



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C.**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN
LA PAREJA, COMO FACTOR DE LA VIOLENCIA PSICOLOGICA”.**

TESINA

PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

MICHELLE ABRIL MENDOZA NOLASCO.

MATRICULA:

418519592

GENERACIÓN: 2017-2021

DIRECTOR DE TESINA:

JORGE NOE GAMEZ MORA.

**XALATLACO ESTADO DE MÉXICO A 12 DE SEPTIEMBRE DEL
2022.**



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.

FRASE

“Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen a la puerta, y se les abrirá. Porque el que pide, recibe; y el que busca, encuentra; y al que llama a la puerta, se le abrirá”

Mateo 7 7-9

DEDICATORIA

**“La aceptación no es la meta, es un camino,
una muerte en paz no evita el duelo”**

Quiero dedicar este trabajo en especial a mi mama quien ha sido el mayor apoyo y fuente de superación personal, que ha estado acompañándome en todo mi proceso como futura profesionalista, dando ese soplo fuerte para poder levantarme, y que a pesar de mis caídas siempre está para mí, a su vez también a mi abuelita quien hoy ya no está a mi lado para verme triunfar y superarme, por darme ánimos en vida y siempre decirme que todo tiene su recompensa, que a pesar de que ya no está le debo todo lo que ella inculco en mí.

También a todas aquellas personas que han sabido salir adelante pese a las dificultades que la vida les ha puesto siguen y que un día el dolor que llevan no se supera... se aprende a vivir con él.

Y en especial a dios quien me ha dado absolutamente todo desde mi familia, amigos, novio hasta lo que soy por completo, porque sé que todos mis triunfos son de él.

AGRADECIMIENTOS.

Primero agradecerle a Dios por ser mi motor, el centro de mi vida, por permitirme cumplir un sueño más. Darle la oportunidad de darle esta dicha a mis padres, por nunca dejarme sola y siempre darme la sabiduría, porque soy consciente que con el todo y sin el... nada.

A MIS PADRES

Angeles Nolasco Hernández y Miguel Angel Mendoza Alvarado por darme siempre más de lo que he necesitado, por sus sacrificios, lágrimas y valores que ellos inculcaron en mí... también por motivarme para luchar por mis sueños y confiar en mí, darme ese apoyo incondicional y estar siempre en cualquier momento y sobre todo darme su Amor SIEMPRE

LOS AMO CON TODO MI CORAZON

A MI HERMANA

Gracias a ti también hermana por tus consejos, ayudarme a reflexionar, a salir adelante, por acompañarme en mis noches de desvelo y expresar de otra manera tu ayuda, pero siempre me has brindado tu mano, gracias por ser mi leal y mejor amiga, pero sobre todo mi hermana. TE AMO.

A MIS ABUELITOS

A ellos también les doy las gracias por brindarme sus consejos y ayuda, porque me han acompañado a lo largo de mi vida; a mi mama Mari que, aunque ya no esté para ver este logro sé que está orgullosa de mí, siempre estás en mi corazón y pensamientos. A mi papa Reyes por sus sabios y certeros consejos, también fuente de inspiración, y a mi abuelita Rufina quien siempre me ha brindado su apoyo en cualquier circunstancia, con ustedes comparto mi felicidad.

A LAS PERSONAS QUE ME AMAN Y AMO

Por siempre brindarme su apoyo, ayuda y compañía en cualquier momento y hora, quien ha compartido muchos momentos buenos y malos en esta parte mi vida... gracias por estar siempre para mí y hoy compartiendo un logro más para un futuro.

A MI ASESOR

Por su paciencia, gran ayuda, comprensión, apoyo y guía en este proceso, por brindarme sus conocimientos y sabiduría, jamás me cansaré de agradecerle por esto y más... gracias Mtro. Rubén Nolasco Hernández.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo tiene como propósito estudiar la dependencia emocional en la pareja, a su vez la violencia psicológica ejercida, es una recopilación de información que intenta dar pauta a las repercusiones que cada una tiene, averiguar sobre la presencia de la dependencia y violencia en sus diferentes formas y cómo es que cada una de ellas influye entre sí.

De esta manera Hirigoyen, (2006) afirma que la dependencia emocional es en consecuencia el dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, por lo que se puede decir que el amor que se suponía tener hacia esta misma se transforma y crea una adicción por la otra persona, de igual manera se da en brevedad el origen que explica las razones de violencia y dependencia en base a mecanismos psicológicos.

Retomando así a grandes autores de la psicología como Freud quien menciona que esta dependencia es a consecuencia en su mayoría a traumas de la infancia, otro autor de igual relevancia es Castelló quien refiere la conducta de hombres y mujeres que justifican tales hechos y agresiones, el tipo de pensamiento que pueden tener hacia la persona y como se va creando el pensamiento de un amor ideal, sin darse cuenta de los posibles trastornos o la comorbilidad existente en las personas.

Es entonces cuando esta investigación pretende dar explicación como las emociones juegan uno de los roles principales, para dar pauta a la conducta, proponiendo como alternativas o soluciones a los distintos tipos de terapia, de la misma manera se profundiza cada una de ellas en la actualidad la realidad que se vive, para así poder dar soluciones a parejas e incluso personas que sientan que pueden caer en cada una, tomando conciencia que nadie está exento de pasar por relaciones o situaciones similares.

Wessler, (2011). Refiere que los pensamientos y emociones tienen una relación bidireccional, donde los pensamientos denotan ciertas emociones y como estas mismas denotan ciertos pensamientos, dando como resultado una conducta.

JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación pretende estudiar y describir la dependencia emocional en la pareja como factor de la violencia psicológica, es decir el impacto que tiene la dependencia como causante de la violencia, pretende el cuestionamiento de la construcción psíquica de cada uno y su entorno social, así como las constantes justificaciones para padecer a sus parejas agresoras.

Dicho de esta manera también abarca la evidencia encontrada sobre la violencia psicológica y como esta es más significativa, genera que las víctimas que lo sufren también permitan y justifiquen otro tipo de agresiones tales como la violencia física y sexual. Por tal motivo es importante analizar e identificar las condiciones dependientes, emocionales y psicosociales que hacen aceptar y adaptar los malos tratos en sus relaciones de pareja.

Después de todo los factores que determina la violencia psicológica tienen origen en la dependencia, como las emociones juegan ese rol y que tienen una grave repercusión en las víctimas de violencia, que incluso pueden provocar delitos desde la índole sexual hasta homicidios en sus diferentes grados, como también se debe denotar en la dependencia emocional.

De esta manera se pretende estudiar como la dependencia crea diferentes factores que dan lugar a los tipos de violencia, dependiendo el contexto, las relaciones sociales e incluso su origen como lo es la infancia. También la violencia se relaciona con agresión o maltrato que es en menor grado que la violencia, pero se puede convertir en violencia.

Es en este punto donde se resume que la dependencia emocional no solo provoca daño psicológico si no también, jurídico y en consecuencia cometer delitos que atentan con la propia vida. Plenamente se debe tener entonces las relaciones de autoestima, con respecto a la persona, independientemente de su sexo, es fundamental para trabajar la prevención y así tener una buena salud mental.

La base esencial de este proyecto es dar a conocer la problemática principal para que a través de la educación sobre las emociones y la terapia psicológica se inculquen valores de igualdad, respeto y tolerancia; educar en la no violencia, transmitir modelos donde la comunicación sea la palabra y no la agresión considerando que estos son los pasos necesarios para erradicar esta flagrante violación de los derechos humanos, así como el desarrollo autónomo del individuo para que, por consecuencia crezca con el poder de ser racional y maduro en la toma de decisiones.

En cuanto a los resultados arrojados y la contribución social que esta investigación pretende, serán terapias que permitirán aún más el conocimiento resumido de lo que se podría prevenir desde un factor psicológico (dependencia emocional), trabajar en la persona incrementará la sensibilización sobre esta problemática, asimismo se podrá dar un cambio a la manera de cómo se están atendiendo a las víctimas y victimarios e implementar nuevas estrategias para mitigar esta problemática que cada día presenta mayores índices.

INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es considerada como un rasgo de la personalidad, pero si se presenta un grado alto de dependencia se habla de un trastorno, cabe señalar que en el fondo de una dependencia emocional elevada, se encuentra una baja autoestima y un alto grado de inseguridad es ese sentido de aprobación por otros, al no aceptarse. Existe un gran miedo a estar emocionalmente solos, lo que repercute en la calidad tanto individual como de pareja, laboral y familiar.

Es ese patrón persistente de necesidades emocionales que se intentan satisfacer de manera inadaptada con otras personas, por lo que en este estudio se puede decir que lo que mantiene el vínculo de pareja es un miedo persistente a que la relación se acabe.

Para entender actualmente todo lo que rodea a la dependencia entre parejas es necesario revisar el origen o los antecedentes que se tengan cercanos a nosotros es decir los medios de información, para así clarificar el papel de cada variable, a su vez como han cambiado a lo largo del tiempo y desarrollo de la humanidad, es decir el cambio de ideologías.

De igual manera se hace énfasis en la violencia, su origen proviene desde una relación de poder desequilibrada, donde quien se encuentra en una posición superior busca forzar la voluntad del otro mediante métodos coercitivos para obtener beneficios propios.

La violencia siempre está presente, de igual forma en la infancia, dando contexto en el modo institucional en donde los estudiantes y las estudiantes se desarrollan dentro del sistema de aprendizaje, lo que actualmente se le conoce como bullying, demostrando de esta manera que siempre ha existido pero que los orígenes provienen de distintas áreas dependiendo el tiempo que cada persona pase en ellas.

También se darán propuestas de solución como medidas preventivas ante la situación de dependencia y violencia, las terapias son conocidas bien como medios de solución ya sea humano, personal e incluso de pareja, dado que cada una propone de acuerdo a la persona las medidas o alternativas para un mejor desarrollo emocional.

INDICE	
CAPITULO I.	13
ANTECEDENTES HISTORICOS.	14
1.1.Surgimiento de la dependencia emocional.	14
1.2.1. Definición de pareja en la cultura oriental.	19
1.2.2. Definición de pareja en la cultura europea	21
1.2.3. Definición de pareja en la cultura latinoamericana.	25
1.2. Trasmisión generacional de la dependencia emocional.	29
CAPITULO II:	35
MARCO CONCEPTUAL DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.	36
2.1. Las emociones	36
2.2. La dependencia	41
2.2.1. Dependencia emocional	45
2.3. La dependencia emocional en parejas	55
CAPITULO III. VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN PAREJA.	64
3.1. Violencia	61
3.2. Violencia física.	68
3.3. Violencia sexual.	72
3.4. Violencia psicológica	76
CAPITULO IV.	82
PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN	82
4.1. Terapia de desarrollo humano.	83
4.2. Terapia de crecimiento personal.	84
4.3. Terapia de pareja.	86
4.4. Modelo estructural sistémico	83
4.5. Psicoterapia con enfoque cognitivo conductual	85
CAPITULO V:	94
METODOLOGIA.	94
5.1. Enfoque de estudio: cualitativo descriptivo	94
5.2. Planteamiento del problema.	95
5.3. Pregunta de investigación.	96
5.4. Objetivo general.	96
5.5. Objetivos específicos:	96

CAPITULO VI. CONCLUSION	97
6.1. Conclusiones.	97
6.2. Fuentes consultadas.	101

**“UNA MENTE NO PUEDE
ENTENDERSE SIN CULTURA, PUES
ESTA ES PARTE DE NUESTRO
DESARROLLO”**

CAPITULO I. ANTECEDENTES HISTORICOS.

1.1. Surgimiento de la dependencia emocional.

Dependencia es un término con diversos usos que puede utilizarse para mencionar a una relación de origen o conexión, a la subordinación a un poder mayor o a la situación de un sujeto que no está en condiciones de valerse por sí mismo. Dependiente es aquel que se cuelga de otro, que vive como suspendido en el aire, sin base, como si fuera un adorno que ese otro lleva; es alguien que está cuesta abajo, permanentemente incompleto, eternamente sin resolución (Bucay, 2010).

La dependencia emocional es un patrón psicológico que incluye, necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida, temor a la separación de las personas, dificultades para tomar decisiones por sí mismos, dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo y preocupación no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. (Escudero, 2003).

De igual manera la medicina y la psicología hablan de dependencia cuando, una persona tiene una necesidad compulsiva de alguna sustancia para experimentar sus efectos o para aplacar el malestar que surge por su privación dicho en otras palabras el uso de drogas legales (como el alcohol o el tabaco) e ilegales (la cocaína, la heroína) generan dependencia. Por lo cual no debemos olvidarnos de otros tipos de dependencias, como sería el caso de la drogodependencia, que también, se conoce como un problema de salud que tienen todas aquellas personas que usan y abusan habitualmente de sustancias adictivas.

La dependencia emocional ha sido definida por distintos autores en diferentes dimensiones, en primer lugar, Hirschfeld, Klerman, Barrett, la conciben como la sobre-dependencia en una relación interpersonal importante, que afecta tanto la visión de sí mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás; por otra parte, Bornstein dice que es una necesidad de protección y apoyo, en donde la confianza existente en la relación es un elemento esencial que influye en la autoestima, identidad y funcionamiento general de la persona; asimismo, la explicación que Rathus y O'Leary complementan mencionando que esto se debe a que el dependiente emocional basa su bienestar personal en los sentimientos de su pareja.

Del mismo modo Castelló, (2005), amplía el concepto mencionando que la necesidad es exclusivamente de carácter afectivo y no de ningún otro tipo; es Cid quien apoya la propuesta de Castelló ya que, afirma que esta necesidad afectiva es un patrón que podría repetirse en sus ocho diferentes relaciones de pareja, y que además este patrón de necesidad hace que se cree una construcción de sí mismo diferente en donde se percibe la relación como el eje central de la vida.

Para dar por terminado las definiciones de algunos autores, Patton plantea una dimensión en donde la dependencia emocional, aparece en la vida de una persona, cuando la necesidad de tener a otro se considera tan indispensable como vivir; por otra parte, una dimisión distinta, está encaminada a considerarla como un patrón de cogniciones y comportamientos. En contraste, Sánchez, (2005), enfoca su definición hacia una dimensión de la personalidad proponiéndola como un trastorno de la personalidad y Congost concibe el concepto como una adicción hacia la pareja.

Como se ha indicado y ser más precisa se define la dependencia emocional como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. No

obstante, como expondremos más adelante, esta búsqueda está destinada al fracaso, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario. (Paidós,1989)

Retomando el tema la dependencia emocional se trata de un tipo de relación de pareja que se sustenta en el hecho de que es inestable, tóxica y, ante todo, desigual; y es que uno de los dos miembros se siente subordinado del otro. Sin embargo, este tema se abordará más a profundidad en el siguiente punto. (Pérez, y Merino, 2010).

En cuanto a la dependencia se hace mención que es una relación entre uno o más individuos, entidades u objetos en los que uno o algunos necesitan de las atenciones, características o especificaciones de los otros para existir, funcionar o hacer la tarea para la que fueron concebidos o creados. A los seres vivos, se conocen cualquier cantidad de dependencias, la gran mayoría atribuidas al comportamiento humano, sin embargo, los seres vivos suplen sus necesidades y dependencias de una manera distinta, basándose en sus instintos y acciones que con su mente inferior a la humana son capaces de hacer ya que como seres humanos al nacer, dependemos de quien es mayor, de quien lo concibe, médicos y cuidadores en el acto para sobrevivir, teniendo en cuenta que ningún ser vivo, por muy salvaje que sea puede sobrevivir al nuevo mundo al que se enfrentará sin al menos un cuidado primario dado por su instinto o conocimiento.

Algo semejante ocurre en la política, las instituciones que dependen del gobierno central son aquellas que necesitan un subsidio para la manutención de sus oficinas, oficios y trabajadores. El gobierno necesita también depender de un sistema judicial, administrativo y legislativo para cumplir con sus funciones de una manera eficaz simultáneamente la educación también es un sistema social basado en la dependencia, porque las personas desde tempranas edades, basaron su formación académica e intelectual a un programa que imparte un facilitador docente a través de un contenido didáctico de un programa educativo.

La dependencia emocional es un concepto utilizado con cierta frecuencia, pero que no ha sido claramente delimitado ni estudiado como ocurre con otras dependencias, como en la adicción al consumo de sustancias tóxicas, la dependencia emocional opera mediante mecanismos de refuerzo positivo, que acaba generando dependencia psicológica en el sujeto la dependencia emocional afecta por igual a mujeres y hombres. Sin embargo, los hombres suelen ocultar este problema pues se sienten menos capaces de reconocer que están atados emocionalmente' a otra persona, a causa de la vergüenza en expresar el problema, algunos hombres presentan cuadros de dependencia más severos.

Todas estas observaciones se relacionan también con la medicina por su parte nos ofrece una noción de la dependencia un poco más compleja; los pacientes con adicción a las drogas deben ser tratados con tratamientos basados en la erradicación de esa necesidad por las sustancias nocivas y psicotrópicas. Tratamientos médicos generan síndromes de abstinencia y dependencia severos, al mismo tiempo que ciertos tipos de tratamientos son la única posibilidad de una persona de mantenerse con vida por un tiempo más prolongado, como resultado la medicina se encarga a su vez de generar un comercio en el que los pacientes además de ser "Drogodependientes" son los mejores clientes del sistema. (Schaeffer, 1998).

Sin embargo, este término se utiliza escasamente en la literatura científica y no tiene el estatus de otros constructos psicológicos como "introversión", "narcisismo" o "asertividad", por citar sólo algunos conocidos, no obstante, la dependencia emocional sí se ha estudiado indirectamente mediante conceptos afines. En otras palabras, estos conceptos tienen entidad propia, pero nos han servido para conocer mejor a este fenómeno y a esta clase de pacientes, y especialmente nos han proporcionado un marco de referencia para su comprensión, evaluación y tratamiento. (Plou, 2006).

Antecedentes históricos de la pareja en las culturas.

Es importante para nuestra investigación saber cómo la pareja ha evolucionado y como se conoce en las distintas culturas predominantes, a lo largo de la historia del ser humano, las relaciones de pareja han sido factor esencial y determinante para que este logre conservarse como especie y consiga así la sobrevivencia en su medio.

La Real Academia Española, (2001) define a la pareja como el “el conjunto de dos personas animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer.” Sin embargo, el concepto de lo que es una pareja y como interactuar con ella ha cambiado a través no solo de las diversas culturas que se han ido creando, así como transformando alrededor del mundo y por varios años, sino también de la personalidad que toma a cada uno de los individuos (Eguiluz y Preza, 2004).

Por otro lado, en épocas renacentistas, románticas, industriales y modernas la satisfacción con la relación surge a partir de la posibilidad de la libre elección de una pareja que cubra las necesidades ya no solo económicas, políticas o sociales si no también las afectivas y emocionales pudiendo así evaluar a la relación de pareja como satisfactoria o no dependiendo de las necesidades que se percibían como cubiertas.

Con esto último surge, además, el concepto de la dependencia emocional hacia una persona debido a que los sentimientos, emociones y la preocupación por cubrir necesidades afectivas toman mayor importancia en épocas recientes debido a que la selección de una pareja no es impuesta por otros y aparentemente sin intereses ya sea de status social, económicos o políticos como lo era en épocas anteriores como en la edad media o bien en el feudalismo.

1.2.1. Definición de pareja en la cultura oriental.

Japón

La cultura oriental se le conoce como un conjunto de valores, costumbres y creencias religiosas, que es representativo de los países asiáticos, hablar de Japón es en sí tema difícil; posee una cultura muy especial y profundamente diferente a nuestras concepciones occidentales ya que dentro de lo que llamamos cultura está dada por las características principales que distinguen originalmente a la mentalidad japonesa.

Así mismo, el gran error del cristianismo fue no conocer los elementos propios de la mentalidad japonesa, a decir verdad, es importante mencionar esto ya que los japoneses se regían por el orden imperial y no era sencillo cambiar lo que, por muchos años, siglos e incluso emperadores habían hecho con su pueblo. La armonía en Japón se expresa por el respeto al entorno, este se expresa por esta capacidad de adaptarse a las condiciones es decir cuando los japoneses carecen de un lago o un estanque, inventan un estanque de arena, esto hace que la arena sea el equivalente al agua, elementos bastante opuestos. En este caso, habiendo un lago, incorporan un palacio y árboles, que normalmente con cerezos que representan el concepto de estética, representan el concepto de "armonía"; representan el concepto de equilibrio.

A pesar del pasar de los años la sociedad japonesa demuestra que es capaz de rehacer su sociedad realizando transformaciones, imitando los modelos extranjeros e incorporándolos, sin embargo es importante tener en cuenta que las raíces siempre tienden a reaparecer, esto es importante para poder ser un gran país no olvidar de donde provienen así como los valores que tan marcados están en la sociedad, e incluso los estándares de un estilo de vida, un ejemplo de ello son las horas de estudio que le ponen a su día, semana e incluso mes. Esto deriva a que en el futuro para poder sostener a una familia es totalmente necesario contar con una profesión para dar una calidad de vida, proveer de todas las necesidades.

Al llegar a este punto, teóricamente el hombre y mujer son considerados como seres iguales con derechos similares, en la práctica, la mujer muestra su sumisión y abnegación de diversas formas Rage,(2004), camina detrás de su pareja y viste el traje tradicional "kimono" que simbolizaba desde las épocas obediencia y generosidad Preza,(2004), no habla cuando lo hace su cónyuge, y no pide el divorcio aunque tiene el derecho de hacerlo; además, es discriminada por parte de sus suegros en caso de que no tenga hijos.

En relación con lo anterior los jóvenes de este país asumen día a día nuevos retos en un ambiente cada vez más competitivo, el hecho de ser mejores en la escuela o en el trabajo requiere de mayores competencias y habilidades; sin embargo, estar mejor preparados no les asegura mejores posiciones a lo cual, la disminución de oportunidades hace que el reto, en ocasiones, provoque un sentimiento de frustración que los orilla al aislamiento social. No todos los jóvenes están preparados para asumir que el resultado de esforzarse no necesariamente llevará al éxito, algunos que no logran asumir esa realidad prefieren el aislamiento social a la crítica es por ellos que prefieren aislarse socialmente se ha convertido en un fenómeno cada vez más recurrente en Japón.

De acuerdo con Erikson,(1950), en su obra *Childhood and Society* "niñez y sociedad" analizó a jóvenes que se aíslan debido a la incapacidad para adaptarse a un ambiente de crisis. El aislamiento, dice, se enfatiza entre los 20 y 39 años cuando no han logrado superar la crisis y son incapaces de integrarse a la sociedad, es entonces cuando se habla que esto no es un fenómeno nuevo, pero sí de un fenómeno al que se le ha prestado mayor atención y difusión, a pesar de los años se ha agudizado debido a las condiciones actuales en Japón y que con la pandemia de 2020 se ha disparado de manera alarmante.

En el caso de la familia, el enfoque sugiere que las familias japonesas conservadoras se han convertido de alguna manera en disfuncionales y enfrentan problemas tratando de preparar a sus hijos para el contexto socioeconómico del Japón moderno. Con la falta de apoyo estatal para los jóvenes, las familias esperan

asumir la responsabilidad de su descendencia hasta que sean plenamente capaces de sostenerse sobre sus propios pies. (Furlong, 2008).

La responsabilidad es recíproca, esperando que, en la vejez, los padres sean atendidos por los hijos; este es uno de los más grandes errores ya que la mayoría de los padres creen aun, que tienen que ser sostenidos por los hijos, sin embargo pocos son los que se hacen responsables de ellos, Japón también es reconocido por su longevidad, es más difícil asumir en este sentido la independencia, que a su vez no es tan valorada como en Occidente; los principios confucianos condicionan las relaciones familiares y exigen el respeto a los padres y el cuidado de por vida, esto sucede cuando los hijos, a pesar de las condiciones con las que fueron educados, no encuentran los medios para retribuir el cuidado a sus padres y siguen dependiendo de ellos, es el momento en donde surge un sentimiento de frustración argumenta Furlong, (2008). Formar una familia no es tan fácil en la sociedad japonesa, es decir si no hay estabilidad económica, un buen empleo e incluso hasta la honra de la familia no es posible la creación de esta misma.

1.2.2. Definición de pareja en la cultura europea

Grecia.

En cuanto a la antigua Grecia encontramos civilizaciones de gran impacto para la actualidad pues para muchos esta civilización fue pionera y que dejó mayor huella en la historia de la humanidad, por lo que sentaron bases en las artes, sistema de gobierno y vieron nacer a grandes pensadores que hasta nuestros días siguen vigentes, en pocas palabras en Grecia es donde nace gran parte del pensamiento occidental. Esta civilización surgió hace veinticinco siglos y se denominan “los antiguos griegos” quienes escribieron fascinantes relatos sobre sus dioses, mitología, héroes y sobre todo de ellos mismos.

Al mismo tiempo la civilización occidental descende directamente de la obra de los antiguos griegos, sus triunfos y grandes desastres no pierden su fascinación (Asimov, 2011). Cabe recalcar que perduramos su legado con ideas modernas sobre política, medicina, arte, drama, literatura, historia, ciencia y se remota a esta

época; aunque pasen el tiempo aún se leen sus escritos, estudiamos matemáticas, meditamos su filosofía, contemplamos su arquitectura y nos asombramos por las ruinas y fragmentos de lo que fue una época esplendorosa.

Es en este momento punto donde se pondrá verdadera atención a las polis más grandes de Grecia que mayor poder militar, influencia política y cultural tuvieron en ese periodo de tiempo. Según (Asimov, 2011) las grandes potencias del mundo griego. Fueron grandes constructores de sistemas de gobierno tan útiles que han resultado ser más adecuados a los tiempos modernos que las simples monarquías autoritarias de los grandes imperios orientales que rodeaban a Grecia. Al mismo tiempo, hoy en día a la técnica del gobierno lo llamamos “política” de la poli griega, y una persona dedicada a la tarea de gobernar es un “político”. Ahora bien, es el hecho de que a los protectores armados de una ciudad se les llama “policía”. (Asimov, 2011)

Con respecto a la antigua Grecia se conoce bien que es una sociedad en la que el cuerpo y la mente estaban conceptualizadas en torno a relaciones bisexuales debido a que su religión se centraba en el culto andrógino en el cual explicaban el origen de las relaciones amorosas a través del mito de Hermafrodito, dios con aspecto y órganos de varón, pero con vestimentas de mujer (Kramer, 2005).

Al mismo tiempo existían leyes que estaban fundadas sobre el principio estas generalmente reconociendo que era deber de cada ciudadano crear una descendencia fuerte y sana con unos hijos legítimos para dar a la polis. Por otro lado, la relación de pareja conyugal era monogámica, en donde después de un corto noviazgo, la mujer reprimida, al ser considerada un ser inferior, se dedicaba únicamente a mantener el hogar en condiciones óptimas y a cuidar de la descendencia de su esposo, que hoy en día aun en esta cultura tratan de perdurar pese al paso del tiempo; el matrimonio era considerado de interés público en donde la ley estaba de por medio antes que los sentimiento, es decir donde la dependencia de los intereses privados y la felicidad personal al bien público eran respaldados firmemente por las leyes de la ciudad.

Así, el hombre era el único que tenía permitido buscar el placer y ser infiel con aquellas mujeres que eran cortesanas o concubinas, ya que el hombre era el único que podía disolver el matrimonio por infertilidad, diferencia de caracteres o infidelidad (Preza y Retana, 2004). A decir verdad el objetivo principal del matrimonio era la fecundación, dicho en otras palabras tener la mayor descendencia posible, esto mismo se respalda con el rey espartano Anaxándridas II a quien se le permitió tener dos esposas.

Por lo que se refiere a las leyes de la antigua Grecia eran más importantes ya que un hombre que no se casaba antes de la edad de treinta y cinco años era castigado no solo perdía sus derechos civiles, sino también con sanciones financieras, y se afirmaba expresamente que en la elección de una mujer, cada hombre debía considerar los intereses del estado y no su propio placer. Dicho de esta manera los hombres tenían el deber de buscar una buena esposa, esta misma era elegida sobre la base de tres elementos, la primera era la dote dada por el padre de la novia, su capacidad de fertilidad y sus habilidades como tejedora o bien en otro quehacer femenino. Otro rasgo a destacar es la edad en la que contraían nupcias, comúnmente las mujeres oscilaban entre los 14 a 16 años y los hombres 28 a 30 años, simultáneamente el matrimonio para los hombres adinerados era poligámico.

Por lo tanto, los griegos se casaban por conveniencia social y religiosa, considerando el matrimonio como un “mal necesario”. Cabe recalcar que no se podían casa entre hermanos, es decir, no se podía cometer incesto, sin embargo, un hermanastro se podía casar con su hermana si había nacido del mismo padre.

La práctica del matrimonio consistía en dos fases: la primera fase acordaba y se establecía un compromiso de palabra en el que, a partir de ese momento, unía a las dos familias, corroborado por algunos testigos, la segunda fase consistía en la convivencia real de la pareja, que podía ocurrir unos cuantos meses después, o al cabo de unos años, esto ocurría si el compromiso se pactó cuando la novia era todavía una niña.

Es en este punto en donde se puede visibilizar que la pareja en realidad no se conocía, en su mayoría la pareja solo se habían visto una vez, pero la otra parte de la realidad sobre las parejas no se conocían, quienes hacían los pactos y tratados eran los padres y el novio, cuando el matrimonio era consumido se hablaba de un traslado doble es decir uno físico, pues era trasladada de la casa del padre a la casa del marido y el otro jurídico ahora bien la mujer pasa de la protección y tutela del padre a la de aquél hombre que ese día se convertía en su esposo .

Posteriormente si el compromiso se rompía se consideraba como un hecho grave, exponiendo al infractor al castigo de los dioses; todavía cabe señalar que existía el divorcio en la antigua Atenas, ambos cónyuges tenían el poder de iniciar un divorcio, el marido solo tenía que enviar a su esposa de nuevo a su padre para poner fin al matrimonio pero la esposa para obtener el divorcio, tenía que presentarse ante el arconte rey. En caso de adulterio cometido por la esposa, la ley ateniense sometía a su marido, si hubiera continuado viviendo con ella, por lo que el divorciado era inmediato. La separación matrimonial podía ocurrir de dos maneras diferentes, la esposa podía dejar a su marido o el marido repudiar a su esposa.

Por otra parte si la mujer suponía que su marido había tomado una decisión de este tipo sin justificación suficiente, ella, o más bien su tutor, podía interponer un recurso de apelación, en el caso de una mujer maltratada de cualquier modo por su marido, disponía de la posibilidad de ejercer una acción legal, por lo que la mujer no estaba enteramente exenta de la protección de las leyes, conclusión justificada en un fragmento de Ateneo, es en este momento que nos damos cuenta que las mujeres casadas podían apelar a la ley para su protección. Pero una separación, ya fuera originada por el marido o la esposa, se reflejaba dando descrédito a esta, además de las dificultades y los inconvenientes a los que era sometida. (Cohn-Haft, 1995)

1.2.3. Definición de pareja en la cultura latinoamericana.

En cuanto se habla de México lo primero que se piensa son cultura y tradición, esto radica en los valores del humanismo fomentado por los ilustrados novohispanos que fueron tomados como base para construir la identidad del nuevo hombre, del mexicano, ideado por los fundadores del México independiente, en la cual se pretendía un proceso que se ensayó mediante políticas liberales y positivistas durante el siglo XIX, pero que no fructificaron. Sin embargo, existen grandes académicos que continuaron con la evolución del pensamiento mexicano y hoy en día con el progreso se ha ido estableciendo una nueva ideología en los diferentes ámbitos, tanto en hombres y mujeres.

Es de esta manera que Sor Juana invierte la imputación de bárbaros, esto sucede en la época de la colonización, hace ver que no son los indios vencidos y sometidos, sino los españoles vencedores. Con la llegada de los Borbones a la Corona española se agudiza el menosprecio a los americanos y el dominio colonial se vuelve despótico. Es de esta manera los humanistas mexicanos reafirman la grandeza de México y consolidan un sentimiento nacionalista, de las cuales las respuestas más sobresalientes son la reacción de un grupo de profesores universitarios a las calumnias de un profesor de Alicante se atrevió a señalar a México como el sitio de mayor barbarie del mundo entero, como país envuelto en las más espesas tinieblas de la ignorancia y como asiento y residencia del pueblo más salvaje que nunca existió o podría existir en el futuro. (Blanco, s/f)

Lo anterior mencionado es una prueba del pensamiento aun existente en México, así como el pensamiento extranjero que denotan a México como bárbaro e irracional. A decir verdad, se rige por costumbres, tradiciones y religión que hacen determinar más aun la toma de decisiones, así como el pensamiento dependiendo la región, zona, estado, entre otras cosas.

Por lo cual en este punto en México el concepto de pareja cambia en función de tres puntos principales: primero, el choque con la cultura europea en la época de la colonización; segundo, la influencia de la globalización y tercero, la variabilidad de

las creencias, costumbres y valores dentro del propio país. Considerando que desde tiempos antiguos las relaciones de pareja y maritales para los mayas que escribieron el Popol Vuh, se relata el origen del hombre la cual habla sobre como el hombre es creado con la finalidad de proteger todo lo que sus dioses crearon en contraparte de la mujer que fue creada para procrear y servir de compañía al hombre.

Más adelante, con la colonización y la imposición de la religión católica en nuestro país, el concepto de lo que es una pareja se sostiene que la mujer sirve como compañía del hombre y funge como media para que el hombre pueda procrear y seguir con su linaje. Es decir, la mujer en ambos casos, se percibe como ser inferior al hombre (Eguiluz y Cangas, 2006). Como resultado el tema de la familia es central en la comprensión de todo proceso sociocultural y en cualquier tipo de colectividad humana, llámese rural o urbana, tradicional o moderna, así como en todos los estratos socioeconómicos existentes.

En contraste con lo anterior la similitud entre un México prehispánico y un México Colonial, no existe mucha diferencia, el papel de las mujeres dentro de la familia y la sociedad fungió como parte esencial para que se concibiera al fenómeno de la pareja distinto a como se había hecho anteriormente. Es así como Cangas, (2006) ejemplifica este fenómeno mencionando que el rol de la mujer elitista era conservar las tradiciones y valores castellanos dentro de la familia, como la religión a través de la crianza de sus hijos.

Para Zazueta, (2008), es imposible hacer una definición de la familia sin mencionar su contexto histórico y sin analizar la estructura completa en su tiempo, ya que es un grupo social que experimenta constantes cambios, por lo que es oportuno reconocer la existencia de la pluralidad de sus formas de constitución. Un ejemplo de ello es la virginidad, para las mujeres, era obligatoria hasta el matrimonio, así como la docilidad y obediencia hacia su pareja.

Como refiere Meler, (2008), hace un interesante resumen y señala que la antropología evolucionista creada por Lewis Morgan estableció estadios sucesivos para el desarrollo histórico de las organizaciones familiares, comenzando por la

horda indiferenciada, pasando por psicología Iberoamericana. Pero para la familia mexicana su trayectoria hasta la postmodernidad ha entrado en crisis y cambio social. El matrimonio y las uniones monogámicas sucesivas, hasta alcanzar lo que se consideró en su tiempo como la cima de la civilización, las uniones monogámicas indisolubles. De manera semejante las familias del México precolombino, llevaban a cabo un sistema de vida comunitario y que no tenían sentido de la monogamia ni de la propiedad privada.

Es probable que la familia en Mesoamérica, de acuerdo con Olivares, (2012), se dotaba de una organización orientada a la producción y subsistencia, como se mencionó con anterioridad fue hasta la llegada de los conquistadores españoles que por medio de la evangelización, los indígenas asimilaron el modelo de organización familiar inspirado en la "Sagrada Familia", integrada solamente por padre, madre e hijo, representado por Jesús, es en ese momentos cuando se rompe con la tradicional formación social comunitaria que era vigente.

En contraste, la mujer mestiza trabajaba en el comercio y no era preocupante su posición dentro del linaje por lo que ambos miembros de la pareja elegían casarse por voluntad propia poniendo más énfasis en sus sentimientos que en los bienes económicos o posiciones sociales, dicho en otras palabras de nuevo lo primordial son los intereses de ambas partes. También existieron diferencias entre los indígenas a causa de dos situaciones fundamentales: en primer lugar, la imposición de la monogamia y en segundo, porque las mujeres se vieron obligadas no sólo a cuidar de los hijos sino a trabajar como esclavas y efectuar las mismas actividades que realizaban sus respectivas parejas.

Por lo que, en este México Colonial, influido por ideologías europeas, la práctica de la sexualidad antes y fuera del matrimonio fue sancionada, la forma de celebrar la unión marital sufrió cambios, la mujer fue mayormente reprimida imponiéndole el "derecho" a una sola pareja, y prohibiéndole el placer y erotismo opuesto a lo que se les permitía a los hombres, durante los siguientes siglos estas costumbres fueron mantenidas y muchas otras adoptadas de acuerdo a los cambios y revoluciones que sufrían los países europeos. En la segunda mitad del siglo XX las relaciones de

pareja se transforman nuevamente adoptando una posición más liberal en cuanto a la sexualidad, las normas familiares y los cambios de roles, las preferencias sexuales, entre otros (Sánchez, 2008).

Los puntos sociales y culturales enumeran los elementos principales por los cuales la pareja, actualmente en México, es vista de forma diferente a comparación de las eras históricas anteriores. Se podría objetar que el cambio de roles femeninos y masculinos que se da hoy en día es debido a la historia del México antiguo. (Eguíluz y Montilva, 2006).

Es para este momento que en México del 40 y 45% de las mujeres solteras del país, de entre 25 y 29 años, declaran tener una relación amorosa la Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO). Ahora podemos decir que la modernidad es definida como una época que conlleva un cambio histórico que altera la relación tiempo-espacio y que lleva a las personas a actuar en forma diferente en el ámbito de lo social, lo económico y lo político sin embargo implica una configuración de la personalidad individual, como lo expone, (Antony Giddens, s/f), que se supone desligada de los lazos tradicionales, en donde hay una definición particular del yo, una visión y uso del cuerpo y posibilidades concretas de elección, en donde el individuo puede aparentemente escoger sobre los diversos aspectos que componen su vida personal.

En cuanto a las relaciones de pareja las consecuencias de la modernidad son muy claras es imprescindible mencionar la diversificación de los tipos de unión entre las que podemos escoger para formalizar una relación: unión libre, sociedad de convivencia, matrimonio civil o religioso, vivir separados, pero ser una pareja formal, o ser una pareja informal y salir además con otras personas. Lo que se puede decir que, en épocas anteriores, las relaciones de pareja estaban marcadas por tres etapas: una de coquetería y galanteo que se realizaba bajo la estricta vigilancia de los padres; otra de noviazgo formal, en la que ya se suponía un compromiso de matrimonio, y el matrimonio.

En consecuencia, hoy en día, existe además una etapa en la cual las personas pueden decir entre diferentes opciones, como tener un par de relaciones no

formales, uno que otro novio formal y para nada pensar en el matrimonio. En cuanto a la modernidad le da un sentido, marca un antes y un después, una época en la que se borran los límites establecidos y se dibujan otros.

Por todo esto debemos percatarnos de lo mucho que han cambiado las cosas, en nuestra ciudad por lo menos, basta con pensar que el rasgo más “normal” de la pareja ha desaparecido es ahora que está formada también por dos hombres o dos mujeres. Pertenecemos al grupo de ciudades cosmopolitas que reconocen legalmente las uniones homosexuales, pero que está a mucho tiempo de ser vista como “normal”. Por su parte, los hombres han ingresado a las actividades que anteriormente les correspondían únicamente a las mujeres, integrándose así, a las labores hogareñas y a la crianza de los hijos, es con esta modificación de los roles de género que se ha pretendido, la mujer sea considerada como un ser humano autónomo lo cual conllevaría a una menor dependencia emocional hacia su pareja y una menor violencia económica por parte de ella. Aunque de igual manera el hombre poder ejercer sus responsabilidades en todos los ámbitos, poner todo en una balanza y ser equilibrados. (Gernsheim, 2001)

1.2. Trasmisión generacional de la dependencia emocional.

De acuerdo con la importancia que se le ha dado al estudio de la dependencia, se han desarrollado diferentes teorías que intentan explicar cómo se constituye esta misma, así como los factores que determinan que es lo que sucede o si bien ocurre un hecho orgánico, es por ello que describe los distintos perfiles de dependencia emocional transgeneracional, concepto que no ha sido construido previamente, caracterizado por la historia de violencia intrafamiliar vivida o presenciada por las mujeres o de igual manera en hombres, en su sistema social desde su infancia temprana, que genera la creencia de “no poder vivir sin el otro” y que es antecedente de su situación como víctimas de violencia de pareja.

El termino transgeneracional, fue creado por el sistémico creado por Murray Bowen, (s/f), quien lo define como el comportamiento heredado de los padres hacia los hijos de manera que las pautas se den a lo largo de varias generaciones, es decir, la manera de transmitir los problemas a la generación siguiente, (Bowen, 1989). Se considera como una composición entre ambos conceptos tanto dependencia emocional y transgeneracional hace frente a lo que Ortiz (2008), plantea en el desarrollo y mantenimiento de un patrón transgeneracional, esto se podría proponer que la dependencia emocional transgeneracional (DET) surge y es influenciada por la formación psíquica temprana, a decir verdad, va a depender de los primeros años de vida del individuo, de cómo esté constituida la dinámica y estructura familiar, sus niveles de jerarquía, sus roles, costumbres, creencias, e incluso, formas de dar afecto y de comunicarse.

De modo que los fundamentos teóricos tanto psicoanalíticos como sistémicos coinciden en la idea que las experiencias traumáticas, entre otras como la tortura, marcan el tipo de relaciones familiares que se establecen entre los sobrevivientes de esa experiencia. Por lo cual también al termino transmisión generacional, no es una ley universal del comportamiento y naturaleza humana, la cual pretende dar cuenta de las tendencias que se dan, es decir la manifestación de ciertos comportamientos en los diferentes sistemas en los que se suscita la relación entre las personas, mencionado con anterioridad partiendo del supuesto que la tendencia del comportamiento de algunas personas se encuentra estrechamente ligada a aquellas situaciones o experiencias de vida inconclusas y/o dolorosas que se transmiten de generación en generación en forma de aprendizajes inconscientes.

Hace referencia Norwood, (2010), que cuando las experiencias de nuestra niñez son particularmente dolorosas a menudo nos vemos obligados inconscientemente a recrear situaciones similares durante toda la vida en un impulso de obtener control sobre ellas, de esta manera entendemos porque la conducta de nuestros ancestros hablando de papa, mama, abuelos, sin pensar y reflexionar que se repiten de manera inconsciente. Freud menciona que debemos hacer consciente lo inconsciente.

El psicoanálisis se aproxima al estudio de la investigación sobre transmisión psíquica, a través de su interés en el determinismo intrapsíquico del inconsciente; Freud (1914) menciona que cada individuo se divide entre dos necesidades “ser uno mismo por su propio fin, y ser el eslabón de una cadena a la que se está sujeto, sin la participación de su voluntad”.

Ahora bien, si lo ponemos en palabras y relación de pareja el DET es “la necesidad afectiva extrema”, que se ha venido transmitiendo de generación en generación como un patrón de comportamiento en la relación de pareja. Sin embargo, mencionamos el punto de vista psicoanalítico estableciendo la sincronía del psiquismo individual con el psiquismo social que fue propuesto posteriormente por Jung como inconsciente colectivo, a lo cual menciona que nos “trabaja”, dicho de otra manera, el inconsciente transmitido de generación en generación en la sociedad y que acumula la experiencia de lo humano; es innato y por lo tanto existe más allá de toda inhibición y experiencia personal”.

Proponen Nicolás Abraham y María Torok (s/f), que dichas situaciones que no pudieron ser elaboradas, es decir, que no pudieron ser incorporadas a la psiquis mediante el mecanismo de introyección, darán lugar al sufrimiento psíquico y se constituirán como trauma, quedando “incluido” en el psiquismo, específicamente en el yo. De donde se infiere que el establecimiento de las relaciones dependientes; como psicólogas en proceso de formación, son consideradas como el tema a trabajar y que aportan de manera significativa a nuestra disciplina; ya que abarca componentes no solo en la relación de pareja, sino que consolida y refleja la atmosfera familiar, en este caso el eje central está orientado a reconocer el propósito que guía la relación, partiendo de aquellos patrones relacionales que fueron aprendidos de generación en generación para que de igual manera exterioricen su influencia de costumbres, ideologías y doctrinas que dirigen los patrones generacionales.

Por consiguiente, un trauma según Canault, (2009), es un suceso demasiado duro para la mente y el corazón, demasiado horroroso, inhumano, monstruoso que nuestras estructuras mentales individuales y colectivas, no consiguen digerir, el

siguiente ejemplo habla sobre como esto actúa en la mente del ser, un bombardeo arrasando una ciudad, es por esta misma razón que al no poder externar toda clase de sentimientos y reprimir cada uno de estos afecta la psique de manera inconsciente pudiendo provocar miedo irracionales o bien seguir los mismos patrones de conducta. El trauma es un daño a la integridad psicológica del ser, este daño es el que se trasmite de inconsciente a inconsciente, de los cuales quienes asumen las consecuencias de los actos cometidos debido al trauma son los hijos, quienes se convierten en el depositario de todo ello.

Por lo que podemos asumir que, el contexto social de violencia y represión de cualquier índole, no permite la significación y transformación en pensamiento, manteniendo la experiencia traumática alojada en el aparato psíquico de la persona; la transmisión generacional sigue un proceso, en el que se distingue la forma de contenido, lo que genera la diferencia entre los mecanismos de transmisión y el contenido de aquello que se transmite. (Puget, 2006).

Como expresan Kendler (1988), Schwartz, Dohrenwend, Levav,(1994); Felsen y (1998), han diferenciado entre dos tipos de transmisión de sucesos de vida, por un lado, la transmisión directa y específica, a través de la cual los niños aprenden a comportarse a pensar en forma similar a la de sus padres, por lo que se refiere a la otra parte, la transmisión indirecta y general en que las consecuencias de algunas experiencias de vida del padre causan dificultades en la forma en que ejerce la paternidad, lo que indirectamente lleva a un déficit en el desarrollo de los niños y crecen teniendo pensamientos similares a los padres. Como lo hace notar Kellermann (2001), en señala la distinción entre transmisión directa y específica, sobre la transmisión indirecta y general, por lo que confunde aspectos del proceso de transmisión y no separa claramente la etiología de la transmisión, de la manifestación o efecto de la transmisión de las experiencias o sucesos.

Parfraseando a Kellermann,(2001), tomamos la decisión reflexionar la información, diferenciando entre mecanismos de transmisión, de forma en que el trauma es traspasado de una generación a otra, y el contenido de la transmisión, por lo que se puede referir como aquello que sería transmitido; los padres con

traumas o situaciones no elaboradas o no introyectadas son capaces de transmitir una laguna en el inconsciente, un saber no sabido a sus hijos en definitiva el trauma puede ser transmitido transgeneracionalmente y su efecto puede atravesar a varias generaciones. Como señala, Françoise Dolto (s/f), infiere que “lo que se calla en la primera generación la segunda lo lleva en el cuerpo”

De la misma forma cuando existen traumas importantes en la familia, muertos por suicidio, bebés muertos, pérdidas inesperadas estas historias se mantiene vivas en el inconsciente y si los que les sobreviven no hablan de ello, se transmiten de inconsciente a inconsciente bajo forma de fantasma. (Schutzenberger, 2009)

En síntesis, lo que se transmite de una generación a otra es, por una parte, es lo traumático de ciertas experiencias, pero es, además, la forma en cómo se representan y comprenden ciertas experiencias a través del sentido y significado que le son otorgados por lo que la memoria y transmisión son entonces fenómenos articulados, necesarios de considerar de manera conjunta para una mayor comprensión.

Se debe agregar que un importante aporte en la discusión y comprensión de la transmisión generacional del trauma ha sido el de Abraham y Torok (2005), quien diferencio entre las influencias intergeneracionales y transgeneracionales. En la transmisión intergeneracional se produce entre las generaciones contiguas que presentan una relación directa, en cambio la transmisión transgeneracional se produce entre generaciones sucesivas. Habría que decir también que el contenido emocional de los niños puede verse seriamente afectado por el funcionamiento psíquico de los abuelos, aunque ellos no se hayan conocido, pero cuya vida psíquica está marcada en la de sus padres.

En relación a esto entran los factores genéticos o hereditarios en lo que podemos hablar sobre los múltiples estudios, demuestran que más del 60% de las personas con trastorno por dependencia tienen antecedentes familiares, esto pone la realidad sobre el factor genético como resulta muy relevante a la hora de padecer este tipo de desorden. Pero esto no significa que sea un elemento absoluto o completamente decisivo a la hora de desarrollarlo; este ejemplo ilustra como un padre o un abuelo

con trastorno por dependencia determine que la persona lo vaya a padecer, sino tan solo que tiene más probabilidades de desarrollar este trastorno que otras personas sin ese antecedente, como también podemos padecer enfermedades degenerativas.

Para culminar este capítulo se habla también de un factor social y educativo en el que se cree que la educación recibida en la infancia es una posible causa para desarrollar este desorden, es frecuentemente las personas dependientes han tenido unos padres sobreprotectores, quienes no les han estimulado a desarrollar una vida independiente.

“Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo tienes que hacer. La existencia no admite representantes.”

Jorge Bucay

“Cuando hay dependencia emocional, no eliges al otro. Estás con él o ella porque no te sientes capaz de estar sin esa persona.”

CAPITULO II: MARCO CONCEPTUAL DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

2.1. Las emociones

Como expresa Evans, (2002), la estabilidad emocional es una característica de la personalidad, de la cual depende del equilibrio de nuestros sentimientos, un equilibrio de lo que consideramos positivo o negativo de nuestra cotidianidad. Por lo que podemos decir que es un rasgo positivo de la personalidad que contribuye a un bien psicológico, las personas que lo tienen se presentan con autocontrol, seguridad en sí mismas y son tolerantes; a su vez forma parte de los cinco grandes factores de personalidad. (Álvarez, 2003).

Como lo hace notar Vivas, (2005), se emplea una serie de clasificación para distinguir emociones básicas y emociones complejas o secundarias, por lo que podemos deducir que las emociones básicas, también denominadas primarias, puras o elementales, se reconocen por una expresión fácil características como lo que llamamos comúnmente como (gestos).

Como plantea Ekman, (1992), menciona que existen ciertas emociones que no son aprendidas si no innatas y de cierta manera universales, este autor descubrió que las expresiones faciales o gestos de estas emociones son reconocidas por distintas personas de diferente cultura, lo cual otorga un carácter universal de poder expresar lo que sentimos.

Por otra parte, nuestras propias emociones e inteligencia emocional en nuestro día a día nos va a proporcionar las herramientas necesarias (físicas, mentales y emocionales), que nos pueden proporcionar un bienestar y una mejor calidad de vida, por lo que podemos deducir que en el entorno de las personas con dependencia parece que existe una mayor prevalencia de emociones negativas teniendo en cuenta que debido al sufrimiento, frustración y la no aceptación al no poder enfrentarse a una situación difícil personal o familiar. Avanzando con el razonamiento la verdadera realidad es muy dura, afrontar, aceptar no es fácil y menos en ciertas circunstancias; por lo que debemos asumir que la felicidad real no

depende de una o varias circunstancias, sino del resultado de un trabajo interior verdadero.

De manera análoga en todas las culturas se hacen presentes las diversas emociones es en esta parte donde los investigadores discuten en el número de las emociones y se reconocen tales : la alegría, ira, sorpresa, aflicción o tristeza y el asco, a decir verdad en la infancia se nos enseñan de esta clase de emociones pero no se terminan de abordar ese proceso de enseñanza – aprendizaje y la propia experiencia va haciendo parte de nosotros, dicho de otro modo ya están configuradas y podemos expresarlas de diferentes formas, la más usual son los gestos o señas faciales de tal manera que los integrantes de otras culturas podrán saber de qué emoción se trata, aunque no todo es bueno ya que se puede distorsionar lo que una persona quiere dar a entender, lo que es bueno para una persona para la otra no lo será.

Por todo esto se pueden usar palabras o conceptos distintos para describir una determinada emoción, pero la expresión facial es la misma definiendo bien el rasgo en el rostro, estas emociones básicas están grabadas en circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura, una vez activada la conciencia, las reglas de exhibición culturalmente determinadas se imponen sobre la respuesta biológica elemental. (Ekman,1992)

De acuerdo con Evans, (2002), menciona un cambio de perspectiva en la discusión sobre los tipos de emociones, a lo que menciona que antes de percibir como separadas a las emociones básicas de las secundarias estas son conocidas como culturalmente específicas y se deben pensar como elementos de un mismo conjunto. Enfatiza el autor el apoyo y aprobación al poder crear e incluir una categoría que llevaría por nombre “emociones cognoscitivas superiores” como resultado se posicionaría en un punto medio entre las emociones básicas y las secundarias puesto que serían menos innatas que las primeras y más innatas que las culturalmente específicas.

Donde se infiere que las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas ya que no son tan rápidas y automáticas, de igual manera ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial, conforme a esto se van procesando en áreas del neocórtex, por tanto, son susceptibles a una variación cultural.

Llegados a este punto se considera que estas emociones son universales ya que forman parte de la naturaleza humana, presentan una mayor variabilidad cultural, desarrollo y extinción, las cuales toman más tiempo que las emociones básicas, en lo particular las emociones cognoscitivas superiores se incluyen las siguientes: culpabilidad vergüenza, envidia, celos, amor, orgullo y celos, con todo esto nuestro razonamiento se va haciendo concreto y tomando sentido en base a lo que se refiere el tema principal de esta propuesta. (Evans, 2002)

Manifiestan y proponen otros autores una clasificación diferente de las emociones, dicho caso lo propone (Fernández,2001), quien aporta la clasificación de las emociones dividiéndolas en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras, y las describe de la siguiente manera:

- Emociones primarias: aparecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales reorganizadas que son modeladas por el aprendizaje y experiencia están presentes en todas las personas y culturas.
- Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran parte del desarrollo individual y sus respuestas difieren gran parte de una persona a otra.
- Emociones negativas: estas implican sentimientos desagradables, y la situación es descrita como dañina, así como la movilización de muchos recursos para poder afrontarlo como lo son el miedo, asco, ira y la tristeza.
- Emociones positivas implican sentimiento opuestos es decir son agradables, hay una valoración de la situación y se toma cómo beneficiosa, tiene una duración

temporal muy corta e implica una movilización de escasos recursos para su afrontamiento como lo es la felicidad.

- Emociones neutras: estas no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, por lo que podemos deducir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, tiene como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales como la sorpresa.

Por lo que refiere a las emociones es importante mencionar dos de ellas que desencadenan a una dependencia emocional, estas son de gran valor para poder llegar a un pilar fundamental de esta propuesta. En lo que refiere y aporta López, (1996), presenta la descripción de las dos emociones más sobresalientes:

Se describe a la ira como una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones valoradas como injustas, que atentan contra los valores y la libertad personal, dichas situaciones ejercen control externo sobre nuestro comportamiento, provocando que las personas alrededor afecten tanto en abusos verbales o físicos, situación que produce tratos injustos y el bloqueo de metas. (Greenberg, 2000).

De esta manera la ira produce una sensación de energía o impulsividad, a la vez efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia; la cual también va acompañada de obnubilación, incapacidad para ejecución eficaz de los procesos cognitivos. Todas estas observaciones resultan en una necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, posteriormente dar una solución de forma activa la situación.

Cabe destacar que es una emoción potencialmente peligrosa ya que su propósito es funcional y por ende destruir las barreras que se perciben, la ira también se manifiesta en los siguientes términos: enojo, enfado, indignación, desagrado,

rencor, celos, resentimiento, aversión, malhumor, desprecio, irritación, venganza, amargura, menosprecio, furia, odio y violencia.

Por otra parte, la segunda emoción es la tristeza es una forma de displacer, produce frustración por un deseo apremiante, ya que la satisfacción se resulta imposible, uno de los rasgos más característicos que desencadenan la tristeza son la separación física o psicológica, pérdida y fracaso, la decepción hacia algo o alguien y más si se han desvanecido debido a las esperanzas puestas en algo, quienes padecen comúnmente este fragmento son mujeres ya que son más emocionales.

Simplificando esta descripción es una respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros, porque denotan pesadumbre o melancolía, desencadenando sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía.

Todo esto parece confirmar que la tristeza tiene causas específicas incluso desde antes del nacimiento cuando una mujer está embarazada y está pasando por situaciones muy complicadas o problemas que para ella son graves, lo más probable es que se sienta triste. (Martin, 2001)

Con respecto a la tristeza también se le asocian los siguientes términos: pesimismo, decepción, pesar, rechazo, bochorno, añoranza, aislamiento, rechazo, melancolía, desánimo, infelicidad, abandono y depresión.

Todo acontecimiento genera una emoción conforme a dicho hecho actuamos en función de cómo nos sentimos y, a la vez, las acciones que realizamos nos hacen sentir de una manera determinada tienen un papel fundamental en nuestro comportamiento y en nuestra vida, poder manejar una emoción no es un trabajo fácil y cada una de ellas tiene su importancia, a través de estrategias y técnicas se puede aprender a mantener un equilibrio.

Todas las emociones tanto como los pensamientos recurrentes, no son buenos si solo se piensa en una sola cosa, se debe reflexionar y analizar la emoción que provoca se puede decir que es una técnica que intenta no ignorar lo que ocurre, sino que, de forma consciente, cuando aparece un pensamiento o emoción "negativa", lo paramos o reflexionamos para no cometer actos que atenten con la propia integridad.

Cuando se reprimen las emociones o se intentan ignorar no da buenos resultados porque a la larga porque reaparecen con más fuerza se debe reconocer que son estados normales y naturales que se consideran adaptativos tienen un beneficio, ya que nos ofrecen información que nos ayuda a entender las situaciones y adaptarnos a ellas.

Es entonces cuando podemos deducir que cuando existe una dependencia emocional hay un temor a la separación de las personas, dificultades para tomar decisiones por sí mismos, dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo, preocupación no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

2.2. La dependencia

La dependencia es la necesidad de ayuda o asistencia para poder realizar las actividades de la vida cotidiana, como consecuencia de la pérdida de autonomía por parte de la persona, la necesidad de ayuda o asistencia importante para poder realizar las actividades de la vida cotidiana, tiene como consecuencia de la pérdida de autonomía psíquica o intelectual, sensorial o mixta, necesita asistencia o ayuda para poder llevar a cabo las actividades de la vida diaria y el cuidado personal.

Se debe entender que la dependencia no es sólo sinónimo de vejez, puesto que puede aparecer a cualquier edad, aunque las personas mayores suelen ser las más afectadas. Según la ley de promoción de la autonomía y atención a las personas en situación de dependencia menciona que, por su parte, que es el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por distintas situaciones como es la edad, enfermedad o discapacidad, en suma, están ligadas a la falta a la pérdida de dichas capacidades mencionadas anteriormente, es preciso la atención de otras personas para ayudar en las importantes actividades básicas que se realizan en la vida diaria.

La dependencia no es sólo sinónimo de vejez, porque puede aparecer a cualquier edad, sin embargo, las personas mayores suelen ser las más afectadas.

A decir verdad, existen diferentes tipos de dependencia por mencionar algunos son los siguientes:

1. La dependencia física: esta consiste cuando la persona pierde el control de sus funciones corporales y de su interacción con los elementos físicos del entorno ya sea una enfermedad degenerativa o un accidente de cualquier tipo.

Un ejemplo de ello es la esclerosis múltiple, o las consecuencias producidas por un traumatismo cerebral.

2. La dependencia psíquica o mental: consiste cuando la persona pierde la capacidad de poder resolver sus problemas y afecta la de toma de decisiones. Por ejemplo: retraso mental, enfermedad de Alzheimer e incluso un trastorno mental.

3. La dependencia sensorial: esta es un tipo debido a las alteraciones en alguno de los sentidos: como lo son: la vista y el oído, principalmente. Esta alteración causa que en la capacidad de la persona se vea afectada para poder desarrollarse en su vida cotidiana (desplazamientos, leer, realizar las tareas domésticas, conducir, trabajar, etc.).

4. La dependencia mixta: para finalizar este tipo generalmente se inicia a partir de una enfermedad que provoca problemas de diversas causas, como lo es la dependencia física afectando la movilidad asociada a problemas sensoriales, también problemas de habla, dificultades para tragar y de comunicación ejemplo de ello sería la parálisis cerebral o la enfermedad de Parkinson.

Dicho con anterioridad estos tipos de dependencia contruidos en base a métodos de cuidadores como lo son gerontólogos, psicólogos, fisioterapeutas entre otros, dan base y pie a una clasificación para identificar los rasgos de cada uno, poder facilitar la información y las familias puedan comprender lo que cada una de ellas estudia.

Igualmente existen grados en la dependencia que nos permiten tener un mayor contexto a la moderación o gravedad de la perdida de las funciones de cada una de ellas, de tal modo que se toman tres grados y son las siguientes:

- Grado I: la dependencia moderada, es considerada cuando la persona dependiente necesita ayuda para la mayoría de sus actividades de vida diaria, como mínimo una vez al día y esa necesidad de ayuda intermitente o limitada por su autonomía.
- Grado II: la siguiente es la dependencia severa cabe destacar que cuando la persona dependiente necesita ayuda para realizar gran parte de las actividades de su vida diaria dos o tres veces al día es considerada severa, pero que no requiere todavía del todo la presencia permanente de un cuidador, o necesita una ayuda extensa por largos periodos para su autonomía personal.
- Grado III: y para finalizar la gran dependencia, que cuando la persona dependiente necesita ayuda para realizar todo o en su mayoría de las actividades básicas de su vida diaria es decir la ayuda es para varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia continuada y necesaria de otra persona, habría que decirse que es permanente.

Una de las razones por las que se toman tanto grados o tipos de dependencia es para poder entender lo que más adelante el estudio quiere tratar, cabe recalcar la importancia de la palabra necesidad que en su mayoría de este apartado se repite, según el autor Kotler, (2016)

“Las necesidades humanas son estados de carencia percibida e incluyen las necesidades físicas básicas de alimento, ropa, calidez y seguridad; las necesidades sociales de pertenencia y afecto; y las necesidades individuales de conocimientos y expresión personal”.

Continuando con estas breves descripciones hablaremos sobre el concepto de codependencia donde nació en el ambiente anglosajón, precisamente en el campo del estudio de las adicciones, ya que se notaba que muchos socios de alcohólicos y drogadictos tendían a repetir los mismos guiones y patrones del pasado, conectando de esta manera con las personas que tenían la misma adicción anteponiendo su adicción y dependencia antes que su bienestar y felicidad familiar o individual.

Ahora bien, cualquier adicción que se pone en las raíces del modelo afectivo infantil, en el que el niño y su bienestar nunca fueron el centro de atención. Por lo que, algunos estudiosos definen la codependencia como una verdadera patología psicológica, crónica y progresiva.

Según hace mención Brennan, (1993) el conocimiento y comprensión de uno mismo es indispensable e indiscutible para curar algún tipo de malestar, enfermedad o dolor que se haga presente en nuestra vida.

Esto es importante porque el autoconocimiento es rígido e inflexible, para lo cual tiene como consecuencia el no permitir un flujo favorable y saludable de información desde los demás niveles del campo, este queda aislado teniendo como

consecuencia la creación de pensamientos fantasiosos y definiciones encasilladas de la vida. (López, 1996)

Por su parte, las relaciones codependientes se crean a través de contratos negativos e insanos que hacen limitar, atrapar, utilizar, controlar e incluso intimidar a las personas que los suscriben. Haciendo que bloqueen su creatividad, su forma de expresarse y la libertad personal e individual que interfieren en el desarrollo natural de cada persona implicada. (Brennan, 1993).

Por último las dependencias emocionales han sido descubiertas recientemente, por un psicoanalista Fenichel, (1945) quien introdujo el término "amor dependiente" para designar a las personas que necesitan amor como otros dependen de la comida o de la droga.

Por su parte en los años 70, por primera vez, se habló de mujeres que aman demasiado, un libro de la psicóloga americana llamada Robin Norwood, (s/f), la cual menciona y aborda desde un punto de vista mucho más cercano a lo que llamamos "amor dependiente", dando a los hombres las herramientas necesarias para reconocerse y comprender la causa del malestar a las mujeres.

2.2.1. Dependencia emocional

Es importante seguir profundizando, la dependencia emocional es considerada como un rasgo de la personalidad, pero si se presenta un grado alto de dependencia, hablamos de un trastorno, en cuanto a los niños se detecta porque presentan una actitud inmadura con relación a los padres o algún familiar que tengan cercano ya que, necesitan de forma exagerada, la presencia y la aprobación de una persona concreta a la que se pueda referir y que se pueda identificar, esta se intensifica por una educación sobreprotectora.

De igual manera nos damos cuenta que quien inculque temor desde la infancia

puede desarrollar una dependencia emocional con su madre sobreprotectora o la figura más cercana que considere y se crea esta vinculación afectiva tan excesiva para posteriormente se correlaciona con trastornos de apego emocional.

De tal modo que la dependencia excesiva de los demás es reconocida en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, conocido como DSM-V, lo menciona como un desorden de personalidad dependiente.

Es preciso entonces que la dependencia extrema adquiere el carácter de patológica, ya que, el tipo de apego de cada individuo se desarrolle posteriormente, dependerá de sus experiencias con esas primeras figuras de apego. (Alonso, 2002)

Como menciona Bowlby, (1982) el distinguía tres modos de apego: el primero se refería como seguro, posteriormente el ansioso y por último el evitativo, a los que se vendría a sumar un cuarto estilo, al que Main y Solomon denominaron “desorganizado”; en los cuales se han encontrado modos similares de apego como las relaciones íntimas entre adultos (Bartholomew ,1992).

Posteriormente en el estilo de apego se predice la respuesta ante una separación tanto en los niños como en los adultos se ha demostrado mediante varios estudios con niños pequeños separados momentáneamente de sus madres como se muestran semejanzas con adultos enfrentados a la separación un ejemplo sencillo sería en un aeropuerto y como es la reacción ante el estrés del individuo, según su tipo de apego ya sea seguro o inseguro (Baron y Byrne, 2011).

Cabe señalar que en el fondo de una dependencia emocional elevada, se encuentra una baja autoestima y un alto grado de inseguridad es ese sentido de aprobación por otros, no aceptarse. Existe un gran miedo a estar emocionalmente solo, lo que repercute en la calidad tanto individual como de pareja, laboral y familiar.

Enfocando al estudio se puede decir que lo que mantiene el vínculo de pareja es un miedo persistente a que la relación se acabe, que por otra parte es un tema que se tocara más adelante de este capítulo.

Es evidente ahora que en los últimos años se ha abierto un debate sobre si la dependencia emocional constituye un trastorno real, si es que debería ser incluido

en los diferentes manuales diagnósticos es por ellos que algunas personas sufren de dificultades para mantener relaciones sentimentales sanas, desencadenando problemas de salud mental tratando de buscar ayuda profesional para resolverlos, sugiriendo en el contexto clínico, que la dependencia emocional puede ser considerada como un trastorno mental (Castelló, 2005).

Como vemos la presencia y el incremento de las publicaciones sobre el tema a lo largo del tiempo y debido a los acontecimientos actuales, sumando las nuevas ideologías e inclusiones que se han despertado parece reflejar el interés de la comunidad científica en estudiar este fenómeno, tanto a nivel conceptual como su relación con otros aspectos cognitivos, de relación, de personalidad o de salud mental. (Martínez y Gómez 2013)

A su vez entre mayor es la importancia que las personas dan a sus relaciones especialmente con la pareja es más probable el riesgo de que incurran en una dependencia excesiva y sin que estos se den cuenta de lo que en ambos está ocurriendo, debido a ello se vuelva disfuncional.

Al seguir avanzando con este estudio encontramos diversos análisis y cuestionarios relacionados con la dependencia, entre ellos se encuentran dos dimensiones subyacentes llamados dependencia instrumental y dependencia emocional. (Bornstein,1993)

En ella la primera se caracteriza por una búsqueda de apoyo social, falta de iniciativas propias y dificultad para tomar decisiones; por otra parte, la emocional se caracteriza por demandas afectivas excesivas y relaciones de pareja desequilibradas por la idealización de la persona sumando la sumisión a la pareja.

Teniendo en cuenta la segunda dimensión de la dependencia se ocupa una parte de este estudio, en el cual se ha definido como un patrón persistente de necesidades emocionales que se intentan satisfacer de manera inadaptada con otras personas, de nueva cuenta se habla de una necesidad.

Avanzando con nuestro razonamiento y estudio los diversos términos y definiciones que utilizan los autores para la problemática son muchas veces distintas al constructo dependencia emocional es decir hablar sobre una adicción al

amor, amor romántico, dependencia interpersonal, entre otros por lo que algunas de las definiciones utilizadas en este estudio varían desde un trastorno de la personalidad que como se mencionó anteriormente está caracterizado por un patrón crónico y estable a lo largo de la vida con síntomas como lo son trastornos obsesivos o síndromes desadaptativos a un trastorno adictivo basándose en razón a que el objeto de adicción es la relación de pareja. (Riso, 2003)

En la opinión de diversos autores y debido a los últimos años, la conceptualización del problema empieza a ser consensuada, definiendo la dependencia emocional como un patrón de comportamientos desadaptativos y estables de subordinación, asimetría y búsqueda de atención, es decir buscar externamente lo que no se nos fue dado en la infancia esto afecta a las relaciones de pareja de una persona (Martínez, 2013).

Dado que, a estos patrones, la persona afectada evita algunos aspectos relacionales que posteriormente tiende a valorar de forma negativa que termina siendo controlada por la necesidad de permanecer con la otra persona, debido a los pensamientos y emociones asociados a la posible pérdida de la relación, soportando todo tipo de consecuencias negativas es en este punto donde entra la violencia e inclusive pueden llegar a delinquir poniendo en riesgo tanto su propia vida como su libertad.

A decir verdad, los profesionales de la salud mental que tratan con este problema indican que los síntomas que se tienden a experimentar son similares a los provocados por las adicciones comportamentales (Gutiérrez, 2016).

La concepción del concepto de dependencia emocional se evalúa como un problema con entidad propia su objetivo principal es obtener una visión inclusiva de los aspectos relacionados con el problema, por tal motivo todos los estudios analizados hacen referencia más a las características negativas asociadas a este tema en algunos de sus apartados.

Sin embargo, la definición operacional del concepto varia de unos trabajos a otros, así como los términos utilizados para la problemática dependencia emocional, dependencia afectica y dependencia interpersonal a pesar de esto la mayoría de los

autores como Tello, et al., (2008), hacen referencia a las definiciones de Castelló (2005).

Es evidente que en esta descripción se aborda la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas dicho de otra manera llenar vacíos inexistentes que son similares y dan pie a trastornos relacionales son caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal se basan en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación con el sujeto del que se depende sin importar género.

Dado que toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente, algunos investigadores hacen hincapié en diferenciar la problemática de otros trastornos similares como la personalidad dependiente e incluso el trastorno límite de la personalidad que puede ir acompañado de la dependencia emocional o viceversa.

Está claro que todas las personas tienen cierto nivel de dependencia afectiva y no se debe olvidar que para relacionarse hay que tener un cierto grado de dependencia, pero esta debe desarrollarse de manera sana, si no, la relación termina siendo disfuncional, terminamos funcionando de forma individualista, sin embargo, el problema existe cuando una persona se deja controlar por esta necesidad de aprobación. Todos en algún momento de nuestra vida hemos pasado por una situación de dependencia emocional y no necesariamente de pareja, si no también, con un familiar una persona externa a nosotros.

Para poder reconocer lo que sucede en nuestras relaciones y si es que estamos cayendo en una dependencia emocional primero es conocer y aceptar los rasgos de nuestra personalidad como menciona Freud hacer consciente lo inconsciente, hacernos conscientes de la situación emocional y que en un futuro o a largo plazo ya no será sana.

Es necesario reconocer que podemos ser una persona emocionalmente dependiente, aquellas cosas que se hacen por amor o cariño, pero que nos perjudican como personas, aquellas cosas que se hacen o aguantan por el rasgo

de dependencia emocional sin darnos cuenta si atentan con nuestra vida y seguridad, como influyen muy negativamente en la salud y bienestar.

Atentan con nuestra esfera biopsicosocial y no nos permiten valorar si hemos dejado de lado otras relaciones o amistades importantes como hemos cambiado las actividades de forma drástica al favor de la otra persona, dejar que otros tomen las decisiones ya sea hombre o mujer, perdiendo el valor y la voluntad de uno mismo.

Para poder reflexionar acerca de la dependencia emocional se mencionan a continuación, algunas consecuencias sobre la dependencia emocional:

- La identidad se ve afectada caracterizándose por un yo débil.
- Puede ser la causa de depresión, ansiedad, agorafobia, fobia social, etc.
- Falta de autosuficiencia emocional.
- Falta de opinión propia e inseguridad.
- Vulnerable por ser manipulado.
- Sensación de inferioridad.
- Dificultades en el entorno laboral, etc.

- Ir a prisión en caso de cometer homicidio.

De manera semejante el trastorno de personalidad dependiente tiene como característica tener una necesidad generalizada y excesiva de ser atendido, lo que lleva a comportamientos de sumisión y aferramiento, las personas que padecen este trastorno de personalidad dependiente no creen que puedan cuidar de sí mismas y utilizan la sumisión para intentar que otras personas les cuiden.

Algunos de los rasgos de las personas dependientes pueden aparecer en distintos niveles de severidad, caracterizándolos sobre dependientes, estas personas tienden a definirse a sí mismas y su estado emocional en relación con los demás, y a buscar seguridad y satisfacción en contextos interpersonales (Lingiardi y McWilliams, 2017).

Por lo que las personas extremadamente dependientes pueden sentirse poco efectivas en el momento en que dependen de sí mismos, mientras que perciben y

toman a los demás como poderosos y eficaces ya que, a nivel emocional, sus preocupaciones se relacionan con ansiedad ante el desempeño a su vez temor a la crítica y el abandono (Bornstein, 1993).

Por su parte los médicos diagnostican el trastorno de personalidad dependiente basándose en síntomas específicos, como la necesidad de ser cuidado y el temor a tener que cuidarse coincidiendo de manera similar con autores mencionados, cabe destacar que la psicoterapia en este punto llegar a centrarse en examinar los temores a la independencia que para las personas con este trastorno puede ser beneficiosa.

Por su parte la persona con rasgos dependientes tiende a sentirse débil, a ser más pasiva que asertiva y fácilmente influenciable por los demás, compartiendo similitud con la dependencia emocional, por lo cual puede confundirse, también puede manifestar dificultades para expresar la ira (Lingiardi y McWilliams, 2017).

Ahora bien otros rasgos comunes de las personas con dependencia son la timidez, la pasividad o la baja autoestima, como hemos visto anteriormente en otros puntos es frecuente que se sientan poco válidas e inseguras, porque son muy sensibles hacia las críticas de terceras personas influyendo en su pensamiento y a su vez a la toma de decisiones; esto se debe a que no confían en sus propias habilidades o no se sientan bien con ellos mismos, por estos factores, necesitan buscar una figura de protección.

Ahora bien en la historia un paciente dependiente (Gabbard 2002) a menudo se puede detectar un estilo de apego inseguro, esta una característica central de este trastorno, por lo que se refiere que probablemente está asociado a un modelo parental de refuerzo de la dependencia y que se ha dejado actuar en todas las etapas de desarrollo.

De manera que teniendo en cuenta que la persona dependiente ha vivido con unos padres que le han indicado directa o indirectamente que la independencia era algo muy peligroso y no permitieron la autonomía de la persona, por lo que aun hoy en día es mejor permanecer apegado a los padres, que buscar la propia independencia, posteriormente cuando el niño crece los padres buscan que sean autónomos, sin embargo, ellos mismos en un pasado parecían rechazarle cuando intentaba ser más autónomo.

Por lo tanto, podemos referir que el trastorno de la personalidad suele comenzar a desarrollarse en la infancia como muchos de los trastornos, aunque lo común es que el diagnóstico se produzca en la adultez temprana; la mayoría de las causas de este desorden, al igual que con la mayor parte de los trastornos de personalidad, están poco claras, pero parecen haber llegado a un mismo punto dentro del mundo científico y la razón es que existen dos desencadenantes más relevantes.

Simultáneamente la forma de apegarse al otro de la persona dependiente enmascara cierto tipo de agresividad y, como consecuencia, la persona objeto de este apego puede percibir sus peticiones como hostiles y agobiantes, dando como resultado una variante importante de la personalidad dependiente es el patrón pasivo-agresivo, ya que ese tipo de relaciones la persona se caracteriza por una dependencia de tipo hostil. Las personas con rasgos pasivo-agresivos se definen a sí mismos en función de los demás, atacando de manera profunda anteponiendo la violencia como forma de descarga, utilizando una valencia negativa; de esta manera la misma manera en el trastorno de personalidad paranoide, pueden atacar primero a una sola persona para posteriormente atacar a los demás con el fin de prevenir posibles ataques, aunque de una forma más indirecta pasivo-agresiva, que en ocasiones supone el desencadenante de situaciones de conflicto o maltrato por parte del entorno, y puede perpetuar el malestar y resentimiento de la persona con respecto a los demás lo que se conoce como rencor (Lingiardi y McWilliams, 2017).

La mayoría de los trastornos de la personalidad se caracterizan por patrones de pensamiento, percepción, reacción, relación duraderos y repetitivos que provocan una angustia importante a la persona afectada o afectan su capacidad de desenvolverse, ser abiertos ante las opiniones de los demás, las personas con trastorno por personalidad dependiente necesitan ser cuidadas porque en su mayoría se muestran extremadamente ansiosas ante la idea de tener que cuidar de sí mismas, para poder lograr su objetivo de llamar la atención que desean, están dispuestas a renunciar a su independencia e intereses de este modo se vuelven excesivamente dependientes y sumisas

A menudo también están presentes otros trastornos, las personas afectadas también suelen presentar una o más de una de las siguientes circunstancias:

- Un trastorno depresivo como un trastorno depresivo mayor o un trastorno depresivo persistente
 - Un trastorno de ansiedad
 - Un trastorno por consumo de alcohol
 - Otro trastorno de la personalidad (como el trastorno límite o el trastorno histriónico).

Para poder identificar algún rasgo de dependencia existen algunas características en las que podemos basarnos si somos propensos a establecer relaciones de dependencia, algunas de ellas son:

- Tendencia a anular nuestros propios deseos al favor de la otra persona.
- Necesidad de involucrar a la otra persona en todas nuestras actividades o pedir su opinión ante cualquier decisión.
 - Si nuestra felicidad se centra en nuestra pareja.
 - Si nos resulta complicado defender una opinión opuesta a la opinión de la otra persona.
- Tener un miedo constante a perder a esta persona.

- Sensación de malestar y sentimientos de culpabilidad cuando vamos a la contra de la otra persona.

- Dejarnos manipular con facilidad por esta persona.

- Tendencia hacia el aislamiento social.

- Sensación que las relaciones se convierten en una 'montaña rusa' de emociones.

- Los dependientes emocionales, muchas veces, no son capaces de darse cuenta de los efectos que su dependencia tiene en su vida diaria. Estas personas tienen la tendencia a buscar una pareja con unas características muy concretas, como:

- Una autoestima elevada, ya que compensa la falta de autoestima de la persona dependiente.

- Un rasgo de manipulador, dominante o posesivo. Exigen cosas a su pareja, pero no aplican estas mismas normas a ellos mismos.

- Un rasgo narcisista de personalidad.

- Personas frías y distantes.

- Hacia el exterior tienen encanto y sentido del humor.

Para finalizar algunas de las causas sobre la dependencia emocional no están del todo claras ya que pueden influir diversos factores, sin embargo, se pueden identificar algunas gracias a las personas estudiadas con dependencia emocional, pero todo esto no significa que una persona dependiente no haga cosas por sí mismo, lo que sucede es que necesita el apoyo o la aprobación de otra persona para reforzar su autoeficacia y son las siguientes:

- Baja autoestima y autodesprecio.

- Buscan relaciones de pareja teniendo poco criterio, les faltan ser más asertivos.

- Tienen tendencia a depresión o ansiedad.

- No asuman responsabilidades.

- Dificultad en la toma de decisiones.

- Inseguridades
- Pueden tener problemas para hacer cosas por sí solas.
- Dispuesto a obedecer y ser subordinados de forma desproporcionada.
- Poco adaptativa a nuevos entornos o situaciones.
- Temor al rechazo y dificultad para dar su opinión. (Necesidad de agradar)
- Dificultad para iniciar proyectos por su cuenta.
- Falta de confianza en su propio juicio y capacidades.
- Dispuestos hacer tareas no deseables por mantener la relación de dependencia.
- Posición inferior en las relaciones
- Puede soportar maltrato físico o verbal que puede dar pie al maltrato de género, pensando que la persona con dependencia emocional consiente cosas incondicionalmente.
- La soledad les hace sentir muy incómodo.
- No tienen la capacidad de salir de una relación tóxica.
- Sensación de vacío, solo pueden llenar este vacío con otra persona.
- Autoanulación, no suele pensar en sus necesidades.

2.3. La dependencia emocional en parejas

Siguiendo la línea de dependencia se abordará, pero en las parejas, en la que empezaremos mencionando sobre las definiciones sobre este tema, ahora bien, al igual que un adicto el dependiente siente mucho placer ante la compañía de su pareja. (Sánchez, 2010).

Menciona Panksepp, (1998) que este placer es igual, biológicamente hablando, al que siente un drogadicto con su droga, es decir, para el dependiente emocional ya sea el hombre o la mujer la persona amada es como su droga, posteriormente se genera tolerancia, por lo que cada vez la persona necesita estar más tiempo con su pareja.

Abordar el tema sobre la dependencia emocional en parejas es algo que de un momento a otro se convierte, ahora el amor es un suplicio, se convierte de algo que tendría que ser muy bonito, que debería aportarnos mucho, se transforma en algo horroroso, en muchas ocasiones resta amor propio y calidad de vida al dependiente, consumiéndolo poco a poco y atormentándolo. (Coello, 2005)

A decir verdad, en la relación de pareja es necesario cierto nivel de dependencia, si hay una independencia total, no tenemos una relación equilibrada y nos puede llevar a la falta de objetivos comunes, es decir todo con medida nada con exceso, para que una pareja funcione adecuadamente, es importante un cierto grado de dependencia emocional sana, pues si se funciona de forma completamente independiente la relación puede terminar siendo disfuncional. (Rodríguez, 2013).

Pero por otro lado si uno de los dos cónyuges tiene un alto grado de dependencia, se convierte en una relación desequilibrada, pues la persona dependiente puede sentirse inferior a su pareja sentimental y está dispuesta a obedecer a todo, se vuelven sumisas a disposición de los demás por la razón de sentirse con menor valor, incluso podemos mencionar que las personas con alto grado dependencia, eligen parejas explotadoras, narcisistas, manipuladoras, poco empáticas y poco afectuosas, que creen poseer habilidades fuera de lo común y que parecen muy seguros de sí mismos. (Rodríguez, 2013)

Afirman Retana y Sánchez, (2005) que los adictos al amor tienen la necesidad de ser amados son personas que dan todo por su pareja, que la necesitan en todo momento, por lo que se distancian de su familia y amigos, dejando a un lado las responsabilidades laborales, idealizan a su pareja la ponen en la cima más alta y justifican sus actos a pesar de que estos actos les generan mucho sufrimiento.

Por lo que estas relaciones desequilibradas se pueden tornar poco saludables con el paso del tiempo, porque puede pasar que la persona dominante incremente su autoridad hasta tal punto que anule o maltrate al dependiente. a razón de esto es cuando la relación llega a un punto de maltrato físico o psicológico, el dependiente soporta desprecios, humillaciones y está dispuesto a obedecer a todo

lo que propone su pareja por el miedo a ser abandonado de quedarse solo y afrontar la realidad que tiene enfrente.

De acuerdo con Castelló, (2005) algunas semejanzas entre la comparación sobre la dependencia y la adicción considera que estos son procesos distintos; por ello compara cada criterio propuesto por el DSM-IV-TR para las adicciones con la dependencia emocional de hoy en día, los criterios del DSM – V, 2013, son similares.

Pero para ello cabe recalcar que la persona afectada es capaz de reconocer el maltrato, pero no tiene la capacidad ni el valor de terminar la relación porque básicamente se siente enganchada emocionalmente a su pareja, la dependencia puede conducir a una situación extrema de un círculo vicioso, es decir, en un momento dado la relación termina rompiéndose; pero al poco tiempo el dependiente intentará a recuperar su expareja incondicionalmente, aferrándose a las ilusiones y sienten esa necesidad de estar con ellos. En dado caso que la expareja genere expectativas de reconciliación, el dependiente emocional reinicia la relación como si no hubiera pasado nada.

Como se mencionó en el apartado anterior las personas con trastorno límite presentan un enorme miedo al abandono y al rechazo; son muy inestables emocionalmente cambiando con bastante rapidez de la pena a la ira, o de está a la euforia; poseen una especie de "amplificador" que produce que sus estados anímicos se multipliquen por diez y lo vivan todo con una enorme desproporción tanto en lo bueno como en lo malo; son poco estables en sus vidas y en muchos casos no aguantan en los trabajos porque sufren de grandes "bajones" afectivos; tienden a buscar afecto y aprobación y a engancharse en relaciones de pareja destructivas; pierden el control de los impulsos cuando sufren alguno de estos "bajones", por eso es muy fácil confundirse con los diagnósticos, es por ello que se debe hacer más hincapié en cada uno, ya que es una capa muy delgada lo que los distingue. (Castelló, 2005)

Como sostiene, Castelló, (2005), la adicción y dependencia si se diferencian, ya que no se puede afirmar que un dependiente emocional deja de serlo cuando ha

superado el síndrome de abstinencia es decir después de la ruptura a diferencia de un adicto. Un breve ejemplo es el siguiente: un dependiente puede ser adicto a una persona específica, pero luego se rompe la relación y queda sin pareja, por lo tanto, ya no es adicto a esa persona, pero continúa siendo dependiente pues luego buscará otra persona a la cual se volverá adicto nuevamente. El dependiente seguirá siendo dependiente, aunque no comience una nueva relación o, aunque permanezca solo ya que la esencia del trastorno es la intolerancia a la soledad y el autodesprecio de sí mismo por lo que se convierte en una necesidad psicológica que quiere compensar con el otro.

De igual manera, los tratamientos para ambos casos son distintos ya que en el caso del adicto el tratamiento será el siguiente: desintoxicar, deshabituar y pronto superara el síndrome de abstinencia para realizar una adecuada prevención de recaída; sin embargo, en el caso del dependiente, no se puede realizar lo mismo porque la persona podrá superar una relación patológica, cuando esté recuperada buscará una nueva persona a la cual aferrarse. (Castelló, 2005)

En vista de la situación el dependiente deja de tener vida propia en otras palabras, vive la vida del otro mientras que este lo permita, las aficiones se van perdiendo, las amistades van adquiriendo menos protagonismo, la familia pasa a un segundo plano, etc. La prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa llega hasta el punto en que incluso el estado de ánimo del dependiente va en función de cómo está con su compañero trata de sondear si detecta aceptación y consuelo, la prioridad sigue siendo la pareja sobre cualquier otra cosa. (Castelló, 2005)

Teniendo en cuenta todo el panorama anterior cabe resaltar las características de los dependientes es muy importante que nos imaginemos que el dependiente puede decidir por sí mismo cómo, cuándo y de qué forma contacta con su pareja, si por el dependiente fuera, tendría el mayor roce posible con su pareja mediante todas las formas posibles dicho en otras palabras provocar algún conflicto.

Citando a Castelló, (2005), un ejemplo para poder entender este tipo de situaciones es el siguiente: cuando ambos miembros de la relación están en casa, procurando estar juntos el máximo tiempo. Asimismo, si la pareja sale con un grupo

de amigos, estando todo el rato junto al otro y teniendo principalmente interacción y contacto físico con él. ¿Y qué sucede cuando, por las obligaciones que todos tenemos, los dos miembros de la pareja están separados? Muy sencillo: el teléfono móvil e internet se han convertido en dos ayudas inestimables para satisfacer la voracidad afectiva de los dependientes emocionales, sea mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos o programas de mensajería con los que el dependiente puede estar online con su pareja.

De manera análoga o dicho de otra manera el contacto puede ser muy frecuente y excesivo, que incluso llega a un punto en el que trate de que llamar la atención al entorno o de que ocasione algún problema en el trabajo. No obstante, esto quiere decir que la persona con dependencia también presionará lo que pueda para que su pareja, inmediatamente que termine con sus obligaciones, inmediatamente trate reunirse con ella.

Refiriéndonos nuevamente a Castelló menciona que en el dependiente emocional prevalece un tipo de apego ansioso - preocupado. De igual manera Bartholomew, (1990) menciona que este tipo de apego existe una imagen negativa de uno mismo y positiva del resto provocando una ansiedad de separación que se manifiesta en la inquietud de las relaciones interpersonales, como lo es el temor al abandono que conlleva aferrarse a los demás, intolerancia a la soledad y quejas cuando las figuras de apego se alejan.

Agrega Castelló, (2005), que este tipo de apego no es lo mismo que una dependencia emocional en las parejas, sino que, en el primero se hablan de conductas de proximidad, pero no hace énfasis en el vínculo afectivo o calidad de la relación a lo que llamamos cariño, que viene a ser mucho más determinante.

Así mismo la consecuencia lógica de ser muy voraz afectivamente, de dar prioridad a la relación sobre cualquier otra cosa o de idealizar a la pareja, es que el trato hacia ella va a ser de subordinación, es decir dar a entender que siempre a una necesidad de la persona, da esa misma sensación en ocasiones de que los dependientes se comportan con sus parejas como idolatras que realizan ofrendas a algún dios, al que le permiten absolutamente todo, al que le justifican todos sus

actos y que a pesar de todo siempre están para darlo todo e incluso le intentan satisfacer con lo que pida; es esa voracidad afectiva.

Castelló la refiere como el deseo de acceso constante en la relación, aunque esta fuera insatisfactoria para un observador externo, él estará bien; si detecta fisuras, inestabilidad o signos de rechazo, aunque la ruptura fuera lo mejor con diferencia para ese hipotético observador externo, sobrevendrá la angustia y el decaimiento, que no habrá forma de encauzar por ninguna otra área de su vida por muchas alegrías que estas deparen. A pesar de todo esto los dependientes son personas que viven "enamoradas del amor", personas que consideran que su vida sólo adquiere sentido dentro de una relación de pareja y que no pertenecen o no necesitan nada más en la vida más que la persona que desean.

Como se confirmó arriba el dependiente en cualquier situación esta afecta de forma negativa tanto en su autoestima como en su salud física o mental, pasando por síntomas de ansiedad, depresión o pensamientos obsesivos, aunque existan estos malestares el sufrimiento que la relación provoca no importa porque se sienten incapaces de dejarla.

Podemos condensar dicho hasta aquí que, dentro de los objetivos interpersonales, el más importante es la necesidad de agradar, el problema que tienen los dependientes y la mayoría de las personas en general, entonces, es agradar por necesidad, por una sensación de obligatoriedad que sacude al dependiente cuando no actúa de esta manera. Por "agradar" se entiende todo comportamiento que se efectúa para dar satisfacción a otra u otras personas, aunque estas no lo hayan pedido esto como símbolo de encajar.

Por lo cual primero se deberá llevar un análisis exhaustivo de cómo es la relación, porque muchas veces se ha planteado la idea de cuando es necesaria una ruptura, cuando una persona se encuentra sola debe realizar un trabajo interior adecuado, pero tiene miedo a volver a buscar tanto dentro del cómo una pareja y de esta manera se plantea como debería hacerlo, son cuestiones que giran en torno a la relación de pareja y que merecen un abordaje específico.

El tratar de superar la dependencia de pareja es que a medida que son destructivas se vayan alejando lo cual nos lleva a lo anterior no es sencillo, pero se tiene que hacer, nada es absolutamente imprescindible que esto suceda.

No todos están exentos de no caer en los perfiles de objeto Castelló, (2005), propuso que hay relaciones dependientes con personas normales que comienzan sin un especial entusiasmo por parte del propio dependiente emocional, pero que dentro de poco tiempo se reproducen las pautas habituales del mismo, como lo es la demanda excesiva de atención, renuncia a su vida personal, etc. Con esto no se quiere decir que son iguales estas situaciones a las que se mencionan anteriormente, pero que por desgracia es preciso afirmar que las más frecuentes son las problemáticas, es preciso analizar la relación de la manera más fría y objetiva posible para tomar una decisión tan trascendente como la de continuar con ella o dejar de hacerlo.

De igual modo es fundamental que el individuo sea lo más objetivo que pueda y que analice como si fuera un observador externo qué sucede en la relación, desde sus inicios hasta, sobre todo, la época actual, hoy en día se debe entender que una relación es de dos personas y que los conflictos son más externos, también que la pareja entienda y piense cómo se siente dentro de ella, así mismo identificar sus puntos y sus puntos débiles, o qué le gustaría cambiar. Es un trabajo que puede hacer solo el dependiente emocional, aunque también es interesante apoyarse en el punto de vista de las personas de su entorno.

El saber equilibrar la relación incrementando el protagonismo del dependiente emocional en la misma, es un tema complejo ya que debe hacer consciente que está en un error, es en este caso donde se toma la decisión de continuar con la relación y no debe suponer un cheque en blanco que se da a la pareja. Es decir, se puede decidir continuar, pero no con las mismas reglas y tampoco de la misma manera, sino con la condición de que se produzca el equilibrio entre los dos miembros de la pareja hacer el cambio por el bienestar de ambas partes. En caso contrario, habría que replantearse la decisión, porque la única relación viable y sana

para el dependiente deberá ser aquella en la que se sienta exactamente igual que el otro. (Castelló, 2005)

“La víctima depende del agresor, hay una dependencia emocional. Pero el agresor también depende de la víctima, pues basa su autoestima en la dominación.”

Ana Isabel Gutiérrez

CAPITULO III. VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN PAREJA.

3.1. Violencia

A continuación, se abordará uno de los temas con mayor delicadeza y más aún para los tiempos en los que vivimos en la actualidad la violencia proviene del latín violentus, que significa el ser fuera de su modo, estado o situación natural; dicho en otras palabras, es el intento de controlar o dominar a otra persona (Kaplan, 2006)

De manera que, siguiendo con las definiciones la Organización Mundial de la Salud define la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona, grupo o comunidad, tiene el poder que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones va

Para comprender mejor algunos autores la violencia se presenta como un ciclo mencionando a Walter, (2002, citado por Corsi, 1999) habla sobre este tema como algo constituido por tres fases las cuales son tensión, explosión o agresión y luna de miel; estas fases se producen de una manera cíclica y repetitiva; al no romperse, cada vez que una etapa termina suele presentarse la siguiente con mayor gravedad atentando con la propia integridad de la persona ya sea hombre o mujer.

Como menciona Walter, (1999), hace referencia que la primera fase llamada tensión se presenta cuando por algún motivo o razón por pequeños incidentes o conflictos el agresor se exalta o discute con la víctima; la segunda fase llamada explosión o agresión es una de las más importantes en su mayoría de las veces suele ser la más corta dado que en ese momento el agresor se manifiesta con un acto de violencia de tipo física, psicológica, sexual o económica; y la tercera fase teniendo un nombre peculiar llamada luna de miel, en la cual existe una reconciliación, en la que el agresor muestra arrepentimiento o culpa frente a la víctima proponiendo el no volver a ejercer violencia, y también mediante manifestaciones de cariño o agradecimiento e incluso soluciones.

En tanto la violencia tiene su origen desde una relación de poder desequilibrada, donde quien se encuentra en una posición superior busca forzar la voluntad del otro mediante métodos coercitivos para obtener beneficios propios; de manera más simple se entiende como un acto de poder, que se ejerce contra el otro u otros individuos, se puede manifestar mediante agresiones físicas, verbales, psicológicas, económicas y sexuales (Martínez y Martín, 2004).

De igual modo en su mayoría no existe una definición universal del concepto de agresión, pero se puede decir que, desde la perspectiva de la psicología social, se considera agresión cualquier conducta que intenta dañar o lastimar a alguna persona, a uno mismo o a un objeto, de manera intencional sin que intervengan necesariamente la justicia como sucede en la violencia. (Franzoi, 2007)

Es importante resaltar a lo que llamamos agresión y violencia, en cambio en la agresión se pueden distinguir dos tipos una de ellas es la instrumental en la que hace referencia a la conducta dañina usada intencionalmente para alcanzar alguna meta, por otro lado, la segunda se denomina hostil en donde la conducta dañina es desencadenada por el enojo y la ira con el objetivo de causar daño a la víctima, ya sea hombre o mujer.

La violencia de pareja es una de las formas más comunes de violencia de nueva forma entrelazándose en su mayoría con una dependencia emocional, de igual manera en quien prevalece a mayor razón es en contra de la mujer la cual es infligida por su marido o pareja masculina.

De acuerdo con lo referido anteriormente contrasta de tal forma que en la situación de los hombres están mucho más expuestos a sufrir agresiones de extraños o de conocidos que de personas de su círculo íntimo, actualmente el incremento hacia la violencia contra el hombre ha ido en aumento.

La violencia tiene comportamientos que incluyen desde agresiones físicas como, por ejemplo, abofetear, golpear con los puños, patear; como también el maltrato psíquico, por ejemplo, mediante intimidación, denigración y humillación constantes; las relaciones sexuales forzadas y otras formas de coacción sexual; hasta diversos

comportamientos dominantes como, por ejemplo, aislar a una persona de su familia y amigos, vigilar sus movimientos y restringir su acceso a la información o asistencia.

Cabe mencionar que la violencia siempre está presente, de igual forma en la infancia dando contexto en el modo institucional en donde los estudiantes y las estudiantes se desarrollan dentro del sistema de aprendizaje; los maestros juegan un rol importante porque es donde niños y jóvenes desarrollan su vida social la mayor parte del tiempo. (Papalia, 2005)

Así mismo en las instituciones educativas se vive e incrementa la aparición de fenómenos específicos como el bullying que dan lugar que empiecen a aparecer víctimas y victimarios, aparecen uno o varios jóvenes realizando actos de acoso o agresión intencional en contra de otros, donde los compañeros o compañeras testigos fungen como actores al ser observadores y observadoras de dichas manifestaciones pero que un su mayoría tienden a ser silenciados por temor ser las próximas víctimas de violencia y agresión. (Ruiz y García, 2010)

Por lo tanto, este tipo de acciones pueden ser desde insultos, amenazas, difamación, hasta agresiones físicas constantes llegando a la violencia. En el bullying el victimario y la víctima pueden ser tanto individuos como grupos que generalmente se puede observar a los hombres y como hacen uso más marcado de la violencia física, por otro lado, las mujeres usan acciones verbales como el chisme y la exclusión, de igual manera son formas de violencia social que segregan al sujeto acosado (Galtung y Rodríguez, 2009).

Por supuesto que algunos significados de violencia son subjetivos, formales y universales, sin embargo, para fenómenos sociales la violencia varía al contexto y la ideología de cada persona, estos significados terminan creados e interiorizados de modo particular por cada individuo.

Haciendo referencia a Mora,(2002), destaca que en el caso de los significados psicológicos, éstos son generados de manera contextual cumpliendo una función mediadora entre el objeto y las conductas del sujeto que lo representa; de manera

que puede verse reflejado en el hecho que cada víctima menciona sus propias experiencias mediante el proceso reconstructivo que exige la creación de una reconstrucción de los hechos, también se puede llamar red semántica, al mismo tiempo de estar contextualizadas dentro de sus distintos grupos de referencia como lo es la familia, género, entorno escolar existen particularidades o cosas en común entre este grupo de víctimas, pero no caer en la total victimización de cada parte sea hombre o mujer.

En consonancia de lo siguiente se debe mencionar una revisión teórica por parte de los hombres quienes son más propensos a manifestaciones físicas de violencia que las mujeres, lo que queda de manifiesto al encontrar definidoras exclusivas en la red semántica de este grupo como trauma, armas y pelea. Así mismo, en el caso de las mujeres aparecen gritos, agresividad y familia, lo cual en parte coincide con los estudios que afirman que las mujeres utilizan como métodos violentos, las manifestaciones verbales y de exclusión social.

No obstante, en el caso de la definición dentro de la familia, es notable que el estereotipo de la mujer sea la encargada principal del cuidado de la familia, esto implica del tal modo que el marco de referencia principal para aprender conductas de tipo violento en niños provenga de casa y sean reforzados en la escuela (Fuentes, 2010).

Da a conocer Castelló, (2005) ,que la dependencia emocional explicaría la conducta de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja como se hacía mención en el capítulo anterior sobre la dependencia y cómo es que justifican las infidelidades y agresiones de su pareja, inclusive llegan a atentar contra su vida, pero que por la manipulación del victimario cancelan procesos legales como sus denuncias, incumplen las órdenes judiciales de alejamiento respecto a la pareja, regresando con el agresor creyendo que es posible que sus parejas tomen conciencia cambien de actitud pero si toma la decisión de separarse y no toma algún tipo de tratamiento psicológico es posible que inicien una nueva relación con características similares de malos tratos.

Para simplificar lo anterior se puede decir que se comprueba que las mujeres víctimas de maltrato presentan un alto nivel de dependencia hacia sus parejas. En un estudio realizado por Espíritu, (2013) las mujeres violentadas presentan un mayor grado de dependencia emocional que las no violentadas.

Sostiene Rodríguez, (2013), que debido a la dependencia emocional entre las parejas muchas mujeres violentadas se les dificulta la ruptura de la relación con su pareja, por este caso darse una ruptura es más que necesaria y estas mujeres suelen retomar desesperadamente la relación e incluso manifiestan que a pesar de todo siguen enamorados o teniéndoles cariño a sus parejas (Castelló, 2005).

Prosiguiendo con el estudio se puede definir y resumir que es casi imposible establecer una definición única de la violencia, dado que en la literatura existen diversidad definiciones y posturas acerca de este fenómeno social.

Enfatiza Corsi, (1999), que la principal característica de la violencia es el hecho de que una persona se encuentre en un estado o situación fuera de su naturaleza, que le motiva a realizar actos de agresión hacia otra persona.

Ratificando Gómez y Ramírez ,(2005), definen la violencia como una fuerza que se ejerce contra alguna cosa o persona que persigue la finalidad de sacarla de su estado o situación natural, implicando la imposición de daños, la diversidad de las características que se mencionan en las definiciones de violencia revisadas se encuentran reflejadas en los distintos puntos evaluados y estudiados hasta este momento, resaltando el ejercicio de poder mediante la agresión física, verbal o psicológica que se encuentra, de manera análoga la violencia tiene tipos y cada una de ellas con sus características que marcan cada una sus diferencias.

3.2. Violencia física.

Acorde con el tema haremos referencia acerca de los tipos de violencia, por lo que daremos inicio con la violencia física, a decir verdad, existe correlación entre los diversos tipos de violencia y otras características de la relación interpersonal en

la pareja como el grado de armonía, el grado de satisfacción con la relación, expresividad afectiva, satisfacción con la relación psicosexual en todas sus vertientes.

En particular las diferencias entre hombres y mujeres en la escala de violencia psicológica generalmente, antecede a la violencia física, de manera simultánea no alcanza significación estadística, pero si la alcanza las diferencias en violencia física y el maltrato físico.

En contraste el maltrato físico puede ocurrir una sola vez o por el contrario repetirse comúnmente cuando no son denunciados este tipo maltrato tiende a incrementar en intensidad y frecuencia, dando como consecuencia la violencia física, algunos ejemplos de esta son: pellizcos, bofetadas, puñetazos, patadas, tentativas de estrangulamiento, mordiscos, quemaduras, agresión con arma blanca o arma de fuego, fracturas, golpes en el vientre, inclusive que puedan llegar a ocasionar la muerte es decir cualquiera de los dos puede ser causante de un homicidio (Hirigoyen. 2005).

Para ser más precisos la idea del uso de fuerza suele ser problematizada, no por negar el problema sino para considerar que la fuerza física no da suficientemente cuenta del hecho, de otra forma conocida que también tiene que ver con las coerciones morales como lo personal, grupal e incluso cultural dando poder al victimario, sin considerar que en sí mismas estructuran y naturalizan relaciones de violencia.

De esta forma se considera que la violencia no es una sustancia o un hecho aislado, sino que se trata de relaciones sociales es la forma en que se asumen ciertos tipos de relaciones sociales como se ve reflejada las personas en su entorno. En vista de que la violencia puede ser vista como un adjetivo que califica determinadas formas de relación.

Para ilustrar mejor pongamos un ejemplo: dentro de relaciones familiares o laborales, cuando se presentan con signos de violencia, se habla sobre un tipo de esta violencia, sin embargo, esa violencia presentada en las relaciones sociales

persiste algunos rasgos generales, por los que se le reconoce, es decir, que ésta presenta también un momento importante de sustantividad.

Uno de los principales rasgos por el que se puede hablar de violencia es la producción de daños afectando la integridad física, sexual, psicológica y hasta patrimonial del o los afectados, primordialmente existen rasgos más frecuentes como en las relaciones violentas la más común es la repetitividad de ciertos comportamientos o la recurrencia de los mecanismos en la producción de violencia provocando que se presenten patrones de comportamiento por medio de los cuales se piense en que ya existía alguna intencionalidad que marque la relación y rompa.

De la misma forma al considerar que la violencia física sea como relación social hace destacar el papel participativo que pueden tener los distintos sujetos de la relación, tanto las víctimas como los agresores e incluso los espectadores. Dicho de otro modo, la violencia física ya no queda confinada al acto de un solo sujeto, en la cual serían las características o intereses de éste solamente si no que, entrarían también los elementos e intereses de la otra parte, así como de los terceros agentes en torno a esta relación directa, pues muchas veces alguien puede realizar actos violentos sobre otra persona como mensaje para un hipotético espectador es decir si tiene a más víctimas en la mira.

En segunda instancia poder entender las relaciones sociales en donde surge la violencia, ayuda a una comprensión más cabal de la misma ya que le concede relevancia al contexto de la relación, pues siempre ese contexto influye por lo que es más susceptible a ser influido por las relaciones que tienen lugar en él, se puede decir que los contextos son creados por las relaciones y que, a su vez, influyen en éstas, es por esta razón que se debe entender el contexto en el que se presentan relaciones de violencia puede ser de ayuda para comprender mejor la violencia física.

Haciendo referencia a la ley general de la mujer menciona que “un tipo de violencia referente a cualquier acto que inflige daño no accidental, ya sea usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas se considera violencia”.

Por otra parte, también se le conoce a la violencia física como violencia reactiva, se puede considerar que el otro grupo de factores importantes para la producción de violencia es la percepción de dolor, tanto físico como emocional.

Para simplificar podemos considerar los dolores físicos y emocionales, entre los que se incluyen todos aquellos resultados de ataques físicos al cuerpo de alguien, así como también considerar las humillaciones y el rechazo social, en el que se puede hablar también de dolores individuales y sociales, que son experimentados por una persona a su vez experimentados por grupos de personas o grupos sociales.

La percepción del dolor puede activar en las personas que lo padecen, respuestas agresivas y violentas contra las que suelen considerarse responsables de la producción de ese dolor, aunque en ocasiones, esta respuesta violenta pueda sufrir desplazamientos por un cierto tiempo cuando esta se manifiesta.

Por consiguiente, esta violencia puede presentarse en cualquier ámbito es una forma de control, intimidación y agresión al cuerpo de otra persona que puede hacerse a través de contacto directo con el cuerpo ya sea golpes, rasguños, jalones o bien, mediante la propia limitación del movimiento como las ataduras y el confinamiento.

Considerando ahora todos estos puntos se estima que el 35% de las mujeres de todo el mundo ha sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja sentimental, o violencia sexual por parte de otra persona distinta a su compañero sentimental. Algunos estudios nacionales demuestran que hasta el 70% de las mujeres ha experimentado violencia física y sexual por parte de un compañero sentimental durante su vida. (ONU Mujeres, 2018)

De acuerdo con ENDIREH, (2016) en México, de los 8.4 millones de mujeres han sufrido de incidentes sobre violencia física por parte de su pareja a lo largo de su relación, 3.1 millones de mujeres (35.8%) declaró haber padecido daños físicos a consecuencia de las agresiones recibidas.

En síntesis y para simplificar la violencia física es aquella acción generada de manera voluntaria, que por lo mismo ocasiona daños no accidentales, utilizando la fuerza física o material ayudándose de objetos o instrumentos que provoquen daños a la persona y que tiene como finalidad fundamental generar un impacto directo en el cuerpo y consecuencias físicas tanto externas como internas que podrían probar incluso la muerte.

3.3. Violencia sexual.

Con respecto a la violencia sexual de acuerdo la OMS, (2003), se define como todo acto sexual, con tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona sin importar la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.

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

Cuando existe una violación de una persona llevada a cabo por dos o más agresores se denomina violación múltiple esta puede incluir otras formas de agresión que afecten a un órgano sexual, con inclusión del contacto forzado entre la boca y el pene, la vulva o el ano.

Dentro de las definiciones sobre la violencia sexual en el Informe mundial sobre la violencia y la salud se menciona que como todo acto sexual o la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, e incluso las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la

sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.

Para que a su vez la violencia sexual abarque el sexo bajo coacción de cualquier tipo incluyendo el uso de fuerza física, las tentativas de obtener sexo bajo coacción, la agresión mediante órganos sexuales, el acoso sexual incluyendo la humillación sexual, el matrimonio o cohabitación forzados incluyendo el matrimonio de menores, la prostitución forzada y comercialización de mujeres, el aborto forzado, la denegación del derecho a hacer uso de la anticoncepción o adoptar medidas de protección contra enfermedades, los actos de violencia que afecten a la integridad sexual de las mujeres tales como la mutilación genital femenina y las inspecciones para comprobar la virginidad.

Citando textualmente la constitución de los estados unidos mexicanos cabe destacar la importancia de como esta hace referencia a los delitos contra libertad sexual, mencionando algunos de los artículos más importantes sobre este tema:

Artículo 260: Comete el delito de abuso sexual quien ejecute en una persona, sin su consentimiento, o la obligue a ejecutar para sí o en otra persona, actos sexuales sin el propósito de llegar a la cópula. A quien cometa este delito, se le impondrá pena de seis a diez años de prisión y hasta doscientos días multa.

Hostigamiento y acoso sexual Artículo 269: Comete el delito de hostigamiento sexual, quien con fines de lujuria asedie a persona de cualquier sexo que le sea subordinada, valiéndose de su posición derivada de sus relaciones laborales, docentes, domésticas o cualquiera otra que implique jerarquía; y se le impondrán de seis meses a dos años de prisión o de treinta a ciento veinte días multa, si el sujeto activo fuera servidor público y utilizare los medios o circunstancias que el cargo le proporciona, además de la pena señalada, será destituido del cargo.

Actos libidinosos Artículo 270: Al que sin consentimiento de una persona púber ejecute en ella un acto erótico sexual, sin el propósito directo o inmediato de llegar

a la cópula, se le impondrán de seis meses a dos años de prisión y de treinta a sesenta días de multa. Si el ofendido es impúber, aun cuando otorgue su consentimiento, se impondrán de uno a cuatro años de prisión y de cuarenta a cien días multa. Si los actos a que se refiere este artículo los cometiera un familiar consanguíneo directo y colaterales hasta el cuarto grado, en agravio de persona impúber se impondrá de cuatro a diez años de prisión y de cien a quinientos días multa.

Violación Artículo 273: Al que por medio de la violencia física o moral tenga cópula con una persona sin la voluntad de ésta, se le impondrán de cinco a quince años de prisión, y de doscientos a dos mil días multa, comete también el delito de violación y se sancionará como tal, el que introduzca por vía vaginal o anal cualquier parte del cuerpo, objeto o instrumento diferente al miembro viril, por medio de la violencia física o moral, sea cual fuere el sexo ofendido. Se equipará a la violación la cópula o introducción por vía vaginal o anal cualquier parte del cuerpo, objeto o instrumento diferente al miembro viril, con persona privada de razón, de sentido o cuando por cualquier enfermedad o cualquier otra causa no pudiese resistir o cuando la víctima fuera menor de quince años.

Cuando el ofendido sea menor de quince años y mayor de trece, haya dado su consentimiento para la cópula y no concurra modificativa, exista una relación afectiva con el inculpado y la diferencia de edad no sea mayor a cinco años entre ellos, se extinguirá la acción penal o la pena en su caso. Para los efectos de este artículo, se entiende por cópula la introducción del miembro viril en el cuerpo de la víctima por vía vaginal, anal u oral, independientemente de su sexo, exista eyaculación o no.

Por su parte hablando más acerca de este tema cuando existe una violación hacia la pareja el delito se modifica, dando pauta las circunstancias en la que sucedieron los hechos.

Artículo 274: Son circunstancias que modifican el delito de violación:

I. Cuando en la comisión del delito de violación participen dos o más personas se impondrán, de treinta y cinco a sesenta años de prisión y de cien a quinientos días multa.

II. Si el delito fuere cometido por uno de los cónyuges, por un ascendiente contra su descendiente, por éste contra aquél, por un hermano contra otro, por el tutor en contra de su pupilo o por el padrastro, madrastra o concubina, concubinario, amasia en contra del hijastro o hijastra, además de las sanciones previstas en el artículo 273 se impondrán de tres a nueve años de prisión y de treinta a setenta y cinco días multa, así como la pérdida de la patria potestad o la tutela en aquellos casos que la ejerciere sobre la víctima.

III. Cuando el delito de violación sea cometido por quien desempeñe un empleo, cargo o comisión públicos o ejerza una profesión, utilizando los medios o circunstancias que ellos le proporcionen, será, además, destituido definitivamente del cargo o empleo o suspendido hasta por el término de diez años en el ejercicio de su profesión, independientemente de las sanciones a que se haga acreedor.

IV. Cuando por razón del delito de violación se causare la muerte, se impondrá de cuarenta a setenta años de prisión y de setecientos a cinco mil días multa.

V. Cuando el ofendido sea menor de quince años o mayor de sesenta, se le impondrá de quince a treinta años de prisión y de trescientos a dos mil quinientos días multa. Sin perjuicio, en su caso, de la agravante contenida en la fracción II de este artículo.

Lo mencionado anteriormente da lugar a algunos tipos de violencia sexual como el obligar a la pareja a realizar actividades sexuales peligrosas y degradantes para posteriormente en contra de su voluntad tener relaciones sexuales como medios para dominarla y reafirmar que le pertenece (Hirigoyen, 2005).

Dando lugar a las consecuencias de este maltrato como el embarazo no deseado, el aborto, las complicaciones ginecológicas, infecciones de transmisión sexual, traumatismos pélvicos, entre otras (OMS, 2011).

Para finalizar con este apartado la violencia sexual se ha asociado con diversos problemas de salud mental y de conducta en la adolescencia, así como en la edad

adulta que provocan delitos aparentemente sin importancia, mencionando los de menor gravedad pero que no por ello dejan de ser delito, violencia y algún grado de ella.

3.4. Violencia psicológica

Acorde con el tema anterior se hablara de un tipo de violencia que actualmente se le ha tomado más relevancia que a su vez engloba la salud mental, sin embargo aún sigue siendo estigmatizado por la sociedad, cuando se habla y se piensa sobre violencia, las personas solo se basan en el daño físico, la agresión verbal alarmante o la conducta extrema que no pasa desapercibida, de manera semejante estas manifestaciones, difícilmente dejan de tener una integración armónica con la violencia psicológica.

Hablar sobre el tema de la violencia psicológica, teniendo en cuenta que los índices aun ido en aumento todavía no es suficientemente estudiado, debido al carácter subjetivo de la violencia psicológica adopta variadas formas de manifestación. Las cuales han cambiado con el transcurso del tiempo, lo que trae consigo variedad en sus apreciaciones teóricas.

Por lo que se refiere a la definición se reconoce lo difícil del estudio sobre la violencia psicológica al existir en el espacio subjetivo e intersubjetivo, con lo cual coinciden los autores, ya que cada pareja tiene maneras, normas, patrones y estilos de comportamientos individuales e interpersonales, en relación a que estos hechos puedan ser indicadores de violencia psicológica para uno de sus miembros o para ambos, lo que para una pareja pueda considerar como algo relativamente malo para otras no lo sea. (Álvarez, 2010)

Se debe agregar que existen patrones culturales estos permiten que la acción violenta se haga invisible, se naturalice y por ello se perciba como normal. Considerando que el estudio de la violencia psicológica se agrava porque existe un componente que dificulta objetivar, como consecuencia se deduce que no todo agresor o grupo de agresores tiene plena conciencia de su intencionalidad de dañar a otro.

Desde la posición de N. Acosta, citado por Wert N define que la violencia psicológica es toda omisión o acción que cause daño, dolor, perturbación emocional, alteración psíquica o daño en la autoestima de la persona a la cual va dirigida. De donde resulta que afecta su integridad psicológica produciendo trastornos de comportamiento y percepción pudiendo provocar hasta la muerte.

Con respecto al primer punto también se menciona que la percepción de la violencia puede estar conectada con la violencia objetiva, pero no es necesario que sea de forma lineal, esto no quiere decir que la subjetiva sea solo fantasía, pues es percibida como real, es real como percepción y tiene efectos reales.

Da a conocer la Doctora Ferrer, (s/f) , sobre este tipo de violencia como el conjunto heterogéneo de manifestaciones conductuales, aprendidas y utilizadas de forma consciente o no, en los marcos de una estructura relacional jerarquizadas ya sea real o de manera simbólica para poder mantener mediante la producción de un daño a la integridad psicológica de su círculo social u otras fuera de este, usando como vía la comunicación, utilizando la palabra como medio de daño, pudiendo estar determinada la diferencia de poder culturalmente obtenida, esto sucede mediante acciones interpersonales de control de la relación que adopta habitualmente la forma de roles en que se complementan y aparecen de modo permanente o cíclico.

Se infiere que en una situación de percepción social de violencia generalizada, existen efectos que pueden dar a conocer más la violencia objetiva existente, la percepción de violencia no sólo cambia patrones de comportamiento individuales, sino también sociales que aumentan los temores, desconfianzas, de los cuales se van restringiendo las preocupaciones hacia sí mismos y su familia simplificando lo anterior da lugar a una necesidad de seguridad limitada e inmediata, pero desentendiéndose de las relaciones sociales más amplias

De acuerdo con el artículo 3, que habla sobre la violencia psicológica y emocional de la ley contra la violencia intrafamiliar hace referencia como cualquier acción u omisión directa o indirecta que cuyo propósito sea controlar o degradar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de

intimidación, manipulación, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta u omisión que produzcan un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación, el desarrollo integral y las posibilidades personales.

De manera semejante León, (s/f), observa que dentro de la violencia psicológica persiste una acción u omisión cometida contra una persona, consiste en dañar su integridad emocional, la concepción y el valor de sí misma con la posibilidad de que la persona no pueda desarrollar todo su potencial como ser humano, se hace notar cuando alguien amenaza, humilla, aísla o descuida a otra persona, pero también cuando la crítica, ceba y ridiculiza, también es signo de violencia psicológica.

Ratifica Héctor Machado, (s/f), es toda aquella conducta que ocasione daño emocional, disminuya la autoestima, perjudique o perturbe el sano desarrollo, en forma abierta o encubierta estas conductas ejercidas en deshonra, descrédito o menosprecio al valor personal o a la dignidad a la vez humillantes, conlleva también vigilancia constante, aislamiento o amenaza de alejamiento, manifestar actitudes de rechazo, humillar, avergonzar, hacer sentir insegura y mal a una persona, deteriorando su imagen y su propio valor, dañar su estado de ánimo y disminuyendo la capacidad sobre la toma de decisiones.

Dando un panorama general se puede determinar que las distintas definiciones giran alrededor del impacto negativo que se produce en la esfera emocional de las personas cuando son víctimas de la violencia psicológica, se debe incluir el gran papel del aprendizaje cultural de algunos comportamientos que se encuentran en la relación interpersonal de pareja.

Como lo hace notar Martos, (2002), se puede agrupar por sus características, en las siguientes categorías:

- Maltrato psicológico activo: se describe como un trato degradante que ataca a la dignidad de la persona, la víctima muchas veces no llega a tomar conciencia de los acontecimientos que pueden ocurrir y que están ocurriendo a su alrededor.

- Maltrato psicológico pasivo: ocurre cuando la falta de atención hacia la víctima depende del agresor y puede llegar al abandono emocional.

Citando a Martos, (2002), propone una clasificación y se desprenden variadas formas de expresión, como lo son por mencionar algunas:

- Acoso psicológico: es ejercida sobre una persona, con una estrategia, una metodología y un objetivo, para conseguir el derrumbamiento y la destrucción moral de la víctima de tal manera perseguirla con críticas, amenazas, injurias, calumnias de forma que ya no tenga seguridad

- Acoso psicológico vertical: se basa en donde el acosador se halla en una posición de poder superior a la de su víctima

- Acoso psicológico horizontal: es ejercida de la misma manera por el acosador donde este mismo se pone en la misma posición de poder que su víctima es una situación donde se vale de su fuerza física o moral para hostigar a otra persona de su mismo nivel.

- Acoso afectivo: se basa en una conducta en la que el acosador depende emocionalmente de su víctima hasta el punto de hacerle la vida prácticamente imposible, a esta situación se le añade el chantaje afectivo a la estrategia de acoso.

Ahora bien la intimidación es una conducta en la cual existe una víctima indefensa se produce de forma repetida y durante un periodo de tiempo, donde predomina la agresión verbal y el chantaje emocional cabe decir que se puede confundir con la manipulación mental pero esta forma de violencia supone el desconocimiento del valor de la víctima como ser humano, en lo que concierne a su libertad, a su autonomía, a su derecho a la toma de decisiones propias acerca de su propia vida y de sus propios valores.

Otra forma de violencia psicológica es la agresión insospechada es una forma más sutil y elaborada, que se oculta en lo social, es la que muchos agresores ejercen disfrazándola de protección, de atención, de buenas intenciones y de buenos deseos, rodean de atenciones, mimos y cuidados, no les permiten desarrollarse como personas autónomas y de igual manera tampoco les permiten ejercer su derecho a la libertad.

Para finalizar con este capítulo resumiremos que la violencia psicológica se debe prestar mucho interés, ella es antesala a los otros tipos de violencia que ocurren en el marco de la relación de pareja; es prácticamente imposible concebir la existencia de la violencia física y sexual, sin que estén presentes los elementos de la psicológica, siembra las bases para posteriormente entrelazar a los dos tipos de violencia.

En la actualidad, la violencia psicológica es un tema que va tomando cada día más fuerza en distintos espacios sociales, pero es indispensable que se tome en cuenta en los círculos familiares, donde más prevalencia se tiene, es de suma importancia reflexionar sobre nosotros mismos desde quienes somos, que es lo que deseamos y hacia dónde vamos, en los ámbitos profesional, personal y amorosos.

Reflexionando de tal forma que, podamos responder a cada una de las interrogantes, cabe mencionar que es posible prevenir la dependencia y la violencia, como estas dos están estrechamente relacionadas y a su vez la comorbilidad existente.

La salud mental es para quien toma la decisión de hacer un cambio para su vida, intentando ser mejor y que todo se puede prevenir de tal planteamiento sale la idea sobre la regulación psicológica, la dignidad y la ética de los seres pensantes que somos.

Debemos entender que todos somos propensos a ser dependientes emocionales tanto hombres como mujeres y ambos pueden sufrir violencia, tener una relación insana, pero que todos aquellos pensamientos se pueden resolver, con la finalidad de saber que la dignidad no es exclusiva de las mujeres y la decisión está en uno mismo.

“Cuando descubres que puedes ser el mejor fan de ti mismo, dejas el hábito de mendigar la aprobación de los demás.”

Rafael Vidac

CAPITULO IV. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Dentro de esta investigación es de suma importancia buscar todos los esfuerzos por ayudar a la gente a cambiar comportamientos, la psicología clínica juega uno de los papeles más trascendentes para el paciente. Los participantes en cualquier intervención psicológica tienen el derecho a estar bien informados de la naturaleza de la intervención.

Todas las intervenciones psicológicas tienen que estar respaldadas por principios éticos que sostengan el método de intervención para la solución de problemas del paciente.

Es importante hacer mención que la psicología clínica interviene ampliamente, para dar tratamiento a la dependencia emocional, por eso se mencionaran algunas propuestas de intervención que nos ayudaran a conocer el amplio campo.

Para Compas y Gotlib, (2003), la psicoterapia es la forma de intervención más practicada en la psicología clínica. Todas las formas de psicoterapia comparten un conjunto de factores comunes y siguen una secuencia de etapas de cambio. Sin embargo, varios enfoques psicoterapéuticos difieren de técnicas específicas que utilizan, sobre todo cuando se habla de terapia de pareja, en el ámbito emocional.

4.1. Terapia de desarrollo humano.

Este tipo de terapia, está vinculada a la terapia gestáltica apoya a la persona a resolver temas inconclusos, revisar esquemas actuales que nos apoyan al desarrollo y evolución homeostática de la persona.

Centrados en el aquí y el ahora y en la relación terapeuta-paciente logra que la persona se responsabilice e identifique sus propios temas; gran ventaja que encontramos la tratar temas de dependencia emocional, ya que el acompañamiento tiene que tener un perfil cálido y respetuoso proceso terapéutico breve o continuo para contribuir al desarrollo personal.

Una de las primeras cosas que tiene que conseguir el paciente es asimilar los rápidos cambios emocionales que experimenta a lo largo de su vida. Su cuerpo cambia, las emociones cambian, todo ello hace que la imagen que tiene de sí mismo se modifique. La propia imagen corporal es algo importante en todas las edades, por lo que la seguridad emocional muestra un arraigo poco estudiado.

Sandoval, (2018), considera que el desarrollo de relaciones emocionales es una tarea crucial de la adultez en la pareja. La necesidad de establecer relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas es una motivación importante de la conducta humana. Las personas incrementan (y mantienen) su cercanía debido a las relaciones mutuas, la sensibilidad a las necesidades de la otra y la aceptación y el respeto recíproco.

Es por ello que las relaciones de pareja requieren de autoconciencia, empatía, habilidad para comunicar emociones, resolver conflictos y respetar los compromisos, de un modo equilibrado y consiente. Estas decisiones son centrales cuando las parejas deciden si establecen relaciones de apego centradas en un estilo de vida dependiente uno del otro. En concreto, puede considerarse que existe una influencia recíproca entre la personalidad de la pareja y las relaciones emocionales.

4.2. Terapia de crecimiento personal.

El crecimiento y desarrollo personal es constante a lo largo de la vida. Desde que nacemos, afrontamos todos los retos que la vida nos depara y aprendemos continuamente a desarrollar recursos que nos permiten sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Este aprendizaje implica un amplio despliegue de habilidades personales y potenciales que posibilitan aumentar la satisfacción personal y superarnos día a día, consiguiendo las metas que enriquecen como personas y dan sentido a nuestras vidas.

El crecimiento personal hace referencia a una serie de actividades que ayudan a mejorar la conciencia de uno mismo y descubrir la propia identidad, con el fin de impulsar el desarrollo de los propios potenciales y las habilidades personales y relacionarles. El objetivo es mejorar la calidad de vida y contribuir a la realización de sueños y aspiraciones individuales.

Este tipo de psicoterapia que se menciona a continuación tiene por objetivo que la persona totalmente satisfecha consigo misma tal vez se sienta más feliz, pero no habrá nada en ella que le empuje a evolucionar, mejorar y desarrollar sus capacidades y fortalezas. La ausencia total de dolor y sufrimiento o de obstáculos en la vida, muy probablemente convertirá al paciente en persona arrogante, como poca capacidad de empatía y compasión por los demás, porque es a través del sufrimiento como la mayoría de las personas entienden este tipo de emociones tanto en sí mismos como en los demás. Cuando nos implicamos en nuestro propio dolor, aprendemos a ser más empáticos y compasivos con el dolor de los demás.

Dongil, (2013), menciona que la base fundamental de crecimiento personal es simple: consiste en mirar dentro de la persona, lo bueno y lo malo, lo que le agrada y lo que le espanta, pero siempre desde la aceptación y la compasión hacia él mismo. Sin esto último la compasión hacia uno mismo el crecimiento o desarrollo personal no es posible.

Por tanto, ese debe ser el primer paso: La persona tiene que ser capaz de ver en su interior sin juzgar, sin despreciarse ni criticarse y sin tener miedo de mirar cara a cara lo peor o más desagradable de la persona, por consecuencia se puede definir el desarrollo personal como un proceso mediante el cual las personas intentamos llegar a acrecentar todas nuestras potencialidades o fortalezas y alcanzar nuestros objetivos, deseos, inquietudes, anhelos, etc., movidos por un interés de superación, así como por la necesidad de dar un sentido a la vida.

Dongil, (2013), hace referencia, que en el ámbito más íntimo y personal, las relaciones de pareja estables y duraderas están desapareciendo para dar paso a nuevas relaciones temporales basadas en la experiencia de un amor apasionado como única vía posible para mantener una relación, pues existe un prejuicio social muy potente que funde pareja y pasión, conduce al tengo que sentir y, por lo tanto, estar enamorado de forma permanente se considera una condición “sine qua non” para estar bien en pareja.

Un desarrollo personal sano lleva implícito la necesidad de realizar actividades relevantes en las áreas más importantes de la vida, tener objetivos, ilusionarse por ellos, conseguir metas y saber valorar todo el proceso. El ser humano necesita un cierto grado de actividad para sentirse bien, pues cuando le falta actividad laboral, social, física o en otras áreas de la vida, tiende a entristecer o incluso a deprimirse.

La teoría del apego explica la necesidad humana de crear vínculos afectivos que sirven para sentirnos amados y seguros. En este sentido la familia suele ser un apoyo social básico, no sólo en la infancia, sino a lo largo de toda la vida. El enamoramiento y las relaciones sexuales nos vinculan con una persona que antes era un extraño en nuestra vida, pero luego pasa a ser una persona esencial para nuestro bienestar. En general, vivir en pareja está más relacionado con el bienestar que vivir en soledad, de hecho, existe una relación positiva entre el porcentaje de tiempo que se ha vivido en pareja y la esperanza de vida. Las investigaciones sobre la relación entre vivir solo o en pareja y el bienestar han encontrado los siguientes resultados:

➤ El hombre que vive en pareja tiende a ganar en algo que es esencial para la salud y la esperanza de vida, que es la mejora de su estilo de vida, respecto a los hombres que no viven en pareja. Mejoran sus horarios, comidas, cuidados de salud, prevención en general, etc. Es decir, en general, aumentan las conductas saludables y disminuyen las conductas no saludables.

➤ La mujer que vive en pareja tiende a ganar también en algo importante para la salud, el bienestar y la esperanza de vida, que es la seguridad emocional y socioeconómica (bienestar emocional y social). La mujer sin pareja, por lo general, cuando se analizan los datos de varios cientos de miles de personas, tiende a tener más problemas de inseguridad a nivel psicológico y a nivel económico.

La terapia de desarrollo humano, ayuda mucho a la pareja a desarrollar las fortalezas, el afecto positivo y el crecimiento personal son objetivos muy probables que ayudan a mejorar la salud y bienestar. Por otro lado, aprender a manejar las emociones negativas o desagradables será imprescindible para ir afrontando los avatares de la vida sin desarrollar problemas emocionales.

4.3. Terapia de pareja.

La vida en pareja es la opción mayoritariamente escogida por las personas adultas. Esta preferencia de tipo personal viene además avalada por las considerables ventajas identificadas, en especial en el ámbito de la salud y de la integración social, para esa forma de vida frente a la vida en solitario.

Labrador, (2015), refiere a que muchas de las personas y de las parejas desarrollan estas habilidades de forma espontánea, y las tasas de permanencia de las parejas y los índices de felicidad en éstas muestran su utilidad. Pero en algunos otros casos, o bien estas habilidades no se desarrollan o son escasas, o momentos de crisis especialmente intensos pueden limitar su utilidad. En estas situaciones, o en la previsión de que puedan aparecer, será de especial utilidad pedir ayuda a los profesionales especialistas en el desarrollo de estas técnicas.

La psicología en general, y más específicamente la psicología clínica, han desarrollado programas de intervención, las denominadas «terapias de pareja», que han mostrado de forma reiterada su eficacia y efectividad en este cometido, figurando varias de ellas entre las reconocidas como terapias basadas en la evidencia empírica.

La vida en pareja se ha visto afectada por distintos cambios sociales. Por ejemplo, el aumento de las horas de trabajo de ambos miembros, así como de las alternativas de ocio individual (televisión, Internet, redes sociales...), tienen como consecuencia directa que se puedan ver reducidas las horas compartidas, lo que conlleva menos tiempo dedicado a interacciones personales y, por tanto, una disminución de la comunicación, el intercambio de reforzamientos y la posibilidad de realizar actividades agradables de forma conjunta. En estas condiciones es lógico esperar que puedan aparecer, en uno u otro miembro, quejas o desacuerdos por lo que se consideran demandas excesivas y/o expectativas no cumplidas. (Labrador, 2015).

Ciertamente los afectos suelen estar presentes en una relación de pareja, pues se consideran los principales determinantes de ésta. Pero tenerlos y saber comunicarlos pueden ser dos realidades muy diferentes. El amor, la alegría, el cariño o la satisfacción que sin duda están en la pareja en ocasiones se dan por supuestos y se obvia su manifestación explícita a causa de la normalización y rutina que puede conllevar una relación de larga duración.

Labrador, (2015), atribuye que, las relaciones personales están mediadas por las creencias y esquemas sobre uno mismo y sobre los demás. Las creencias influyen en la información a la que cada persona atiende, percibe, almacena y recupera y, por ende, en las atribuciones, interpretaciones y valoraciones que hace de los comportamientos de los otros. Este punto es especialmente relevante en el establecimiento y mantenimiento de una relación de pareja, dada la frecuencia e intimidad de dicha relación. A partir de las creencias se establecen las expectativas, hipótesis sobre posibles sucesos o acontecimientos en el futuro, entre ellos los comportamientos de otras personas. La formación de las expectativas se desarrolla

desde la infancia, siendo para ello de especial importancia los modelos parentales y educativos, amistades, experiencias vividas y en general la influencia sociocultural.

La mayoría de las personas tienen una idea acerca de lo que una pareja debe aportarle, de las necesidades que le satisfará y de cómo deberá hacerlo para lograrlo. La influencia de las expectativas en la relación tiene lugar, en especial, mediante la comparación de la pareja actual (pareja real, lo que el otro miembro hace, dice, piensa, etc.) con la representación de cómo debería ser (pareja ideal).

La comunicación se considera uno de los aspectos más relevantes entre personas que han de compartir una realidad, y tanto más cuanto más se comparta. Sólo mediante la comunicación se pueden establecer de mutuo acuerdo objetivos, expectativas y momentos agradables o afrontar situaciones de reto o crisis. Una adecuada comunicación permitirá una transmisión apropiada de emociones, entender el punto de vista del otro o poder adelantarse a sus deseos, intereses, preocupaciones o temores. Eso es lo que se espera habitualmente de una pareja.

Labrador, (2015), menciona que en una relación de pareja se espera un importante nivel de «calidez» emocional, que vendrá marcado por la presencia de señales de afecto. Aunque para lograr esta «calidez afectiva» tan importantes son las manifestaciones de afecto positivas como las negativas, lo deseable es que las positivas sean las más habituales.

El valor de recibir señales claras de afecto y reconocimiento por parte del otro, de forma frecuente y mantenida, no se agota sólo en el desarrollo de un adecuado clima emocional, sino que también funciona como indicador de qué comportamientos agradan (deben repetirse) o desagradan (deben reducirse) en la propia relación y como elemento relevante de cara a la autoestima del otro. La indiferencia emocional por el contrario es uno de los elementos más negativos para la relación de pareja.

El proceso de evaluación es tan decisivo en terapia de pareja como en cualquier otro problema psicológico, si bien en este caso cobra un matiz diferencial, pues el

análisis de una relación de pareja no se circunscribe a la conducta de una persona, sino que se centra en las secuencias de interacciones que se dan entre ambos miembros. En consecuencia, las conductas de una persona no pueden considerarse de forma aislada, sino en relación con las de otra persona, ambas a su vez consideradas con respecto al entorno en que se presentan.

4.4. Modelo estructural sistémico.

En este apartado, se mencionan algunas de las afirmaciones que sustentan la Terapia Familiar Sistémica (TFS), que pueden incorporarse en el acompañamiento psicoterapéutico, desde el cual se pueden entender las personas, sus interacciones y cómo se desenvuelven en su vida cotidiana.

El objetivo de las interacciones en el presente, es el sistema familiar, el terapeuta se asocia a este sistema y utiliza a su persona para transformarlo, al cambiar las posiciones de los miembros de la familia, cambian sus experiencias subjetivas. Minuchin, (1974), considera de gran importancia durante el proceso, lo que llamo propiedades del sistema, en las cuales destacan: Primero, que una transformación de su estructura permitirá al menos alguna posibilidad de cambio. En segundo lugar, el sistema de la familiar está organizado sobre la base del apoyo, regulación, alimentación y socialización de sus miembros, por lo que el papel del terapeuta es unirse a la familia para reparar o modificar su funcionamiento para que desarrolle sus tareas con eficiencia. En tercer lugar, el sistema de la familia tiene propiedades de auto perpetuación, por lo tanto, el proceso terapéutico será mantenido en ausencia del terapeuta por los mecanismos de autorregulación de este. Preservando el cambio.

El modelo estructural sistémico, al igual que otros modelos nos habla claramente de la familia como sistema:

- La familia es un sistema vivo y abierto en el que en su totalidad la conforman los miembros de la familia, sino también las relaciones que se establecen entre sí.

- Como sistema la familia tiende al equilibrio (homeostasis)
- Como sistema la familia se relaciona con suprasistemas de los cuales forma parte (origen, familia extensa, comunidad, relación)
 - La familia es un sistema en el que se pueden identificar subsistemas: individual conyugal, parental, fraterno.

En el modelo estructural se considera a los miembros de la familia relacionados a ciertas reglas.

Minuchin, (2003), define la estructura familiar como: “Conjunto de individuos de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de estos.

Minuchin, (2003), establece que en la estructura familiar se pueden identificar los límites, los cuales “están contruidos por las reglas que definen quienes participan y de qué manera lo hacen en la familia.

Trabajo terapéutico:

Marshall, (1984), opina que, desde este modelo, los problemas de desavenencias conyugales son mantenidos por la estructura familiar. La intervención terapéutica se dirige principalmente al análisis y cambio de las dinámicas familiares que refuerzan el problema, más que al problema en sí mismo.

Según Onnis Tortolani y Cancrini, (1985), esos síntomas adquieren una significancia comunicativa y juega el papel activo para mantener la homeostasis de las características disfuncionales del sistema.

Minuchin y Fishman, (1991), indican que el terapeuta debe observar y descubrir la pautas interaccionaes de la familia, pero sobre todo las emociones contundentes que muestren como pareja.

Los modelos sistémicos, enfatizan el papel de los sistemas relacionales, que, en el terreno interpersonal, se establecen en los sistemas sociales, y particularmente, familiares. Para entender el desempeño y la experiencia de un miembro de un sistema, hay que considerar los elementos del sistema, sus propiedades, la

interacción entre los mismos y las propiedades de la totalidad. Todos estos autores coincidieron en la importancia de la comunicación y las relaciones humanas en el núcleo familiar.

4.5. Psicoterapia con enfoque cognitivo conductual.

Dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentran, en un lugar preponderante, gozar de buena salud, por ello la psicología clínica terapéutica se involucrará en, comunidades, familias y personas se preocuparán siempre por conservar y mantener niveles óptimos saludables

La práctica de la terapia conductual guarda una estrecha vinculación en procesos de cambio. Hay muchos procedimientos y enfoques terapéuticos, con técnicas asociadas que sirven al paciente para moldear conductas.

Compas y Gotlib, (2013), hacen mención que toda conducta, normal y anormal, se adquiere y se mantiene de acuerdo con los mismos principios básicos del aprendizaje. Es necesario comprender que el ser humano, es un ente de aprendizaje desde que nace y la mayor parte de las conductas son aprendidas y repetidas generacionalmente. De aquí la importancia de dar soluciones de la dependencia emocional cuando una de las partes de una manera objetiva, no comprendió la autonomía de la otra persona.

Sánchez, (2008), describe a la terapia Cognitiva-Conductual como un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas o en este caso la dependencia emocional. Y que como su nombre lo indica, surgió por la unión de dos grandes teorías de la psicología.

Este modelo está conformado por un grupo de intervenciones que se ponen en práctica luego de una exhaustiva evaluación de las características biopsicosociales

del paciente, y que tiene en cuenta el visto bueno, compromiso y colaboración del mismo y sus allegados

Los objetivos primordiales de la TCC en la dependencia emocional son:

Disminuir el pensamiento disfuncional: El modelo cognitivo de depresión y dependencia predominante es el que planteó Beck y que consta de tres elementos básicos: a.) Triadas cognitiva: Patrones de ideas y actitudes negativas de sí mismo, del mundo y del futuro. b.) Esquemas negativos: patrones de pensamientos estables y duraderos que representan las generalizaciones de una persona acerca de experiencias pasadas, y de esta manera juzga el presente y el futuro. C.) Distorsiones cognitivas: Tales como la inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobre generalización, magnificación/ minimización, personalización y pensamiento dicotómico.

Incrementar las habilidades de autocontrol: La concepción de la dependencia se basó en su origen en un modelo de autocontrol general, que otorgaba la mayor importancia a la capacidad de un individuo para alcanzar metas mediante tres procesos secuenciales: auto monitoreo, autoevaluación y auto refuerzo.

Optimizar la capacidad de resolución de problemas: Otros autores, sugieren que las dificultades en la capacidad de resolución de problemas de los pacientes para afrontar los acontecimientos estresantes de la vida operan como un factor de vulnerabilidad. Ya que estos individuos tienen una orientación negativa del problema. Presentándose así una tendencia a ver los problemas como amenazas, a esperar que sean irresolubles, a dudar de la propia capacidad para resolverlos y a sentir frustración y molestia al enfrentarlos.

Mejorar las tasas de reforzamiento positivo y aumentar las habilidades sociales/ interpersonales: Las habilidades sociales insuficientes o inadecuadas dan como resultado una capacidad limitada para obtener refuerzo positivo del ambiente social. Al principio las quejas de estos pacientes atraen a sus círculos sociales, pero con el tiempo estas se vuelven muy molestas, lo que da como

resultado una reducción del refuerzo y apoyo sociales, así como una confirmación del auto concepto negativo.

CAPITULO V: METODOLOGIA.

5.1. Enfoque de estudio: cualitativo descriptivo

El enfoque cualitativo es usado en investigaciones centrados en la fenomenología y comprensión de todos aquellos datos que se vayan a obtener, de carácter social; sus objetivos son diversos porque pueden abarcar una amplia variedad de temas o problemáticas, con ella podemos explorar y describir, recopilando información primordial, no se orienta con una gama de datos estadísticos que arrojen resultados concluyentes.

Por lo cual cabe recalcar la descripción de las cualidades de un fenómeno, en este caso las consecuencias del homicidio cometido por una dependencia emocional, la recopilación de información es más flexible utilizando este método, es caracterizado por tener acceso a una gran variedad de fuentes y medios de información que puedan ser identificadas en su veracidad y confiabilidad, de los cuales se cuentan con las principales fuentes como lo son la observación, entrevista, medios de comunicación, fuentes impresas, entre otras.

En el caso particular del método descriptivo según, Münch y Ángeles, (2015), consiste en exponer las características de una situación o un fenómeno. Este método brinda una libertad que permite observar e indagar de manera retroactiva, por lo que podemos decir que permite un análisis más profundo de información; consecuentemente las variables a analizar se extienden de manera ilimitada. De tal manera cabe recalcar que estos estudios tienden a ser precursores de estudios más complejos o bien más elaborados.

Según Sherman y Webb, (1998), estos estudios se enfocan en su mayoría a vivencias de las personas que pasan o pasaron por las problemáticas a analizar, es decir descubrir tantas cualidades como sea posible para obtener un entendimiento y discernimiento lo más profundo posible.

5.2. Planteamiento del problema.

La presente investigación pretende describir la dependencia emocional como factor psicológico en las parejas, ya que esto no solo afecta al individuo mentalmente, si no también legalmente es un conflicto del cual ambas partes resultan ser afectas sin darse cuenta que pudieron prevenir tal hecho, pues a lo largo de los años e incluso siglos es una problemática con poca visibilidad, es hasta el día de hoy que se ha podido abordar específicamente este tema y la relación entre ambas. Después de todo son problemáticas que por separado pueden abordar diferentes investigaciones completas en cada una de sus variantes, sin embargo, en este caso se intenta esclarecer la dependencia emocional en las parejas y como consecuencia los delitos que se comenten, poner en evidencia la poca información que existe y se maneja sobre la salud mental, al mismo tiempo de cómo abordar estas problemáticas en su conjunto.

Después de todo no es la primera vez que se intenta abordar estos dos temas, resulta ser interesante que no siempre se terminan de enlazar y la información resulta ser carente, esto permite el cuestionamiento de la construcción sobre las víctimas de violencia, la generación de la dependencia y su evolución, es importante recalcar las constantes justificaciones sobre los delitos, dicho en otras palabras, donde la ley ejecuta y sanciona. Hay que hacer notar la continuidad de estos hechos para poder crear o bien modificar leyes, el delito en sus diferentes clases y la validez que se otorga de acuerdo a la aplicación de la ley penal en México.

Por lo mencionado con anterioridad es preciso abarcar la mayor cantidad de información posible respecto a este tema, definiendo y reestableciendo conceptos alrededor de esta problemática, ya que estos pueden ser los primeros pasos para trabajos más elaborados, con aportes de mayor relevancia para el futuro no muy lejanos, de manera que se puedan prevenir y modificar delitos, a su vez una estabilidad emocional.

5.3. Pregunta de investigación.

¿Cuáles son los factores que influyen en la dependencia emocional, como consecuencia de la violencia psicológica?

5.4. Objetivo general.

Describir los factores de la dependencia emocional en la pareja como consecuencia de la violencia psicológica.

5.5. Objetivos específicos:

- Identificar los antecedentes históricos de la dependencia emocional como la génesis de las emociones en la problemática de la psicología interdisciplinaria.
- Analizar la conceptualización de factores influyentes en la dependencia emocional como consecuencia de la violencia psicológica.
- Conocer los factores antecedentes de la violencia psicológica dentro de nuestra investigación.
- Analizar las diferentes alternativas de solución, de la dependencia emocional a través de las diferentes psicoterapias propuestas.

CAPITULO VI. CONCLUSION

6.1. Conclusiones.

Podemos decir entonces que la evolución de la pareja a trascendido en el hogar y en el psiquismo de las personas, como la dependencia emocional viene desde generaciones pasadas e incluso el desarrollo de la misma, los detonantes o factores que intervienen y hacen posible que se llegue a la violencia.

Este estudio determino que los factores que provocan dichos procesos se deben al temor a la perdida, es decir estar mejor de algo o alguien, esa separación es causa de daño emocional provocando en la victima que tenga sentimientos de culpa, a s vez el victimario sentir el abandono de la persona.

Cabe destacar que la dependencia emocional no esta del todo delimitada, ni tampoco se conoce la profundidad que puede tener, el trasfondo que se esconde dentro de cada uno de los factores, ya que las emociones pueden tener un desequilibrio en la esfera biopsicosocial.

Otro de los factores importantes encontrados son los patrones generacionales de comportamiento, bien es sabido que lo que seamos de niños, seremos de adultos; esto nos lleva a decir que existen traumas reprimidos que posteriormente tendrán que ser externados, es aquí donde entra el equilibrio de ellas primero en uno mismo y después con las personas.

Es entonces cuando entendemos que la mayoría de nuestro comportamiento o acciones se deben a dichos patrones, es decir desde nuestros abuelos hasta nuestros padres y nosotros, sin embargo, no es del todo justificable, ya que si puede existir un cambio en como nos relacionamos con las personas y como podemos tener o mantener relaciones afectivas sanas.

Un factor más concentrándonos en este punto fue la necesidad de agradar a los demás y complacer, más en las relaciones afectivas, como esta genera pensamientos dominantes acerca de uno mismo, afectando nuestra autoestima,

dejando de tener una vida propia y la toma de decisiones ya no depende de uno mismo, si no de lo que digan los demás.

La presencia de la violencia en la familia es de suma importancia para seguir conociendo los factores generacionales que dan pie a la dependencia, como ya sea mujer u hombre es tratado como un objeto, y mas hoy en día, que ya no solo se trata de mujeres sino también de hombres que sufren en su mayoría en silencio y que la sociedad hace de menos dichos eventos, causando gran polémica y revuelo son conocer que ya no importa que genero seas existe y está presente.

Continuando con los puntos anteriores tener relaciones afectivas sanas no es muy común, ni tampoco algo que se le de tanta importancia, porque solo importa tener pareja, sin saber que para poder tenerla se necesita una estabilidad emocional, ya que no es fácil saber llevarla con otra persona que queremos a nuestro lado.

Tener una buena autoestima es el primer paso para una buena relación, en su mayoría se pierde porque solo se piensa en lo que dirá la otra persona, entonces empezamos a dar los primeros pasos a la dependencia emocional. El respeto es base fundamental de una sociedad reconocer en sí mismo y en los demás los derechos y las obligaciones, tener en cuenta que la falta de respeto genera violencia y enfrentamiento.

Dando lugar a otro factor mas que se habla directamente en el titulo la violencia en sus diferentes formas; porque esta misma nos habla de igual manera la repercusión emocional sobre las personas tanto victimas como victimarios, porque también nace desde la familia, escuela y el contexto.

La violencia nos habla sobre una dominación hacia la persona y da lugar a la agresión, esta puede ser intencional u hostil, esta nos habla sobre un daño directo que afecta la conducta, es entonces que podemos simplificar que, si existe la conciencia de lo que se hace, pero la necesidad nuevamente de abandono se hace presente, depender de otros emocional y físicamente hablando.

En contraste también entonces estudiamos a la violencia en sus diferentes grados y tipo, es importante la mención de cada una de ellas para llegar a la siguiente conclusión; la violencia sexual habla sobre tener relaciones coitales sin consentimiento, pero también obligada y manipulada en el deseo del acto sexual, la violencia física también se refiere a la agresión cometida en el cuerpo de las personas y que este hecho no solo ocurre con la pareja, si no por parte de familia o conocidos, se desarrolla en la familia o en la escuela.

La violencia psicológica entonces engloba estos tipos porque se habla de un daño físico y un daño verbal, manipulando así el pensamiento y presión de uno mismo su vez de la realidad, es esa integridad armónica de los dos, llegando a una conducta extrema. Por eso mismo se habla de las víctimas de violencia cuestionando como se quedan a lado de su agresor, nos damos cuenta de la dura realidad que viven y que muchas veces creen que se lo merecen, que pueden cambiar a su agresor solos, sin tomar en cuenta que no solo se dañan a ellos mismos. Pero también tomar en cuenta las amenazas que los agresores hacen a la víctima y a su misma familia.

Por ello ha sido estigmatizada la violencia y la dependencia emocional como uno de los factores principales desencadenantes de dichos hechos e incluso la comorbilidad que puede existir entre estos dos, tomar en cuenta cada factor es importante para el desarrollo de nuevas técnicas o terapias que ayuden a la conducta de las personas.

Para finalizar también se encontraron en este estudio las terapias que se pueden tomar para el desarrollo de las relaciones afectivas y personales, que permiten el desarrollo de habilidades, procesos de cambio, moldear conductas e incluso distinguir lo que es normal y lo anormal, comprender entonces que, si bien es cierto que las conductas son aprendidas y repetidas generacionalmente, no son del todo justificación para tales actos.

A manera de conclusión, puedo decir que la dependencia emocional hoy en día es un tema se suma importancia, así como el desarrollo de las relaciones afectivas

sanas y que hoy ya se hace más conciencia sobre este tema, pero no falta decir que se debe tener mucha más información de este tema, porque no solo se puede decir o hablar vagamente o con términos coloquiales, que solamente degradan la información e incluso el trabajo e investigación de otros.

Tomar conciencia verdaderamente de uno mismos, de las propias emociones, valorarse y tener una buena autoestima es la piedra angular para poder tener dentro de nuestros círculos sociales buena compañía, que sumen y no resten a nuestra vida, poder encontrar el propio autocontrol, buscar ayuda profesional y tener una buena salud mental.

6.2. Fuentes consultadas.

APA. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 APA*. Enciclopedia de Historia. (2020). Recuperado de: <https://enciclopediadehistoria.com/edad-media/>

Bucay (2010). *dependencia emocional en el vínculo de pareja*.

CNDH. (2015, diciembre). *Delito de Violación entre cónyuges*. Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/6_MonitoreoLegislacion/6.0/14_DelitoViolacionConyuges_2015dic.pdf

Compas, B. E., & Gotlib, I. H. (2002). *Introducción a la psicología clínica* (Primera Edición). McGraw-Hill Interamericana.

CONAPO. (2018, febrero). *Las relaciones de pareja, un enfoque estadístico*. Recuperado de: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/13_de_febrero_Informacion_estadistica_sobre_las_relaciones_de_pareja.

Correa P. (2002) *Educando emociones: la educación de la inteligencia emocional en la escuela y la familia*. (pp. 353-375). Kairós.

Correa, R. (1998). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

De Praves, D. (s. f.). *El matrimonio en Grecia*. Latín y griego. Recuperado de: <https://latinygriego.webcindario.com/matrimonio%20en%20grecia.pdf>

Dongil Collado, E., & Cano Vindel, A. (2014). *Desarrollo Personal y Bienestar*. SEAS.

Donoso Gallego, V., Garzón Padilla, M. J., Costales Zavgorodniaya, A. I., & Arguello Yonfa, E. D. (2021). *Dependencia emocional transgeneracional: Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en la Sierra del Ecuador*. Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/280/28068740019/html/>.

Escudero, M. (2003). Psicólogo Clínico Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. *Psicólogo Colegiado y Psicólogo especialista en Psicología Clínica por resolución (4087) 47072.*

Escudero, M. (2018, 23 octubre). *Dependencia emocional: apego patológico.* Psicólogos En Madrid. Recuperado de: <https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico/>.

Escudero, M. P. C. (2022, 19 abril). *Dependencia emocional: apego patológico.* Psicólogos en Madrid. Recuperado de: <https://www.manuelescudero.com/dependencia-emocional-apego-patologico/>.

Fernández C. (2001). *Mímica emocional. En mente y Cerebro.* Círculos Lectores.

Fresneda Gómez, S. V. (2015). *Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes.* Los Libertadores. Recuperado de: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/fresneda_g%C3%B3mezsandraviviana.pdf?Sequence=2&isallowed=y.

Freud, S. (1905/2014). *Tres ensayos sobre teoría sexual.* Grupo editorial.

Gernsheim, B. (2007). *Las nuevas formas de relación amorosa*. Redalyc. Recuperado de: <https://www.revistacienciasunam.com/es/101-revistas/revista-ciencias-99/699-que-tan-modernos-somos-el-amor-y-la-relacion-de-pareja-en-el-mexico-contemporaneo.html>.

Giné, S. (2020, 13 julio). *¿Qué provoca la inestabilidad emocional?* Escuela de Postgrado de Medicina y Sanidad. Recuperado de: <https://postgradomedicina.com/inestabilidad-emocional-sintomas-causas/>

Gómez Martínez, J. L. (2004). *El pensamiento mexicano del siglo XX ante la condición humana*. Ensayistas. Recuperado de: <https://www.ensayistas.org/critica/generales/C-H/mexico/introdu.htm>.

González Pérez, M. A. (2017, 1 junio). *La familia mexicana*. Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133957571003.pdf>.

Greenberg (2000). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional a favor de la estabilidad psicológica*. Integral.

Juárez Martínez, A. K. (2017, 18 noviembre). *Mujer, crimen pasional y dependencia emocional a la figura masculina. Visión criminológica-criminalística*. Recuperado de: http://revista.cleu.edu.mx/new/descargas/1801/articulos/Articulo10_Mujer,%20crimen%20pasional%20y%20dependencia%20emocional%20a%20la%20figura%20masculina.pdf.

Labrador, F. J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja: Evaluación y tratamiento*. Ediciones Pirámide.

Medina, A., Moreno, M. J., Lillo, R., & Guija, J. A. (2016). *La Dependencia Emocional: Aspectos jurídicos y psiquiátricos*. FEPSM.

Mendoza L. (2016). *Educación con inteligencia emocional*. Plaza y Janés.

Oropeza Lozano, R. E. (2011). *Dependencia Emocional, Violencia Y Satisfacción Marital En Relación De Pareja*. UNAM. Recuperado de http://132.248.9.195/ptb2011/marzo/0667354/0667354_A1.pdf.

Papalia D. (2005). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la Adolescencia*. 11a ed.: McGraw Hill.

Pérez, A., & Fátima, L. (2016, 25 agosto). *La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género*. RUA. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante. Recuperado de: <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/88728>.

Pérez, P. (2010). *Diálogo de sordos*, Recuperado de: https://issuu.com/flacso.chile/docs/d_pol_pub.

Rivas N y Medina P. (2017, marzo 24). *El modelo de inteligencia emocional*.

Rodríguez, M. L., & Landa, P. (2019). Modelos de psicología clínica y su aplicación (Primera Edición). Editorial Pax.

Romero, M. E. (2019, 18 enero). *Hikikomori. Las voces silenciosas de la sociedad japonesa*. Universidad de Colima, México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4337/433759850006/html/>.

Sánchez L, (2009). *El libro de las emociones*, Versión electrónica.

Sandoval Mora, S. A. (2018). *Psicología del Desarrollo Humano II* (Segunda Edición, Vol. 2). Servicios Editoriales Once Ríos.

Schaeffer, B. (1998) *¿Es amor o es adicción?* Barcelona.

Tenorio Tovar, N. (2010). *¿Qué tan modernos somos? El amor y la relación de pareja en el México contemporáneo*. Ciencias 99, julio-septiembre, 38-49.

