial. Aunque aducir únicamente razones Malthusianas a las medidas en temas familiares y de sexualidad sería ingenuo, pues es cierto, que en naciones como la Alemania y Japón de la posguerra, la recuperación económica se desarrolló en situaciones de baja natalidad.

En otras palabras, que la institución matrimonial, además de otros temas en materia política, como la sexualidad o natalidad de las personas, fue influenciada por una diversa serie de factores, y situaciones, aún así, pese al cambio radical que cambió la industrialización del trabajo, provocando que las mujeres adoptaran el rol principal en las fábricas, mientras los hombres cumplían con la leva de las guerras, la familia y valores tradicionales perduraban (Schoijet, M., 2007).

Esta cuestión perdura otras decenas de años más hasta empezar a mutar de nuevo hacia la década de los 60's, donde el modelo tradicional comienza a ser cuestionado y a ser visto no como un mandato sino como una unión de dos personas en busca de su desarrollo personal. Así mismo, la sexualidad comienza a ser más permisiva, surgiendo incluso movimientos urbanos como el hippismo y el colectivo beatnik, quienes comienzan a experimentar con construcciones alternativas como el poliamor, contrastando así fuertemente con el conservadurismo y sentido patriótico de las generaciones de la postguerra (Teixeira de Carvalho, T., 1990).

Otro cambio de paradigma que afecta la relación de pareja es la concepción de los hijos, que se establece ya entrada la década siguiente, con el surgimiento de los métodos anticonceptivos, ahora para las parejas, el tener un hijo no era una obligación sino una alternativa, nace así el concepto de que la pareja puede existir sin la necesidad del imperativo a formar una familia, al estilo de las concepciones decimonónicas. La inclusión de la mujer en el mercado laboral acentúa más este tipo de relaciones, pues los roles de género ya no están más claramente delimitados.

Hoy en día el concepto de relación de pareja es aún más diverso, en occidente la inclusión de parejas del mismo sexo y colectivos LGBTTTIQA<sup>4</sup> es una realidad, cuestión que comienza a gestarse ya desde la década de lo 90's. La sociedad continúa luego del impulso familiarista que marcó un retroceso en la moral occidental propia de las décadas pasadas.

En la búsqueda de equidad de derechos, la desacralización del matrimonio ha sido una característica de esta época, donde algunos autores consideran incluso el surgimiento de una "*Sociedad líquida*" en donde el compromiso propio de las relaciones tradicionales pasa a segundo plano, supeditado a las necesidades del individuo (Cosse, I., 2008).

---

<sup>4</sup> Acrónimo para: Lesbiana, Gay, Bisexual, Travesti, Transexuales, Transgénero, Intersexual, Queer, Asexual.

## 2.2 Definición y Conceptos de Relación en Pareja

Como ha quedado establecido anteriormente, la pareja es el primer bloque de toda civilización, y entender su establecimiento, desarrollo así como contexto es imprescindible para entender el proceso violento que muchas de ellas atraviesan. Para tal tarea, es importante definir qué entendemos por “*Pareja*”, cuáles son sus características primordiales y su función en la sociedad. La pareja no es un concepto monolítico ni inamovible, muta y se desarrolla a lo largo del tiempo en tanto la humanidad misma.

Resulta innegable la influencia que la cultura y el tiempo histórico que las parejas atraviesen para establecer el tipo de interacción que éstas tendrán, sin obviar la influencia que la propia naturaleza ejerce en el ser humano. Es decir, la interacción de una pareja occidental radicada en una concurrida ciudad será distinta a la de una pareja en algún poblado de alguna costa en sudamérica, pero habrá similitudes que respondan a algún aspecto biológico. Lo mismo ocurre con factores socioeconómicos, así como el momento histórico en el cual la pareja se encuentre.

Por lo anterior, la pareja no se puede observar como una mera decisión de dos personas por estar unidas, sino un fenómeno social complejo y con múltiples aristas. De la misma manera, la violencia en pareja tiene diversos orígenes tanto como consecuencias.

Es así que conocer la violencia en una relación de pareja es, en alguna manera, conocer la violencia en la sociedad. Según el Diccionario de la Real Academia, la pareja es; “*El conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer*” (R.A.E., *op. cit.*, 2019). Se genera un vínculo amoroso, romántico entre dos personas formando propiamente la relación y puede tener distintas manifestaciones, como el noviazgo, concubinato o matrimonio asumiendo un compromiso el uno con el otro.

## Tipos de Pareja

La relación de pareja se define como la unión de dos personas que se encuentran enlazadas sentimentalmente, pueden considerarse uniones como el noviazgo, concubinato (el hecho de vivir juntas y tener relaciones sexuales dos personas sin estar casadas entre sí), así como el matrimonio. Aunque existen modelos que rompen este paradigma y buscan ejercer el cuidado, amor y comprensión mutuas que usualmente se manifiesta entre dos personas.

Es común escuchar subtipos de relaciones como poliamor, relación abierta, poligamia y poliandria. Esto nos demuestra cómo las relaciones humanas tienen diversas manifestaciones. Aunque es cierto que el concepto de pareja depende de la época y la cultura de cada comunidad, es innegable y necesario recalcar el hecho de que dichos vínculos siempre han representado la unidad principal de cualquier civilización.

Sin embargo, las relaciones interpersonales son complicadas y están sujetas a las características psicológicas y al contexto de cada persona, así como a una innumerable cantidad de factores, las habilidades de comunicación de cada persona, el contexto familiar, la estabilidad emocional del sujeto, componentes nosológicos, por mencionar algunos. Por ende cada relación tendrá sus propias características, algunas más exigentes o rígidas en su dinámica de interacción, otras más “*Holgadas*” y un sinfín de matices.

Sin embargo, son las parejas que encuentran actitudes violentas las que atraen el interés de este trabajo, pues a pesar de que una relación “*Idónea*” seguramente es un objetivo ficticio, si que existen pautas para establecer una relación saludable, aunque para ello, el primer paso es conocer lo que constituye una relación de pareja.

Según la teoría de inteligencia de Robert Sternberg (1986), hay siete tipos de relaciones de pareja. Para determinar esto, Sternberg estudio a varias parejas, descubriendo que dentro de sus relaciones existen algunas bien definidas (es decir, que saben “por qué” están juntos), mientras que otras tantas ignoran la razón de estar dentro de esa relación. Por este motivo nos explica de acuerdo a su teoría las características que dirigen una relación reducido a tres aspectos.

La primera es la *Intimidad*: Que es la conexión entre dos personas unidas por la confianza, amistad y el afecto de manera sincera e intensa. La segunda es la *Pasión*: Que se caracteriza por una conexión física entre sí y el deseo que cada uno tiene de mantener relaciones sexuales con su pareja. Por otro lado, el *compromiso* aparece cuando una pareja decide nunca separarse, a pesar de los altibajos que atraviesan durante su relación.

Estos tres elementos están siempre presentes en cada tipo de relación, aunque en distintas variantes, por ejemplo, una *relación amistosa* es una relación sin compromisos en la que existe el contacto sexual; ambas partes sienten una conexión tan especial como para contarse cualquier cosa.

Por otro lado, una *relación superficial* existe cuando entre un par de personas existe un cariño especial pero la suficiente confianza para mantener relaciones sexuales sin un compromiso serio, este tipo de romance suele convertirse en una aventura, o bien, en el inicio de una relación.

Una *relación vacía*, nace ya sea por interés o por el simple temor de estar solos, hay personas que sostienen una relación con alguien que no quieren ni desean con tal de tener compañía. La *relación romántica* es el tipo de relación al que aspiran muchas personas, pues reúne dos de los tres aspectos más importantes con los que toda pareja sueña: amor y sexo.

La *Relación social* surge cuando en algunas parejas la monotonía se vuelve más fuerte que el amor o la pasión, tanto así que lo único que los mantiene juntos es la presión social; es decir, no se atreven a romper por miedo al “*Qué dirán*” o al temor de no encontrar otra pareja.

Por último, la *Relación desenfrenada* existen relaciones en las que no hay un compromiso real de por medio, pero su pasión es tan grande que les es imposible distanciarse. Puede que aunque no tengan nada en común. el sexo los ate durante meses. Por último, una *relación completa*, esta reúne los tres aspectos que conforman a una pareja real, consolidada y duradera, es el tipo de pareja que la civilización occidental aspira a conseguir.

## **Roles de Pareja**

El término de “*Rol*” tiene origen en la palabra *Rôle* de origen francés, y está asociado a la función que se tiene algo para determinada causa, (D. I. R. A. E., 2017). Por ejemplo, un rol social que atañe a una persona en determinada situación, tendrá un propósito específico, pensemos un oficial de policía, cuyo rol social es preservar el orden y la seguridad públicas, con el uso de medidas coercitivas en caso de ser necesario.

Aunque dichos roles se encuentra atado al ejercicio de su vida laboral, y dependiendo del contexto, otros roles son aprehendidos y manifestados, es así que el mismo oficial de policía en un nuevo escenario, ejemplo con su familia, ya no cumple con el rol de oficial, para convertirse en padre, hermano, pareja, etc. Entonces, ¿qué es lo que entendemos por rol de pareja? Las personas desempeñan diversas funciones dependiendo de la situación y el contexto que se asuma, así como de las experiencias y vivencias que se van acumulando a lo largo de la relación.

Entonces el rol de pareja nace de nuestra idiosincrasia (concepto psicológico que define a los comportamientos y conductas que de manera social están impuestas culturalmente), por lo que dichos roles están sujetos a las creencias o valores sociales en un momento y condición históricas específicas, es por ello que el rol de pareja se ha constituido en la forma “*Tradicional*”, que se constituye por un hombre y una mujer heterosexuales, donde el hombre asume las responsabilidades económicas y la mujer las del hogar (I. N. M., 2007).

Roles que actuaban con el estatus quo en una sociedad conservadora que con el tiempo se ha ido transformando, en la actualidad dicho concepto de pareja tradicional admite también el concepto de parejas del mismo sexo. Cabe aclarar que los roles de pareja no son dañinos *per se*, pues han tenido un propósito en el sentido social, sin embargo cuando dichos roles se conciben y practican de forma dogmática e inflexible, surgen verdaderos conflictos en la pareja.

No hay que olvidar que un rol estará vinculado estrechamente con las creencias del individuo, algunas de ellas muy profundas ya que vienen desde la infancia, comportamientos aprendidos que han regido la vida de los individuos y que determinan buena parte de sus comportamientos a lo largo de su vida, no es raro ver entonces conductas flagrantemente sexistas, agresivas o incluso violentas dentro de las relaciones de pareja (Alberdi, I. 2004).

Es importante mencionar como los roles de pareja dan forma a los modelos de familia, los cuales, tal como (y a partir de) dichos roles, se han transformado con el paso del tiempo. Las formas de convivencia no convencionales han cobrado una importancia mayor en la actualidad e incluso en ciertos aspectos superan al modelo tradicional que hasta hace varios años era con el que se valoraba las parejas (Alberdi, ibidem., 2004).

Una de las consecuencias más notorias de este cambio es la concepción del matrimonio no como un compromiso sacralizado, sino como una institución con propósitos sociales e instrumentales, estos cambios no son gratuitos, sino que son el producto de la transformación de los escenarios que atraviesan las parejas en un momento histórico dado, como se menciona anteriormente, el esquema convencional de familia (mujer y hombre heterosexuales que consagran su relación en el matrimonio y los hijos) pasa a ser ya no una obligación, sino una alternativa, en tanto que la civilización va permitiendo la inclusión de otros ritmos y estilos de vida (Alberdi, ibidem., 2004).

Habría que recalcar también el hecho de que este conjunto de alternativas ya no es exclusiva de parejas heterosexuales, la progresiva aceptación de la unión homosexual dictamina un rol que, si bien no es nuevo, si conlleva una nueva faceta si lo vemos en su conjunto, así mismo, las parejas homosexuales modifican otra diversidad de roles que dependen del carácter de cada relación, como se dijo anteriormente, del estilo de vida, las creencias, el temperamento y otras características de la pareja en cuestión.

Sobre esta línea hay que destacar temas aún en proceso de asimilación como el matrimonio de personas del mismo sexo, la intersexualidad y la adopción por parte de parejas de dicho colectivo, cuestiones que si bien no están exentas de polémica, van cobrando relevancia y ganando terreno poco a poco en el ámbito político. Ya hay registro de actitudes de solidaridad e identificación con el fenómeno de la adopción en países como España (Alberdi, ibidem., 2004).

Este nuevo moldeamiento en las creencias de los individuos también incluye temas como la concepción de *“Una vida plena”*, *“Los logros”* o *“El éxito”* los cuales ya no son necesariamente la consecuencia directa de la institución matrimonial, sino que varían de acuerdo con las expectativas de cada individuo, lo mismo sucede con el deseo de tener hijos, cuestión que hace unas décadas era imprescindible para la consolidación y realización de la vida en pareja.

Lo anterior no significa que el hecho de tener hijos sea una cuestión sin importancia para las parejas de la actualidad, más bien todo lo contrario (Alberdi, ibidem., 2004), sin embargo dicho proyecto se encuentra sujeto a múltiples condicionantes que hacen de esta expectativa un proceso complicado, hay que recalcar una vez más que la sociedad no es un ente estático, sino que se encuentra sometida al cambio constantemente.

Por ende, las expectativas de una pareja de la época victoriana, en donde, por ejemplo la actividad laboral femenina era casi inexistente y el rol de la mujer se veía relegado casi exclusivamente a la maternidad, iba a ser diametralmente distinta a las expectativas a una pareja de hoy en día, en donde factores como la sobrepoblación, la paridad de género en materia laboral y otras situaciones entran en juego (Yu, H. C., et. al., 2005).

En este contexto, el rol que juega la pareja ya no funciona con base en preceptos de tal época, donde lo ideal era mantener el lazo matrimonial a toda costa. La brecha generacional es en realidad estrecha, basta con analizar las expectativas de la generación llamada “*Baby boomers*” y compararla con las actuales.

Entonces se descubren diversas divergencias en el rol que jugará cada pareja sumergida en tal momento histórico, mientras para el baby boomer la prioridad es obtener un título profesional para trabajar en un entorno institucional, para las siguientes generaciones, desde la generación X hasta las post millennial la noción de éxito se centra en el desarrollo personal e identitario (Yu, H. ibidem., 2005).

Tales objetivos carecen del mismo valor, centrándose ahora en obtener las herramientas que le permitan funcionar en la “Era de la información”, lo mismo sucede con responsabilidades familiares y prioridades en el modus vivendi, en esencia hablamos que los roles serán una mezcla entre las expectativas de la pareja y el contexto social en el que ésta se encuentre.

### **2.3 Dinámica de Interacción en la Pareja**

Entendiendo que la pareja es el reducto de la sociedad en su máxima expresión, es de esperarse que la dinámica de ésta repercutirá en aquella, y que ambas influyen una a la otra en múltiples maneras, por ende, estudiar la dinámica de pareja es estudiar la dinámica de toda una sociedad, o al menos algunos de sus componentes básicos, dentro de las relaciones de la pareja (Villanueva Orozco, et al., 2012).

Por otro lado, debemos entender que la interacción con la pareja se manifiesta en multiplicidad de niveles, siendo la comunicación la constante y el objetivo de ésta y de todas las relaciones humanas, decimos entonces que hablar de dinámica en pareja es hablar de comunicación entre dos personas, comunicación que, depende que cuán efectiva sea, mejor y más sólida será la relación.

Existe una inmensa multitud de dinámicas de pareja, tantas como maneras de comunicarse en el ser humano, dichas dinámicas están dictaminadas a su vez por innumerables variables. Ciertamente no es lo mismo el tipo de comunicación verbal de una pareja promedio, al tipo de comunicación en una pareja de personas con debilidad auditiva, ¿hasta qué punto influyen las capacidades perceptuales del ser humano en cuanto a comunicación se refiere? Esta es una pregunta aún incontestable, pero no cabe duda que la existencia de dicha influencia habita en cada conversación entre dos seres humanos (Villanueva Orozco, ibidem., 2012).

El ejemplo anterior es solo uno de entre la ingente cantidad de variables que pueden influir en la dinámica de pareja. La etnia social, la ubicación geográfica, el clima, la demografía, las creencias, son solo algunos otros ejemplos que confluyen para construir el *cómo* para que una pareja se establezca y permanezca o se diluya en la sociedad.

Sería una empresa titánica y demasiado gigantesca el definir además de clasificar todas y cada una de ellas, por ende, nuestro objetivo es, en comparación más bien modesto; brindar unas cuantas pinceladas que ayuden a esclarecer la naturaleza de la relación en pareja y focalizar el punto de atención en aquellas variables que atañen a este trabajo de investigación, es decir, los efectos psicosociales.

## Comunicación en la pareja

La comunicación es la piedra angular de todas las relaciones, se puede esperar que prácticamente cualquier ser viviente sea capaz de generar algún tipo de comunicación. Por ejemplo, existen estudios que indican cómo el aullido de un tipo de primates no humanos llamado *Chlorocebus pygerythrus*, tiene una relación evolutiva con las palabras que utilizamos los seres humano (Scott-Phillips, et al., 2015).

Pero para que tales estrategias de supervivencia funcionen, se necesita un emisor que produzca el mensaje de su experiencia (por ejemplo, un tigre acercándose) un medio que transmita el mensaje (el aullido del primate) y un receptor que capte e interprete el mensaje (el resto de la manada), además que tales componentes se transmitan y fluyan correctamente y con la menor interferencia para que dicha comunicación sea exitosa.

Sin embargo, dicho proceso es tremendamente intrincado y repleto de complejidades, a menudo sujeto de distorsiones y sesgos de todo tipo, esto se explica debido a los numerosos elementos que entran en juego a la hora de un intercambio comunicativo, y que siempre estarán sujetos a la experiencia del individuo y a sus capacidades para expresar su vivencia.

Empecemos entonces por definir comunicación, tomaremos la siguiente definición de la Real Academia Española; “*Transmisión de señales mediante un código común al emisor y receptor*” (RAE, op. cit., 2019), ésta definición implica una relación entre los seres vivos en un grupo con el objetivo de compartir información sobre su medio.

Su origen proviene del latín *comunicare* que significa a la *acción de poner en común*, es decir, compartir “algo” que se interpretará de la misma manera en el grupo, por medio de la acción que se realice (una palabra, un gesto, etcétera).

Es de esperar que existan numerosos enfoques de la comunicación, de los cuales solo mencionaremos los principales: La comunicación intrapersonal, es decir, el diálogo que el sujeto mantiene con sí mismo. Interpersonal, que se genera entre dos individuos. Grupal, que se presenta en las relaciones sociales entre más individuos. Masiva, donde, debido a su escala, no hay una respuesta inmediata o directa y que es de gran alcance.

Otra definición que nos atañe es la de García, M. G. (1995) la cual nos dice que “[...] *contempla la comunicación como medio lingüístico*”, es decir, la comunicación con preponderancia en el uso del lenguaje, entendiendo “*lenguaje*” como el; “ [...] *vehículo o medio de comunicación humana en su expresión oral (verbal) y gráfica (escrita)*”. Pero el lenguaje va más allá de una simple herramienta, es un rasgo básico del ser humano, una “*característica inmaterial*” que pasa de unos a otros incrementando así el acervo intelectual y cultural desde pequeños grupos hasta grandes civilizaciones, implica participación mutua, involucramiento, relación entre individuos, no es un proceso pasivo sino dinámico.

Habría que recalcar que entre seres humanos, esta comunicación verbal es especialmente compleja, dado el lenguaje articulado del que nos servimos, sin embargo la comunicación no verbal también juega un papel importante, autores como Poyatos (2003) la definen como “*las emisiones de signos activos o pasivos, constituyan o no comportamiento, a través de los sistemas no léxicos somáticos, objetales y ambientales contenidos en una cultura, individualmente o en una co-estructuración*” es decir, señales que se valen de nuestras capacidades perceptivas, (movimiento, audición, reacciones químicas, etcétera).

Pero la importancia de la comunicación va más allá, pues es un elemento base del aprendizaje, García lo define como “*Medio de donar conocimientos a quién aún no los posee, significado epistemológico de manera directa*” (García, M. G. op. cit., 1995).

La aprehensión de dichos conocimientos mediante el lenguaje es de tremenda importancia para el desarrollo del individuo, por ejemplo, si en la primera infancia no existe medio alguno de transmitir o recibir conocimientos, lo que en Curtiss se plantea como “*motherese*”<sup>5</sup> las habilidades de comunicación posteriores son imposibles. Si un individuo es privado de interactuar con otros, presenta daños irreversibles en sus habilidades comunicativas, habrá que recordar antecedentes como el impactante caso de Genie, (Curtiss, S. 1981)<sup>6</sup>, una niña de nacionalidad estadounidense privada de todo tipo de comunicación de los 20 meses a los trece años, mermando severa y permanentemente sus capacidades comunicativas.

---

<sup>5</sup> Concepto sin traducción literal que refiere a un tipo de habla repetitiva y simple que usan los adultos al hablar con infantes.

<sup>6</sup> Uno de los casos más ampliamente documentados de niños ferales. En Curtiss, 1981 recomienda para un análisis a fondo a Fromkin, Krashen, Rigler, & Rigler, 1974; Fromkin, Krashen, Curtiss, Rigler, & Rigler, 1974; Curtiss, 1977, 1979 respectivamente.

En conclusión, la comunicación, tanto no verbal y mediante lenguaje articulado es una parte inseparable del humano. Sustentado en lo anterior, la comunicación en una relación de pareja es crucial, pero nos encontramos con un panorama que tampoco está exento de dificultades, pues existe una inmensidad de variables que permean a la hora de que una pareja interactúe.

Este tema ha sido ampliamente estudiado<sup>7</sup> a lo largo de los años y profundizar en todos los enfoques, así como los estilos de comunicación empantana el objetivo de este trabajo, así que nos limitaremos a mencionar los principales rasgos y estilos de la comunicación en pareja.

Este tipo de comunicación es primordialmente interpersonal, es decir, que concierne al contacto del uno con el otro. Pero también es Intrapersonal cuando el individuo interactúa consigo mismo, sus pensamientos, emociones, conductas, etcétera, y menos a menudo grupal, en la medida en que la pareja en tanto *unidad* interactúe con el resto de la sociedad.

A nivel no verbal la comunicación es tremendamente rica y diversa, Aragón et. al. plantean que; *“Abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, [...] permite a las parejas usar los besos, la comida especial y bromear como símbolos de amor; o el silencio y la distancia como muestras de enojo”* (Aragón, et al. 2003). Por ejemplo, cuando las parejas se observan, se comunican a un nivel primordialmente interpersonal, (ya definido anteriormente) y no verbal.

Una mirada, un gesto, o una seña sirve para expresar una emoción sobre la pareja, ya sea disgusto o atracción, incluso un mensaje tácito que el otro puede interpretar; *“silencio” “retírate”, “estoy molesto”,* etcétera.

La pareja se puede servir incluso del lenguaje simbólico, por ejemplo, una seña que la otra persona interpreta y actúa en consecuencia, puede ser una mirada acompañada de un gesto o un ademán que tendrá el significado que la pareja le otorgue, generalmente condicionada por la cultura, punto geográfico y tiempo histórico que vivan. Pero dicha comunicación no solo se limita a las conductas o expresiones faciales que la pareja adopte, factores como la ropa que utilicen o los silencios entre la conversación, este estilo se le denomina comunicación de alto contexto (Aragón, ibidem, 2003).

---

<sup>7</sup> en el artículo de Aragón, et al. (2003) se mencionan algunos ejemplos como; R. S., & Díaz-Loving, R p.e. Norton, 1978, Fitzpatrick, 1987, 1988; Noller, Petersen y Feeney, 2001

La importancia de esta comunicación se vincula con la transmisión de emociones, y existe evidencia de que la mayoría es no verbal, Mehrabian (1972) a través del análisis de Armenta Hurtarte y Díaz-Loving (2008), se recopilan una serie de estudios, donde concluyen que; “*un 93% de éstas se envía y recibe de forma no verbal*”.

Sobre esta misma línea, estos autores reportan que “*La comunicación de pareja se ofrecen a través de la expresión facial en un 55% mientras que el 38% es por el tono de voz y solamente el 7% por la manera verbal*” (Armenta Hurtarte, ibidem, 2008), es decir, que la comunicación no verbal es transmitida con acciones como las expresiones del cuerpo y la prosodia en la voz, lo cual se moldea y crea los estilos de comunicación, esto influye enormemente en la interpretación del mensaje final.

Por otro lado, el estilo de comunicación verbal se encuentra mucho más presente en el estilo denominado de “*bajo contexto*” en donde los mensajes son directos y explícitos, en este caso, el silencio indica que no hay nada más que comunicar.

Dentro de este estilo de comunicación, una variable que parece tener especial importancia en el proceso comunicativo es la autodivulgación, definida como “*La apertura para proporcionar información propia o personal a otro individuo*” (Armenta Hurtarte, ibidem, 2008), investigada por Singer<sup>8</sup>, la cual parece estar relacionada con una mayor satisfacción marital, es decir, que el hecho de tener la capacidad de gestionar y comunicar las propias necesidades podría incrementar la satisfacción en pareja, es un elemento importante para fomentar la reciprocidad de la comunicación, y cuando esta capacidad de divulgación disminuye a medida que avanza el tiempo de relación, parece deteriorar su calidad (Aragón, op. cit., 2003).

Finalmente, estos estilos de comunicación son influidos por la dinámica de relación que la pareja adopte, la cual a su vez se verá influida por patrones socioculturales, los cuales se mantienen estables con el tiempo y van variando a través de las generaciones (Aragón, op. cit., 2003). Por ejemplo, la dinámica de una pareja de ascendencia musulmana es distinta a la de una pareja sin denominación religiosa, y ésta pauta puede modificar algunos aspectos en su comunicación, aunque dicha interacción también depende en gran medida del grado de intimidad y tipo de relación que adopte la pareja.

---

<sup>8</sup> En el estudio original; Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction del *Journal of Personality and Social Psychology*, también se introduce el concepto de “similitud en las actitudes” como predictor de satisfacción matrimonial, evaluando a 51 parejas.

## Respeto en la pareja

De acuerdo con Erich Fromm (2000) la responsabilidad dentro de una pareja de cualquier índole puede convertirse cómodamente en una cuestión de “*dominación y posesividad*”, de no ser por el respeto, componente importante del amor. Para este autor, respeto significa, tener la capacidad de contemplar a una persona sin autoengaños y teniendo la conciencia de que es un ser individual. Significa también mostrar inquietud por su progreso así como interés por su desarrollo, previendo que este sea genuino de la personalidad del individuo y sin restarle su esencia.

En este sentido, el autor plantea que el respeto es igual a la inexistencia de explotación, por lo tanto, su objetivo es que la persona a la que se ama crezca y progrese por sí misma a su manera y no con la finalidad obtener algún beneficio. Cuando se ama a una persona existe una percepción realista de la misma, sin estar empañada con cualquier idealización.

Por lo tanto, solo se puede respetar si se ha alcanzado cierta independencia y madurez individual, pues esto impide la necesidad de dominar, explotar o cambiar la esencia del otro miembro de la pareja. Es decir, que para el mantenimiento de una relación se requieren dos personas, las cuales cuentan con gustos, preferencias, ideales, posturas ideológicas, sueños, opiniones diversas y probablemente en muchos aspectos, desiguales. Por tal razón, a veces el pronombre “*nosotros*” puede dar la impresión de referirse a una sola entidad, sin embargo, dicho pronombre se compone de dos individuos, al menos en el caso de las relaciones afectivas tradicionales.

Al cuestionarse sobre el aforismo, “*amarse a uno mismo para amar a los demás*”, se puede concluir que el amor es un acto de autoconocimiento, lo cual incluye aceptar e identificar elementos de desagrado para así lograr un elemento de cambio.

Entender estos conceptos primordiales es necesario para decir que la persona puede estar “*facultada*” para brindar cariño, comprensión y amor al otro, sin una intención perenne de tener la aceptación del otro, por nuestras particularidades, logros, características, etcétera. Entonces la pregunta lógica consecuente es, ¿cómo lograrlo? ¿Cuál es el medio para lograr “*amarse a uno mismo*”? Uno de los pilares para desarrollar es sin duda el autoconocimiento, y este se logrará muy a menudo a través de la soledad, en un ambiente que propicie la auto-reflexión, aunque uno de los métodos más eficientes es someterse a un proceso terapéutico con un profesional de la salud capacitado.

En lo tocante al proceso de autorreflexión, cabe destacar que esto no implica la privación de tajo de toda vida social, es más bien una invitación a la experimentación con el pensamiento propio, a observar, a conocer, valorar y aceptar, el objetivo es lograr una actitud respetuosa de sí mismo, no como una entidad mesiánica o su contraparte desgraciada, sino como un ser humano. Esto trae por consecuencia, dar y recibir con el principio de la dignidad humana, hacia sí mismo y hacia el otro. (Rodríguez. 2017). El respeto en la pareja guarda un estrecho vínculo con la confianza (Paño. 2016) sin estos dos constructos no existe la posibilidad de una pareja saludable.

Son pilares básicos de la relación, brindar respeto incluye aceptar al otro con todas sus virtudes y defectos, sin juicios de valor y de manera objetiva. Esto incluye respetar áreas circundantes a la persona, como su espacio personal, intimidad, actividades, intereses, pasatiempos, etc. Así mismo, el respeto habilita la posibilidad de mantener una comunicación fluida y abierta, la cual, como se desarrolló en el capítulo anterior, es crucial para una relación saludable.

Cabe decir que este respeto no imposibilita acciones como dar una opinión, crítica o expresar disgusto, de hecho ocurre todo lo contrario, las enriquecen, toda vez que se plantean desde un clima de asertividad, bajo la sincera disposición de crecer y desarrollarse personalmente en pareja. Dicho esto, ¿cuál es el camino para fomentar el respeto? Algunos enfoques se fundamentan en diversos contenidos de paradigmas teóricos que han sido desarrollados por numerosos autores, uno de ellos son los trabajos de Piaget (1970), para quien el sujeto busca adaptarse a las resistencias de su ambiente mediante estrategias o esquemas progresivamente sofisticados.

Este paradigma se complementa para su aplicación en el ámbito pedagógico y coadyuva para que la persona pueda gestionar su propio aprendizaje a través de diversas acciones que permitan manifestar e intercambiar ideas desde el respeto (cuestión de vital importancia, toda vez que la comunicación es parte fundamental en el desarrollo saludable de cualquier pareja), de ésta forma, se propicia que el espacio se transforme en un foro de intercambio de opiniones y experiencias, siempre abierto a la reflexión. Por otro lado, para que el proceso de comunicación sea exitoso, se necesita que esté relacionado con experiencias directas y concretas. Así, la información tendrá un impacto formativo en el individuo, en vez de ser solo un acto de mera exposición.

Con el fin de cumplir con los objetivos anteriormente expuestos, se han propuesto diversas actividades prácticas para consolidar la información abstracta, así mismo, se pretende incentivar y estimular el proceso reflexivo, invitando a que los conocimientos adquiridos se ejerciten en la vida diaria, facilitando así el desarrollo de las herramientas necesarias para tener una relación más saludable. Es así, que para lograr la interacción respetuosa se establecen tres tipos de objetivos principales a tomar en cuenta, basados en el trabajo de Póo, A. M. (2011).

Estos son; objetivos conceptuales, los cuales están orientados al conocimiento de principios abstractos, es decir, conocer las bases teóricas del proceso violento en la pareja. Objetivos procedimentales; los cuales se focalizan en el aprendizaje de procedimientos, habilidades y estrategias con un fin determinado, por ejemplo, destrezas de comunicación, es decir, son toda las series de actividades que pretenden convertirse en hábitos que puedan prevenir o minimizar el proceso violento. Por último, los objetivos actitudinales son aquellos centrados en el establecimiento de valores, en otras palabras, el desarrollo de actitudes, aprendizaje y formas de convivencia sana.

## **Autoestima en la Pareja**

La RAE define el término “autoestima” como una “*Valoración generalmente positiva de sí mismo*” (RAE, *op. cit.*, 2019). Sin embargo, esta definición resulta insuficiente a la hora de explicar un fenómeno con amplias repercusiones en multiplicidad de niveles (a nivel personal, laboral, social, de pareja, entre muchos otros).

De la misma forma, decir que la autoestima es un mero constructo psicológico o bien, una valoración subjetiva por parte del individuo deja excluida la posibilidad de hacer un análisis a profundidad sobre las repercusiones de la misma, así que añadir algunos elementos a la ecuación, por ejemplo, el planteamiento sobre los valores objetivos morales, del cual se tratará más adelante, es un tema fértil y complejo que podría arrojar luz a una definición tan escurridiza y a veces sobre-explotada por la cultura popular contemporánea, entretanto, conviene realizar una serie de profundizaciones sobre este término.

Bonet (1997) define a la autoestima como “[...] *el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo*”, esto significa que la persona se percibe con sus sentidos, comportamientos y acciones, lo cual genera emociones que pueden ser negativas o positivas, y a su vez esto generará conductas que sean coherentes con dichas valoraciones, es decir, si el individuo concluye que una o varias conductas, aspectos personales, características o imágenes corporales son positivas, generará emociones satisfactorias y detonará conductas que buscan perpetuar dichas evaluaciones.

Por contraposición, si la persona percibe lo anterior desde un enfoque negativo, la emoción también será negativa y las conductas podrán ser de evitación o de autodestrucción. Bonet también concibe la autoestima como la forma habitual de pensar, de sentir y de comportarse consigo mismo, es decir que: *“Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Consiguientemente todas las personas desarrollamos una autoestima, que puede ser: suficiente o insuficiente, positiva o negativa, alta o baja”*, (Bonet, *ibidem*, 1997).

Diversos autores<sup>9</sup> coinciden en que la autoestima está íntimamente relacionada con sentimientos como la consideración y aprecio hacia sí mismo, además de que ésta evoluciona y se transforma o degrada a partir de las vivencias que la persona tenga, dependiendo de factores como el reconocimiento, validación y amor que recibe de su medio ambiente (por ejemplo, la familia), dicha valoración incluirá diversos aspectos en la vida de la persona, así como la inevitable influencia del entorno social, es decir, que la autoestima no es innata ni inmutable, sino que se construye progresivamente y a partir del “*otro*”.

Por tanto, una autoestima alta permitiría al individuo conducirse de forma funcional y saludable en su medio ambiente, y además contribuir como miembro de su sociedad, asumir sus responsabilidades según el rol que su medio inmediato le imponga (padre, ciudadano, jefe, trabajador, etc).

Una vez aclarada esta definición, cabe la siguiente pregunta, ¿Cómo y con qué medios se puede entonces afirmar que eso que llamamos “*autoestima*” es un constructo objetivo? Para comenzar, apelamos a un principio básico; la autoestima se encuentra directa y estrechamente relacionada con la dignidad, entendiendo dicho término como;

---

<sup>9</sup> Para una síntesis de dichos ejemplos, véase: Calderón Cajavilca, et. al., 2014, p.17

*“Algo que es valioso, lo que es estimado o considerado por sí mismo, y no en función de otra cosa”* (citado en, Escorcía, et. al., 2015) y por ende con la autoconservación, entendiéndose esta como la; *“Tendencia del organismo a mantenerse con vida a pesar de otras exigencias que, de ser satisfechas incondicionalmente, lo conducirían a su destrucción”* (oxford,2019).

Autores como Sam Harris (2011) proponen *“modelos morales”* que apelan a la objetividad de dichos valores (los valores morales objetivos) pero, ¿cómo algo que proviene directamente del contenido mental de un individuo, o bien de un colectivo puede ser objetivo?

Harris menciona que la moral puede ser objetiva, toda vez que se basa en una premisa muy simple; *“El bienestar humano depende enteramente de los eventos en el mundo así como de estados en el cerebro humano. Consecuentemente, debe haber verdades científicas sobre ello.”* (Harris, S., 2011).

Es decir, que hacer una afirmación sobre la moral es hacer una afirmación sobre el mundo y la búsqueda del bienestar, y este se puede definir en términos de autoconservación, (la tendencia a mantenerse con vida explicado anteriormente), la consecuencia lógica de esto es que todo ser humano buscará la mayor cantidad de bienestar posible, y por contraposición la menor cantidad de dolor.

Entonces lo bueno y lo malo sería un devenir de la búsqueda del bienestar, en otras palabras, *“lo bueno”* implicaría maximizar la cantidad de bienestar en la mayor cantidad de individuos posibles o bien el mayor tiempo posible, así mismo, disminuir el sufrimiento el mayor tiempo y en la mayor cantidad de individuos (lo malo sería exactamente lo opuesto).

Derivado de lo anterior se podría deducir que: 1) Las conductas y estados cerebrales son fenómenos cognoscibles por la ciencia, 2) El *“bien”* y *“mal”* se pueden definir en función del nivel de bienestar y sentido de autoconservación del individuo 3) El nivel de bienestar y sentido de autoconservación se manifiesta en conductas y estados cerebrales, por lo tanto, el *“bien”* y el *“mal”* pueden abordarse como conceptos objetivos y (salvando las distancias) cognoscibles por la ciencia. Para ilustrar este punto, Harris recurre al siguiente ejemplo *“La moral es muy parecida al ajedrez, ciertamente hay principios que aplicarán de forma general, pero que pueden admitir importantes excepciones. Si quieres jugar bien al ajedrez, un principio como “no pierdas a tu reina” valdría la pena seguir casi siempre.*

*Pero esto admite excepciones, algunas veces sacrificar tu reina es una brillante movida a realizar, incluso, a veces es la única cosa que puedes hacer, no obstante, esto recuerda el hecho de que en cualquier posición en un juego de ajedrez, habrá un rango objetivo de buenas y malas jugadas” .*

De la misma forma, a pesar de que las reglas en el ajedrez son totalmente arbitrarias, en una partida habrá jugadas objetivamente buenas o malas, entretanto, en la moralidad; *“la consideración hacia otro ser humano puede conducir en mayor medida a la felicidad que la crueldad”*, aspectos que son perfectamente medibles por la ciencia, ya que la crueldad o consideración se pueden manifestar en conductas.

La moralidad aceptaría entonces un rango objetivo de conductas que, aunque admita excepciones, no la despoja de su cualidad de objetiva; matar de forma cruel es *“malo”* en un gran porcentaje de los casos (ciñéndonos a la definición de maldad de Harris: buscar el aumento de sufrimiento posible hacia el otro).

¿En dónde entra la autoestima? Recordemos que la autoestima está estrechamente vinculada con el sentido de bienestar, dignidad y aprecio por sí mismo, resulta entonces que si hay razones para pensar que la moralidad puede no ser ya un constructo social, sino un valor objetivo, la autoestima también, en tanto que puede manifestarse en conductas.

Por ejemplo, una persona con baja autoestima puede ser más propensa a realizar conductas de riesgo y/o destructivas, en algunos criterios que se necesitan para hablar de una adicción requieren que la persona tenga poca o nula preocupación por su bienestar o el de los demás. No se puede proteger lo que no se valora como necesario.

Dicho lo anterior, la importancia de la autoestima es innegable, de ahí que se haga énfasis en el correcto desarrollo de este rasgo de personalidad desde edades tempranas. Cuando el individuo comienza a interactuar con el mundo, recibe información que más adelante formará su autoconcepto, y después su autoestima.

En la medida en que asimile las creencias que observe, por ejemplo en su núcleo familiar, así como las conductas y estilos de comunicación, comenzará a valorar a los demás y a sí mismo, esto será determinante para construir una alta o una baja autoestima, (Rojas, et. al., 2017).

Existen dos tipos básicos de autoestima, alta (o positiva) y baja (o negativa) los mismos que son susceptibles a aumentar o disminuir con el paso del tiempo dependiendo del aprecio, afecto, aceptación, atención y autoconciencia de la persona con su medio ambiente. Cuando el individuo se evalúa de forma negativa y pobre se dice que tiene baja autoestima.

Las consecuencias serán sentimientos de rechazo y en determinadas situaciones la imposibilidad de actuar por miedo, timidez o inseguridad. En el polo opuesto, la autoestima alta se caracteriza por mantenerse en un entorno social equilibrado, tendencia a ser altruista, amable y cooperativo, no existe miedo al fracaso o tendencias de explotar a los demás. ¿Por qué es necesario poseer una autoestima alta? Hay que recordar que la autoestima influye en el comportamiento de una persona (Rojas, *ibidem.*, 2017), para ello, es necesario lo siguiente: Experimentar la total aceptación de los pensamientos, de los sentimientos y de su valor; poseer límites definidos, justos, negociables; experimentar respeto hacia su dignidad como ser humano, saber que se toman en serio sus necesidades y sus deseos, tanto si pueden ser satisfechos como si no, de la misma forma es importante prestar más atención a lo positivo que a lo negativo, es decir, centrarse más en lo que se desea obtener que en lo que se desea evitar.

Una autoestima alta es una parte importante para un mejor autoconocimiento, preguntas clave como, ¿quién soy? ¿Por qué me comporto de tal manera? ¿Por qué me enoja? ¿Cuáles son mis habilidades y capacidades? (Rodríguez, 1988) Permiten al individuo tener un panorama claro de sí mismo. Finalmente, una buena autoestima posibilita y es por lo general el parteaguas de una relación de pareja saludable.

Cuando las dos personas cuentan con una alta autoestima, son capaces de comunicar sus necesidades, disgustos, pensamientos, etc. sin que eso represente un problema que derive en un malentendido o discusión. se minimizan los conflictos, ya que ambos individuos tienen una sólida noción del “yo”, por ende, sus pensamientos, conductas y actitudes por lo general se focalizan en desarrollarse a sí mismos y a su relación.

Esto es importantísimo, pues merma severamente la posibilidad de que se cree un ambiente hostil, que devenga en conductas agresivas y posteriormente violentas. En definitiva, una alta autoestima es un componente clave que debe tenerse en cuenta a la hora de abordar estrategias de prevención o intervención con respecto al proceso violento.

## 2.4 Estilos de Crianza y Relaciones de Pareja

El comportamiento de una persona en una sociedad es un fenómeno que ha sido abordado desde un sinnúmero de enfoques, algunos incluso contradictorios en un principio. Sin embargo, es indudable negar la influencia que el entorno tiene en el comportamiento de una persona. Dicha influencia se producirá de forma integral, es decir, en sus creencias, valores, acciones, etc.

Revisiones como las de Mestre, dicen al respecto que: *“La internalización de valores que acompaña a todo individuo en el transcurso de su desarrollo facilita que vaya absorbiendo criterios y valores, [...] las prácticas de crianza llegan a ocupar un papel fundamental ya que contribuyen a inculcar unos valores y normas, que conducen al niño a ser considerado un adulto socialmente integrado en un futuro próximo”* (Mestre. et.al., 2010).

En otras palabras, la percepción del entorno con el que el individuo interactúe en sus primeros años, se mantendrá a lo largo de su vida y formará una parte esencial en su desarrollo. En este sentido, podemos afirmar que la familia es un agente indudablemente formador de la persona.

Es el primer contacto que se tiene con el mundo, de ahí la importancia del contexto en que sucedan estas vivencias, y que dicha internalización vaya acompañada de procesos de construcción activos por parte de los integrantes de la misma familia. Los resultados de los estilos de crianza serán sumamente amplios y dependen de las múltiples experiencias que tenga el individuo, así como los estilos de educación y creencias que le sean introyectados.

Debido a lo anterior, las interacciones con el padre y la madre son cruciales, pues de ellas dependerá el apoyo que perciba la persona, así como la formación de constructos importantísimos como el autoconcepto, la autoeficacia, autoestima, y las diversas creencias acerca del mundo.

Conceptos abstractos como el amor o la justicia también se moldearán según las conductas y efectos que la persona perciba a su alrededor. La implicación de los padres en la crianza es vital, pues esto facilitará también la formación de habilidades de comunicación, así como un sano manejo de las emociones. Esto se fundamenta en innumerables investigaciones que consideran a la influencia del entorno como un elemento clave para entender la dinámica psicológica del individuo.

Uno de los principales es Bandura, quien, por ejemplo, al respecto del aprendizaje social dice que; “[...] *patrones de comportamiento, generalmente atribuidos a fuerzas fundamentales, podrían ser inducidos, eliminados o insertados variando simplemente las fuerzas externas de influencia*” (Bandura, A, et al. 1982). Por lo que desde ésta perspectiva, el ambiente juega un papel primigenio en la formación de las personas, y mantiene una influencia importante en diversos aspectos de su vida.

Por ejemplo, las conductas y dinámica de comunicación de una pareja que se encuentre bajo la influencia de numerosos estresores sociales, como pueden ser deudas económicas o conflictos familiares, no será la misma que en un contexto mucho más calmado y conciliador.

Con lo anterior no pretendemos decir que el ambiente es un factor unidireccional que vuelve al individuo un mero objeto pasivo a la hora de interactuar, en palabras de Bandura: “*Desde el punto de vista social, el hombre no es conducido por fuerzas intrínsecas, ni abofeteado tajantemente por influencias externas, el funcionamiento psicológico es mejor entendido como en términos de una continua interacción recíproca entre el comportamiento y sus condicionantes*” (Bandura. ibidem, 1982).

En otras palabras, el individuo influye en el ambiente de forma similar que el ambiente influye en el individuo, un modelo constructivista del desarrollo. En ese sentido, los estilos de crianza serán dictaminados en gran parte, pero no totalmente por el ambiente.

El proceso es relativamente simple, en esencia, en un sistema social: “[...] *nuevos patrones de comportamiento son adquiridos mediante la experiencia directa u observando el comportamiento de otros. Es la forma más rudimentaria de aprendizaje, enraizada en la experiencia directa, mayormente controlada por los mecanismos de recompensa o castigo que siguen a cualquier acción. Las personas son repetidamente confrontadas con situaciones con las que deben lidiar de una manera u otra. Algunas respuestas no serán efectivas, mientras que otras probaran ser más exitosas. A través de este proceso de refuerzo diferencial el comportamiento es eventualmente seleccionado a través de conductas exploratorias, mientras que las conductas inefectivas son descartadas*” (Bandura. ibidem, 1982).

Fundamentado en lo anterior, los padres son los encargados de que el proceso de aprendizaje mencionado, sea de apoyo y afecto, es decir, serán los encargados de crear y mantener un ambiente saludable para el desarrollo del individuo, esto incluye un gran número de herramientas de interacción, como la comunicación asertiva, cumplimiento de normas y disciplina, autoestima, cooperación y muchos otros.

Algunas revisiones hacen patente la importancia del estilo de crianza en los niños y adolescentes: *“Los padres que expresan altos niveles de emoción positiva y discuten estas emociones ayudan a sus hijos a experimentar y comprender las emociones, por tanto las relaciones positivas padres-hijos están asociadas con niveles más altos de internalización”* (Mestre, M., 2010).

Es de esperarse entonces, que un estilo de crianza saludable favorezca el desarrollo positivo en una relación de pareja. En la medida en que el individuo haya sido expuesto a estímulos positivos y que fomentan habilidades como la autonomía, la comunicación y autodivulgación, así como la enseñanza de límites claros y respeto del otro, sus posibilidades de obtener una relación favorable aumentarán. Sobre esta línea, pensar que una buena parte de las dinámicas destructivas que ocurren en las parejas, está fuertemente condicionado por un estilo de crianza disfuncional.

Si el individuo fue expuesto a experiencias negativas constantes, como maltrato, abandono, abuso psicológico, sexual y físico, puede no lograr desarrollar las herramientas adecuadas para una socialización exitosa. Es común observar conductas destructivas o agresivas en personas que provienen de una familia disfuncional.

Los patrones destructivos son el común denominador para estos casos, lo mismo ocurre con las creencias, no es de extrañarse que se manifiesten conductas altamente defensivas en ambientes hostiles. El individuo aprende a lidiar con el ambiente hostil de muchas formas, que lamentablemente a largo plazo resultan contraproducentes. Ya sean conductas evitativas que desemboquen en consumo de drogas, hasta violentas, son las que perjudican y deterioran una relación de pareja. De ahí la importancia en detectar y anular dichos patrones de crianza destructivos.

## CAPÍTULO 3. EFECTOS PSICOSOCIALES DE LA VIOLENCIA EN PAREJA

---

*"La violencia es el último recurso de los incompetentes"*

– Isaak Yúdovich Azimov– 1951

Lo psicosocial es un concepto que hace referencia a toda interacción que ocurre entre el individuo y su medio ambiente. Sin embargo, en un inicio también es asociado con todo aquello que es traumático, desde Freud, pasando por las concepciones desarrolladas de Erikson, la cual establece la conexión entre lo individual y colectivo.

Décadas después, autores como Brendon y Sarmiento afirman que es lo que sucede entre el terreno de lo personal y lo social, proponiendo estrategias desde tal enfoque. (citado en Montañez, et. al. 2007).

El concepto “*Psicosocial*” engloba un conjunto de factores que lo componen, que son en esencia, psicológicos, al tratarse de la subjetividad del individuo; pero también políticos al tratar temas de derechos humanos; culturales, al trastocar cuestiones concernientes a los usos y costumbres del ser humano; económicos, en cuanto al intercambio entre dos o más individuos.

Es decir, que lo psicosocial es todo aquello que vincula al individuo con el mundo con el que se relaciona, brindándole un sentimiento de pertenencia y otorgándole una identidad (Montañez, ibidem, 2007).

En resumen, cuando hablamos de “*Efectos psicosociales*” nos referimos a conjunto de consecuencias que perturban ese estado vinculativo en el individuo, es decir, al conjunto de comportamientos, creencias, actitudes, y acciones que van a trastornar el cómo la persona se va a relacionar con su medio social, este trastorno es, por supuesto, perjudicial, ya que abordamos al conjunto de acciones que son un producto directo del proceso violento.

### **3.1 Comportamientos y afectaciones de la violencia**

La violencia es un fenómeno que tiene implicaciones multifactoriales, toda vez que repercute en la persona, en la sociedad y en la psique al mismo tiempo, en especial en uno de los pilares básicos, que es la pareja. La violencia ha implicado un enorme problema social y de salud pública, por su magnitud y por las consecuencias negativas que ocasiona, dependiendo de la intensidad y severidad con que se inflige afectando drásticamente a los individuos, las familias y el Estado (Matud, M. P. et al., 2016).

Actualmente tenemos un acervo importante de teorías que han sido de utilidad para el estudio de este problema que afecta a nuestra sociedad, dichas teorías tratan de dar respuesta a la forma en que se gesta y se mantiene la violencia en la pareja. Por otra parte también se han realizado investigaciones que intentan analizar todos los factores que pueden influir de alguna forma para que se detone la violencia dentro del núcleo de la pareja y que pueden llegar a ser el precedente de conductas violentas distintas a las que se mostraron inicialmente (O.M.S. 2017).

No obstante dichos resultados no han proporcionado respuestas concluyentes con respecto a este tema, sin embargo, sí que se han encontrado datos relevantes que se presentan en los diversos factores bajo los cuales consideramos que la violencia sigue presente (Cortés, et, al., 2015). Como se mencionó en las estadísticas anteriores en este trabajo, tanto en México como alrededor del mundo la violencia de pareja es un problema que se debe de atacar desde la raíz (O.M.S. op. cit. 2017).

Dentro del factor biológico también se considera la historia personal de cada individuo, debido a que el humano es un ser social que requiere constituirse y sentirse parte de un grupo, y para eso es natural que factores sociales y culturales intervengan e influyan en su constitución de vida, así como en su salud mental. Cada persona tiene características particulares tales como la edad, sexo, nivel educativo, la percepción salarial, patrones de conductas, entre otras.

Por otro lado en un segundo nivel se han tomado en cuenta las redes sociales con las que interactúa y por medio de las cuales se puede generar un aprendizaje previo de la violencia, por lo tanto hablamos de inspeccionar relaciones interpersonales y familiares, ya que es por medio de estas que se pueden ver reforzadas las creencias, actitudes y estereotipos sociales que una personas puede tener y de esta forma normalizarla al considerarla como la forma habitual de solucionar los conflictos que se presentan día con día (Josefina, DC. I. 2018).

En una tercera línea se han realizado estudios referentes al contexto comunitario y las características del mismo, de igual forma que también se toman en cuenta las relaciones sociales que se han establecido entre los diversos marcos de referencia que pueden influir en el comportamiento de los individuos (Cortés, J. Iveth. op. cit., 2015). También contamos con el análisis de los factores sobre la cultura y la estructura de la sociedad en la que se desenvuelve la persona, en el caso particular de la violencia existen características que contribuyen en la creación de un ambiente que puede llegar a propiciar o impedir la violencia, tal como es el establecimiento de límites, reglas, normas y los denominados estereotipos sociales, teniendo en cuenta que se trata de un fenómeno multifactorial en el que se incluyen leyes jurídicas, políticas tanto sanitarias, económicas, educativas y sociales (Aitana. 2017).

El último nivel se han analizado los factores sobre la estructura de la sociedad y la cultura; en el caso de la violencia, las reglas, normas y estereotipos sociales contribuyen para crear un ambiente que incita o inhibe la violencia; en este ámbito están incluidas las leyes jurídicas, políticas sanitarias, económicas, educativas y sociales que la abordan (Cortés, J. Iveth. op. cit., 2015).

### **3.2 Aspectos físicos**

Cuando la violencia es ejercida de forma física, tiene diversas consecuencias para el individuo, por ejemplo, se pueden presentar lesiones y síndromes crónicos de diversos tipos (p.e. fibromialgia, fracturas, trastornos del aparato digestivo, síndrome del colon irritable, desgarros y abrasiones entre otros), las cuales tienen como repercusión la mengua de las funciones físicas de la persona (Pérez, M. M. C., op. cit., 2013).

La víctima que sufre violencia por lo regular es minimizada y desvalorizada como consecuencia de los estragos que genera el maltrato, afectando toda su esfera social, disminuyendo su desempeño laboral, social y familiar, en la mayoría de los casos se repliegan en un estado de depresión y ansiedad, lo cual tiene consecuencias importantes en su salud física y psicológica (Alberti, Pilar. 2004). Dependiendo del caso, también puede haber repercusiones en el ámbito sexual y reproductivo, (p.e. trastornos del aparato genital, esterilidad, disfunción sexual, enfermedades de transmisión sexual, entre otras), sin embargo, son las consecuencias psíquicas y del comportamiento las que pueden llegar a generar mayor sufrimiento, que van desde el abuso de alcohol y otras drogas, que agravan las ya mencionadas depresión y ansiedad, trastornos de

los hábitos alimenticios y del sueño, sentimientos de vergüenza y culpabilidad, fobias y trastorno por pánico, inactividad física, entre otros. Se considera que las psicopatologías presentadas con mayor recurrencia entre víctimas que sufren violencia de pareja son la depresión y trastorno por estrés postraumático, presentando éstas una media en la prevalencia de 47.6% y 56.4% en diversos estudios relacionados al tema (Medina, 2014).

Cuando estas consecuencias son recurrentes y sostenidas, el costo puede llegar a ser elevado, es decir, daños irreversibles a la integridad física o incluso la vida de la persona. En estos casos las personas que son víctimas quedan atrapadas en la violencia doméstica por la pauta cultural legitimadora de: *“La letra con sangre entra”* o *“Una buena paliza a tiempo evita problemas”*, entre otras, lo cual fortalece la capacidad de dominio del violentado (J. Corsi, 2012). En este sentido, la baja autoestima juega un papel importante (manifestada muchas veces por la alta permisividad presentada por parte de la víctima hacia el agresor, en adición a pensamientos de autoculpabilidad) que afecta en gran medida los mecanismos de acción de la persona violentada. En dichos casos también es frecuente encontrar cambios marcados en el estado de ánimo aumentando sentimientos negativos, tristeza, impotencia e incluso ideaciones suicidas (Andrés, Paloma, 2003).

Cuando el problema desemboca en un trastorno clínico, el diagnóstico más común es la depresión, lo cual provoca que a través de los años se haya puesto el foco de atención en dichos trastornos, un ejemplo de esto son las investigaciones realizadas referentes al papel que desempeña la violencia en la depresión posparto, encontrando que esta se asocia con dicho padecimiento. De hecho, las estadísticas revelan que en el caso de la depresión, cuanto mayor sea la exposición al maltrato, los síntomas depresivos serán visibles en igual medida.

Investigaciones específicas han proporcionado cifras que van de 45 a un 85% de mujeres que han sido víctimas de violencia de pareja y que han presentado dicho trastorno. De igual forma existe una elevada asociación entre el trastorno por estrés postraumático con depresión y el trastorno de ansiedad; además de afectar de manera inevitable el consumo de sustancias psicoactivas. Se tienen datos que indican la relevancia que representan las redes de apoyo tanto familiares como sociales, determinando la intensidad con la que se manifiestan dichas psicopatologías, sabiendo que a menor apoyo obtenido serán más graves los síntomas presentados por la víctima (Medina, op cit, 2014).

### 3.3 Aspectos Emocionales

Cuando hablamos de las emociones nos debemos remontar hasta hace unos 2,500 años cuando ya se consideraban parte innata del ser humano, sabemos que las emociones son la representación del estado de ánimo, es decir, respuestas fisiológicas que se organizan dentro de nuestro organismo (Morgano, 2010), para surgir como un comportamiento dado dependiendo del tipo de emoción que se siente en ese momento, se expresan por medio de una impresión de los sentidos, teniendo que ver los recuerdos, ideas pensamientos recurrentes presentando un componente cognoscitivo y otro fisiológico (Salguero & Panduro, 2001).

Los genes son cruciales para la afectación o la aceptación del maltrato dentro de la relación de pareja, mostrando la capacidad de reacción a los factores ambientales externos evidenciándose así el proceso selectivo-evolutivo (Dolan, 2002).

El papel que juegan las emociones en el comportamiento humano se basa en complejos estados psicológicos y fisiológicos que tienen manifestaciones físicas y psicológicas, interpersonales y socioculturales, además de influir en la convivencia interpersonal de los individuos, en el comportamiento social, así como en la expresión de impulsos inconscientes (Palmero y Martinez, 2008).

De esta manera, las emociones son la parte fundamental en las relaciones sociales y producen respuestas fisiológicas, generando una conducta adaptativa en el organismo (Acosta, et, al. 2007). De manera clara, no se obliga a los demás a reaccionar de la misma forma, aunque en ocasiones, ya sea por contagio o afinidad se responde de la misma manera de forma consciente (Gross, 2002). Los estímulos adversos generan la mayoría de las veces que la persona receptora de la violencia responda de la misma forma por temor al generador de violencia. (Rubin y McNeill, 1983, citado por Gross 2004), afirman que las emociones crean la experiencia y la existencia de la concepción por diversos factores internos que guían la conducta, de esto nos habla Gross (2004), quien menciona tres componentes fundamentales que rigen la conducta y son; *“La experiencia subjetiva de cada emoción: tristeza, felicidad, ira, etc. Los cambios fisiológicos que ocurren en el Sistema Nervioso Central y al Sistema Endocrino. 3 La conducta asociada con una emoción en particular, como sonreír, llorar, etc”*.

Salzman y Fusi (2010) exponen que en su proceso evolutivo, las emociones que dominaban a los individuos eran de carácter instintivo. La expresión emocional es cuando dejamos ver nuestro gesto, voz, postura y movimientos de nuestro cuerpo de manera conductual observable potencializado a la emoción que sentimos en ese momento (Kring, et al. 1994) refiriéndonos a cambios en un comportamiento normal.

Esto indica que cuando actuamos de diferente manera con respecto a una determinada situación estamos expresando emociones que forman parte de nuestra psique y nos sirven para mostrar nuestra conformidad o inconformidad que nos pueda generar las relaciones de pareja haciéndonos únicos e irrepetibles. Porro, Andrés y Rodríguez-Espíndola (2012), afirman que las emociones tienen un carácter multifacético y que puede dividirse en tres dimensiones: la expresividad positiva (EP), la expresividad negativa (EN) y la fuerza del impulso emocional.

¿De qué manera afectan las emociones nuestras relaciones de pareja y por qué es tan importante brindarles la atención requerida? Una emoción negativa mal controlada afecta nuestro comportamiento tanto social, laboral, familiar y de pareja generando problemas psicosociales, por ende, el individuo con problemas psicosociales puede estar deprimido, enojado, molesto preocupado, desconcertado, desanimado etcétera, disminuyendo su calidad de vida a causa de los pensamientos negativos que rigen su actuar, además, la ansiedad y frecuencia del pensamiento negativo le forman distorsiones cognitivas afectando su estilo de vida con estrés y agresividad (Palmero & Martínez, op. cit. 2008, pp. 350).

Una de las últimas investigaciones (Lazarus & Lazarus 2000) arrojan que las emociones generan cambios profundos en el sistema nervioso central, produciendo cambios significativos en la actividad cerebral, ligados al bienestar emocional (Gross, op. cit. 2002). Existen afectaciones que tienen que ver con la genética aunada a los estímulos ambientales provocando, que se agudice el desequilibrio o la patología (Salguero & Panduro, op. cit. 2001). Las afectaciones psíquicas que se generan con la violencia en pareja son la presencia de problemas de salud sin explicación orgánica, por lo regular somáticas, con síntomas o malestares físicos recurrentes los cuales no se les encuentra médicamente una explicación (González, et al. 2009). Esto genera ansiedad persistente o depresión, todo esto aunado al estrés forma un círculo vicioso en el cual la víctima no se da cuenta que sus padecimientos son causados por la violencia (Creed et al., 2012).

A falta de expresión de emociones, el cuerpo opta por manifestar malestar o enfermedad, de esta forma se dice que está somatizando la problemática o el ocultamiento de las mismas (emociones), los aspectos psicosociales negativos se ven manifestados con una baja de energía, ausencia de alegría o felicidad, así como un bajo rendimiento en todas las esferas de su vida, de esa forma se expresan las afectaciones físicas que no tienen explicación médica (Sanz-Carrillo, et al. 1998). Para esto Freud explicó la existencia de los factores psicológicos inconscientes dentro del desarrollo de síntomas de carácter físico (Brannon & Feist, 2006).

De no atenderse los mencionados padecimientos en la víctima, pueden llegar a un trastorno severo (Creed, op. cit., 2012). En la APA (2014) se comenta que los síntomas somáticos tienen su explicación biopsicosocial, pues esta problemática está inmersa en la cultura y en el trato social que rodea al individuo, su entorno es la base de toda introyección, de ahí parte la forma en que la persona tendrá la fortaleza para afrontar la problemática o para que le genere la mencionada afectación psicosocial (Creed et al, 2012).

### **3.4 Aspectos Somáticos**

El término “Somático” ha sido utilizado en numerosos textos y literatura relacionada con el ámbito psiquiátrico y psicológico, por ejemplo en el DSM-II (donde las “*condiciones psicosomáticas*” se transformaron en “*desórdenes psicofisiológicos*”). Aunque el origen de dicho término se atribuye a la obra del psicoanalista Wilhem Stekel (Wilhelm, S. 1922), en realidad la palabra fue introducida hacia 1925 en la versión traducida al inglés de dicha obra, a partir de aquí, el término hace referencia a un proceso en el cual una “*neurosis*” sumamente enraizada en el sujeto, causa un trastorno físico.

Otros artículos de revisión que dan tratamiento a este tema, como la Revista Mexicana de Neurociencia, dejan patente la naturaleza multifactorial que se le otorga al proceso de somatización a través de la década de los 80's; “*Kellner y otros concluyeron que la somatización no es una entidad clínica discreta, ni el resultado de un solo proceso patológico o psicológico y que la somatización tiene un corte en diferentes categorías. Mayou sugiere el uso de síntomas médicamente inexplicables en lugar de somatización [...]*” (Leonel, N. O., 2009).

A partir de lo anterior, se puede condensar la somatización como un proceso que impide la expresión de la ansiedad, lo cual provoca que ésta se manifieste a través de síntomas fisiológicos. Se puede intuir entonces que la somatización es generada por diversos procesos psicológicos, los cuales a su vez son detonados por otra gran diversidad de eventos, siendo la violencia uno de ellos, esto se fundamenta al revisar los datos de la Organización Mundial de la Salud (2017), entendiendo por “*violencia*” a los tipos más comunes que se ejercen en pareja: “*agresión física, violencia sexual, maltrato emocional [...]*”.

Dicho esto, los síntomas psicósomáticos son comunes en las personas que sufren de violencia, como: “[...] *síndrome de colon irritable u otros síntomas gastrointestinales, fibromialgia, diversos síndromes de dolor crónico y exacerbación del asma*” (OPS, 2013).

Así, se puede sintetizar que un episodio violento trae consigo consecuencias no sólo directas y contundentes (como lesiones y hasta la muerte) sino a mediano y largo plazo, consecuencias que merman progresivamente la salud física y emocional de la víctima. Por otro lado, el término “*somatización*” en la acepción meramente clínica del término, se caracteriza por la incapacidad de expresar la emoción y en su lugar experimentar una serie de síntomas físicos, (O.M.S. Op cit. 2017).

Como se describe a detalle en la nueva edición del DSM V (2014) para los trastornos de síntomas somáticos, los cuales se pueden especificar “*con predominio del dolor*”, “*persistente*”, “*leve*”, “*moderado*” o “*grave*”. Hay que recordar el contexto mencionado previamente, en el que las víctimas de violencia suelen presentar afectaciones en los trastornos de ansiedad y depresión por la exposición prolongada a la violencia.

Es posible entonces que exista una causalidad entre episodios recurrentes de violencia y el desencadenamiento de trastornos de tipo somático. Existe evidencia de que los trastornos psicósomáticos se moldean en grupos específicos, los cuales concuerdan con la mayor prevalencia de padecimientos de personas que han sufrido violencia dentro de la relación de pareja. Por último hay que mencionar los factores somáticos en tanto sinónimo de “*consecuencias fisiológicas*”, en este sentido, dicho término se puede asociar fuertemente con los efectos físicos del estrés que acompaña a un episodio de violencia dentro de las relaciones de pareja.

El estrés es una condición íntimamente ligada a la violencia. La real academia española define estrés en la tercera acepción del término; *“Estado de oposición u hostilidad latente entre personas o grupos humanos, como naciones, clases, razas, etcétera”*. Bajo esta línea, la violencia es una situación generadora de estrés, toda vez que es una: *“Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”* (R.A.E., 2019).

El estrés generado a partir de una situación violenta tiene repercusiones en diversos aspectos de la vida diaria, un ejemplo concreto de esto es el estrés laboral, el cual es asociado con la carga de responsabilidades, acoso y *mobbing* aunque también está relacionado con el trato de pacientes con problemas graves o el lidiar con situaciones difíciles, la privación del sueño, fatiga, carga elevada de trabajo, entre otras. (Guido; Carolina, et al., 2012).

Sin embargo, las características individuales y situaciones personales, como sexo, aspectos de la personalidad y vulnerabilidades psicológicas también pueden relacionarse con el estrés, todo este conjunto de aspectos provoca que este se incorpore a la persona de tal manera que altera su desarrollo personal con efectos que no entiende pero que sufre (Guido, ibidem. 2012). Estos problemas por lo regular no tienen un nacimiento fisiológico, su surgimiento, como se mencionó anteriormente, es más bien la incapacidad de expresar un conjunto de emociones, generando síntomas aparentemente físicos a los cuales no se les encuentra una justificación médica, así, cuando existe violencia en cualquiera de sus acepciones, la víctima puede presentar síntomas.

Una vez dicho esto, se puede concluir que la violencia, junto con las características, las situaciones y rasgos individuales de la persona pueden repercutir en distintas medidas a que la persona genere padecimientos e incluso trastornos de tipo somático, son los precursores de todas las anomalías físicas y psíquicas de la víctima. Debemos puntualizar también, que existen tres factores que tienen influencia dentro del núcleo familiar que hacen factible el desarrollo de los fenómenos de somatización, el primero nos explica que los conceptos aprendidos dentro de la familia de origen son contundentes en el desarrollo del individuo, el segundo habla de la introyección familiar de origen y la que se tiene en la actualidad, mientras que el tercer punto explica la importancia del rol que asumen las parejas dentro de la relación (Sanz-Carrillo, op. cit., 1998).

En esencia, el acto de reprimir las emociones, dan un síntoma que se manifiesta en un problema físico o mental el cual no es tan fácil encontrar, al estar inmerso en la subjetividad del individuo. Una comunicación deficiente y agresiva, además de otros rasgos que caracterizan a las relaciones violentas, provocan que se genere este tipo de efecto psicossomático, es importante reiterar que el malestar en estas condiciones puede ser bastante considerable, sobre todo cuando este se da por tiempos prolongados, agravando la salud del individuo que la padece (Sanz-Carrillo, *ibidem*, 1998).

Siendo los síntomas más comunes que afectan la salud mental de las víctimas, la ansiedad y la depresión (Hanel et al, 2009), se puede explicar de manera biopsicosocial con el ambiente tanto cultural como colectivo en el cual se encuentra envuelto el individuo (Creed, *op. cit.*, 2012), aunque, como se mencionó anteriormente, la gama de alteraciones es bastante amplia, por ejemplo; dolor de espalda, piernas, brazos, articulaciones, y en menor frecuencia palpitations, dolor de estómago dolor torácico, además del cansancio excesivo y problemas de sueño, según datos de un estudio sobre salud mental realizado en España a pacientes diagnosticados con ansiedad y depresión (Gorosabel, 2013).

No se debe olvidar, que cada uno de estos síntomas por lo general vienen acompañados de una importante carga de ansiedad, por ende, es importante conocer qué y cómo surge esta emoción. La ansiedad es la emoción con la cual responde el individuo ante los eventos estresantes a los que se encuentra expuesto, esta emoción ayuda al individuo a colocarse en un estado de alerta ante potenciales peligros, sin embargo se torna patológico cuando no se puede controlar, es decir que hay una carga excesiva e injustificada de la misma, usualmente por temor en las etapas críticas del ciclo violento, existen indicadores que pueden ser medidos, por ejemplo, con el inventario de Beck (consultado en Martínez, Z. K. 2018). Las personas con trastornos de ansiedad también suelen tener características individuales que les hace propensos a padecerla, son diversas las causas que la generan, desde predisposiciones genéticas, rasgos de la personalidad, así como factores estresantes o traumáticos (Martinez, *ibidem*. 2018).

Así, cuando se engloban las respuestas conductuales, afectivas y cognitivas de un individuo en situación de violencia, se pueden detectar las causas de estos efectos somáticos, que a menudo vendrán acompañados de ansiedad y depresión. Estas consecuencias terminan por mermar la salud de la persona, tanto física como mentalmente (Campbell, 2002; Kaplan, 1985).

### 3.4 Cuestiones Laborales

Para entender a fondo los aspectos y repercusiones de la violencia en el ámbito laboral, hay que contextualizar dicha problemática en la naturaleza, funcionamiento y origen de la sociedad moderna, es decir, una sociedad industrializada y globalizada. De acuerdo con esto, las sociedades industriales son aquellas que se sirven de las innovaciones y aplicaciones de la tecnología para sustituir la fuerza de trabajo, es decir, reemplazan el trabajo manual por los instrumentos tecnológicos con métodos más eficientes (N. Nasanovsky, 2017).

Este cambio de paradigmas es representado por la revolución industrial en el transcurso de los siglos XVIII y XIX, la cual trajo consigo importantes consecuencias, por ejemplo, la automatización de los procesos que limitaba el número de horas que el obrero dedicaba a trabajar, ya que la tecnología anterior estaba supeditada a las condiciones climáticas (por ejemplo el viento o agua para hacer rotar una turbina), una máquina, por otro lado, no tiene dichas limitaciones (Palacios, J.C. 2004).

Se puede decir entonces que la revolución industrial trajo consigo un copioso y notable desarrollo tanto tecnológico como económico, que a su vez generó importantes repercusiones en el estilo de vida del trabajador, no obstante esto no evitó que los trabajadores continuarán padeciendo carencias, agotantes trabajos e incluso miseria.

Esto repercutió fuertemente en las actividades de los profesionales de la salud, sentando las bases de la investigación sobre la salud del obrero y su relación con el ambiente de trabajo, (P, Chanoit et, al. (2013). En el apartado anterior se definió el concepto de “*estrés*” y su estrecha relación con la violencia. En este contexto, definiremos el estrés en el ámbito laboral como: “*Un estado mental que surge ante una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo, y resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual*” (McEwen, citado en Neuronup Academy, 2018).

Toda vez que el trabajo surge que como una actividad para procurar las necesidades del ser humano, es necesaria toda clase de interacción, lo que facilita el surgimiento de episodios violentos, cabría realizarse la siguiente pregunta, ¿el estrés laboral contribuye en generar episodios de violencia en el interior de una familia? Y si es así ¿en qué medida?

Hay que recordar que el estrés aparece como una forma de reaccionar a un estímulo aversivo externo el cual genera una desestabilidad emocional en la cual intervienen diferentes aspectos como la capacidad, el esfuerzo empleado, aptitudes, características personales y habilidades mentales superiores afectarán el grado de estrés que el individuo pueda soportar, esto no implica que dicha reacción no venga acompañada de malestar u otras posibles consecuencias (Neuronup, ibidem. 2018). Una excesiva demanda laboral a menudo viene como antesala de tres consecuencias físicas y emocionales; tensión, fatiga e irritabilidad, lo que a su vez crea una reacción defensiva que puede incluir distanciamiento emocional, cinismo y rigidez, en sus últimas etapas esto se conoce como “*síndrome de burnout*” (Álvarez Gallego, et al, 1991). El trabajador expuesto a estos grados de estrés por lo regular se encuentra tenso e irritado y por lo mismo no es difícil que descargue su tensión de forma violenta.

Se tienen por tanto, dos condiciones a tomar en cuenta para esclarecer estas interrogantes, por un lado se encuentra el hecho de que el estilo de vida post-revolución industrial vino acompañado de un sinnúmero de complejidades concernientes a las actividades laborales, las cuales repercuten directamente en la salud emocional del trabajador. Por otro lado están las consecuencias directas del estrés como son; irritabilidad y distanciamiento emocional.

Parece entonces razonable pensar que dado un ambiente altamente estresante, en conjunto con determinadas vulnerabilidades psicológicas, lleven a la persona a iniciar una *pendiente resbaladiza* de violencia, es decir; la persona se ve sometida a un grado alto y sostenido de estrés para luego encauzar dicho estrés en forma de agresiones hacia personas en su núcleo familiar.

Esto se fundamenta en el mero concepto de violencia, el académico Jorge Corsi da tratamiento a este tema, afirmando que esta sería: “[...]una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza [...] e implica la existencia de un arriba y un abajo, reales o simbólicos, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios: padre-hijo, hombre mujer, maestro-alumno, patrón-empleado, joven-viejo, etcétera” (Corsi, J., op. cit., 1994).

Es así que, dado que la violencia es en su sentido más medular, un asunto de dominio y poder, no es de extrañarse que la persona que funge como agresor en el seno familiar lo hiciese como un mecanismo compensador por ser a su vez la parte agredida o minimizada en una cadena jerárquica. Por último, pero no menos importante, hay que mencionar la relación que tiene la violencia con el rendimiento laboral.

Hay estudios que relacionan la violencia de pareja con síntomas depresivos (Rivera Rivera, et al., 2006), esto tiene implicaciones importantes, ya que la depresión está a su vez asociada con falta de energía y anhedonia, lo cual sin duda afectaría de forma sustancial el desempeño laboral.

Habría que esclarecer si la violencia en pareja genera depresión, y ésta a su vez merma la capacidad de la persona para trabajar, o más bien la persona depresiva es más propensa a sufrir violencia, el estudio anteriormente citado parece concordar con ésta hipótesis.

Existe evidencia de esto en el ámbito escolar, por lo tanto, y una vez sentada esta base, sería de esperar encontrar un patrón muy parecido en actividades laborales. En resumen, los aspectos relacionados con el trabajo son de alguna forma “*cíclicos*” es decir, la violencia generada en pareja afecta el desempeño laboral, pero a su vez un ambiente hostil en el trabajo podría posibilitar la presencia de dicha violencia dentro de la relación de pareja.

### **3.5 Construcción Biológica**

Como se mencionó en apartados anteriores, el fenómeno de la violencia no es nuevo, de hecho, hablamos de algo tan antiguo como la propia vida en su sentido biológico, sin embargo, es importante tener en cuenta lo difícil que es explicar los diferentes conceptos de violencia y biología, la violencia está constituida por diferentes actitudes, comportamientos, pensamientos, sentimientos y vivencias que se aprenden desde la infancia y se incorporan en el individuo hasta hacerse parte casi medular del mismo (A. Mata., 2017).

La experiencia de vida en conjunto con el evento desencadenador hace que la conducta del individuo se modifique de acorde al incidente detonante. Los atributos de la biología del individuo son totalmente introyectados generando complejidad a la explicación de cuáles son los factores determinantes dentro de la naturaleza que reina en la violencia-biológica del individuo, si el individuo tiene un comportamiento agresivo, este se manifiesta como una: “*Agresión reactiva (impulsiva o emocional u hostil) y la agresión instrumental, los biólogos han intentado distinguir dos “formas” de agresión: la agresión defensiva (o emocional afectiva) y la agresión ofensiva (o depredadora)*” (A. Mata., ibidem. 2017). Desde el punto de vista evolutivo, se dice que para que el organismo maximice su supervivencia, en ocasiones tendrá que aplicar “*métodos violentos*” a todo aquello que implique una amenaza, sea ésta real, potencial o inminente.

Lo anterior se fundamenta desde la teoría de la Evolución por selección natural, postulada por Darwin en 1859. Este postulado sostiene que el organismo mejor adaptado será más propicio a sobrevivir, y por lo tanto de transmitir su código genético a la siguiente generación, perpetuando así su especie (Darwin C. 2017). Las implicaciones y discusiones de dicho fenómeno son numerosas e interesantes, pues la tendencia de todo organismo no es solamente sobrevivir, sino de transmitir sus genes a la siguiente generación teniendo repercusiones que afectan diversos aspectos de la realidad humana. Podemos consolidar que la conducta violenta es entonces producto y resultado de dicha tendencia, aunque no la única, pues existen diversas implicaciones que convergen y forjan un intrincado panorama que condiciona la mera esencia de nuestra naturaleza

Un ejemplo de esto es la *"paradoja del altruismo"*, al respecto se dice que: *"Ésta es la definición de 'altruismo' en contexto biológico: el rasgo altruista tiene un efecto benéfico sobre el grupo, o sobre otros individuos, y al mismo tiempo tiene un efecto negativo sobre el individuo altruista, en la medida en que disminuye su éxito reproductivo. Este segundo elemento es el que plantea la paradoja. Pues por selección natural, aparentemente, sólo podría haber rasgos que mejoran relativamente la capacidad reproductiva del individuo"* (A. Rosas, 2006).

A partir de aquí, nos valemos del siguiente axioma: *"Existen algunos imperativos biológicos que condicionan o influyen en el comportamiento del individuo"*, en este caso el altruismo, que va a beneficiar al grupo, por ejemplo, en términos de fertilidad, comparado con otro grupo donde predominan individuos egoístas. Se puede entonces concluir que los comportamientos definen un grupo y van a fungir en detrimento o en beneficio del mismo, en otras palabras; cada comportamiento suele tener una utilidad.

Por lo tanto, el comportamiento violento y altruista cumple un conjunto de funciones para la supervivencia del individuo o grupo, una vez cimentado el contexto, el símil entre ambas resulta inevitable. ¿Cuál es la función de la violencia?, dado lo anterior podríamos sintetizar que esto parte de la función de la agresión (distinción que se ha hecho en apartados anteriores) como la defensa ante un ataque, encontramos fundamento de esto en los procesos que ocurren a nivel neuroendocrino y fisiológico cuando una persona experimenta una emoción iracunda, la persona se *"defiende"* ante algo que pueda vulnerar a sí mismo o a los suyos (A. Rosas., ibidem. 2006).

A la luz de esta explicación, vale la pena reflexionar y valorar la connotación negativa de la violencia, expresada en el siguiente aforismo “*Toda violencia es mala*” pero soslayando la distinción primordial entre “*agresión*” y “*violencia*”, cuando lo contrastamos con un enfoque puramente evolutivo, nos encontramos con que ya no basta un puñado de individuos altruistas que se “*sacrifiquen en beneficio del grupo*”, sino individuos que están dispuestos a “*sacrificar al otro*”. Lo anterior queda patente en la concepción que F. Rodríguez da al concepto de violencia: “*[...] Entendemos el concepto de violencia, no sólo como sobrevivencia desde el punto de vista físico y material del individuo y los grupos, sino también en el sentido de afirmación del yo individual y colectivo [...]*” (F. Rodríguez. 2009).

Pareciese entonces que la “*ecuación del éxito*” (si tal cosa existe) no solo implica altruismo, sino al comportamiento que implique agredir la integridad del otro, como ejemplo; una tribu cuyo ejército se constituya de soldados altruistas (capacidad de anteponer el beneficio del grupo al propio) bien disciplinados y dispuestos a dar sus vidas en batalla (comportamiento violento). Dado que la violencia se diferencia de la agresión por su grado de perniciosidad y voluntad de hacer daño, un ejército que además de altruista, fuese violento en el campo de batalla, claramente representaría una ventaja. Desde este enfoque, la violencia no sería un mero capricho manifestado en respuestas viscerales y perniciosas, sino que tendría sus raíces en una mera estrategia de supervivencia.

El sistema inmunológico funciona de la misma manera, los anticuerpos detectan y “*atacan*” a cualquier agente que se considere patógeno, ¿no es acaso esto un vestigio de lo que podríamos llamar violencia? Por supuesto, en todo momento salvando las distancias entre “*violencia*” y “*agresión*”. Por otro lado, algunos autores plantean que el comportamiento se puede definir de acuerdo con dos niveles de explicación que convergen y que son mutuamente dependientes, la respuesta fisiológica y la significación de la misma, en todo caso habrá que recordar que el estado de ánimo iracundo no es más que el sentimiento y deseo de “*venganza*” y daño del otro (Yela, M., 1996). Nos encontramos entonces con fenómenos que, si bien resultan por su complejidad como pertenecientes de la mera abstracción, también interactúan con la realidad por medio de conductas, por lo tanto medibles y sujetos a estudio de forma empírica, es decir, la ira como emoción directamente vinculada al comportamiento violento es un proceso físicamente registrable, algunos autores ubican estos antecedentes desde Aristóteles, quien lo definía como “*Hervor en la sangre en torno al corazón*” (Yela., ibidem, 1996).

Como conclusión, podemos afirmar que la violencia no es la excepción a todos aquellos fenómenos que se encuentran circunscritos en el terreno biológico, y como tal, resulta pertinente, al menos en su sentido más abstracto, omitir juicios de valor acerca de ella, en otras palabras, la violencia no puede ser catalogada bajo conceptos meramente subjetivos, sin embargo, dado que su naturaleza implica la destrucción o detrimento, es deseable minimizar o erradicar sus consecuencias en múltiples contextos.

### **3.6 Aspectos Sociales**

Los estereotipos que permanecen en una sociedad a menudo condicionan o cuando menos influyen en el conjunto de creencias y acciones de un individuo, así como de un colectivo, y cuando este comportamiento está marcado por deficiencias a nivel social, puede ser un generador de violencia, así, cuando hablamos de efectos psicosociales, nos referimos a todo aquello que repercute en la persona y su interacción con el colectivo, por ejemplo, el aislamiento social de la víctima, o incluso la implementación de conductas de riesgo por parte de la misma. Estas conductas se reproducen y se normalizan, provocando que el ciclo violento se mantenga a nivel social (E.E. Esquivel, 2013), para profundizar más sobre los efectos sociales del proceso violento, hay que hacer un repaso sobre la propia violencia a nivel social.

Según Hanna Arent 1974 (citado en Arendt, H., 2009) la violencia es un hecho ancestral y recurrente en la historia de toda la humanidad, y este fenómeno debe considerarse una parte fundamental del ser humano. La tecnología juega un papel preponderante en la ejecución de la violencia, es decir, a medida que las tecnologías de guerra avanzan, la balanza se inclina no hacia el fin único de “*guerrear*” sino a la mera intimidación, esto queda patente con las carreras armamentísticas de la guerra fría. La intención no es más que un juego de poder en el cual la maquinaria más sofisticada y con más potencial destructivo será indefectiblemente victoriosa (Arendt, H., *ibidem.*, 2009).

El hecho de que la violencia permee en varias esferas de la sociedad, acarrea un problema complejo, es decir, saber si dado que la familia es el primer componente de la sociedad, la violencia nazca en el seno de ésta, para después implantarse de manera sutil en el resto de la comunidad, o más bien si la sociedad normaliza dicha violencia que, en última instancia influye en el bloque más elemental de la misma, de aquí la frase célebre de Arendt. “*Bajo las condiciones de la tiranía es más fácil actuar que pensar*” (Arendt, H., *ibidem.*, 2009).

Resumiendo apartados anteriores, desde que existe el hombre ha existido la violencia, ya sean cuestiones colectivas, lucha por territorios, rencillas individuales, familiares, de pareja, o cualquier otro motivo. La violencia en la sociedad es mantenida en toda gama de matices y escalas, por ende es natural e inevitable que surja el pensamiento de que la violencia es una condición perenne de toda civilización.

Este pensamiento es entonces producto de toda clase de procedimientos reflexivos excepto de la gratuidad, más bien todo lo contrario, un planteamiento *sine qua non* el de Arendt, dados los avances tecnológicos, culturales o científicos de los cuales el ser humano suele servirse para cometer acciones violentas. Complementando lo anterior, también hay que mencionar la complejidad en el propio concepto de “*conflicto*”.

Algunos sociólogos como John Lewis y John Philip Gillin, (citado en A. Posada, 2007) sostienen que existen varias manifestaciones de los mismos, por ejemplo; personales, es decir, centradas en un individuo y que se convierten en insignias de pensamientos, raciales, enfocadas en las diferencias fenotípicas de algún colectivo; de clase, donde juega un papel preponderante el “prestigio social”, pero también de supremacía religiosa, económica, y política, que puede derivarse en una misma nación o entre distintas, al respecto también se dice que; “[...]Como podrá notarse la violencia, entonces, es muy humana, porque ha estado vinculada a nuestro proceso de evolución”

Resulta imprescindible hacer la siguiente distinción; la violencia no es agresión (*ibidem*, 2007) esto se fundamenta en la naturaleza compleja del conflicto, es decir, un fenómeno abstruso y multifactorial, en el cual se pueden yuxtaponer diversas formas y manifestaciones, cuando la agresión es, como lo vimos en apartados anteriores, el deseo de perjudicar al otro, el “*hervor en la sangre*” de Aristóteles.

Pero también entra en juego un factor importante, la instrumentalización de la agresión, es decir, los medios de los que se sirve una conducta agresiva para amedrentar y someter al otro a todo tipo de vejaciones. Cuando hablamos de instrumentos nos referimos no solamente a objetos materiales, sino esquemas de pensamiento e ideologías que, cuando son llevadas al extremo, fungan como mediadores del proceso violento (Corral, C., 2011).

El planteamiento se podría sintetizar de la siguiente manera; la violencia es el punto de intersección entre la naturaleza y la capacidad del ser humano para modificarla, es decir, lo natural, lo artificial y lo cultural, desembocan en un punto neurálgico; el de la instrumentalización de la agresividad, es decir, violencia pura. Aún así, hay pensadores que delimitan al fenómeno como un mero acto de debilidad del ser humano. El poeta y escritor italiano Arturo Graf decía que *“La violencia no es sino una expresión del miedo”*.

Por otro lado, y dado que el bloque elemental del que se compone una sociedad es la familia, cuando la violencia ocurre en el seno de aquella, las repercusiones son importantes y a veces de extrema crudeza. Para entenderlo debemos profundizar en el concepto de familia y su correspondiente devenir en la historia.

El término *“familia”* se remonta del latín *“fames”* el cual denominaba *“[...] al grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens”*, a su vez, es derivación de la palabra *“famulus”* y vinculada con la raíz *“fames”* (hambre) se decía de un grupo de *“famélicos”* que compartían el alimento en el hogar. Este sistema estaba encabezado por el llamado *“pater familias”* quien administraba el hogar y llevaba el sustento al mismo (Pérez, I, et al., 2015).

Al hablar de la familia nos tenemos que remontar hasta la prehistoria en donde se empezó a generar algo parecido a la familia, siendo éstas históricamente diferentes a las actuales, ya que han sufrido una serie de transformaciones a lo largo de la historia, caracterizándose por empezar a conformarse la familia pre-patriarcal, que a diferencia de las siguientes civilizaciones generan lo que es la patriarcal (minoica), en donde aún no gobernaba el poder dentro de la relación de familia aunque es el hombre quien rige la familia.

Partiendo a otro tipo de cultura que fue la grecolatina en la cual se empieza a dejar ver la influencia del hombre sobre la familia y la mujer como parte integral de su propiedad, llegando a la época romana en la cual la familia toma un matiz totalmente patriarcal (antropológicamente hablando) donde el hombre tomaba las decisiones sobre la vida de sus hijos y esposa, posteriormente se instituye el matrimonio regido por la iglesia católica. Otra característica de aquel tipo de familia era que los padres arreglaban los matrimonios incluso si los respectivos concubinos ni siquiera se conocían o no se recordarían por haberse conocido en su primera infancia (Pérez, I, ibidem, 2015).

## CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

---

*“No te conviertas en un mero registrador de hechos,  
hay que tratar de penetrar el misterio de su origen.  
Busca obstinadamente las leyes que los gobiernan”*  
–Iván P. Pavlov– 1935

De acuerdo con la literatura consultada, se sabe que las víctimas de violencia pueden llegar a presentar hasta seis veces más riesgo de padecer algún tipo de problema mental, así como ser cinco veces más propensos a cometer suicidio que las personas que no han pasado por una situación de violencia dentro de la pareja (Habigzang, 2019). De la misma forma, se conoce que los tratamientos mentales mayormente asociados con la exposición a la violencia suelen ser dirigidos a trastornos del humor, de ansiedad, o relacionados con el estrés, así como el abuso de sustancias psicoactivas y trastornos obsesivo compulsivos.

Por lo tanto esto se ha considerado como un problema de salud pública y social, el cual hace necesario el desarrollo de estrategias de prevención y atención a la salud en casos de violencia en la pareja, dentro de las cuales de acuerdo con (Habigzang, ibidem., 2019), dicha intervención debe ser interdisciplinaria, con la finalidad de promover la calidad de vida así como el rompimiento de los ciclos de la violencia.

### **4.1 Puntos a tomar en cuenta antes de la intervención.**

Antes de comenzar con la intervención, en cualquier caso que implique violencia en pareja es necesario tomar en cuenta diversas circunstancias circunscritas en la víctima, pasando por las formas en que la persona ha registrado dentro de su vida la historia de violencia, qué clase de fantasías le han permitido sostenerla, cuál es el grado de conciencia que tiene con respecto del abuso del que ha sido objeto, hasta la forma en que ha logrado afrontar la situación, tomando en cuenta la manera de afrontamiento, así como las herramientas y recursos que se tienen para sobrellevar y potencialmente solucionar dichas circunstancias. También es indispensable saber cuáles han sido las secuelas que le ha dejado esa experiencia y si existe algún tipo de peligro que pueda aguardar en el entorno de la víctima de violencia (Romero, 2010).

En este sentido, se debe tener presente que el contacto con la víctima por parte del profesional necesita ser cuidadoso, generalmente las personas con estas características (el haber sufrido maltrato) suelen presentarse en múltiples y muy diversas formas, que son parte de la misma violencia en la que han estado inmersas, las cuales tienen el potencial de sesgar la objetividad del profesional, entonces resulta necesario que este se percate del tipo de acercamiento terapéutico que habrá de tener con la víctima para la implementación de ciertas intervenciones, a su vez también habrá de prestar especial atención en las respuestas de la víctima, estas pueden llegar a ser muy significativas haciéndolas de suma relevancia en el tratamiento, además de servirle al terapeuta como una brújula que le permita no generar falsas atribuciones, ni comprometer la relación terapeuta-paciente.

Dado lo anterior, para el terapeuta se hace necesario verificar el grado de consciencia que la víctima tiene con respecto de la situación, existe una gran variedad de inconsistencias que podrían surgir y que no deberían ser desmerecidas por parte del profesional, dada la existencia de casos en donde personas que han sido víctimas de maltrato físico o psicológico no se perciben a sí mismas. Esta situación ocurre por múltiples razones, entre las cuales se encuentra la naturalización de algunos tipos de violencia, aunado los propios efectos como la habituación, negación o la misma confusión.

Entendiendo entonces la importancia de tener la capacidad de medir y evaluar el grado de consciencia de la problemática por parte de la víctima, autores como Romero (2010) y el modelo de Prochaska y Di Clemente pueden resultar de suma utilidad para el apoyo en la orientación de la intervención en los diferentes momentos de dicho proceso, cabe aclarar, que este modelo se ha utilizado en su mayoría con usuarios consumidores de sustancias, sin embargo y reconociendo las diferencias que estas dos problemáticas puedan manifestar, no dejan de ser herramientas epistemológicas de gran utilidad, si consideramos entre otras cosas que el proceso de cambio y la toma de consciencia son dos piedras angulares para la intervención terapéutica de las víctimas de violencia. Este modelo se propone con la finalidad de llevar a cabo un análisis de la percepción de las víctimas describiendo las relaciones de maltrato en las que se encuentran inmersas. El modelo se basa en “*fases emocionales*” por medio de las cuales transita la víctima con respecto a la toma de consciencia de la situación de violencia en la que se encuentra, así como el establecimiento y mantenimiento de los cambios que realiza para poder salir de esa situación y terminar con la misma.

A causa de lo anterior el modelo no puede considerarse como lineal, por el contrario dentro del mismo puede haber múltiples avances y retrocesos, así, dichas fases se desenvuelven dentro de un espectro muy amplio de conductas, emociones y esferas psicosociales de la víctima, mismos que incorporan una gran complejidad a un concepto como lo es el cambio (Romero, *ibidem.*, 2010; Zamora, 2012).

De acuerdo con estos autores, las fases del cambio en la persona se desarrollan de la siguiente manera: **Precontemplación**, en donde la víctima no reconoce el maltrato o bien percibe como normal la violencia de la que es parte, es decir, que no cuenta con conciencia alguna sobre la problemática, por eso, durante esta fase es normal que la víctima presente ciertas defensas que la lleven a minimizar o racionalizar las conductas abusivas de las cuales es objeto, ésta situación tiene como consecuencia imposibilitar la decisión de alejarse.

Algunas de las intervenciones que pueden brindar apoyo durante esta fase, consisten en un buen contacto psicológico, fomentar la sospecha, generar cuestionamientos con respecto al abuso, así como los efectos en la salud de la víctima y del riesgo en el que se encuentra, no obstante, se debe tener cierta reserva y prudencia en las intervenciones que se presenten por parte del profesional.

Es una fase en la que existe mayor riesgo de que la víctima de violencia abandone la intervención, por tanto es necesario reforzar la autoeficacia y no tratar de desarticular los mecanismos de defensa que se encuentran presentes en ese momento, de la misma manera, tampoco será de utilidad el hecho de despojar de a la víctima de los recursos con los que cuenta sin que estos sean reemplazados por otros previamente.

La literatura menciona la importancia de tomar en cuenta, que los profesionales de la salud deben de comprender la situación de la víctima, buscando lo que mejor le convenga para salvaguardar su integridad, no dejando pasar la importancia de la percepción que le pueda generar a la víctima, lo que para el profesional de la salud es un avance, en la víctima puede ser algo incómodo e incluso sentir que la están atacando generando resistencia al cambio esto se muestra a menudo en las primera sesiones, aclarando a la víctima de violencia que es parte del proceso en el cual se le acompaña de manera conjunta durante el proceso, generando confianza y validando su estado de ánimo.

En la **fase de contemplación** la persona que se encuentra en una relación violenta, comienza ya a percibir dicha relación como un problema, lo cual abre la posibilidad de realizar un balance decisional entre las ventajas e inconvenientes de un cambio. Esta fase cuenta con dos sub-etapas: **De no divulgación**, en la que la víctima comienza a reconocer la relación como violenta pero guarda silencio y no lo expone delante de otros; en la etapa de **divulgación**, la víctima ya reconoce los abusos del maltratador como algo real, siendo capaz de hablar al respecto con los demás.

Es a partir de esta fase en la que se tienen algunas oportunidades para generar un cambio donde el profesional deberá de aprovechar adecuadamente la situación, una buena intervención y acompañamiento sólido por parte del terapeuta serán fundamentales, una vez que el problema es aceptado le será más sencillo a la víctima hallar estrategias para enfrentar la situación.

Una vez que se ha identificado el problema se le asigna nombre claro y conciso “*violencia*”, la confusión al respecto comienza a ser cada vez menor, en ese momento se pueden plantear ciertas atribuciones certeras para su malestar, planteando la toma de decisiones, no obstante el cambio en este momento es tan solo una posibilidad que la víctima comienza a plantear, es completamente necesario el acompañamiento profesional, para que en una posterior fase se pueda llevar a cabo otro tipo de balance, contemplando a fondo los beneficios y las consecuencias de tomar ciertas decisiones.

La fase tres corresponde a la llamada **preparación**, donde la víctima posibilita la modificación de conductas en un lapso de tiempo corto. En este punto comienza la realización de ciertos preparativos, tomar en cuenta algunas decisiones como pedir apoyo a terceros, considerando las alternativas con las que cuenta.

Como mencionan algunos autores, esta fase se caracteriza por la decisión y el compromiso de la víctima hacia el cambio. En este sentido, el profesional juega un rol crucial, siendo el encargado de reforzar esos pequeños cambios, mismos que proveerán a la víctima de seguridad y autonomía, mostrando que estos cambios le ayudan mejorar su vida. Hay que puntualizar, sin embargo, que esta fase puede ser delicada, ya que es la primera en la que hay una verdadera desestabilidad en el entorno de la pareja, lo cual significa que el agresor podría reaccionar violentamente en contra de dichos cambios, y la víctima de violencia deberá estar prevenida y contar con ciertas herramientas para poder afrontar esa situación y salvaguardar su integridad.

Durante esta fase existe una gran tendencia hacia la ambivalencia por parte de la víctima, lo que a su vez podría fomentar un retroceso en el avance, o propiciar pensamientos de duda que desemboquen en una franca desconfianza en el proceso, poniendo en tela de juicio si lo que está haciendo es lo correcto.

Posteriormente, durante la **fase de acción**, se manifiesta de forma activa la conducta de cambio en la víctima de violencia, en este caso la persona ya actúa con la finalidad de alcanzar metas trazadas, por lo que se generan cambios en las conductas manifiestas y en la denominada conducta encubierta y/o en el medio externo. Durante esta fase, dada por medio del reforzamiento de lo anterior, se disminuye el sentimiento de ambivalencia, no obstante el riesgo en el que se encuentra la víctima puede verse aumentado.

Sin embargo, es en la **fase de mantenimiento** donde se cuenta con condiciones y herramientas para el conservar las conductas logradas durante el proceso, algunos autores mencionan que estas conductas deben de permanecer por un periodo mayor a los seis meses, es durante esta fase en la que se llevan a cabo aquellas estrategias, que son necesarias para prevenir que la situación de maltrato y violencia se repita, de tal forma que también se ven reforzadas las ganancias obtenidas en la fase anterior.

De acuerdo con la evidencia ofrecida por Romero (2010), es en esta fase en donde es posible proponer a la víctima una intervención psicológica, una vez que ya ha realizado cambios, los ha podido mantener y se encuentra ya encaminada hacia una vía de salida. El tipo de intervención puede ser terapia individual o en grupo de autoayuda, grupos de toma de conciencia etc. y con cualquier tipo de enfoque.

Existen otras dos fases transversales dentro del modelo de Prochaska y Di Clemente, la penúltima se denomina **fase de recaída**, en esta suele haber un marcado retroceso hacia las primeras fases; precontemplación y contemplación, lo cual provoca una interrupción en la fase de acción o de mantenimiento. Dentro de esta fase, algunas de las metas fijadas por la víctima han resultado poco fructíferas, por lo que ésta se ve incapaz de tomar la decisión de terminar con la relación de abuso.

Esta parte del proceso se ha denominado como **ruptura evolutiva**, y es esencial el apoyo del profesional, el cual deberá sostener el proceso, el ritmo y cualquier decisión que sea tomada por parte de la víctima, sin importar cual sea, en este caso la víctima ponderará y evaluará un sinfín de interrogantes, a pesar de no haber podido concluir con la relación, por ende, si cuenta con el apoyo profesional, este le será de gran ayuda para los futuros intentos de separación.

Es por lo anterior que durante este período el profesional deberá apoyar a la víctima, “*renovando*” el proceso, posibilitando de nuevo la etapa de contemplación, preparación y de acción, motivando y reforzando los logros obtenidos anteriormente, y observando cualquier signo de desmoralización, autorreproche, culpa, etcétera, explicando el proceso y lo que conlleva este, siempre desde un enfoque que fomente en todo momento la autoconfianza de la persona para intentos venideros.

La última fase de este modelo se denomina, **finalización**, Zamora (2012), menciona que se ha llegado a esta fase una vez que no se produce en la víctima una recaída hacia alguna de las fases anteriores, provocando la ruptura de la relación violenta, no decayendo y manteniéndose dentro de esta fase.

Por otra parte, en la revisión de Romero (2010), es necesario tomar en cuenta tanto el tipo y la gravedad de la violencia sufrida como las secuelas que esta haya generado en la víctima, la intervención no será la misma en ningún tipo ni grado de violencia, ninguna de ellas generan el mismo daño, además de que cada persona codifica la información desde su vivencia. En cuanto a las secuelas, el apoyo que brindan a los profesionales, los tamizajes o cuestionarios para detectar estrés postraumático, depresión, ansiedad, baja autoestima, abuso de sustancias psicoactivas, entre otras, serán de mucho apoyo para proporcionar una intervención adecuada en cada caso.

Estas herramientas cobran más relevancia si se toman en cuenta las características específicas que están presentes en víctimas de violencia de pareja, resulta imposible que el terapeuta determine en qué parte del ciclo de la violencia se encuentra la persona, dichas intervenciones deberán adecuarse al momento del ciclo y con los sentimientos por los que está atravesando la persona.

Otro punto a tomar en cuenta es la determinación de las áreas de conflicto en la víctima, de esta forma el profesional tomará especial atención en los puntos que puede y no puede tocar en determinado momento dentro de la intervención.

Finalmente, en cuanto al alcance de las intervenciones, se deberá tomar en cuenta que es conveniente diseñar estas de tal forma que sean secuenciadas y distinguiendo entre los casos en los que sea apropiada una intervención breve o una a largo plazo, pues en ambos casos los objetivos a seguir serán distintos.

Sin importar el tipo de intervención, la seguridad de la víctima deberá estar siempre en primer lugar, dicho esto, se deberá valorar hasta qué punto podría estar en riesgo su integridad y su seguridad, de esta forma tomar medidas oportunas contra el riesgo que pueda estar corriendo en ese momento (Romero, 2010).

Sin embargo, cabe resaltar que es posible trabajar en diferentes niveles, el primero es de **prevención**, en donde se pueden implementar herramientas tales como talleres de psicoeducación, así como sesiones de sensibilización y actividades afines. El segundo nivel de intervención es el de **reparación**, en el que se trabaja esencialmente con las personas que ya han sufrido algún tipo de violencia, donde se incluyen la atención tanto psicológica como social y jurídica (Op cit., 2007).

De acuerdo con la literatura consultada, una de las prioridades en este tipo de intervenciones deberán ser los trastornos mentales que suelen estar relacionados con la violencia en pareja, para tal objetivo propone algunas acciones de salud que ayudan en la disminución de su ocurrencia y del impacto que generan en la víctima afectada, dividiéndolo en dos niveles de atención; en el primero, se generan acciones orientadas a la detección temprana de violencia dentro de la pareja y así proporcionar atención oportuna a la persona que está en riesgo primario, en cuyo caso se le brindará soporte y orientación social, psicológica, evaluando el grado de riesgo en el que se encuentra, así como la pertinencia y el momento en el que dicha atención debe ampliarse hacia otros miembros de su familia.

En el segundo nivel, dichas acciones están orientadas al abordaje de situaciones de violencia más complejas, tales como relaciones violentas muy largas, la existencia de riesgo de suicidio u homicidio, con probabilidad de encontrarse relacionada con alguna enfermedad de salud mental, denominado como trastorno por estrés postraumático. En cualquier caso, las líneas de acción en este tipo de víctimas serán siempre la atención, prevención, capacitación, fortalecimiento de redes y herramientas de las personas afectadas por este problema de violencia de pareja.

## **4.2 Intervención de psicoterapia en grupo**

Actualmente, existen diversos grupos de terapia, mismos que trabajan con diferentes tipos de población y múltiples universos de problemáticas, entre los más conocidos destacan, adicciones, duelo y crecimiento personal, no obstante, los grupos creados para personas víctimas de violencia son de los más conocidos y utilizados actualmente (Flores, V. 2011). La terapia grupal se conoce como la aplicación de varias técnicas psicoterapéuticas dentro de un grupo de personas, y tiene como finalidad la modificación de conductas que pueden llegar a alterar la funcionalidad y el desarrollo psicoemocional de las personas (Rodríguez, V., et al. 2019), no obstante esta modalidad de psicoterapia cuenta con cierta característica muy particular, la cual le provee un gran potencial terapéutico, su eficacia radica, que es el mismo grupo el que funge como instrumento de cambio por medio de las interacciones entre persona y persona, mismas que se unen a la implementación de técnicas e intervenciones llevadas a cabo por parte de terapeuta (Zabala, 2007).

Este tipo de intervenciones grupales aplicadas en el ámbito de la violencia suelen crear un ambiente de gran empatía, seguridad y confianza entre los participantes con la misma problemática, al existir libertad de expresión y de sentimientos, la situación por la que atraviesan suele desmitificar al percatarse de que existen más personas transitando por la misma situación, las relaciones que se generan dentro de estos grupos es empática, lo cual provee también redes de apoyo de gran valor para el tratamiento de la violencia en pareja (Flores, V. op. cit., 2011).

## **4.3 Antecedentes de la psicoterapia grupal**

Se sabe que desde hace miles de años, la humanidad ha tratado de desarrollar diversos procesos de interacción tanto social como colectiva, los cuales podemos ver reflejados hoy en día en actos públicos como festividades, ritos religiosos, así como tradiciones familiares, etc. (Rodríguez, V., et al. 2019). Entonces, de acuerdo con Zavala (2007), desde que el hombre comenzó a organizarse en conjunto, conformando los primeros grupos y sociedades, probablemente estos han funcionado de forma terapéutica. Sin embargo, es Mesmer, en el siglo XVIII es reconocido como pionero en lo que actualmente conocemos como psicoterapia de grupo, esta especie de “*proto-terapia*” se desarrollaba a través de sus sesiones colectivas de magnetismo en la ciudad de París y por medio de las cuales realizaba psicoterapia sugestiva en grupo por medio de la denominada hipnosis grupal.

Más tarde el primer grupo considerado propiamente “*terapéutico*” se llevó a cabo en el año de 1907 por el médico Joseph Pratt, quien brindaba acompañamiento y orientación a sus pacientes, quienes también compartían sus experiencias y sintomatologías en un espacio de apertura y apoyo mutuo. Otra de las bondades que este médico encontró en esta modalidad de terapia, era la gestión de tiempo y recursos, le permitía reducir la cantidad de tiempo que destina a cada paciente.

A partir de estas intervenciones, numerosos profesionales de la salud manifestaron su interés por este tipo de técnicas. Otro académico que realizó aportaciones al proceso grupal, fue Kurt Lewin cuya contribución principal fue “*la teoría del campo*”, importante en el ámbito de la psicología social, considera elementos como el liderazgo, la comunicación o la cohesión dentro de las dinámicas grupales, así mismo, incorpora la importancia de establecer metas, normas y valores en el grupo.

A lo largo de la relativamente corta historia de la terapia grupal, tal como la entendemos hoy en día, han pasado numerosos estudiosos y eruditos que han planteado sus contribuciones, y dado forma a las principales corrientes y enfoques más utilizados en la actualidad.

Algunos otros de los más relevantes (aunque ni de lejos los únicos) son Shaffer (1989) cuyos modelos tenían ya un enfoque comunitario en el siglo XI; Edward Lazell, quien utilizaba estos métodos con veteranos de guerra en 1918, y sobre esta línea, hubo diversos especialistas trabajando cada uno con sus respectivas poblaciones, cada una con sus propias y diversas características, entre ellos, J.L Moreno (1908), Trigant Burrow (década de los años 20).

Más tarde, existieron otras aportaciones, como las hechas por el instituto Tavistock en 1957 los cuales realizaron el primer laboratorio de entrenamiento centrados en grupo, basados en los grupos-T iniciados por el ya mencionado Kurt Lewin y colaboradores.

A este intrincado proceso de evolución en las terapias grupales, no hay que olvidar los diferentes enfoques gestados desde la ilustración, desde la tradición germana, la cual engloba fenómenos sociales y colectivos, representados por la *völkerpsychologie* (psicología de los pueblos) a mitad del siglo XIX, influyendo incluso a importantísimos estudiosos como Wundt, en cuanto a las cualidades específicas en el terreno de lo psíquico del pueblo alemán, (Sánchez J.C., 2014).

Por su parte, la escuela italo-francesa giraba en torno a la aparición de las masas revolucionarias, con Munné (1986) con sus elaboraciones sobre la imitación como un factor importante de manifestación y transmisión de creencias. Sin embargo, no hay que desmerecer la importantísima influencia que toda la escuela del ya mencionado Mesmer, así como las elucubraciones de Charcot sobre la histeria tienen sobre esta tradición, sin mencionar inclusive las aportaciones desde otras ramas como la epidemiología por parte de Pasteur y Koch, los cuales inspirarían el concepto de “*contagio mental*” (Sánchez., ibidem, 2014). Se puede decir, que la psicología de las masas es un acontecimiento filosófico marcado por una población en franca crisis a finales del siglo XIX.

Finalmente, la tradición anglo-americana da una vuelta de tuerca al objeto de estudio, una cuestión de escala prima en dicha modificación, pasando de grupos grandes (como en la psicología de masas) a grupos más pequeños. Sus principales pioneros son autores como Ellwood, Mc Dougall, o Wilson Wallis, quienes consideraban a la psicología social como un punto importantísimo de intersección hacia la sociología y el estudio de la vida grupal, siendo también este un campo de estudio que está más allá de los individuos. conceptos como “*masa inorganizada*” “*grupo*” o “*mente grupal*” en tanto un colectivo interrelacionado y organizado, debieron esperar a la llegada de esta escuela de pensamiento para consolidarse.

Algunos autores sugieren que el panorama actual y las líneas de estudio en la terapia de grupo se han revitalizado, en gran medida gracias a la influencia europea, en especial con estudiosos como Tajfel y Moscovici. A partir de los años ochenta, surgieron también novedades teóricas gracias al aumento de investigaciones en E.U. bajo la influencia de la escuela europea, representada, entre otros, por los autores ya mencionados.

Brewer (1979) y Levine (1980) con sus respectivos colaboradores, serían algunos de los más destacados. Para algunos autores como Moreland (1994) y colaboradores, este aumento en las investigaciones referentes a la psicología de los grupos, tendría su explicación en dos factores principales, el primero, ya mencionado, sería el reconocimiento de la tradición europea por parte de los investigadores norteamericanos, así como la consolidación en el ámbito de la cognición social aplicada a los grupos.

Así mismo, se señala la sobre especialización en el campo de la psicología social, dada su naturaleza multidisciplinaria, la cual provocaría una mayor fragmentación de la misma, así como a la escasa investigación en algunos fenómenos grupales específicos concernientes al estudio de los procesos intergrupales, (Sánchez, ibidem., 2014).

Finalmente, no habrá que dejar de tomar en cuenta el papel de las nuevas tecnologías en la creación y desarrollo de los grupos, los cuales han sido, en más de un sentido, transformados por estas. Esto es porque dichas tecnologías permiten que los integrantes no estén presentes de forma física para desempeñar las tareas, compartir información, experiencias, entre otras múltiples posibilidades, en ese aspecto, es toda una rama de socialización con propiedades diferentes al resto, pero que no deja de cobrar influencia en el mundo actual.

De la misma forma, el nacimiento y proliferación de grupos de apoyo en internet para tratar y lidiar con enfermedades tanto físicas como psicológicas, como adicciones o violencia intrafamiliar, también tienen una gran relevancia, toda vez que cumplen con los objetivos básicos de cualquier grupo de apoyo, esto es, compartir información útil para la problemática, además de brindar acompañamiento y apoyo emocional.

#### **4.4 Enfoques teóricos**

Las diferentes investigaciones referentes a los grupos, cuya expansión fue marcada en la década de los años 50's, no fueron desarrolladas bajo un solo enfoque teórico, por el contrario, hubo una diversidad de acercamientos que buscaban enriquecer el conocimiento científico y práctico en el ámbito de la investigación e intervención terapéutica, a continuación, nos limitaremos a mencionar las principales y más relevantes, además de las que han tenido mayor relevancia con respecto a la problemática de la violencia en pareja. La **orientación psicoanalítica**, considera, de acuerdo con los trabajos de Wilfred R. Bion. (citado en Sánchez J.C., 2014) que la realidad objetiva no existe, y en su lugar solo hay una suerte de “agregados” de individuos, los cuales en su conjunto se perciben como el grupo en un estado de despersonalización. Así, el grupo sería una especie de “*fantasía*” en la cual el individuo tiene una pérdida de individualidad particular. Sobre esta línea, existirían dos clases de grupos; el grupo de trabajo, caracterizado por lo racional y consciente, el segundo es el grupo base, donde prima lo emocional e inconsciente.

Así mismo, se considera que en el grupo existirían tres supuestos primarios; el primero es la dependencia a un líder, del cual el grupo embebe experiencia y otras necesidades, espirituales y materiales; el segundo es el emparejamiento, que se toma como un sentimiento de esperanza del grupo, donde existe un líder “no nacido”, ya sea físico o una idea, que habría de salvar a dicho grupo; El último supuesto es el ataque-fuga, en donde el líder puede movilizar al colectivo, ya sea hacia al ataque o a la huida, dependiendo de la situación, caracterizado y dominado por emociones como la hostilidad y el temor. Otras propuestas, como las de Bennis y Sheppard (1956), consideran al grupo como un organismo, enfocándose en procesos como la madurez del mismo, realizando un símil entre el proceso de maduración grupal e individual.

Más adelante, a partir de los anteriores pilares teóricos, otros autores como Thelen y Stock (1954 y 1958 respectivamente) comenzaron a estudiar al grupo como un todo, así como proporcionar una definición precisa y operativa del mismo. Así, retoman conceptos básicos de autores como Bion, (quien a su vez toma inspiración de los trabajos de Freud y Melanie Klein) recuperando sus dimensiones básicas de “trabajo” y “emoción” para definirlos de forma precisa y operativa, entendiendo que el grupo resuelve problemas emocionales cuando se habla de la primera, y conductas cuando se trata de la segunda. Y sobre esta línea, proponen ampliaciones para los supuestos básicos de Bion: Dependencia, emparejamiento, ataque y fuga ya mencionados anteriormente, de la misma manera que el concepto de valencia, como una forma de preferencia o preocupación básica por una cultura o colectivo, que en otro.

### **La Terapia sistémica**

Un sistema, es un conjunto de tres variables, de entrada, internas, y de salida, (Sánchez J.C., 2014), las cuales afectan de diferente forma al mismo. Es así, que un grupo es un sistema abierto, que es afectado por su entorno y por otros sistemas sociales, el cual también cuenta con sus propias dinámicas y desarrollo, además de otras características que son homólogas a cualquier organismo, como estructuras, procesos, energía, información, entre otros. En otras palabras, se considera que el sistema tiene formas y leyes de acción concretas. Bajo esta premisa, surgen diversos modelos sobre el grupo como un “sistema”, algunos de ellos plantean que este se construye con base en diversas variables, como son; las características de sus miembros, los comportamientos, las características de los grupos, los episodios, y las salidas (en tanto, éxitos, satisfacciones y necesidades del mismo), las cuales determinarán la dinámica del grupo.

A partir de estas observaciones, otros autores como Von Cranach (1996, citado en Sánchez J.C., 2014) formula tres supuestos principales; Los grupos son sistemas vivos y desarrollados; Existen en el contexto de otros sistemas; Existen a través de su propia actividad; Están en un desarrollo constante. Con base en dichos supuestos, formula tres principios, los cuales son; Organización multinivel, la cual se refiere a que los acontecimientos humanos tienen a organizarse en niveles, tanto individuales como sociales; Autoactividad, en donde las personas y los sistemas sociales actúan por medio de su energía e información almacenadas, sin desmerecer a su entorno; Historicidad, donde los eventos son comprendidos cuando se incluyen en un contexto histórico. Este modelo refuerza el concepto de un grupo como un “*organismo*” vivo, y como un sistema que sería en sí mismo un ente diferenciado a la suma de sus partes.

Desde luego, cuando hablamos de terapia sistémica, no podemos dejar de lado la teoría general de sistemas, de la cual han embebido múltiples enfoques terapéuticos. Esta teoría se desarrolla formalmente en 1986 por Von Bertalanffy a partir de plantearse el objetivo de desarrollar una meta-teoría que pueda ajustarse en diversos campos del conocimiento, además de dejar el terreno fértil para el desarrollo de otros modelos en campos que carezcan de ellos. En síntesis, una teoría que pueda aplicarse a una gran multiplicidad de sistemas, desde estructuras estáticas, sistemas cibernéticos, hasta sistemas abiertos como células, plantas e incluso estructuras sociales (Rivas, S. G., 2013).

Sobre esta línea, se proponen algunas características que definen al sistema, el cual se ha de mantener estable a pesar de los cambios y fluctuaciones del medio ambiente, mediante sus propios procesos regulativos, esto sería lo que los diferenciaría de otros procesos físicos. Dicho esto, las características del sistema, entre otras, son; el **principio de totalidad**, es decir, que el sistema funciona como un todo interrelacionado en sus elementos, la cual, como se mencionó anteriormente, sería distinta a la suma de sus partes, esto implicaría que su funcionamiento depende de su estructura; la **sinergia**, que estudia en que los elementos se interrelacionan, una cuestión que debería tomarse en cuenta para el estudio y pronóstico del mismo, esto tendría aplicaciones al analizar, por ejemplo, la dinámica de una familia, en otras palabras, la sinergia sería la forma en la cual el sistema se configura y organiza, y cómo sus partes funcionan y se influyen mutuamente; El **isomorfismo** hace referencia a cuando una estructura compleja se proyecta sobre otra, es decir, a las formas que desarrollan, aprenden y repiten las personas, para a partir de dicha información, ser identificadas y evaluadas con respecto a su funcionalidad.

Por otro lado, **la recursividad** habla de procesos cuyo resultado es el mismo objeto de origen, el pensamiento del pensamiento (meta-pensamiento), el cual se utiliza para explicar el origen de un sistema, a partir de otros sistemas por medio de la comunicación, en el caso de la violencia, la recursividad ayudaría a predecir que un niño maltratado, a su vez puede convertirse en maltratador en el futuro.

Por último, la **entropía y neguentropía** serían términos acuñados originalmente en la termodinámica, y aunque este concepto tiene análisis en objetos no vivos, en donde el sistema tiende al desorden, al contrario de organismos vivos, que se mantienen e incluso se desarrollan en estados de mayor complejidad, cuando se trata de sistemas abiertos, en este sentido, el sistema, que puede ser la familia, entraría en este segundo caso.

Otros términos prestados de otras disciplinas científicas, que han cobrado una gran relevancia a la hora de analizar un sistema desde el punto de vista social, es la **homeostasis**, que implica la capacidad del organismo para regularse a sí mismo, es decir, de mantener una estructura constante a pesar de los cambios del medio ambiente, un ejemplo de esto en el organismo es la temperatura corporal, la cual tiende a ser la misma, y el organismo cuenta con métodos para conservarla en dicho intervalo (como la sudoración), este principio describiría también el funcionamiento de un sistema, el cual tendría sus propios mecanismos para detectar y conservar sus parámetros de funcionamiento, (Rivas, *ibidem.*, 2013).

Una vez aclarados estos conceptos, es posible hablar sobre la cibernética, otro pilar importante para la teoría general de sistemas, que se enfoca entre la comunicación entre máquinas y animales, así como la automatización de los sistemas, proceso autocorrectivos, y otras aplicaciones en las áreas tecnológicas y computacionales.

El modelo por el cual se articula esta teoría, requiere de dos elementos principales, un input, que procesa la información de manera interna, y un output, que emite dicha información a su medio. La cual regresaría al sistema, por medio de un proceso conocido como retroalimentación. En este sentido, un sistema mantendría intercambios constantes de energía con su medio ambiente, ya sea un organismo, un ordenador, o en el caso del enfoque terapéutico, una familia.

Ciertamente, los procesos descritos en la cibernética, tienen amplias aplicaciones para explicar diversos fenómenos suscitados en la esfera familiar y de pareja, un ejemplo más de esto es el “*proceso circular*”, en el cual, los elementos de un sistema son recíprocos y se influyen entre sí, provocando dinámicas que se repiten.

Un ejemplo de esto es el hombre que presenta conductas hostiles con su pareja, debido a la molestia que le representa el hecho de que ésta salga con sus amistades, provocando un sentimiento abrumador y sofocante en ella, que le lleva a salir más, con el fin de tener un alivio de aquella situación, lo cual agravaría los sentimientos de hostilidad del hombre.

Este proceso circular implica que la conducta de un individuo, afecta a los demás miembros, si, por ejemplo, la misma pareja tuviese hijos, aquellas conductas podrían mermar su desempeño escolar, agravando las actitudes hostiles del padre y las conductas de evitación de la madre, retroalimentando así las conductas, en este caso, desadaptativas.

Este proceso se conoce como “*retroalimentación negativa*” (ibidem, 2013), y hace referencia a la tendencia del sistema, en este caso la pareja o familia, para mantener el funcionamiento con las reglas ya establecidas, es decir, que su objetivo primario es perpetuar la homeostasis y conservar su estado de equilibrio.

El proceso que contrarresta este fenómeno se conoce como “*retroalimentación positiva*” y es todo aquello que añade nuevas formas, dinámicas, o información que amplifica una modificación inicial. El sistema familiar entonces, estará ocurriendo en función de retroalimentaciones positivas y negativas, con cada elemento del mismo influyendo sobre los demás, pero siempre tendiendo a conservar el mencionado estado de equilibrio. Por último, no se debe dejar de mencionar el concepto de sinergia, la cual estudia la forma en la que los sistemas funcionan de manera conjunta, recordando que en el mismo todos sus elementos se encuentran relacionados, y se influyen unos a otros, además de que cada miembro cuenta con su función dentro del mismo.

En este sentido, el sistema también tiene sus propias funciones, las cuales pueden; ser de producción, es decir, de procesar la información; de apoyo, para satisfacer las necesidades del mismo; de mantenimiento, en la que se busca que cada elemento permanezca donde pertenece y se conserve el proceso homeostático; de adaptación, al realizar los ajustes necesarios para que el sistema siga funcionando a pesar de los cambios en su medio ambiente; y de dirección, que hace referencia al proceso de toma de decisiones y a elegir el destino del mismo.

Todos estos postulados han sido de gran utilidad para desarrollar una teoría ampliamente articulada, de la cual se sirven múltiples investigaciones que se desarrollan en todo el mundo, con el fin de analizar el proceso violento que ocurre en la pareja y en la familia, entendiéndolo como un sistema, el cual puede ser estudiado como tal, y modificado con las técnicas que esta corriente de estudio propone.

Dentro del panorama actual de abordaje terapéutico tradicional para el manejo de violencia de pareja existen varias teorías, dentro de las cuales tenemos: **teorías intrapersonales**, dentro de las cuales se suele atribuir la violencia a rasgos muy específicos de cada individuo, tales como, personalidad, psicopatología, aprendizaje social, cierto déficit a nivel cognitivo o relacional. Existen también las **teorías macroestructurales**, dentro de las que se encuentran especialmente las feministas, culturales y aquellas que se enfocan en la perspectiva de género, en las cuales se culpa de la violencia a la inequidad de género, a la cultura patriarcal marcada en el sistema cultural, así como el cumplimiento de roles estereotipados o a la misma cultura de la violencia.

Por otra parte tenemos también a las **teorías interpersonales**, dentro de las cuales se atribuye la violencia a la interacción entre algunos tipos de individuos en eventos que se pueden dar en un contexto específico, dentro de estas teorías se encuentran las teorías sistémicas, aquellas de relaciones disfuncionales, así como los balances entre el estrés y los recursos con los que se cuentan (Botero, 2016).

De acuerdo con este autor desde la teoría sistémica se propicia la visión de un enfoque completamente integrador, pues dentro de esta, se suele hablar de una retroalimentación de tipo circular que se da en cada uno de los miembros que se ven inmersos en la violencia. Definiendo a la violencia de pareja como *“Una forma de organización, de comunicación o de resolución de conflictos con un repertorio relacional con muy pocas alternativas”*.

Por lo anterior es que se puede comprender que para que se pueda ejercer violencia dentro de la pareja, no solo es cuestión de tener la voluntad para someter al otro, sino que es necesario que haya las condiciones de posibilidad.

Así que partiendo desde una visión sistémica sabemos que aquellos patrones que pueden permitir el mantenimiento de la violencia, así como su organización, permanencia y funcionamiento, suelen encontrarse en estructuras presentes sobre las que se movilizan tanto actuaciones como relaciones.

En este sentido el modelo de la denominada terapia sistémica entiende a las relaciones de pareja como un subsistema abierto el cual se relaciona directamente con el contexto social que lo rodea, de esta forma va cambiando su dinámica siempre acorde a la función de la información que va recibiendo. Dicha información se da mediante la asignación de roles definidos en función de la relación de pareja. En este caso particular y observando desde una perspectiva relacional se pueden entender y ubicar los procesos en el entorno en el que se propician, puesto que la violencia suele ser el resultado de ciertas dinámicas relacionales bastante particulares, generalmente influenciadas por tensiones de comunicación y sociales (Leiva, 2017).

Tomando en cuenta la visión de este enfoque se suele señalar algunos conjuntos de elementos que interactúan entre sí y que pueden ser tanto abiertos como cerrados dentro de los cuales se instauran normas propias de funcionamiento, dentro de las cuales se intercambia información de manera constante, creando determinados patrones de interacción.

Como se especifica en Leiva (2017), la pareja es vista como un sistema abierto, no obstante Botero (2016), amplía la información, mencionando que dentro de dicho sistema se constituyen patrones de interacción, mismas que suelen determinar la funcionalidad o la disfuncionalidad dentro de una pareja o en las mismas relaciones.

Algunos autores hacen mención de que tanto las relaciones como las interrelaciones que se generan dentro de ese sistema suelen tener como característica su circularidad, puesto que existe una conexión directa y recíproca dentro de la cual la influencia suele ser bidireccional. Por tanto este enfoque lo que pretende es evitar a toda costa la estigmatización tanto del hombre como de la mujer que se ven inmersos en una dinámica violenta dentro de la pareja.

Tal es la complejidad del tema que puede representar un gran desafío al momento de aclarar la manera en que tanto las relaciones de género como sus expresiones simbólicas se cruzan y se ven inmersas en los contextos públicos y privados en donde se suele vivir y reactualizar la violencia social. De tal forma que es imprescindible analizar la forma en que la víctima se a hombre o mujer, participa en dicha dinámica, es así que a partir de esto se pretende la anulación de la relación violenta, permitiendo que estas sean reemplazadas por relaciones mucho más funcionales y placenteras para sus integrantes (Leiva, 2017).

Todos aquellos fenómenos que se presentan dentro del núcleo de una pareja entonces se comprenden como fenómenos interrelacionados con otros elementos que parten de ciertos patrones que se retroalimentan entre sí. Es en este caso en donde se puede hablar acerca del concepto de **dinámica relacional**, pues este término resulta fundamental para la comprensión y el entendimiento de las normas de interacción de dicho sistema que hace referencia, en este caso, a la pareja.

Es por tanto que dicha dinámica relacional suele explicarse a través de aquellos intercambios que se dan por medio de la interacción de la pareja. En esencia, se trata de un cúmulo de ciertas motivaciones que suelen guiar la conducta, los procesos, así como los mecanismos de adaptación, mismos que implementan las parejas o sus miembros con la finalidad de satisfacer cada una de sus necesidades y de esta forma poder cumplir con las funciones que tiene asignadas dentro de ese sistema.

Por consiguiente, dentro de esta dinámica relacional suelen verse comprometidas las relaciones de cooperación y de intercambio así como de poder e intercambio existentes dentro del núcleo de la relación de pareja. Es por tanto que esta tiene una relación bastante estrecha con aquellas condiciones reguladoras en las que se ven involucradas las formas en las que se interactúa, las funciones y los roles que se asignan a cada miembro de la pareja (Botero, 2016).

En ese sentido sabemos que tanto la dinámica relacional privada influye en la pública y viceversa, lo que permite la integridad psicológica del individuo, ya que cualquier persona que se vea en una relación violenta se verá inmiscuidos en una situación de desconexión, de tal forma que necesitarán del apoyo de un profesional, con la finalidad de mejorar y beneficiar a todo el entramado grupo de sistemas en los que la persona víctima de violencia participa (Leiva, 2017).

No obstante existen algunos componentes esenciales que tienen lugar dentro de la denominada dinámica relacional, tales como: **la cohesión**, por medio de la cual se proporciona el vínculo emocional así como la autonomía misma de cada individuo que conforma la pareja y que se relaciona directamente con el grado de diferenciación de los mismos.

**La adaptabilidad**, que se enciende como la capacidad de modificación o cambio que se pueden dar de acuerdo a las necesidades que se vayan presentando con el tiempo. **La comunicación**, si bien es un proceso simbólico, es a través de este mismo que se pueden generar y compartir infinidad de significados más específicos.

Por otra parte tenemos algunos conceptos que se encuentran relacionados a los anteriores, entre estos se encuentran: el **rol**, mismo que se comprende como aquel comportamiento que se espera de alguien, mismo que adquiere un estatus muy particular, por tanto es lo que se espera de una persona, visto como un modelo de conducta. **Las reglas**, en este caso ayudan a saber lo que se encuentra o no permitido dentro de la relación, y por último se encuentran **los límites**, que de acuerdo con Botero (2016), son aquel espacio que apoya la protección del individuo sin perder su autonomía y lo que lo diferencia del resto.

En este sentido y acorde con este autor, sabemos que dentro de las relaciones de pareja se suelen establecer contratos, transacciones así como ciertas pautas con las que la misma va formando su realidad de forma cotidiana, lo que significa que cada pareja construye su propia historia de relación e interacción entre los miembros. Esta relación puede verse relacionada con actos de violencia lo que constituye el repertorio habitual de esa pareja.

Retomando lo que mencionaba Leiva (2017) en palabras de Botero (2016), como tal la violencia de pareja ejerce un papel fundamental en el mantenimiento de ese sistema, ya que cada uno de los miembros participan de forma activa para la preservación de la misma, de esta forma, sabemos que todas las agresiones que se dan al interior de la pareja son a causa de interacciones de forma repetitiva de ciertos comportamientos.

Por ende, los comportamientos violentos se dan a causa de un patrón circular de las estrategias que utilizan las personas dentro de la pareja para comunicarse o para tratar de controlar la situación, cuando la persona se ha desbordado y esta es su manera de tratar de dar solución a dicha situación. Se dice que la violencia aparece como cierta necesidad con la que se logra mantener el equilibrio entre los miembros de la pareja. Por tanto todos los límites se ven quebrantados, tanto del territorio propio como del otro y estos se vuelven cada vez más confusos o inexistentes.

En este caso y acorde a lo mencionado por estos autores, la violencia no puede ser vista como un fenómeno que se da de forma individual, por el contrario, es necesario que se vea como un problema a nivel interaccional dentro del cual, todos los miembros, en este caso de la pareja, ya sea de forma activa o pasiva, consciente o no son responsables de la violencia que existe dentro de núcleo.

No obstante también sabemos que los individuos no son violentos en todos los contextos y tiene que ver la modalidad de la interacción en que se encuentra inmerso y que se ve determinada por la dinámica relacional particular de cada pareja.

Todo lo que se ha mencionado, apunta a que el cese de la violencia dentro de una pareja no corresponde o es responsabilidad de un solo individuo, por el contrario, corresponde a ambos miembros la modificación de todo un patrón de relacionamiento, por medio del cual se debe proporcionar apoyo profesional, mismo que debe ser dirigido a la modificación de la participación individual que cada miembro de la pareja tiene como responsabilidad de la construcción de la violencia como su forma de interactuar dentro de su sistema.

Por lo anterior, es indispensable dar seguimiento no solo a estos patrones de interacción que mantienen la violencia, sino también a las relaciones que se desarrollan en los sistemas socioculturales y familiares, todo esto con la mera finalidad de hacer una revisión acerca de cuáles pueden ser las posibles intervenciones que están en busca de la prevención o de la intervención misma de la violencia de pareja.

En este sentido sabemos que para buscar soluciones, es importante dejar a un lado la polarización de buscar una víctima y un victimario ya que de acuerdo con Botero (2016), al hacer esto se contribuye a la perpetuación del patrón de violencia. Puesto que la violencia no es una característica particular de un individuo, por el contrario esta es ejercida por sujetos que participan de forma consensuada en un contexto violento, mismo que se encuentra inmerso en un macro contexto social y cultural que ayuda a la legitimación de aquellas pautas violentas.

### **Orientación cognitivo conductual**

Esta ejerce una gran influencia en la terapéutica de grupo ya desde los años 20's. La escuela conductista clásica, consideraba que la psicopatología del individuo (conocida en ese entonces como neurosis) provenía de un aprendizaje inadecuado, y bajo este axioma, suponía que, dado que el aprendizaje se adquiere por medio de la conducta, al modificar ésta, se podría tratar dicha patología con éxito (Zavala, op. cit., 2007). Uno de los principales precursores de la teoría conductista orientada a la psicología fue FLoyd Allport (1924), quien ya desarrollaba conceptos como la “facilitación social” la cual planteaba que la realización de un problema o tarea es más productiva cuando se ejecuta de manera grupal.

Teorías como la del aprendizaje social, la persuasión, o el locus de control interno/externo se desarrollaron a partir de dichos paradigmas. Más tarde, de los trabajos de Homans (1950) se embeben también diversos enfoques para el tratamiento clínico en los grupos, desde la perspectiva sociológica y conductista, en esta etapa, se profundizaron los estudios sobre elementos como la conducta, y en conceptos como la actividad, interacción y sentimiento, entendiendo al grupo como un “organismo” el cual requiere de algunas funciones vitales para su supervivencia, como la división del trabajo y un sistema de comunicación, un sistema de liderazgo, bajo esta línea, a medida que se produce un aumento en la percepción negativa del ambiente, o de un grupo ajeno, la cohesión del grupo se eleva. (Sánchez J.C., op. cit., 2014)

Por otro lado, los trabajos de Beck en los años 60's aportaron importantes conceptos y apreciaciones teóricas que se utilizan en intervenciones grupales con enfoque cognitivo conductual. Beck (1996) sostiene la relevancia en la percepción del sujeto ante una situación de estrés al momento de percibirla, lo cual se retoma el concepto de “locus de control” ya mencionado anteriormente. Así mismo, asocia las emociones con la parte cognitiva del individuo, permitiendo los enfoques teóricos que se basan en el cambio de la conducta, para así mejorar el estado emocional del individuo. Otros teóricos de relevancia en el desarrollo de la terapia grupal, son Thibaut y Kelly (1959) quienes realizan un análisis basado, entre otras cosas, en el costo de oportunidad entre individuos a la hora de entablar o exponerse a relaciones interpersonales.

Para estos autores, la persona evalúa y elige un grupo al concluir que es la mejor alternativa, bajo un criterio de maximizar la recompensa obtenida, el cual a su vez parte del heurístico básico “recompensa-castigo” postulado en la psicología conductual.

El elemento fundamental en la TCC funciona bajo el entendido de que en cualquier trastorno emocional existe una distorsión del procesamiento de la información, lo cual provocaría que durante este proceso, se activen esquemas negativos en la persona, los cuales serían los responsables de lanzar una respuesta emocional displacentera o poco desadaptativa. Para corregir dichas distorsiones, los profesionales de la salud se valen de diversas técnicas de intervención que buscan reestructurar al individuo en el ámbito de sus conductas y pensamientos, estas técnicas pueden ser desde cognitivas, como la distracción del pensamiento, hasta conductuales como el role playing o ensayos conductuales (Galve, J. J. G., 2009).

## **Técnicas de intervención conductual**

Las técnicas cognitivo conductuales son ampliamente utilizadas en el ámbito clínico, en un ámbito de la salud que opera con las respuestas físicas, cognitivas y conductuales que son desadaptativas, es decir, aprendizajes que el individuo ha tenido, los cuales traen consigo consecuencias sumamente displacenteras o francamente perjudiciales, en otras palabras, hablamos de malos hábitos que el individuo con malestar presenta, dichos hábitos, al no ser ejecutados de manera consciente por el individuo, suelen ser considerados como algo incontrolable o fuera de las posibilidades y recursos del mismo (García, M. I. D., et al. 2017). Las técnicas de la TCC son amplias y abarcan un gran número de padecimientos y trastornos, en adición, su implementación se aplica en un tiempo determinado, a diferencia de otro tipo de psicoterapias.

Lo anterior también implica que estas técnicas son de carácter explícito, es decir, que operan bajo procesos de educación, bajo la lógica de que lo cognitivo modifica lo emocional, es decir, a partir de cambios conductuales y medibles, se puede cambiar toda la psique del individuo. Esto también significa que el individuo está en un constante proceso de auto-evaluación, bajo una metodología que privilegia lo experimental, tomando y haciendo suyos los trabajos de las viejas escuelas conductistas del siglo pasado (García, M. I. D., ibidem., 2017)

Cabe resaltar, que las TCCes un enfoque psicoterapéutico altamente heterogéneo, lo cual a veces puede dificultar su abordaje en el ámbito clínico, pues actualmente no hay una aproximación totalmente unitaria. Sin embargo, las técnicas de intervención conductual tienen algunas características básicas que la diferencian de otro tipo de propuestas de intervención.

En esencia, son procedimientos utilizados que cuentan con una base científica robusta, además de valerse en gran parte de la propia experiencia clínica, bajo el fundamento de que lo cognitivo, físico, emocional y conductual son procesos medibles y sujetos a evaluación.

Sobre esta línea, el objetivo de dichas terapias es el cambio conductual, por medio de la eliminación de las conductas indeseadas, sin desmerecer los factores históricos que expliquen el por qué de las mismas. Es un proceso altamente dinámico y que requiere de la participación activa del individuo. A continuación, se desarrollarán algunas de las principales técnicas, que consideramos relevantes para la propuesta de taller.

## **El reforzamiento positivo**

Es un procedimiento que se utiliza para incrementar y mantener las conductas deseadas, es decir, el proceso en el cual el aprendizaje se genera a partir de las consecuencias de la acción dada, aumentando la probabilidad de su ocurrencia. Para que se pueda hablar de reforzamiento, es necesario que aumente la conducta deseada.

Existen diversos tipos de reforzadores, como los primarios, secundarios, o tangibles. Sin embargo, para los requerimientos de la propuesta de taller, nos limitaremos a explicar dos tipos: Los **reforzadores sociales**, que se pueden manifestar como muestras de atención, valoración o aceptación como consecuencia de la conducta mostrada.

Son reforzadores altamente efectivos y que suelen mantener la conducta de forma sólida. Estos pueden ser verbales o escritos (cómo un simple “¡Bien hecho!”), como físicos (una palmadita en la espalda) o por gestos (una sonrisa, o afirmar con la cabeza) (García, M. I. D., Fernández, et al., 2017).

## **Moldeamiento**

Hace referencia al hecho de reforzar pequeñas aproximaciones que conducen a al conducta meta, estas son sucesivas con las respuestas que componen la conducta final. Esta puede ser tel tipo topográfica (enseñar a dibujar o sostener un objeto); de cantidad (enseñar a bañarse en 5 min., o por el contrario dedicar más tiempo a la lectura); de latencia, (tardar menos tiempo en hacer una tarea); o de intensidad (aprender a levantar más peso cada vez).

Esta técnica se lleva a cabo en varios pasos, los cuales son: Seleccionar la conducta meta, evaluar el nivel de ejecución, seleccionar la conducta de partida y los reforzadores y reforzar las aproximaciones sucesivas (García, M. I. D. et al., ibidem., 2017).

## **Instigación**

Sirve para mostrar conductas mediante el empleo de señales, instrucciones, gestos y direcciones para generar la respuesta deseada. El instigador sirve como estímulo antecedente que le facilita la generación de la conducta (p.e. llevar a cabo una tarea mecánica), puede guiarse físicamente o utilizar a un tercero como modelo.

## **Técnicas de Modelado**

Estas técnicas cumplen con diversos objetivos, dentro de los que se encuentran, aprender nuevas conductas, habilidades sociales, así como estrategias de afrontamiento ante situaciones complicadas u hostiles, así como promover o inhibir conductas en función de su deseabilidad.

Esto se puede lograr mediante diversas formas, como; La incitación, es decir, fungir como detonante para una acción (comenzar a aplaudir en un recinto); Motivación, realizando la conducta a partir de un antecedente, además de observar sus consecuencias (Inscribirse a un club deportivo a partir de observar a un conocido); Modificación de la valencia emocional, al presentar una respuesta emocional al observarla en otros (entristecerse al ver al protagonista de una novela hacerlo).

## **Entrenamiento en Habilidades Sociales**

Se trata de un tratamiento en el cual se aplica un conjunto de técnicas con el fin de mejorar la calidad en las relaciones interpersonales del individuo, así como habilidades de comunicación. Es un tratamiento altamente efectivo, ya que incide directamente en muchos de los factores causantes de conductas adaptativas en el individuo, es decir, aquellas que pueden llevarlo al aislamiento o a presentar comportamientos hostiles y desadaptativos en múltiples formas.

Estos programas se basan en 5 pilares básicos para su implementación, los cuales son; **La justificación** de instrucciones, que implica explicar la importancia de adquirir estas habilidades, así como su utilidad y conveniencia en el ámbito de las relaciones humanas, este paso se suele llevar a cabo mediante procesos didácticos de todo tipo, también es usual el feedback de los miembros en el grupo; **El modelado**, el cual ya se explicó con anterioridad, y se centra en demostraciones sobre cómo se lleva a cabo la conducta deseada, bajo el fundamento de que los participantes suelen sentirse más cómodos presenciando cómo lo hace o dice primero un tercero, existen diversos factores para lograr dichas tareas, como son la *repetición de la conducta adecuada*, la *similitud entre el modelo y el observador*, la *competencia del modelo*, el *reforzamiento del modelo*, la *complejidad de la conducta a realizar*; **El ensayo de conducta** es una técnica en donde la persona señala situaciones en que le parecen perturbadoras, para que posteriormente, él junto con el facilitador analizan y debaten los errores de pensamiento y creencias irracionales asociadas a dichas situaciones, y ensayan alternativas más racionales y adecuadas que puedan sustituirlas.

Otra modalidad de esta técnica, es *la inversión del rol racional*, en la cual el facilitador adopta el rol de la persona, verbalizando e imitando los problemas del mismo. El individuo deberá adoptar el rol del facilitador y debatir con dichas creencias que le son presentadas; El Feedback, la cual es importante para evaluar el desempeño del procedimiento, esta retroalimentación se suele hacerse por el facilitador, o bien por los miembros del grupo, y puede ser del tipo positivo, negativo, descriptivo, corrector o auto-revelador; El reforzamiento es un elemento sumamente importante, el cual ya se ha explicado anteriormente, pues permite un mayor incremento y mantenimiento de las conductas sociales deseadas, el cual cobra una mucho mayor importancia en la medida en que el objetivo sea mantener la conducta a largo plazo (García, M. I. D. et al., ibidem., 2017).

### **Técnicas de Respiración**

Estas constituyen uno de los primeros procedimientos para reducir los niveles de activación, así como la disminución de la ansiedad. Esas técnicas son de un origen milenario que se remonta al antiguo oriente, las cuales tienen como piedra angular pautas respiratorias regulares llamadas pranayamas (García, M. I. D. et al., ibidem., 2017), las cuales cobraron relevancia en las sociedades occidentales ya entrados al siglo XX. Tiene como objetivo, mejorar la capacidad pulmonar y regular el ritmo cardiaco, por medio de la respiración diafragmática ( es decir, con la parte superior del abdomen) y un ciclo respiratorio lento, trayendo consigo una momentánea sensación de tranquilidad. Existe una gran multiplicidad de ejercicios respiratorios, como la respiración contada, abdominal, intercostal o media, entre otras, sin embargo, nos limitaremos a presentar la respiración lenta, que es el procedimiento básico para reducir el nivel de activación:

1. Recostarse en una posición cómoda, colocando la mano izquierda sobre el abdomen, y la derecha arriba de esta.
2. Comenzar a respirar, notando cómo se va llenando de aire el abdomen, debajo de las manos.
3. Mantener la respiración por unos segundos, mientras se repite algún mantra o frase relajante.
4. Realizar la exhalación de forma paulatina.

El ejercicio se repite entre 4 o 5 veces seguidas, y se puede repetir hasta quince veces a lo largo del día.

## **Mindfulness**

Es una técnica que se utiliza en las llamadas “terapias de tercera generación”, y surge de la necesidad de ampliar los enfoques terapéuticos para reducir padecimientos y vulnerabilidades como el estrés y una amplia gama de emociones negativas. Cuenta con una enorme gama de beneficios que coadyuban a llevar una mejor calidad de vida, especialmente en el ámbito psicológico. El término hace alusión a la “atención plena”, caracterizada por estar en un estado de consciencia en el momento presente, carente de juicios y con una total aceptación. Por ende, es una técnica de meditación que pretende conectar al individuo con el “aquí y el ahora”.

Algunos autores como Vallejo (2006), lo definen como “[...] *atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto*” (citado en, García, M. I. D. et al., op cit., 2017).

Así, los componentes principales de esta practica son; la autorregulación de la atención, que implica mantenerla en la experiencia inmediata, esto requeriría de asquirir algunas habilidades, como la *atención sostenida* (mantener el estado de vigilancia durante un tiempo prolongado), *el cambio atencional* (llevar la atención de vuelta a la respiración cuando se detecta algún pensamiento distractor) y *no elaborar pensamiento o sentimientos* (lo cual ni implica reprimirlos, sino impedir que aquellos no se “enganchen” o desvíen completamente la atención); El segundo componente es la orientación a la experiencia, la cual implica el compromiso de mantener una actitud curios y abierta a la aceptación.

## CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE TALLER

---

*“La percepción, sin comprobación ni fundamento,  
no es garantía suficiente de la verdad”*

*–Bertrand Russell– 1929*

Para comenzar, hay que relizar una remembranza sobre la violencia dentro de la pareja, en tanto condición, en la que uno de los dos integrantes padece algún tipo de abuso o maltrato, ya sea físico, psicológico o sexual, estos individuos suelen manifestar alteraciones dentro de sus esferas sociales como pueden ser, personal, familiar, laboral, social, académica entre otras.

La Organización Mundial de la Salud reportó en el año 2016 que alrededor de un 38% de los homicidios hacia las mujeres en el mundo entero son cometidos por la pareja sentimental, ocurriendo una situación similar con las situaciones de violencia familiar.

En otros capítulos de este escrito, hemos abordado los diferentes efectos perjudiciales que la víctima suele padecer, en su desarrollo psicosocial e individual, desde afecciones físicas y mentales, hasta más severos como contagios de enfermedades de transmisión sexual como es VIH (O.M.S. op. cit., 2017).

La OMS también detalla sobre el nivel educativo como un factor importante sobre este fenómeno, especificando la incidencua en los individuos con bajo nivel educativo han vivido violencia durante su infancia o que han sido víctimas de la misma (violencia en contra de la madre por el abuso de sustancias de la figura paterna), los individuos expuestos a este tipo de situaciones pueden generar actos violentos en sus relaciones.

En mujeres que no cuentan con un nivel educativo adecuado, la tendencia es muy parecida a la de los hombres, con la diferencia de ser usualmente las víctimas de la pareja, existen informes que sustentan sobre cómo las intervenciones terapéuticas para la sensibilización a dicho problema, al igual que los servicios de orientación psicológica y las visitas domiciliarias generan mayor control en los episodios violentos.

## 5.1 Justificación

El presente trabajo se elaboró con la finalidad de coadyuvar a minimizar la problemática existente a nivel mundial, que genera y ha generado mucho daño en la población, se hizo una búsqueda detallada en las diferentes organizaciones a nivel mundial y nacional que han trabajado la investigación al respecto de la violencia de pareja.

Se realizó una búsqueda detallada de diversos autores dan tratamiento sobre el tema, los cuales hemos consultado y analizado, para así ponderar este fenómeno en diferentes tiempos y entornos, la información que obtuvimos (datos duros), muestran que es una problemática compleja y con alta incidencia, la cual es más recurrente de lo que en primera instancia se podría esperar, por eso, resulta imperante la búsqueda de resoluciones para minimizar dicho fenómeno, tomando en cuenta que es fuente importante malestar, y con mucha co-morbilidad con otras problemáticas.

Como profesionales de la salud es nuestro deber atender a la población, ya sea a través de intervención directa, es decir, psicoterapia, o con programas, talleres, exposiciones, pláticas, y estrategias similares que permitan tomar consciencia de la gravedad, así como sus afectaciones a los implicados en este tipo de relaciones, el objetivo es hacer conscientes alternativas de vida más saludables, sin la necesidad de padecer eventos violentos, a través del desarrollo de habilidades que permitan otras formas de afrontamiento de los problemas y en los cuales la asertividad, la comprensión, el entendimiento y la confianza sean las piedras angulares para brindarse acompañamiento en la relación, esto se traduce en una mejora directa en la calidad de vida.

Por otro lado, se hizo un análisis de los diferentes contextos y modalidades de la violencia para llegar a la propuesta de un taller, con el firme propósito de hacer que los participantes sean expuestos a un proceso de conscientización y sensibilización de la problemática y sus consecuencias, además de brindar las ya mencionadas estrategias para la correcta resolución de problemas, con esto, se pretende que tengan un primer acercamiento de cómo manejar relaciones más saludables, es importante brindar información simplificada y digerible, de forma pragmática y que pueda ser asimilada con facilidad, sin dejar de incluir los elementos principales, así como las estrategias de afrontamiento.

Otro de los principales problemas a enfrentar, es la búsqueda de ayuda tardía o francamente inexistente por parte de las personas afectadas, muchas de las cuales ya cargan con secuelas graves, ya sea de índole psicológico o físico, por ende, la información temprana y la atención oportuna son imprescindibles, pues minimizan estos efectos indeseados. De la misma forma, brindar información adecuada y precisa sobre los diferentes tipos de relaciones y sus consecuencias es un catalizador para mejorar dicho proceso, la cultura en torno a la afectación que genera la violencia es importante para hacer que los implicados puedan concientizarse.

Los especialistas de la salud, específicamente de la salud mental, tiene el deber ético y profesional de aportar, ya sea en el área de investigación o intervención, sobre las diferentes áreas de las múltiples problemáticas que aquejan a los individuos dentro de su entorno social, familiar, laboral, económico.

Cabe destacar, que permear en este tipo de poblaciones no es una tarea sencilla, toda vez que se encuentran inmersos en entornos familiares complejos a la vez que destructivos, que, sin embargo, son dinámicas completamente normalizadas para la persona, provocando la repetición de los mismos patrones de conducta. Este “ciclo de la violencia” ya abordado en capítulos anteriores, es un factor importante, causante de los diversos efectos psicosociales igualmente ya tratados con anterioridad. Por ende, es importante la pronta exposición a información sobre este fenómeno, para así maximizar las posibilidades de que la persona en cuestión pueda acudir a tomar la ayuda pertinente.

## **5.2 Objetivos**

El objetivo principal de esta propuesta es colaborar para la atenuación de los efectos psicosociales de la violencia dentro de la pareja, a partir de un primer acercamiento de la persona con información acerca de este fenómeno, es decir, colocar al servicio de las personas, información útil y relevante que les habilite la posibilidad de tomar consciencia de la problemática que ellos u otras personas puedan estar atravesando. En resumen, el objetivo es contribuir al mejoramiento de la salud mental de un sector de la población Mexicana, en el ámbito de las relaciones de pareja.

### 5.3 Objetivo general

Este taller, pretende ser un primer acercamiento para que la persona comience a reconocer dinámicas, actitudes y explicaciones sobre el por qué de su malestar, así como todos aquellos comportamientos que contribuyen a perpetuar los llamados “*Efectos Psicosociales de la Violencia en Pareja*” y así mejorar su salud mental, emocional, y por ende su calidad de vida, por medio de diversos recursos didácticos, desde la mera exposición a información útil, adecuada y sencilla de asimilar, que alerten sobre comportamientos no saludables, hasta dinámicas de grupo y procesos interactivos, que le permitan al usuario generar planteamientos estructurados a favor de una relación libre de violencia, estableciendo un entorno mayoritariamente afable y consciente de sus comportamientos, en las 10 sesiones presentadas los participantes aprenderán a reflexionar antes de efectuar una reacción violenta mediante la comunicación y la resolución de problemas de forma asertiva. Cabe mencionar que el taller no pretende sustituir ni abarcar terrenos que son competentes a la intervención, pues la violencia en pareja es un fenómeno complejo, que requiere en todo momento el acompañamiento de un profesional de la salud competente. Más bien, como ya se mencionó anteriormente, el taller tiene como principal objetivo, abrir una primer ventana de información para el usuario, con la finalidad de que este logre reflexionar si debería acudir a un profesional de la salud, y en tal caso, facilitarle dicho proceso.

### 5.4 Objetivos específicos

- Proporcionar información relevante, actualizada y de fácil asimilación acerca de la violencia, sus causas y sus efectos a nivel emocional y psicosocial.
- Reconocer las características que se presentan en relaciones hostiles y violentas.
- Identificar situaciones que pueden generar episodios violentos y sus emociones asociadas (ira, inseguridad, celos, entre otras)
- Brindar un primer acercamiento sobre cómo generar mejores habilidades de comunicación en pareja.
- Estimular la búsqueda de mayor información sobre estrategias de prevención y afrontamiento en materia de violencia en la pareja, y dado el caso, fomentar la búsqueda de ayuda psicológica.

## 5.5 Desarrollo del programa

Como se mencionó anteriormente, las pretenciones de la presente propuesta son más bien, modestas, y alejadas de cualquier intención que implique erradicar la violencia en pareja, empresa que consideramos es actualmente infranqueable, mucho menos fungir como un sustituto o incluso complemento de cualquier intervención psicoterapéutica. Más bien, nuestra pretención es ofrecer una primera puerta de acercamiento de los participantes que presenten este tipo de problemática a nueva información que les permita comenzar a divisar alternativas más saludables para implementar en sus respectivas relaciones, así mismo, coadyubar en la facilitación de que la persona logre tomar ayuda psicoterapéutica. En este sentido, la presente propuesta es más informativa que formativa.

Lo anterior se sustenta en la enorme diversidad de estudios, en los cuales se analiza la eficacia de los tratamientos psicológicos para la violencia, por ejemplo, en mujeres que han sufrido maltrato en la pareja, un ejemplo de esto se encuentra en Matud, en donde se incluyen un seguimiento que comprende un intervalo entre los 3 y los 6 meses después de haber terminado las intervenciones psicológicas, encontrándose que, *“Las mujeres del grupo con intervención mostraron disminuciones significativas, tanto desde el punto de vista estadístico como clínico, en la sintomatología de estrés postraumático de reexperimentación, evitación y aumento de la activación. También disminuyó su sintomatología depresiva y de ansiedad y aumentó su autoestima y apoyo social”* (Matud, M. P. op. cit., 2016).

Actualmente, existen evidencias de que las intervenciones terapéuticas pueden lograr la disminución de eventos violentos dentro de la pareja, e incluso mejorar las habilidades de la comunicación, disminuyendo pensamientos rígidos y estereotipados. Este objetivo se logra por medio de un programa diseñado de forma rigurosa, basado en objetivos específicos y siguiendo una metodología de preferencia apoyada por material didáctico, es importante mencionar que la evaluación es de suma jerarquía para precisar los avances, y de ser necesario hacer modificaciones a los procedimientos con los que se trabaja para mejorar en un futuro la intervención. Por ende, en la propuesta se plantea la implementación de pre-test y re-test que serán detallados más adelante.

Una última consideración, es el costo-oportunidad del abordaje terapéutico en función de factores como el tiempo y recursos con los que se cuente, lo cual implica que dichas intervenciones no pretenden abordar a profundidad cada mecanismo psicológico generador de violencia (pues como se comenta anteriormente, para tal fin existen terapias de modalidad individual) sino facilitar insights específicos en la persona, que le permitan elucubrar nuevas estrategias, formar nuevas redes de apoyo y establecer nuevas metas para minimizar la problemática.

En síntesis, el objetivo es informar y brindar un acercamiento consciente y analítico de las personas hacia dicho fenómeno, apoyándose en psicoeducación básica y comunicando el mensaje de manera contundente, el cual es; Que la violencia no es la única alternativa, ni la más saludable en una dinámica de pareja.

Existen algunos meta-análisis sobre diferentes enfoques y modalidades en talleres enfocados a la violencia en pareja, uno de ellos es la revisión hecha por Robles, et. Al. (2015). En la cual, se evalúa la metodología de varias propuestas de intervención en grupos de adolescentes, así como sus metodologías y resultados. La presente propuesta ha sido diseñada considerando el contenido temático de algunas de estas revisiones.

El público objetivo para dicho taller, constará preferente, aunque no exclusivamente de parejas comprendidas de los 18 a los 24 años, puesto que es un intervalo de edad con alta prevalencia de conductas hostiles y violencias. Sin embargo, no será necesario que dicha pareja atraviese necesariamente por un proceso violento, toda vez que dicho taller no es de intervención, sino meramente informativo y de prevención. El grupo estará conformado de 10 a 14 personas, a las cuales se les realizará un pre-test, el cual se compondrá de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo Sanz, J. (2001) antes y después de cada sesión, con el fin de conocer el estado anímico de los sujetos, y así facilitar la identificación de los integrantes más receptivos. De igual manera, al inicio de la primer sesión se realizará un pretest, mediante el inventario de depresión de Beck, et al. (2011), al igual que la Escala de tácticas de Conflicto, revisada y estandarizada para latinoamérica (Straus, M. A., 2007) para detectar posibles focos de alerta en cuanto a actitudes violencias, además de brindar indicadores sobre el nivel de consciencia que tienen los participantes sobre dichos comportamientos.

El taller constará de 5 módulos, que serán impartidos a lo largo de siete sesiones, esto se fundamenta bajo el entendido que el taller tiene como bases teóricas las intervenciones en psicoterapia breve, ya expuestas en el apartado teórico de este escrito. El diseño del presente programa, se desarrolló a partir de las revisiones en Robles, et al. (2015), tomando en cuenta los talleres que consideramos, podrían cumplir con una mejor eficiencia los requerimientos temáticos de este, considerando el contexto geográfico y la población objetivo. Algunos de estos trabajos, son; el “*Expect Respect*” de Ball, Kerig y Rosenbluth (2009); “[...] *Programa Escolar de Prevención de la Violencia en las Relaciones de Pareja en la Adolescencia*” de Wolfe, Crooks, Jaffe, et al. (2009);

“*Programa Escolar de Prevención de la Violencia en las Relaciones de Noviazgo*”. Muñoz-Rivas, González, et al. (2010); “*Ending Violence: A Curriculum for Educating Teens on Domestic Violence and the Law*” de Jaycox, McCaffray, et al. (2006); “*Construyendo una relación de pareja saludable*” de Póo y Vizcarra (2011); Así como la propia adaptación literaria y cinematográfica de Robles, et al. “*La Máscara del Amor*” (2015).

Los trabajos anteriormente mencionados, tienen como común objetivo la prevención, ya sea primaria o secundaria de la violencia en pareja, así como la detección temprana de la misma, y la implementación de herramientas para la sensibilización y conscientización de dicho fenómeno. Estos trabajos, han demostrado tener efectividad en los objetivos planteados, a reserva de las limitaciones metodológicas que cada uno presentan. El contenido temático que a continuación se desarrollará, está realizada a partir de estas propuestas, seleccionadno y adaptando los temas que el equipo de trabajo considera más relevantes y adecuados para esta propuesta.

## **Contenido Temático**

### **Módulo 01. Relaciones de pareja ¿Qué? ¿Cómo? Y ¿Cuándo?**

Está destinado a dar las nociones básicas y una breve remembranza histórica sobre las relaciones de pareja, es decir, qué son, cómo se componen y han cambiado a lo largo de la historia, así como los diversos elementos que la componen, desde emocionales, como el amor, hasta conductuales, como la comunicación. Es también un espacio en donde se comienzan a tratar los patrones de cognitivos y de conducta, los cuales desembocaran en constructivos y destructivos, sentando las bases para desarrollarlos posteriormente.

### **Módulo 02. ¿Qué es la violencia? Conceptos, aspectos básicos y manifestaciones.**

Se tiene por objetivo dar una breve explicación epistemológica e histórica de la violencia, así como sus diferentes matices y consecuencias en la sociedad, así como sus diferentes manifestaciones, desde físicas, psicológicas y conductuales. Una vez más, se hará una breve remembranza histórica sobre la violencia. Qué es y cómo afecta a las personas, comenzando a vincular ésta con las relaciones en pareja, presentando el concepto “violencia en pareja” que será desarrollado posteriormente.

### **Módulo 03. La violencia en pareja y sus efectos psicosociales ¿Qué son y cómo detectarlos?**

Este módulo combina los conceptos “Violencia” y “Pareja” para desarrollar el tema principal: La violencia en pareja y sus efectos sobre la persona, enfocando especial atención en los efectos psicosociales que repercuten en la misma. Se busca consolidar la información aprendida en los dos primeros módulos, e interiorizarla de forma pragmática con ejemplos y dinámicas en el contexto específico de la pareja, en este apartado también se plantean algunas estrategias o focos de alarma para detectar cuando se pueda estar atravesando por un proceso violento.

### **Módulo 04. Una relación saludable ¿Es posible? Estrategias de afrontamiento.**

En este apartado, se tocan de lleno las principales estrategias de intervención para prevenir o afrontar una relación que padezca o atraviese un proceso de violencia. El contenido será altamente pragmático, basándose en los fundamentos teóricos de la terapia cognitivo conductual en su modalidad de terapia breve. Se utilizarán recursos como el modelamiento, análisis funcional de la conducta, psicoeducación y reestructuración cognitiva, para buscar que los participantes logren introyectar los conocimientos de una manera más sólida y duradera.

## **Módulo 05. Transmitamos el mensaje. Integración y conclusión.**

El apartado final está destinado a consolidar los conocimientos aprendidos, así como despejar las posibles dudas que no se hayan podido disipar en los módulos anteriores. Es un espacio final de reflexión, en donde se busca que los participantes demuestren el conocimiento de los recursos y alternativas a los que habrían sido expuestos a lo largo de todo el taller. Por último, tiene por objetivo ser un espacio informativo en donde, si se desea, se pueda obtener más información, es decir, a qué instituciones acudir en caso de sufrir violencia en pareja. La invitación primordial es a pedir ayuda, proporcionando información de centros de servicio psicológicos en donde puedan dar un seguimiento para ellos o para personas cercanas a su círculo social.

**Tabla 1.1 Resumen de contenidos**

<b>MÓDULO</b>	<b>N. SESIÓN</b>	<b>TEMAS</b>
Módulo 01	Sesión 01	a) Definición de pareja y aspectos principales b) Antecedentes de las relaciones c) Tipos y dinámicas en las relaciones
Módulo 02	Sesión 02	a) Definición de violencia b) Historia de la violencia c) Violencia y agresión d) Tipos de violencia y manifestaciones de esta
Módulo 03	Sesión 03	a) Definición de violencia contra la pareja b) Antecedentes de la VCP c) VCP en México e incidencias
	Sesión 04	a) Efectos psicosociales, qué son y cómo se manifiestan, b) Dinámicas y comportamientos destructivos c) Factores de riesgo, creencias y cultura
Módulo 04	Sesión 05	a) Autoestima y emociones b) Detección de creencias irracionales c) establecimiento de límites d) el respeto en la pareja
	Sesión 06	a) La comunicación asertiva y habilidades de comunicación b) Focos de alarma, detección de conductas agresivas
Módulo 05	Sesión 07	a) Los pilares de la prevención b) Fomentar la discusión c) Conclusiones

*Fuente: Elaboración propia*

## 5.6 Cartas Descriptivas

 <p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b>  <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b>  <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b></p>	<p><b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b></p>
<p><b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables  <b>fecha de inicio:</b> ---  <b>fecha de termino:</b> ---  <b>perfil de participantes:</b> Deseable parejas  <b>instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León</p>	<p><b>Sesión N. 01</b>  <b>número de participantes:</b> 16  <b>horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs  <b>Módulo 01</b> Relaciones de pareja ¿Qué? ¿Cómo? Y ¿Cuándo?</p>

**OBJETIVO GENERAL:** Establecer rapport con el grupo, comunicar las características del taller de forma clara y precisa, brindar contenido temático.  
**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Conocer integrantes del grupo y compartir experiencias iniciales.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Bienvenida, presentación de los facilitadores	Dar la bienvenida y brinda el panorama de información y características del taller.	Conocer estructura de taller	Presentar de manera oficial la primer sesión y conocer las dudas al respecto.	Recurso humano	10min
Dinámica de presentación “Recordando nombres”.	Romper el hielo, comenzar a conocer a miembros del grupo.	1er integrante dice su nombre, el 2do el suyo además del 1ro. El 3ro el suyo más 1º y 2do. Así sucesivamente. la persona que no logre se somete a un “castigo”.	Participantes logran recordar los nombres con suficiente precisión.	Recurso humano	10min
Realización del pretest y datos básicos del los participantes	Recopilar información básica acerca de los participantes, evaluar la cantidad de información que tienen respecto a la el tema de	Se les proporciona a los participantes los inventarios de auto registro para que los contesten en el momento	Llenado y recopilación de inventarios	Inventario de ansiedad y depresión de beck, Inventario EVEA, Inventario CTS-2	15min

	violencia, así como su estado psico-emocional.			lapices, papel, borradores, sacapuntas	
Definición de pareja y aspectos principales b) Antecedentes de las relaciones c)Tipos y dinámicas en las relaciones	Participantes comienzan a conocer los temas principales concernientes a las relaciones de pareja.	Facilitadores brindan una presentación con los temas a incluir	Preguntas aleatorias a miembros del grupo	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	25min
Cierre y despedida ante el grupo dinámica de la estafeta, escribir lo que aprendió en la primer sesión.	Crear a través de la dinámica distención debatir lo aprendido	Se destina este espacio para resolver dudas y retroalimentar sobre el conocimiento ante el tema de violencia	Se escribe en una hoja qué se aprendió en la sesión	Recurso humano, un objeto (pelota), usado como estafeta.	10min

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b>  <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b>  <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b></p>
<p><b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables  <b>Fecha de inicio:</b> ---  <b>Fecha de termino:</b> ---  <b>Perfil de participantes:</b> Deseable parejas  <b>Instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León</p>	<p><b>Sesión N. 02</b>  <b>Número de participantes:</b> 16  <b>Horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs  <b>Módulo 02</b> ¿Qué es la violencia? Conceptos, aspectos básicos y manifestaciones.</p>

**OBJETIVO GENERAL:** Brindar a los participantes información sobre la violencia, sus tipos, y sus manifestaciones

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Definir concepto de “violencia”, identificar y diferenciar formas de violencia, tipos e interacciones violentas, diferenciar “violencia” de “agresión”

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Presentación de los facilitadores, preguntas y dudas de la sesión pasada	El asistente retoma panorama dado en la primera sesión	Discutirán el tema pasado, plantea sus dudas	Presentar de manera oficial la segunda sesión y conocer las dudas al respecto	Recurso humano	10min
Dinámica “Escribe el nombre”	Fomentar participación, identificar participantes más activos, reforzar rapport	En un papel, cada participante escribe el nombre de la persona a su izquierda con la mano opuesta a la que escriben, después se realiza un dibujo con la otra mano. Se debe recordar el nombre escrito en la hoja	Facilitar el manejo de la siguiente actividad en el taller	Hojas de papel, lápices, marcadores, recurso humano	15min

<p>a) Definición de violencia</p> <p>b) Historia de la violencia</p>	<p>Clarificar los conceptos básicos de violencia.</p>	<p>Se realiza una presentación condensando los principios sobre el concepto de la violencia</p>	<p>Preguntas al azar.</p>	<p>presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.</p>	<p>20min</p>
<p>c) Violencia y agresión d) Tipos de violencia y manifestaciones de esta</p>	<p>Clarificar conceptos de violencia y agresión. Comenzar a reconocer si han atravesado o no episodios de violencia</p>	<p>Se realiza una presentación con que ilustre el proceso violento. Así como imágenes neutrales. Se pide a los participantes evaluar cada imagen</p>	<p>Cantidad de información evocada al final sobre situaciones violentas</p>	<p>Portafolios, diurex, cuestionario, lápices, recurso humano.</p>	<p>20min</p>
<p>Cierre y despedida ante el grupo. Dinámica de la estafeta, escribir lo que se aprendió en la segunda sesión.</p>	<p>Disminuir nivel de ansiedad a través de dinámica de distensión. debatir lo aprendido durante la 2da sesión del taller.</p>	<p>Solicitar feedback sobre el tema. Dirigir a grupo en respiraciones diafrámicas.</p>	<p>Cantidad de participación por parte del grupo.</p> <p>Feedback de miembros del grupo sobre su estado emocional</p>	<p>Recurso humano</p>	<p>10min</p>

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b>  <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b> <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b>	<b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b>
<b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables <b>Fecha de inicio:</b> --- <b>Fecha de termino:</b> --- <b>Perfil de participantes:</b> Deseable parejas <b>Instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León	<b>Sesión N. 03</b> <b>Número de participantes:</b> 16 <b>Horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs <b>Módulo 03</b> La violencia en pareja y sus efectos psicosociales ¿Qué son y cómo detectarlos?

**OBJETIVO GENERAL:** Imbuir a los participantes sobre comportamiento violento contextualizado a la pareja, comenzar, tipos de dinámicas destructivas y consecuencias.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** El grupo comienza a identificar comportamientos violentos dentro de su relación, así como tipos de violencia, se fomenta el trabajo en equipo, comenzar a facilitar la toma de conciencia de los integrantes del grupo sobre sus cualidades, derechos y valor humano

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Presentación dudas y comentarios acerca de la sesión pasada	Conocer/entender el concepto de violencia contra la pareja.	Replantear el tema principal que es violencia y cómo se manifiesta en las relaciones	Retroalimentar y dar seguimiento a la sesión pasada	Recurso humano	10MIN
Presentación de video acerca de la violencia	Sensibilizar a miembros del grupo a través del video.	Se presenta video y “Violencia en el Noviazgo” (2015) posteriormente se fomenta la discusión, se busca conocer impresiones personales de los integrantes, se pide al grupo identificar la violencia en el video.	Resumir con base en los conceptos aprendidos lo visto en el video.	<a href="https://youtu.be/sectcnfip4k">https://youtu.be/sectcnfip4k</a> , proyector, usb, pantalla, pc o laptop, bocina.	10MIN

<p>a) Definición de violencia contra la pareja</p> <p>b) Antecedentes de la VCP</p> <p>c) VCP en México e incidencias</p>	<p>Fomentar en los participantes una mayor consciencia sobre la VCP.</p> <p>Reconocer el maltrato y diferenciarlo del buen trato para el desarrollo psicosocial.</p>	<p>Se realiza una presentación sobre la violencia contra la pareja, así como una pequeña retrospectiva de sus antecedentes históricos.</p>	<p>Preguntas al azar, participación del grupo.</p>	<p>Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.</p>	<p>15MIN</p>
<p>Dinámica “el collage de la violencia”</p>	<p>Consolidar de forma pragmática los conocimientos aprendidos.</p> <p>Identificar forma de organización de cada grupo.</p>	<p>Crear participación del grupo, dividido en dos subgrupos que elaborarán y explicarán un collage sobre la violencia.</p>	<p>Los facilitadores toman nota de las cualidades presentar sus cualidades al grupo</p>	<p>Revistas, periódicos, imágenes, recortes de gacetas, tijeras, pegamento</p>	<p>10MIN</p>
<p>Dinámica de relajación cierre</p>	<p>Crear relajación y distensión</p>	<p>Participantes que se colocan en una posición cómoda y se da instrucción de para respiración diafragmática</p>	<p>El facilitador brinda las instrucciones y guía al grupo en la respiración.</p>	<p>reproductor de música, pista de musica de relajacion, recurso humano</p>	<p>10MIN</p>

 <b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b> <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b> <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b>	<b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b>
<b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables <b>Fecha de inicio:</b> --- <b>Fecha de termino:</b> --- <b>Perfil de participantes:</b> Deseable parejas <b>Instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León	<b>Sesión N. 04</b> <b>Número de participantes:</b> 16 <b>Horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs <b>Módulo 03</b> La violencia en pareja y sus efectos psicosociales ¿Qué son y cómo detectarlos?

**OBJETIVO GENERAL:** Reforzar en los participantes las señales del comportamiento violento, comenzar transmisión de herramientas de afrontamiento.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** El grupo conocerá las distintas formas de violencias así como sus efectos psicosociales, con los temas aprendidos durante el taller identificarán qué es una relación sana y una disfuncional.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Dienvenida. resolver dudas de las sesiones anteriores	Evaluar aprendizaje adquirido. comenzar psicoeducación sobre alternativas en dinámicas de pareja.	Se pide al grupo que comparta la información nueva que han adquirido. se comienza a presentar el tema “efectos psicosociales”	Discutir los temas que se han abordado en sesiones pasadas	Recurso humano	10min
a) Efectos psicosociales, qué son y cómo se manifiestan,	Identificar los principales efectos y consecuencias de la violencia sobre la pareja	Se brinda información sobre los efectos psicosociales en las relaciones que atraviesan violencia	Discutir los temas que hemos abordado por medio de preguntas al azar	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	15 min
b) Dinámicas y comportamientos destructivos c) Factores de riesgo,	Brindar información sobre dinámicas nocivas, primer acercamiento a estrategias de detección.	Se continúa con segunda parte de presentación, profundizando en los aspectos comportamentales.	Nivel de participación en el grupo, así como número de preguntas respondidas	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	15min

creencias y cultura					
cierre-dinámica de relajación. exposición de dudas y sugerencias para la sesión final.	La relajación del grupo, crear distensión identificar la participación del grupo.	Se resuelven las dudas que se generen en el grupo y se procede a respiración diafragmática	Liberar la tensión. despejar dudas	música, reproductor de musica , bocinas, pista de relajación	10min

 <b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b> <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b> <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b>	<b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b>
<b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables <b>Fecha de inicio:</b> --- <b>Fecha de termino:</b> --- <b>Perfil de participantes:</b> Deseable parejas <b>Instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León	<b>Sesión N. 05</b> <b>Número de participantes:</b> 16 <b>Horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs <b>Módulo 04</b> Una relación saludable ¿Es posible? Estrategias de afrontamiento.

**OBJETIVO GENERAL:** Consolidar la información presentada en sesiones anteriores y exponer a los participantes a las herramientas que permitan una mejor dinámica de pareja, o en su defecto buscar ayuda.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Retroalimentar los temas vistos durante las 5 sesiones, sensibilizar al grupo sobre alternativas de afrontamiento, y en caso de presentarse alguna, brindar informaciones sobre instituciones encargadas de atender dichos casos.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Resolver dudas sobre la sesión anterior y presentar nuevo tema	Despejar dudas que hubiesen quedado pendientes en las sesiones pasadas.	Se fomenta un clima de participación y debate a partir de las dudas expresadas.	Cantidad de participantes en la discusión	Recurso humano.	10min
a) Autoestima y emociones b) Detección de creencias irracionales	Introducir a los participantes en la detección y regulación de emociones y pensamientos irracionales	se realiza una presentación didáctica con los temas planteados	debatir una vez concluido la primera parte de la presentación	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	15min
c) establecimiento de límites d) el respeto en la pareja	Introducir a los participantes en la detección y regulación de emociones y pensamientos irracionales	se realiza la segunda parte de presentación con los temas planteados	debatir una vez concluido la segunda parte de la presentación	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	15min
Dinámica “La	Fomentar	Los integrantes	Todos los		

mancha”	pensamientos saludables con respecto a su autoconcepto	hacen el recorte de una mancha que se colocarán en la espalda, acto seguido, todos los participantes deambulan por el aula, cada participante debe escribir en la espalda de sus compañeros un aspecto positivo que observen en ellos.	participantes tienen al menos 15 palabras escritas en sus respectivas “manchas”	Hojas de papel, lapices, colores, tijeras, pegamento, música.	15min
cierre-dinámica de relajación. exposición de dudas y sugerencias para la sesión final.	La relajación del grupo, crear distensión identificar la participación del grupo.	Se resuelven las dudas que se generen en el grupo.	Liberar la tensión. Despejar dudas	música, reproductor de musica , bocinas, pista de relajación	10min

 <b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b> <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b> <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b>	<b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b>
<b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables <b>Fecha de inicio:</b> --- <b>Fecha de termino:</b> --- <b>Perfil de participantes:</b> Deseable parejas <b>Instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León	<b>Sesión N. 06</b> <b>Número de participantes:</b> 16 <b>Horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs <b>Módulo 04</b> Una relación saludable ¿Es posible? Estrategias de afrontamiento.

**OBJETIVO GENERAL:** Consolidar la información presentada en sesiones anteriores y exponer a los participantes a las herramientas que permitan una mejor dinámica de pareja, o en su defecto buscar ayuda.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Retroalimentar los temas vistos durante las 5 sesiones, sensibilizar al grupo sobre alternativas de afrontamiento, específicamente en habilidades de comunicación asertiva.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Resolver dudas sobre la sesión anterior y presentar segunda parte del tema	Despejar dudas que quedaran pendientes en las sesiones pasadas.	Se fomenta un clima de participación y debate a partir de las dudas expresadas.	Cantidad de participantes en la discusión	Recurso humano	10min
a) La comunicación asertiva y habilidades de comunicación	Los participantes consolidarán los conocimientos previos, y conocerán acerca de alternativas de solución en materia de comunicación en pareja	Se realiza una presentación didáctica con los temas planteados	debatir una vez concluido el video y reconocer las opiniones del grupo	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	15min
Dinámica de rol-playing “Hablando-solucionando”	A través de modelamiento, brindarle a los participantes las principales herramientas de comunicación asertiva.	Se pide a dos voluntarios que simulen una situación de conflicto en pareja y se les pregunta a los demás participantes	Los participantes logran solucionar el conflicto de manera no agresiva.	Recurso humano	20min

		cómo responderían, a partir de ahí, se da modelamiento con respuestas acertivas y se pide resolver el escenario, esta vez con las recomendaciones dadas.			
b) Focos de alarma, detección de conductas agresivas	Los participantes conocerán alternativas y estrategias para detectar conductas que indiquen violencia	Se realiza una presentación didáctica con los temas planteados	debatir una vez concluido el video y reconocer las opiniones del grupo	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	15min
Cierre-dinámica de relajación. exposición de dudas y sugerencias para la sesión final.	La relajación del grupo, crear distensión identificar la participación del grupo.	Se resuelven las dudas que se generen en el grupo.	Liberar la tensión. Despejar dudas	Música, reproductor de musica , bocinas, pista de relajación	10min

 <p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO</b>  <b>FACULTAD DE PSICOLOGÍA</b>  <b>SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA</b></p>	<p><b>INSTALACIONES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA-UNAM-SUM IV</b></p>
<p><b>Nombre:</b> Parejas Saludables, Vidas Saludables  <b>Fecha de inicio:</b> ---  <b>Fecha de termino:</b> ---  <b>Perfil de participantes:</b> Deseable parejas  <b>Instructores:</b> Sánchez González Juan Manuel, Román Rodríguez Diego León</p>	<p><b>Sesión N. 07</b>  <b>Número de participantes:</b> 16  <b>Horario:</b> 09:20 – 10:40 hrs  <b>Módulo 05</b> Transmitamos el mensaje. Integración y conclusión.</p>

**OBJETIVO GENERAL:** Consolidar la información presentada a lo largo del taller, reforzar las herramientas para detener y prevenir la violencia.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Retroalimentar los temas vistos durante las 7 sesiones, sensibilizar al grupo sobre las relaciones violentas, y en caso de presentarse alguna, brindar información sobre instituciones encargadas de atender dichos casos. Cierre formal del taller.

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Resolver dudas sobre las sesiones anteriores y comenzar cierre.	Despejar cualquier duda y escuchar sugerencias sobre el desempeño del taller.	Se fomenta un clima de participación y debate a partir de las dudas expresadas.	Cantidad de participantes en la discusión	Recurso humano.	10min
a) Los pilares de la prevención b) Fomentar la discusión c) Conclusiones	Dar un repaso final sobre el proceso violento, así como a las estrategias de afrontamiento aprendidas	Se realiza una breve remembranza de las exposiciones previas, para luego exponer sobre la importancia de la prevención.	Debatir una vez concluido el video y reconocer las opiniones del grupo	Presentación de power point, proyector, pantalla, laptop, usb, bocina.	20 min
Evaluación del taller. Realización del re-test y datos básicos del los participantes	Medir el conocimiento con el que el grupo concluye el taller sobre los temas del mismo. Recopilar información básica acerca de los participantes, evaluar la cantidad	Se les proporciona a los participantes los inventarios de auto registro para que los contesten en el momento.	evaluación post test y retroalimentación del grupo. Llenado y recopilación de inventarios	Cuestionario de evaluación, lapices o bolígrafos, Inventario de ansiedad y depresión de beck, Inventario	10min

	de información que tienen respecto a la el tema de violencia, así como su estado psico-emocional.			EVEA, lapices, papel, borradores, sacapuntas	
Cierre formal del taller	Conocer la opinión de los participantes sobre el taller, concluir y despejar cualquier duda restante	Se brinda información de dónde y cómo acudir ante una situación o crisis surgida por violencia en la pareja	Participación de los integrantes del grupo.	Recurso humano	15min

## 5.7 Consideraciones Finales

Como conclusión, podemos afirmar que la violencia y sus correspondientes efectos psicosociales son un fenómeno que muy difícilmente puede mirarse de soslayo, ni tampoco una problemática de fácil solución, al menos no de una forma monolítica. La incidencia en casos de violencia en México y en el mundo es, cuando menos, preocupante, y son un foco de alarma que hace la preparación en temas sobre violencia contra la pareja, un elemento imprescindible para los profesionales de la salud. Las relaciones de pareja, en tanto requieren de la interacción de dos individuos que recurrentemente tienen percepciones, opiniones y creencias distintas, son un organismo sumamente complejo y con una carga de matices ilimitada.

La historia nos dice que la pareja no es una entidad rígida, sino más bien dinámica, que se va adaptando y se va moldeando de acuerdo a una multiplicidad de factores, desde eventos históricos, hasta la cultura. Sobre esta línea, puede considerarse que cada pareja es abre un mundo de posibilidades de interacción, que se van definiendo a partir de los elementos ya mencionados, en adición al contexto cultural, económico, geográfico, además del momento histórico y personal que cada pareja se encuentre atravesando.

Por otro lado, la violencia es otro fenómeno no menos complicado, que abarca componentes biológicos tanto como psicológicos, y que pareciesen eternamente ligados al ser humano. La violencia, como concepto general, es algo que ha estado presente en la humanidad desde sus primeros simientos, y que muy probablemente no va a desaparecer a mediano o largo plazo. En este sentido, cuando un concepto se liga con el otro, nos encontramos con una problemática prácticamente infranqueable, dados los recursos con los que ahora mismo los profesionales de la salud contamos.

Sobre esta misma línea, los efectos psicosociales juegan un papel preponderante en detrimento no solo del individuo, sino de la pareja, nos encontramos con una multiplicidad de padecimientos, desde psicosomáticos, sociales, psicológicos y económicos, en otras palabras, los efectos psicosociales pueden trastocar prácticamente cada aspecto en la vida del individuo.

No es de extrañar los niveles de malestar que una dinámica violenta puede representar para una persona, llegando en casos extremos a ser mortal. Una vez dicho esto, reafirmamos la importancia de dilucidar, investigar, y sobre todo proponer alternativas de solución, que puedan tener una repercusión real al menos en algún aspecto de esta complejísima problemática. Estamos conscientes también, sobre las críticas que parte de la comunidad académica sostiene hacia los talleres del tipo preventivo-informativo.

Comprendemos también que este tipo de talleres difícilmente tienen un impacto real en la población si no van acompañados de un cambio estructural profundo. Sin embargo, también consideramos que dicho cambio es imposible de lograr, si la sociedad no es expuesta la información pertinente que a través de las décadas, profesionales de la salud han extraído, contrastado y analizado. También sostenemos que existe evidencia, aunque aún no concluyente, de que los participantes en este tipo de talleres logran tener una mejor comprensión sobre la violencia contra la pareja, sus efectos y alternativas de solución. El presente trabajo es un modesto intento por coadyubar con dicho mejoramiento, y así lograr que de forma indirecta, una parte de la población pueda acrecentar sus probabilidades de maximizar su calidad de vida.

## REFERENCIAS

---

- Acosta, Y. Y., Bobes, M. A & Valdés (2007). Modulación de la N170 por caras con expresiones emocionales en un paradigma de P300. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 38(2), 165-176.
- Adams, J. S. (1965). Inequity in social exchange. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2, pp. 267-299). Academic Press.
- Aitana Cidoncha Romá (2017). Satisfacción, Conflictos y Consecuencias Psicológicas en las Relaciones de Pareja Una Revisión Bibliográfica, Universidad Jaume España. Disponible [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG\\_2017\\_%20Cidoncha%20Roma\\_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alegría del Ángel, Manoella; Rodríguez Barraza, Adriana Violencia en el noviazgo: perpetración, victimización y violencia mutua. *Una revisión Actualidades en Psicología*, vol. 29, núm. 118, 2015, pp. 57-72 Instituto de Investigaciones Psicológicas Jan sosé, Costa Rica
- Alberdi, I. (2004). Cambios en los roles familiares y domésticos. *Arbor*, 178(702), 231-261.
- Alberti, pilar. (2004) Definición y efectos de la violencia conyugal. En Fernandez, Teresa. *Violencia contra la mujer en México*. (p 158). Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Álvarez Gallego, E., & Fernández Ríos, L. (1991). El Síndrome de " Burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 11(39), 257-265.
- American Psychiatric Association (APA), Kupfer, D. j., Regier, D. A. Arango López, C., Ayuso-Mateos, J. L., Vieta Pascual, E., & Bagner Lifante, A. 2014. *DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales* (5ª ed.). México: Editorial Médica Panamericana.
- Andrade, R. R., Galleguillos, G., Miranda, P., & Valencia, J. (2012). Los hombres también sufren. Estudio cualitativo de la violencia de la mujer hacia el hombre en el contexto de pareja. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(2), 150-159.
- Andrés, Paloma et al. (2003). La violencia contra las mujeres considerada como problema de salud pública: Documento de apoyo: Mayor vulnerabilidad a la enfermedad. (p 11). *Sinergias Invisibles III Jornadas sobre Violencia de Género y VIH Madrid*. Instituto de

Salud Pública. Recuperado de: <http://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/dd2992.pdf>

Aragón, R. S., & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 19(2), 257-277.

Arendt, H. (2009). Sobre la violencia. *Revista de Derecho Público*.

A. Posada (2007). *Violencia y Manipulación en la Programación infantil de televisión*. Universidad Internacional de Andalucía Sede Iberoamericana Santa María de la Rábida. Recuperado de: [https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/70/0041\\_Posada.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/70/0041_Posada.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

A. Rosas, (2006). *Selección natural y moralidad*. Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v55n132/v55n132a03.pdf>

A. Mata. (2017). Pautas para entender la violencia II ¿Existe una biología particular de la violencia? *Diario La Hora*. Guatemala, 14 de abril, 2020.

Autoconservación. (s.f.). En LEXICO, diccionario online de Oxford. (2020). Recuperado de: <https://www.lexico.com/es/definicion/autoconservacion>

Bandura, A., & Rivièrè, Á. (1982). *Teoría del aprendizaje social*.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory (Vol. 1)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Bandura, A., Ross, D. & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63,575-582.

Bañón, A. (2010). Comunicación destructiva y agresividad verbal en la Red. Notas en torno al discurso sobre las enfermedades raras. *Discurso & Sociedad*, 4(4), 649-673.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: A Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Ben-Ze'ev, A. (2000). *The Subtlety of Emotions*. USA: Massachusetts Institute of Technology.

Bernal, J. S. A. (2010). La formación del vínculo y los matrimonios clandestinos en la Baja Edad Media\*/The formation of the bond and the clandestine marriages in the Low Middle Ages. *Cuadernos de historia del derecho*, 17, 7.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bonet, J. (1997). *Manual de autoestima*. solterrea. España.
- Botero, M. O., & González, K. A. C. (2016). Una mirada sistémica a la violencia de pareja: dinámica relacional,¿ configuradora del ciclo de violencia conyugal?. *Textos y sentidos*, (14), 105-122.
- Brannon, L. & Feist, J. (2006). *Health psychology. An introduction to behavior and health*. 6h, Sixth Edition.
- Bravo Garduño, C. M. (2018) *Importancia de la Masculinidad y los Efectos Psicosociales de la Violencia en Pareja: Una Propuesta de Intervención*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. (20).
- Calderón Cajavilca, N. E., Mejía Morales, E. R., & Murillo Antonio, N. G. (2014). La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 1190 Felipe Huamán Poma de Ayala, del distrito de Lurigancho-Chosica, UGEL N° 06, 2014.
- Campbell, J.C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *Lancet*, (359) 1331-6.
- Chamorro, H. M. (2008). *Manual de protección a víctimas de violencia de género*. Editorial club universitario.
- Corral, C. (2011). *Experiencias de crianza, esquemas disfuncionales y trastornos de la personalidad en agresores de pareja* (Doctoral dissertation, Universidad de Deusto).
- Corredor Pulido, M. E., & Monroy Fonseca, J. P. (2009). Descripción y comparación de patrones de conducta, estrés laboral y burnout en personal sanitario. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(1).
- Corsi, J. (1994). *Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar*. Jorge Corsi [comp.], *Violencia familiar, una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*, México: Paidós.

- Cortés, J., Iveth, C., Rivera Aragón, S., Amorin de Castro, E. F., & Rivera Rivera, L. (2015). Violencia de pareja en mujeres: prevalencia y factores asociados. *Acta de investigación Psicológica*, 5(3), 2224-2239.
- Creed, F., Davies, i., Jackson, J., Littlewood, A., Chew-Graham, C., Tomenson, B., Macfarlane, G., et al. (2012). The epidemiology of multiple somatic symptoms. *Journal of psychosomatic research*. 72. 311-317.
- Cosse, I. (2008). Familia, sexualidad y género en los años 60. Pensar los cambios desde la Argentina: desafíos y problemas de investigación. *Temas y debates*, (16), 131-149.
- Curtiss, S. (1981). Dissociations between language and cognition: Cases and implications. *Journal of Autism and developmental disorders*, 11(1), 15-30.
- Darwin, C. (2017). *La evolución de las especies*. Greenbooks Editores
- De la Lengua Española, G. D. (2016). Larousse Editorial, SL (sf). Obtenido de <http://es.thefreedictionary.com/agricultor>.
- De la Salud. O. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington, DC: OMS. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/725/9275315884.pdf>.
- De Trucios, S. J. H. (2004). Evolución de la caza desde la Prehistoria hasta nuestros días. La caza como recurso económico y turístico [Internet]. Centro de Desarrollo Rural Campiña Sur, 97-117.
- Diario Oficial de la Federación. (2007) Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley General De Acceso De Las Mujeres A Una Vida Libre De Violencia. Publicada el 01 de Febrero de 2007. Última reforma publicada el 13 de abril del 2018
- D. I. R. A. E. (2017). Diccionario Inverso de la Real Academia Española. Diccionario Etimológico en línea. Disponible en línea en: <https://dirae.es/palabras/etimológico>
- Dolan, 2002. En: P. Francisco & M. Francisco. (Coordinadores) (2008). *Motivación y emoción*. Madrid, España: McGrawhill.

Donat, L. R. (2005). Para una historia del matrimonio occidental. La sociedad romano-germánica. Siglos VI-XI. *Theoria*, 14(1), 47-57.

Dra, T. P. P. (2012). Visión panorámica del sistema inmune. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(4), 446-457.

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

E.E. Esquivel (06 de abril de 2013). *Violencia Familiar: Bajo una perspectiva científica*. [Violencia Controladora Coercitiva y Violencia Situacional de Pareja]. Recuperado de: <https://estebaneesquivels.wordpress.com/2013/04/06/violencia-controladora-coercitiva-y-violencia-situacional-de-pareja/>

Escorcía, I. S., & Pérez, O. M. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica educare*, 19(1), 241-256.

Esquivel, L. (2010). *Como agua para chocolate*. Vintage Espanol. pp. 12

Fallas, J. G. (1994). *Resolución de problemas: de Piaget a otros autores*.

Fernández, A. (2007). Yo te saqué virgen de tu casa, si no eres mía. En *Experiencias de dolor: reconocimiento y reparación. Violencia Sexual contra las mujeres*.(pp. 17 -26). Lima: DEMUS. Disponible [http://www.demus.org.pe/publicacion/d7b\\_experiencias\\_%20de\\_%20dolor\\_reconocimiento.pdf](http://www.demus.org.pe/publicacion/d7b_experiencias_%20de_%20dolor_reconocimiento.pdf)

Ferreira, G. B. (1989). *La mujer maltratada* (No. 396.6). Sudamericana.

Flores Vivanco, A. P. (2011). Violencia doméstica, una alternativa de intervención con las víctimas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1).

Fromm, E. (1983). *Anatomía de la destructividad humana*. (8ava ed.). México D.F: Siglo Veintiuno Editores.

Fromm, E., & Rosenblatt, N. (2000). *El arte de amar*. São Paulo: Martins Fontes.

- F. Rodríguez (2009). Violencia social: ¿estilo de vida o estrategias de sobrevivencia? XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.
- Galve, J. J. G. (2009). Revisión de evidencias científicas de la terapia cognitivo-conductual. *Medicina naturista*, 3(1), 13-19.
- Gamboa, J. A. (1997). La dote matrimonial a finales del siglo XVI: El caso de la provincia de Pamplona en el Nuevo Reino de Granada (1574-1630). *Anuario colombiano de historia social y de la cultura*, (24), 47-77.)
- García, L. (10 de agosto de 2017) Patrones De Comportamiento. Milenio. Recuperado de <http://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/patrones-de-comportamiento>
- García, M. G. (1995). Comunicación y relaciones interpersonales. *Tendencias pedagógicas*, (2), 2-17.
- García, M. I. D., Fernández, M. Á. R., & Crespo, A. V. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Desclée de Brouwer.
- González-Ortega, I., Echeburúa, E., & Corral, P. D. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Psicología conductual*, 16(2), 207-225.
- González, M. T., Landero, R. & García-Campayo, J. (2009). Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos en una muestra de estudiantes universitarios del norte de México. *Revista Panamericana Salud Pública*. 25 (2). 141-5.
- Gonzalo, A. H. (1994). El proceso de neolitización, perspectivas teóricas para el estudio del Neolítico. *Zephyrus*, 46.
- Gorosabel, J. (2013). Estudio de los síntomas somáticos asociados a los trastornos Depresivos y de ansiedad en una población de atención primaria. Tesis doctoral.
- Gross, J.J (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. Society for Psychophysiological Research DOI: 10.1017.S0048577201393198.

- Gross, R. D. (2004). *Psicología de la mente y la conducta*. México: El Manual Moderno. 3ra. Edición.
- Guido, L. D. A., Oulart, C. T., Silva, R. M. D., Lopes, L. F. D., & Ferreira, E. M. (2012). Stress and Burnout among multidisciplinary residents. *Revista latino-americana de enfermagem*, 20(6), 1064-1071.
- Habigzang, L. F., Petersen, M. G. F., & Maciel, L. Z. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264.
- Harris, S. (2011). *The moral landscape: How science can determine human values*. Simon and Schuster.
- Hanel, G. Henningsen, P., Herzog, W. Suer, N. Schaefer, R., Szecsenyi, J. & Lowe, B (2009). Depresión, anxiety, somatoform disorders: Vague or Distinct categories in primary care?
- Helder, G. G., & Aires, A. M. C. B. (2009). La objetivación de la mujer en algunos escritos de san Agustín de Hipona. *ETIAM: Revista Agustiniiana de Pensamiento*, 4(4), 75-89.
- Herrera Santí, P. M. (1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 13(6), 591-595.
- Hintze, A. (2005). Ahura Mazdā and Angra Mainyu. *The Encyclopedia of Religion*, Second Edition, 1, 203-204.
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2015). *Violencia Contra los Hombres. Una Violencia Más Silenciosa*. Blog Secretaría de Gobernación. Fecha de Publicación 15 de Diciembre de 2015. Recuperado de: <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-contra-hombres-una-violencia-mas-silenciosa>
- Instituto Nacional de las Mujeres El impacto de los estereotipos y los roles de género en México. Recuperado de: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100893.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2016). *Resultados De La Encuesta Nacional Sobre La Dinámica De Las Relaciones En Los Hogares (379/17)*. Recuperado de

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf)

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. México (2017). Mujeres y Hombres en México 2018. INMUJERES. Instituto Nacional de las Mujeres. Recuperado de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/MHM\\_2018.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 noviembre). Datos nacionales; INEGI disponible en URL: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/violencia2018\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/violencia2018_Nal.pdf)

Jiménez, P. C. (2003). La sexualidad en la Europa medieval cristiana. Lemir: Revista de Literatura Española Medieval y del Renacimiento, (7), 11. <https://parnaseo.uv.es/Lemir/Revista/Revista7/Sexualidad.pdf>

J.Corsi. (2012). La violencia hacia las mujeres como problema social. Análisis de las consecuencias y de los factores de riesgo. Fundación Mujeres recuperado de: [http://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/obrasportales/op\\_20120308\\_01.pdf](http://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/obrasportales/op_20120308_01.pdf)

Josefina De La Cruz I. (2018). La Influencia de las Redes Sociales en la Violencia de Género. Revista Electrónica. PAG. Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa. Vol. 5 núm. 10, (2018). Recuperado de: [www.pag.org.mx](http://www.pag.org.mx)

Kaplan, H. (1985), Psychological factors affecting physical conditions [Psychosomatic disorders]. En Kaplan, H. & Saddock (Eds.) Comprehensive textbook of Psychiatry IV. Baltimore. 1106-1113.

Keltner, D. & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct Form and Applasement Functions. Psychological Bulletin, 122, 250-270.

Kring, Smithe y Neale (1994). En P. Sebastián Eduardo. (2012). Propiedades psicométricas y diferenciales de género de la escala de expresividad emocional en una muestra de universitarios argentinos. Suma Psicológica, 19(1) 59-68. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo,oa?id=134224283005>

LACAL, P. L. P. (2009). Teorías de Bandura aplicadas al aprendizaje. Leonel, N. O. (2009). Trastornos somatomorfos. Revista Mexicana de Neurociencia, 10(1), 34-43.

- Lazarus, R & Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones* Barcelona: Paidós.
- Lazcano, R. (2010). El amor a la verdad según san Agustín de Hipona/The Love of Truth Scording to Saint Augustine of Hippo. *Revista española de filosofía medieval*, pp. 16
- Leiva, R., & Lisboa, S. L. S. L. (2017). La construcción simbólica de la violencia hacia hombres en contexto de pareja: Una aproximación en el escenario del norte de Chile. *Salud & Sociedad*, 8(2), 138-153.
- Leonel, N. O. (2009). Trastornos somatomorfos. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 10(1), 36.
- Loving, R. (2008). Armenta Hurtarte, C., & Díaz- Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1).
- M, Perez (2016) Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres: Obligación para el estado mexicano. Centro de análisis e investigación. *Publimetro* 19 abril 2016 Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5. Editorial medica panamericana, 2014.
- Martínez Selva, J.M. (2013). *Celos*. España. Paidos.
- Martínez Stack, J. (1994). El amor y la teoría del apego. *Antología de la Sexualidad Humana*. Tomo II. México: Consejo Nacional de Población.
- Martinez, R., L. (2008). Modelo de capacitación para sentir, atender y prevenir la violencia familiar, sexual y de género para profesionales. Secretaría de Seguridad Pública, subsecretaría de Prevención, vinculación y Derechos Humanos. Oficiales Mayor, dirección general de Derechos Humanos.
- Martínez, Z. K. (2018). Propuesta de intervención para tratar la ansiedad en la Perimenopausia. Tesina. Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad De México.

- Matud, M. P., Padilla, V., Medina, L., & Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia psicológica*, 34(3), 199-208.
- Medina, M. C. P. (2014). Violencia de pareja. Repercusiones en la salud mental de la mujer. *Revista Enfermería CyL*, 6(2), 93-97.
- Mellody, P. (1997). *La adicción al amor*. Barcelona: Obelisco.
- Mendizábal, I. M., & Ferreras, J. L. A. (2009). El origen del lenguaje: la evidencia paleontológica. *Munibe Antropología-Arkeología*, 60, 5-16.
- Mestre, M. V., Tur, A. M., Samper, P., Nácher, M. J., & Cortés, M. T. (2010). Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial. Artículos en PDF disponibles desde 2007 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en [www.elsevier.es/rlp](http://www.elsevier.es/rlp), 39(2), 211-225.
- Molina, A. B. (1990). En torno a tres aspectos de la guerra en el mundo greco-romano. *Tiempo y Espacio*, (1), 9-17.
- Montañez, M. V. M., Bernal, B. L., Heredia, M. D. P. G., & Puerto, C. L. (2007). Lo psicosocial desde una perspectiva holística. *Revista Tendencias & Retos*, (12), 177-189.
- Morgano, I. (2010). *Emociones e inteligencia social. La clave para una alianza entre lo Sentimientos y la razón*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Muñoz, J. M., & 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.
- N, Nasanovsky. (2017). El futuro del Trabajo: cómo las máquinas reemplazan a los humanos. Infobae. América Teleshov Deportes Tendencias Cultura MIX541. Recuperado de: <https://www.infobae.com/def/desarrollo/2017/12/29/el-futuro-del-trabajo-como-las-maquinas-reemplazaran-a-los-humanos/>
- Neu, J. (1980). *Jealous Thoughts*. En A.O. Rorty (Ed.). *Explaining Emotions*. Los Ángeles: University of California Press.
- NEURONUP, S. T. D. (2018). El estrés laboral: definición, causas y consecuencias para la salud. Artículo del 09/10/2018 disponible en: <https://blog.neuronup.com/estres-laboral/>

- Núñez, X. P. (1990). La dote como protección a la mujer en el derecho romano. *Revista Chilena de Historia del Derecho*, (16), ág-27.
- Ocampo, C. I. P., Cárdenas, L. P. T., & Rueda, Y. M. B. (2014). Diseño, aplicación y evaluación de un tratamiento cognitivo-conductual a corto plazo en parejas violentas. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(2), 51-63.
- Ocaña, A. O. (2009). *Aprendizaje y Comportamiento basados en el funcionamiento del cerebro humano: emociones, procesos cognitivos, pensamiento e inteligencia. Hacia una teoría del aprendizaje neuroconfigurador*. Alexander Ortiz Ocaña.
- ONU. (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>
- Ojeda García, A. (1998). *La Pareja: apego y amor*. Tesis de Maestría no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México
- Organización Mundial de la Salud (2018b). Depresión. Recuperado de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017). Violencia Contra la Mujer nota descriptiva 29 noviembre 2017. Retrieved from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: Violencia infligida por la pareja*.
- Ortiz, J. M. C., & Gálvez, M. D. C. B. (2009). Diferencias entre sexos en los celos románticos: desarrollo una confrontación teórica. *Psicología em foco*, 2 (1), 120-130.
- Ortiz, M. Á. C., & CALDERÓN, M. J. O. G. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica*, 4(2), 7-38. Otálvaro, L. E. O., & Amar, J. J. A. (2011). Violencia en la pareja, las caras del fenómeno. *Salud Uninorte*, 27(1), 108-123.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E., & Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 329-341.

- Palacios, J. C. (2004). Desarrollo tecnológico en la primera revolución industrial. Norba. Revista de historia, (17), 93-109.
- Palmero, F & Martínez, F' Coordinadores. (2008). Motivación y emociones. Madrid, España McGrawhill. (p, 350).
- Paño, M. Relaciones tóxicas Vs. Relaciones saludables. REVISTA ESTUDIANTIL DE PSICOLOGÍA UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE BOLIVIA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES AÑO 2, N 2, Noviembre de 2016, 4.
- Paños, M. Á. C. (2016). Odio e incitación a la violencia en el contexto del terrorismo islamista. Internet como elemento ambiental. InDret, (4).
- Pear, M. (1999). Modificación de la conducta. Qué es y cómo aplicarla.
- P. M., & Kimble, C. (2002). The duality of knowledge. Information research, 8(1).
- Pérez, I., María, A., Rosero, L., & De Lourdes, M. (2015). Los patrones de comportamiento en las relaciones familiares y su relación con la violencia intrafamiliar, desde la perspectiva sistémica transgeneracional. (Estudio realizado a 30 mujeres de 18 a 40 años de edad que acuden a la "Casa de Refugio Matilde" del cantón Quito, provincia de Pichincha, de junio a septiembre del año 2014) (Bachelor's thesis, PUCE)
- Pérez, J. Merino, M. (2009). Definición De Violencia. Definición. DE. Recuperado de <https://definicion.de/violencia/>
- Pérez, M. M. C., & Calvera, J. F. M. (2013). Description and characterization of Violence Cycle that arises in couple's relationship. Revista Tesis Psicológica, 8(1), 80-88.
- Piaget, J. ( 1970). Science of education and psychology of the child. Nueva York: Orion.
- Pluckrose, H., (2017). Cómo Saber Si Vivimos en un Patriarcado. Una Perspectiva Histórica. Revista digital Areo. Publicado el 10 de Julio del 2017. Recuperado de: <https://areomagazine.com/2017/07/10/how-to-tell-if-youre-living-in-a-patriarchy-a-historical-perspective/>

Póo, A. M., & Vizcarra, M. B. (2011). Diseño, implementación y evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo. *Terapia psicológica*, 29(2), 213-223.

Pornari, C. D., Dixon, L., & Humphreys, G. W. (2013). Systematically identifying implicit theories in male and female intimate partner violence perpetrators. *Aggression and Violent Behavior*, 18(5), 496-505.

Porro, M. L., Andrés, M. L. & Rodríguez-Espíndola, S. (2012). Regulación emocional y cáncer: utilización diferencial de la expresión y supresión emocional en pacientes oncológicos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 30 (2), 341-355.

Poyatos, F. (2003). La comunicación no verbal: algunas de sus perspectivas de estudio e investigación. *Revista de investigación lingüística*, 6(2), 67-83.

P. Chanoit, y A. M. Chanoit (2013). Repercusiones de la Industrialización en la Salud Mental. Disponible:<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/12627/v63n6p491.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

R. A. E. (2019). Diccionario de la lengua española. Vigésima segunda Edición. Disponible en línea en <https://www.rae.es>

Ramírez, N. H., & Díaz, C. A. G. (2009). La terapia breve: una alternativa de intervención psicológica efectiva. *Avances en psicología Latinoamericana*, 27(1), 165-176.

Reina, C., & Valera, C. (1960). La santa biblia. Antiguo y Nuevo Testamento. Montevideo, Sociedades Bíblicas.

Retana Franco, B. (2004). El amor como adicción: perspectivas de los hombres y las mujeres. Tesis de Licenciatura no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Retana Franco, B. E., & Sánchez Aragón, et al., (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, 16(1).

Riso, W. (2003). ¿Amar o depender?: cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Editorial Norma.

- Rivas, S. G. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. Editorial El Manual Moderno.
- Rivera-Rivera, L., Allen, B., Rodríguez-Ortega, G., Chávez-Ayala, R., & Lazcano-Ponce, E. (2006). Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas (12-24 años). *Salud pública de México*, 48(S2), 288-296.
- Robert-Brady, Y. (2014). *Una aproximación a la Historia de la Pareja Humana*. DE LECTOR, C. O. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.
- Robles, J. L. A., Perez, L. N., & Latorre, M. J. L. (2015). La violencia de pareja entre adolescentes: revisión de los programas preventivos actuales y propuesta de intervención. *Misión Jurídica: Revista de derecho y ciencias sociales*, 8(9), 69-86.
- Rodríguez, F., & Córdova, L. (2009). Violencia en la pareja: manifestaciones concretas y factores asociados. *espacio abierto*, 18(2).
- Rodríguez M. M. (2019). *Trabajo emocional: su relación con determinantes psicosociales, Salud mental y biomarcadores en profesores universitarios*. Universidad Nacional Autónoma de México. Programa de Maestría y Doctorado en Psicología Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Rodríguez, K. R. A. (2017) *Ámame, para que yo me ame*.
- Rodríguez, M y otros. (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Rodríguez, V., & del Rosario, M. (2019). *La terapia grupal en la autoestima de las mujeres víctimas de violencia doméstica: CAI Tres Manuelas* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Rojas, Q., & Milagros, V. (2017). *La autoestima*.
- Romero, I. (2010). Intervención en violencia de género: consideraciones en torno al tratamiento. *Psychosocial intervention*, 19(2), 191-199.

- Rubin & McNeill (1983). En G. Richard. (2004). *Psicología. La ciencia de la mente y la conducta*. México: El Manual Moderno. 3ra Edición.
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M. Á., Amor, P. J., & López-González, M. A. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 47-56.
- Salguero, M. L. y Panduro, A (2001). Emociones y genes. *Investigación en salud*, Centro Universitario de ciencias de la Salud México, 3(99), 35-40
- Salzman, C. D y Fusi, S. (2010). Emoción, cognition and mental state representation In amygdale and prefrontal cortex. *Annual review of neuroscience*, 33 173-202.
- Sánchez, J. C. (2014). *Psicología de los grupos: teorías, procesos y aplicaciones*. Ed. McgrawHill
- Sánchez Sánchez, C. (2016). El control de la pareja en adolescentes a través de las nuevas de la información y de la comunicación (TIC). El triple riesgo delictivo como modelo explicativo.
- Sanz-Carrillo. C. (1998). Arévalo, E. & García-Campayo, J. (s.f.). *Somatización y familia; Intervención del médico de atención primaria*. España.
- Sanz, J. (2001). Escala de valoración del estado de ánimo. *Ficha técnica. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid [Internet]*.
- Secretaría de Educación Pública de México. Puebla Poniente. (2011/01/14). *Violencia en el Noviazgo* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=seCTcNFIP4k&feature=youtu.be>
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1985). *Indefensión aprendida*. Madrid: Debate.
- Salovey, P. (1991). *The Psychology of Jealousy and Envy*. New York: Guilford Press.
- Schoijet, M. (2007). El control de la natalidad: un esbozo de historia. *Papeles de población*, 13(54), 115-161.

- Scott-Phillips, T. C., Cartmill, E. A., Crockford, C., Gärdenfors, P., Gómez, J. C., Luef, E. M., ... & Sievers, C. (2015). Nonhuman primate communication, pragmatics, and the origins of language. *Current Anthropology*, 56(1), 000-000.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Stibaliz de Celis, prevención de la violencia de género, en Jesús Pérez y Ana Escobar, *Perspectivas de la violencia de género*, Grupo 5 Editorial, Madrid, (2011). experiencia plena y saludable. Editorial Norma.
- Teixeira de Carvalho, T. (1990). Hippie de ayer, yuppie de hoy. *Disciplinamiento sexual y canon corporal*. Nueva sociedad, (109), 141-147.
- Tov-Ruach, L. (1980). Jealousy, Attention and Loss. A.O. Rorty (Ed.), *Explaining Emotion*. Los Ángeles: University of California Press, 465-488.
- Universidad Veracruzana (2002). *Violencia y Salud Mental*. Universidad Veracruzana. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/Violencia-y-Salud-Mental-OMS.pdf>
- Valdés, M. M., del Carmen Sánchez-Pérez, M., & Rábago, P. M. L. *Revista Casa Del Tiempo*, Universidad Autónoma Metropolitana. El bipedalismo del humano. Las Aportaciones de Ferenc Katona. Edición Julio de 2009. México.
- Walker, L. E. (1984). *The battered woman syndrome*. New York, NY: Springer.
- Weeks, J. (1998). *La invención de la sexualidad*. Sexualidad. Barcelona: Paidós Ibérica.
- White, G. L. (1980). Physical Attractiveness and Courtship Progress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 660-669.
- White, T. D., Johanson, D. C., & Kimbel, W. H. (1983). *Australopithecus africanus*. In *New interpretations of ape and human ancestry* (pp. 721-780). Springer, Boston, MA.
- Wilhelm, S. (1922). *Impulshandlungen (Wandertrieb, Dipsomanie, Kleptomanie, Pyromanie justolidaciónUnd Verwandte Zustände)*. *Störungen Des Trieb Und Affektlebens No. Vi*. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 57(1), 101.

- Yela, M. (1996). Comportamiento animal y conducta humana. *Psicothema*, 8(Sup).
- Yu, H. C., & Miller, P. (2005). Leadership style: The X Generation and Baby Boomers compared in different cultural contexts. *Leadership and Organization Development Journal*, 26(1), 35-50.
- Z. Gorvett. (2016). ¿Qué tan peligrosa es la endogamia para los humanos?. *Revista Online BBC Future* del 24 enero 2016.
- Zubieta, E., & Barreiro, A. (2006). Percepción social y creencia en el mundo justo: Un estudio con estudiantes argentinos. *Revista de Psicología*, 24(2), 175-196. recuperado de :<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829537002>
- Zabala, A., & Manríquez, I. P. (2007). Caracterización teórico metodológica de las intervenciones grupales con mujeres víctimas de violencia en la pareja. Santiago de Chile: Universidad de Chile. Recuperado de repositorio. uchile. cl.
- Zamora, R., Muñoz-Cobos, F., Varo, M. L. B., Rodríguez, A. C., Carretero, M. L. M., Fraile, I. O., ... & Bravo, M. V. (2012). Modelo de estadios de cambio: compatibilidad con relatos biográficos de mujeres que sufren violencia doméstica. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 805-822.