



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C.

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“TALLER DE DETECCIÓN DE CONDUCTAS DESTRUCTIVAS
COMO PREVENCIÓN DE RELACIONES AMOROSAS INSANAS”**

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

VICTORIA GUADALUPE MENDOZA NAVA

N° DE EXPEDIENTE: 415539520

DIRECTOR DE TESINA:

MTRO. JORGE NOE GAMEZ MORA

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO. JUNIO DEL 2023



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.

PRESENTACIÓN

América Latina es una de las regiones del mundo con mayor atención a la lucha contra la violencia hacia la mujer. Esta lucha la ha hecho desde hace más de dos épocas, y se hace relevante cuando el movimiento de las mujeres logró dar auge a uno de los mayores crímenes encubiertos que afectan a nuestras sociedades.

No obstante, en esa época se pensaba que las agresiones físicas y psicológicas que en la actualidad conocemos, eran completamente normales, pues incluso llegaban a ser parte de la una rutina marital normalizadas regularmente por el sexo femenino.

A pesar de que actualmente ya hay una mayor visión y panorama de lo que es violencia y sus tipos, aún se siguen presentando casos y denuncias donde ésta se presenta en las relaciones de noviazgo.

Así que, se necesita trabajar más a fondo el tema con otras herramientas más actuales, para buscar nuevas formas de informar y con ello, minimizar los casos y vivir relaciones más sanas.

Como resultado tendremos la detección de conductas destructivas que se ejercen en las relaciones de noviazgo.

Así pues, la violencia no sería más que parte de un significado y no de una forma de vivir en una relación.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente los casos de violencia en el noviazgo no han disminuido, pese a que está presente la información al alcance de cualquier persona. Una de sus principales características es básicamente la invalidación, subestimación o destrucción de una persona a otra, buscando un poder inexistente en una relación afectiva.

Asumir que estamos con una persona con conductas destructivas conviviendo con nosotros es el primer paso para que algo cambie en nuestra vida.

Así mismo, hay personas que debido a los daños sufridos se convierten en seres que dañan. En este caso, conectar con la compasión y justificarlo puede perjudicarnos más que a ayudarnos a salir de relaciones destructivas.

Posiblemente surge interés en querer comprender qué ha vivido para convertirse en quien es hoy; eso por ende te ayudará a comprender a la otra persona. Pero no debemos olvidar que son personas dañinas, por lo tanto el permitirnos permanecer es permitirles poder dañarnos.

Además, una persona que tiene conductas destructivas y permanece en tu vida las hayas elegido o no, son aquellas que comprometen tu bienestar emocional provocando negatividad, malestar y poca satisfacción con su compañía.

De manera que esta propuesta de taller busca aportar la claridad, la comprensión y las respuestas, para identificar que su par concibe conductas violentas y decidir alejarte de todo aquél que dañe tu estabilidad emocional.

A fin de que una vez que aprendas a identificarlas, concibas la capacidad de romper relaciones que no aporten nada sano a tu estabilidad emocional.

INTRODUCCIÓN

En cuanto al ser humano conocido como un ser social, que requiere vínculos afectivos para su supervivencia, es importante decir que de acuerdo a su educación y dinámica familiar puede confundir vínculos insanos como sanos, ya que su objetivo es ser reconocido como un legítimo en las interacciones sociales.

A su vez las emociones juegan un rol muy importante para esta toma de decisiones, más aún a través del amor, definida por Maturana, (1990) como una emoción central e importante en la historia evolutiva ya que, hace referencia a una condición de existencia orgánica y la aceptación del su par como un legítimo en la convivencia continua.

Por lo que se refiere al significado del amor la considero completamente necesaria para el desarrollo físico, conductual, psíquico, social y espiritual del ser.

De ahí que, cuando estas instancias fallan a razón de una gama de conflictos, el ser humano se ve enfrentado en relaciones conflictivas y crisis psico-afectivas en la interacción de una buena convivencia con su par.

Por otra parte cuando en las relaciones de pareja se confunde el enamoramiento con el amor, las personas justifican el sufrimiento que conciben durante su relación y terminan enredadas en una relación insana que compromete el bienestar emocional y complica la vida, ya que, erróneamente creen que el amor es así y hay que hacer todo por mantenerlo.

Además en estas relaciones con factores de destrucción los individuos se ven sometidos a un gran desgaste y por ende deciden sostener "solos" la relación y como efecto secundario se debilitan física y mentalmente, dejando en segundo plano su propia personalidad y esencia como seres individuales llegando hasta el punto de negarse a sí mismos a fin de mantener una relación irracional y angustiada.

A su vez habría que decir también que así como el cuerpo se enferma por la presencia de toxinas que deterioran su funcionamiento, las relaciones de pareja de igual forma se deterioran paulatinamente con la presencia de factores o elementos que alteran la dinámica estable de una relación que se pretende ser sana.

Por otro parte la prevalencia de la violencia en las parejas jóvenes no casadas o que no conviven bajo un mismo techo, indican que esta forma de violencia de pareja debería recibir tanta atención como la violencia en las parejas casadas, no solo por sus potenciales efectos negativos en la salud física y mental de las víctimas, sino como prevención.

En general, las investigaciones muestran que la violencia en el noviazgo tiende a caracterizarse por actos de maltrato menos graves comparados con aquellos que ocurren en la violencia marital y que no existen muchas diferencias por sexo en la prevalencia de los malos tratos físicos y psicológicos (Corral, et al.,2009).

INDICE	
PRESENTACION	2
JUSTIFICACIÓN	3
INTRODUCCION	4
INDICE	6
AGRADECIMIENTO	7
CAPITULO I LA MUJER MEXICANA	
1.1 SEXO: MUJER.....	8
1.2 MUJERES Y ROL EN LA SOCIEDAD.....	10
1.3 MUJERES EN LA SOCIEDAD MEXICANA.....	12
CAPITULO II CONDUCTAS DESTRUCTIVAS	
2.1 DEFINICIÓN DE CONDUCTA.....	15
2.2 GÉNERO Y EQUIDAD.....	15
2.3 CONDUCTAS DESTRUCTIVAS.....	20
2.4 FACTORES DE RIESGO.....	33
2.5 FACTORES DE PROTECCIÓN.....	38
CAPITULO III RELACIONES DE PAREJA	
3.1 RELACIONES AFECTIVAS DE PAREJA.....	41
3.2 TIPOS DE RELACIONES DE PAREJAS INSANAS.....	46
3.3 TIPOS DE RELACIONES DE PAREJAS SANAS.....	52
3.4 CONDUCTAS DESTRUCTIVAS EN LA PAREJA.....	59
PROPUESTA TALLER	65
TALLER DE DETECCIÓN DE CONDUCTAS DESTRUCTIVAS COMO PREVENCIÓN DE RELACIONES AMOROSAS DESTRUCTIVAS	
CONCLUSIÓN.....	68
FUENTES CONSULTADAS.....	69

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar por a agradecer a la persona que más amo en este mundo: Mi Victoria, que es la representación absoluta de que no importa que pase mañana, todo va a estar bien. Es mi paz, mi armonía, mi universo y mi felicidad.

A mis padres que son mi representación de amor, fortaleza, gratitud y admiración. Siempre apoyando absolutamente todo lo que hago y decido.

A mi hermana que es una mujer admirable, buena, noble y que desde pequeña le he aprendido gran parte de lo que soy.

A mi hermano que forma parte de todo lo que he logrado y su presencia es y será siempre significativa.

A Vidal, que representa un gran símbolo de amor y gratitud. No tengo menos que agradecer que lo que me ha brindado hasta ahora.

CAPITULO I: LA MUJER MEXICANA

1.1 Sexo: Mujer

Desde el nacimiento del ser humano, los hombres y las mujeres presentan una diferencia clara en el sentido biológico. Sin embargo el cómo se comportaran, las creencias, las costumbres, y los sentimientos se le atribuyen más a la influencia de la cultura que viven.

Es probable que ambos pueden tener las mismas emociones, sentimientos y potencialmente la misma capacidad mental, aunque no la desarrollan de la misma manera.

Así mismo, las diferencias convencionales en prioridades, preferencias, intereses y ocupaciones se deben al condicionamiento parental, educacional y sociocultural (Lamas, 2002). Dicho lo anterior en diversas culturas las prioridades aún son muy marcadas por el tipo de patrones que se siguen repitiendo.

Así que, de esta forma diversas culturas adaptaron una forma de organizar división de labores en donde a la mujer le correspondían actividades meramente domésticas, pues consideran que tienen la capacidad de poder llevarlo a cabo.

Una vez que se adaptó esta idea, se hizo responsable de todas las funciones vinculadas al hogar y su solvencia de ésta, así como de sus hijos.

En cambio al hombre le correspondían trabajos salariables para proveer todos los gastos que implementaba el hogar y solventar las necesidades básicas de su familia. No obstante, también se formó el pensamiento de que tenía que ser el protector de su familia.

De igual modo, esta perspectiva tradicionalista, cargada de sus propias normas, creencias y valores, que mayormente dominaba la cultura mexicana hasta los años cincuenta, pretendía resolver de un modo rutinario los imperativos fundamentales de la existencia, delimitando de un modo preciso los roles genéricos, lo que refiere las diferencias entre hombres y mujeres (Reidl et al., 1998).

Por lo cual de esta forma se deja clara la siguiente diferenciación: el sexo pertenece a una categoría biológica y el género se hace referencia a la construcción social del hecho de ser hombre o mujer. Esto marca las relaciones de poder entre ellos en una sociedad determinada (Arellano, 2003).

Por tanto, dicho término se vio fortalecido décadas después gracias a la revolución sexual y a las aportaciones de algunos autores dentro de la llamada “segunda ola” de los movimientos feministas, quienes se sintieron beneficiadas con el cambio de sexo a género.

A fin de que este último término se podía poner en manifiesto que estos significados varían de acuerdo a cada cultura, comunidad o familia. También influían las relaciones interpersonales y las relaciones grupales y normativas, en cada generación y a su vez todo esto generaría un cambio a través del tiempo (Fernández, 2000).

1.2 Mujeres y Su Rol En La Sociedad

En cuanto a tal denominación como lo es el “Roll”, aparecen los estereotipos, que son el conjunto de creencias existentes sobre características que se consideran apropiadas según la moral. Dando el significado de feminidad para ellas y masculinidad para ellos.

Por otra parte, los estereotipos crean los roles de género, estos representarán la forma en la que se comportan y realizan su vida cotidiana los hombres y las mujeres, según lo que se considera apropiado para cada uno (Magally, 2011).

Cabe mencionar que el comportamiento del hombre y la mujer será completamente distinto, a su vez éste se conformará de acuerdo a la educación dentro de su núcleo familiar y su convivencia con la sociedad. Lo que significa que lo que para uno es un comportamiento correcto, bueno o aceptable, para otros no.

Por otro lado esto ha provocado que surjan cambios radicales en la concepción de la estructura tradicional de ambos sexos, permitiendo y promoviendo nuevas alternativas, pensamientos y acciones para la distribución equitativa de las tareas domésticas, de crianza y laborales.

Por esto, en la búsqueda de alguna demanda femenina con fines de buscar una mayor independencia tendrá inevitablemente el costo de que en el ámbito de las relaciones personales puede producirse una mayor polarización entre los sexos, no logrando una mejor integración y armonía.

Dicho lo anterior, si se logrará esto, por ende las mujeres deberán renunciar hasta cierto punto a la seguridad del compromiso y el apoyo de la parte masculina; en cambio, el hombre se tendrá que resignar a reducir su estatus, compartir la tarea de la manutención y expresar más sus afectos, lo que le representará una lucha creciente por no dejar de lado las ocupaciones y desempeños identificados con la parte biológica (Barrios, 2008).

Así mismo los hombres atravesaran por una revolución de cambios en cuanto a sus creencias y actitudes. Esto requerirá no solamente un cambio en el condicionamiento tradicional que será radical, sino también una transformación en cuanto a sus costumbres, así como la reapreciación de sus conceptos sobre las mujeres, en especial de sus expectativas acerca de los roles que se espera, y que según suponen, ellas deben desempeñar en sus vidas.

Por otro lado, una de las metas principales de la sociedad occidental en la actualidad, (de manera individual), es tratar de vivir la vida de manera que se puedan cumplir los deseos o gustos y sosegar o responder a las demandas que se presenten con seguridad y confianza.

Es decir, con satisfacción, definida como la actividad de dar, recibir, conseguir, conservar, evitar, desaparecer o perder, aceptándolo o rechazándolo abiertamente sin quejas (Valdez-Medina, 2009).

De este modo, siendo el rol de género un aspecto de representación tan importante del ser humano, merece ser indagado para determinar si hemos cumplido el objetivo de que el género no es ni será un impedimento para tener una vida digna y de calidad. Sobre todo pretendiendo que el ser humano no comprometa su bienestar físico y mental.

1.3 Mujeres En la Sociedad Mexicana

Con respecto a la sociedad mexicana, quiero empezar diciendo que ningún país puede aspirar a ser una sociedad plenamente democrática mientras persistan la desigualdad, la discriminación, y la violencia contra las mujeres.

Por otro lado, lamentablemente en México la igualdad de género sigue siendo una de las mayores participantes de lo que nos lastima, esto en base a que numéricamente, sigue presentándose en más de la mitad del país.

Definitivamente no puede dejarse de lado que esta lucha por la igualdad en la sociedad mexicana busca tener resultados con grandes avances, para lograr una configuración en la que ésta representa más allá de la retórica y donde se destierren las prácticas y tradiciones sociales que afectan a las mujeres.

Puesto que los avances son evidentes. La creciente participación de las mujeres en la vida social, económica, política y cultural de nuestro país es un hecho que enaltece.

A su vez, su presencia en el ámbito laboral en los últimos tiempos deja atrás las antiguas ideas sobre el papel tradicional de la mujer en la sociedad. Su desempeño en el ámbito educativo revela una eficiencia mayor de lo que alguna vez se esperó. También su paulatino empoderamiento político ha fortalecido nuestra democracia.

Sin embargo, aún con todo esto no puede negarse que estamos muy lejos como sociedad de alcanzar una verdadera igualdad de género. La inequidad, la falta de oportunidades, la violencia, la ignorancia, la pobreza y las muertes evitables, entre otras cuestiones relevantes, siguen afectando a las mujeres mexicanas.

Así que, pese a todos los avances logrados que son innegables, aún existen situaciones de gran atraso que afectan la incorporación plena, con dignidad, de la mujer a la vida nacional.

Por supuesto que nadie puede permanecer indiferente ante el alarmante crecimiento de la trata y de la esclavitud sexual de las mujeres. No se debe ignorar que la mujer padece en la actualidad situaciones de violencia y maltrato inaceptables en todos los ámbitos sociales, especialmente en su propio hogar.

También ocurre con el acceso a la educación, la salud, la igualdad de oportunidades laborales, la igualdad salarial, la igualdad de derechos ciudadanos, o la igualdad política, en suma, el acceso a las mismas oportunidades de calidad de vida que ha tenido el hombre por siglos.

Es así que en México se están reproduciendo mayormente los problemas de inequidad, discriminación y como consecuencia las nuevas manifestaciones colectivas de mujeres que reclaman ser una sociedad más justa y menos violenta hacia la mujer.

En pocas palabras México representa las bajas cifras de inclusión, y estando muy lejos de lograr un buen lugar en la inclusión y violencia.

En conclusión, son muchos los cambios culturales que se han hecho y aún con ellos sigue habiendo suficiente prevalencia de desigualdad de género en la sociedad, el objetivo aún no se cumple del todo. Se requiere modificar de distintas formas a las ya logradas para obtener diferentes resultados y con ello cifras más altas en inclusiones y menores en violencia.

CAPITULO II: CONDUCTAS DESTRUCTIVAS

2.1 Definición De Conducta

El concepto de "Conducta" tiene dos significados: en el ámbito de la psicología será la acción que un individuo ejecuta. En su segundo significado es la relación que se establece entre elementos de una asociación.

De igual modo cuando hablamos de conducta como acción no podemos sino dar por supuesto que la acción lo es de un organismo o de un individuo; también lo puede ser de una cosa o de un mecanismo.

2.2 Género y Equidad

El concepto de género, en principio, se refiere a la operación y el resultado de asignar una serie de características tanto físicas como simbólicas al macho y a la hembra humana de modo que quedan definidos como «hombres» y «mujeres».

De igual modo el género se fue definiendo en término de status, de atribución individual, de relación interpersonal, de estructura de la conciencia, como modo de organización social, como ideología o como simple efecto del lenguaje.

Además estas características y símbolos que van a definir lo femenino frente a lo masculino varían de una sociedad y otra. Aunque la cultura ha dejado claro la relación jerárquica que se establece entre uno y otro término priorizando siempre los valores y símbolos del género masculino.

Por otro lado los mitos y estereotipos de género, permiten que la violencia contra las mujeres se siga reproduciendo de manera normalizada y así mismo se practique de generación en generación. Siguiendo a Carmen Monreal, los estereotipos son creencias generalizadas sobre los atributos que caracterizan a determinado grupo social, y son transmitidos en el proceso de socialización (Monreal, 2008).

De la misma forma éstos poseen una serie de características que hace que se inserten en la sociedad de manera natural. Son resistentes al cambio y al razonamiento. Contienen gran carga emotiva como el miedo, la culpa, el odio. Es así que estos tienden a culpar a la mujer y a justificar al maltratador.

Así mismo la forma de seguir criando con estos mitos y estereotipos de género que indican que la mujer tiene que mantenerse en casa y obedecer a su par masculino con la justificación de que es la manera correcta porque así lo han estado haciendo durante muchas generaciones creará como resultado la perpetuación de círculos violentos contra la mujer y por ende no disminuirá en absoluto los casos de violencia.

Como consecuencia de esta crianza, al presentarse un acto violento las mujeres víctimas se sienten culpables, dudan de sí mismas, con lo que se dificulta que se percaten de lo que les está sucediendo, y por ende impide el pedir ayuda.

Es importante decir que debemos hacer más conscientes toda la afectación que seguir reproduciendo crianzas marcadas en la diferencia de género y determinar hasta qué punto en una relación debe seguir su curso sin sentir ningún sentimiento negativo por querer finalizar el vínculo.

No obstante el objetivo de la equidad de género es brindar a las mujeres y hombres las mismas oportunidades, condiciones, y formas de trato, sin dejar a un lado sus particularidades o necesidades específicas.

Dicho lo anterior la equidad de género alude a una cuestión de justicia en el trato entre las personas de ambos sexos, de modo que las diferencias biológicas no deben usarse como pretexto para hacer una distinción.

No obstante este debe prevalecer en las relaciones de noviazgo o de pareja que se entablen.

A fin de que la equidad de género en una relación de noviazgo o de pareja implique que el trato sea justo y equitativo, y así evitar replicar ideas y estereotipos acerca de lo que se debe ser y hacer tanto la mujer como el hombre.

Aunque la causa de esas diferenciaciones tiene que en su mayoría que ver por parte de la sociedad.

Dicho que cada sociedad tiene sus propias ideas, estas van a impactar de diferente manera a cada ser humano, ya sea para perjudicarlo o ayudarlo de manera individual y esto también incluye, el modo como se entiende lo que es una pareja o una relación de noviazgo.

Ahora bien, para ser más específicos una relación como el noviazgo es un vínculo afectivo que se establece entre dos personas que tienen la misma dignidad y los mismos derechos. Entenderlo de esta forma implica aceptar que ambos merecen igual respeto y la misma posibilidad de participar en las decisiones que los afectan, procurando cuidado y bienestar mutuo.

Sin embargo, esto no siempre sucede, ya que, en las relaciones de noviazgo, suelen darse conductas y comportamientos que se basan en el género.

Por tal razón, es importante pensar y valorar si estás expuesta o expuesto a un trato inequitativo o injusto en tus relaciones de pareja, o bien, si sueles replicar conductas basadas en la inequidad de género hacia tu pareja.

Al mismo tiempo si se genera un cambio en las actitudes o patrones desde el núcleo familiar donde el objetivo sea el sustento de equidad de género, las manifestaciones hacía su pareja serán sutiles o imperceptibles.

Por tal motivo, se debe reflexionar en torno a las situaciones que propician la falta de equidad de género y pensar en qué puedes hacer para fomentarla en tus relaciones cotidianas y, en específico, en tu relación con una pareja.

Las situaciones que pueden desfavorecer la equidad de género en una relación de pareja son:

- Se atienden sólo las necesidades y los gustos de uno de los miembros de la pareja.
- Solamente uno decide qué hacer y a dónde ir cuando están juntos.
- Uno impone al otro, maneras de ser, de pensar o hasta de vestir.
- Los besos y las caricias ocurren únicamente cuando uno de los dos quiere.
- Uno impide al otro tener amistades o participar en grupos por su cuenta.
- No existe apoyo para que ambos miembros de la pareja logren metas personales y cumplan sueños.

2.3 Conductas Destructivas

En cuanto a las conductas destructivas en las relaciones de pareja, es importante decir que estas han formado parte de la vida cotidiana de las mujeres a lo largo de los tiempos, estaba naturalizada, silenciada, lo que la hacía invisible (Nogueiras, 2006; Melero, 2010), con lo cual no estaba reconocida socialmente.

A pesar de que era notable, la gente que lo notaba decidía no ser partícipe a nombrarlas, y con ello hacían como que no lo veían, ni siquiera se permitían nombrarlo, incluso las mismas víctimas lo consideraban un asunto privado; aunque en la actualidad se ha avanzado bastante en la sensibilización ante esta problemática social, todavía existe una actitud silenciosa ante los casos que se dan habitualmente en nuestra sociedad.

Sin embargo, gracias a la notable lucha de los movimientos feministas y de mujeres, se han podido visibilizar estos hechos, haciendo que pasen a formar parte del ámbito público, instando a otras mujeres a que hablen de aquello que otros no ven pero que sí están pasando, darle a conocer a los poderes públicos para provocar un cambio y estos hagan promulgación de leyes que se encaminen a la eliminación de este tipo de violencia, y a que se implementaran medidas de protección integral a las mujeres víctimas de esta violencia patriarcal.

Además para empezar a acercarnos a las posibles causas de la violencia que padecen las mujeres en las relaciones de pareja y diferenciarla de otra tipología de violencia interpersonal, es necesario ir a la raíz de la conducta humana, es decir, toda conducta tiene dos componentes: el instrumental y el emocional, el primero se pregunta por qué y para qué de dicha conducta, qué se pretende conseguir con ella y qué nos mueve a realizarla. (Lorente, 2004).

Por su parte, el componente emocional se refiere a la carga afectiva, que se pone al llevar a cabo dicha conducta: rabia, odio alegría.

Por esto al analizar las agresiones que sufren las mujeres en su relación con la pareja, consideran los elementos instrumental y emocional descritos anteriormente. Como resultado se observa que se trata de una conducta totalmente distinta al resto de las agresiones interpersonales, en este caso, queda de manifiesto que mayormente las mujeres son violentadas por el simple hecho de ser mujeres, no hay ninguna otra motivación, como ocurre en las demás formas de violencia.

Si bien, el último fin que pretende conseguir el maltratador con su conducta violenta, siguiendo a Miguel Lorente (2004), no es ocasionar unas determinadas lesiones, lo que realmente busca es “aleccionar” a la mujer, para que quede de forma expresa y clara que él es el que mantiene la autoridad en la relación, y determinar la situación que a ella le corresponde, que no es otra que la subordinación y sumisión a este hombre.

Así mismo el peor escenario de estos casos es que la mujer queda sometida bajo los criterios, voluntad y deseos de su par, pues logra controlarla y éste hace de ella lo que en ese momento considera conveniente.

Definitivamente el hombre desea mantener a la mujer bajo su control, pues no permitirá dejar a un lado su resistencia, ni permitir que le quiten el poder varonil que según la sociedad le corresponde. De forma que la violencia se convierte en un recurso de dominación directo y ejemplar, porque produce sensaciones negativas de manera anticipada, parálisis, control o daños, según su intensidad (Bonino, 1999; Berbel, 2004).

Es por ello, que la violencia de género en las relaciones de pareja se la denomina violencia estructural, concepto acuñado por Galtung (2003), que menciona que la violencia tiene una triple dimensión: directa, estructural y cultural.

Ahora bien estos tres conceptos los representó en un triángulo, que lo llamó el triángulo de la violencia, donde se indican los tres tipos diferentes de violencia existentes, que se encuentran relacionados entre sí.

Esto quiere decir que la violencia directa, se representa en el vértice superior del triángulo, sería la violencia visible, la que es evidente a los sentidos, manifestada de manera física, verbal o psicológica.

En cambio, la violencia estructural es característica de los sistemas sociales y de gobierno que dirigen los estados. Su relación con la violencia directa es proporcional a la parte del iceberg que se encuentra sumergida.

Finalmente la violencia cultural, denominada también simbólica, ya que está sustentada por valores culturales tradicionales de muy distintos ámbitos: ciencias, religión, ideologías, etc.,

Galtung (2003) dijo que, este tipo de violencia forma parte del tejido social, al estar canalizado por la socialización cultural.

Sin embargo, éste por ningún motivo debe ser obstáculo para lograr una arbitración en los mecanismos de desestabilización y a su vez lograr hacer hincapié de que no es un problema que se pueda solucionar con medidas paliativas, sino afrontando iniciativas que incidan de manera directa en los dos ámbitos de los que estamos tratando: cultural y estructural, es decir, educación, sensibilización e intervención social.

Ahora bien, las personas enamoradas tienen una visión idealizada de la otra persona, y esto produce un efecto halo, donde un solo aspecto positivo puede englobar al resto de las características.

Cabe recalcar que en la fase del enamoramiento nos atrae la afinidad con la pareja, es decir, lo que tenemos en común, así como las facetas que nos resultan familiares para bien y para mal. Aunque no siempre somos conscientes de ello, nuestra pareja suele ser alguien que nos trata como las personas de nuestro entorno, por eso nos sentimos cómodos con ella.

De igual modo los mitos del amor ayudan a que se distorsione lo que estamos viviendo con la persona durante el noviazgo y mientras cada cual vive en su propia casa.

Dicho lo anterior, hay un gran intercambio de comportamientos agradables (refuerzos) haciendo que aumente la motivación. Por ejemplo: son frecuentes los mensajes, las palabras bonitas, la atención, el cariño, el sexo, el tiempo dedicado a hacer juntos actividades, etc. Mientras que los comportamientos desagradables (castigos), están prácticamente ausentes.

En consecuencia, cuando empezamos a ver algo que nos incomoda de nuestra pareja decidimos no darle la importancia e incluso justificar su comportamiento, aunque sentimos que no está del todo bien. No sólo eso, también intentamos ocultar facetas nuestras que no nos agradan para que nuestra pareja no las vea, por ejemplo: el mal genio, los malos hábitos, etc.

Sin embargo, no pensamos que toda nuestra relación va a continuar eternamente así, y por ello decidimos complacer siempre a la otra persona, pero en el momento que comenzamos a no ver este cambio en nuestro par, empiezan a haber asperezas.

Me gustaría dejar claro que cada persona es criado en un ambiente familiar completamente distinto, y por ello somos seres completamente diferentes, concebimos normas, costumbres y tradiciones que deseamos replicar o incluso imponer en nuestra relación.

Así mismo, es entonces cuando comienzan las discusiones, los reproches y el intercambio de castigos mutuos, que acaban reduciendo la motivación de la relación por completo si no se van intercalando con los refuerzos.

Por lo general, las parejas suelen seguir perpetuando las carencias emocionales básicas que se tuvieron en su entorno de origen, es decir, si tenías problemas de comunicación, de autonomía, no tenías libertad de expresión, ni un autocontrol sano, o bien no podías relajarte y disfrutar, en tu nueva relación de pareja también te va a ocurrir.

Dicho lo anterior, es entonces cuando se nos activan las heridas que se llevan arrastrando desde la infancia y eso va a llevar a que los miembros de la pareja entren en conflicto. O dicho de otro modo, se activan nuestros esquemas (trampas vitales) y eso da pie a que se discuta buscando tener la razón.

Al mismo tiempo, el problema es que al final las necesidades de ninguno de los dos van a ser satisfechas.

Así por ejemplo, si alguno tiene exceso de apego con la familia de procedencia y la otra persona también, una de las dos partes tiene que ceder a pasar menos tiempo con su familia. Otro ejemplo es: si una de las partes ha tenido carencias de afecto físico, cariño, y directrices, y su pareja también pero lo afronta con frialdad y distancia, los reproches o las discusiones por estos aspectos también aparecerán.

Como se ha dicho antes, la familia de procedencia son el modelo habitual que cada miembro de la pareja suele imitar, tanto en lo efectivo como en lo disfuncional.

No obstante, las familias no son la única influencia. También cierto programas televisivos nos ofrecen modelos de parejas irreales especialmente las comedias románticas hacen uso de infidelidades, celos o faltas de respeto, que pueden resultar muy cómicas, pero no son un buen modelo a seguir.

Igualmente teniendo en cuenta que tras un período de convivencia, las parejas acaban adaptándose el uno al otro y empiezan a adquirir dinámicas que alimentan la distancia o las discusiones. De estos se derivan estilos de afrontamiento ineficaces como la rendición (sumisión), la lucha (compensar en exceso) y la huida (evitación), que ante los peligros sirven como mecanismos de defensa.

Los tres procedimientos habituales son:

1. Un miembro evita al otro y viceversa. “Tú me evitas, yo te evito y la casa por barrer.”
2. Los dos miembros se atacan mutuamente. Este patrón acaba en acaloradas maratones de discusión, donde una da paso a la otra y luego por la más mínima malinterpretación aparece otro conflicto nuevo.
3. Uno ataca y el otro evita el ataque. Aquí se produce un desequilibrio en la balanza de poder, en el cual, una parte se dedica a dominar a la otra.

Por lo cual estas tres estrategias para abordar los problemas solo contribuyen a que la pareja se polarice (cada uno tiende hacia un extremo distinto) y lejos de encontrar una solución conjunta a sus problemas, cada vez se alejan más el uno del otro.

Dentro de estas tres dinámicas se pueden dar un total de 17 conductas destructivas:

1. **Atacar:** Aquí entran conductas como criticar, reprochar, insultar, faltar al respeto o humillar a la otra persona. A veces son un detonante del enojo o la frustración, causado por la otra persona al tocar una herida que comúnmente viene de la infancia. En otras ocasiones se produce simplemente por malinterpretaciones.

2. **Exigir:** En este caso se le manda a la otra persona que haga alguna actividad, se comporte de alguna manera deseada, o que directamente se le cumpla alguna demanda. Las persona que exigen están reproduciendo un patrón de conducta donde fue obligado a realizar una acción deseada por sus progenitores, incluso llegan a utilizar el mismo tono de voz.

3. **Rendirse:** Este es un comportamiento de sometimiento hace que la persona obedezca todo lo que la otra persona le indique, y pretende que al hacer esto, evitará conflictos. Aunque pareciera ser parte de una solución, en realidad es una represión a lo que verdaderamente quiere hacer o expresar.

4. **Aferrarse:** Comportamiento de lucha contra el sentimiento de abandono, mayormente se presenta en personas que tienen mucha dependencia con alguna persona. La dependencia es tan grande que no logran dimensionar la afectación que tendrá.

5. **Evitar:** Este comportamiento tiene como finalidad escapar de los conflictos con las personas que lo tengas, pero es una medida a corto plazo, a la larga los problemas siguen estando presentes y tampoco se cubren las necesidades.

6. **La búsqueda de estimulación:** En este comportamiento algunas personas se agobian en la convivencia, entonces recurren a actividades estimulantes y a estar siempre ocupados con la finalidad de no convivir.

Por ejemplo: dedicar todo su horario laboral y más horas incluyendo días libres con tal de no pasar tiempo con la pareja o las personas.

7. **Tranquilizarse mediante conductas adictivas:** Recurrir a ciertos malos hábitos como la constante mala alimentación, los videojuegos, la televisión o en otros casos a sustancias como el alcohol u otras drogas, para escapar de los sentimientos de malestar que se generan en la convivencia con otras personas.
8. **Manipulación:** Es un conjunto de conductas como engañar, engatusar o embaucar a las personas para fines egoístas, tiene como objetivo complacer los intereses personales.
9. **Penalización:** Consiste en tratar mal a las personas porque no hace lo que quieres, no actúan como deseas, no cumplen las expectativas. También se presenta cuando se le priva de actividades que le gusta hacer, pero se encuentra en nuestro poder el que no las realice.
10. **Rebajar:** Comportamientos que pretenden subestimar el valor de las otras personas, mediante críticas, señalización, exponiendo intimidades de la otra persona o recalcando errores de su pasado ante terceras personas.

A veces una de las personas rebaja a la otra para beneficiarse de los, el fin no es otro que mejorar la propia autoestima creyéndose superior.

Por ende las secuelas son la reducción de la autoestima en la persona que lo recibe, llegando a sentir una gran vergüenza por haber sido expuesta, que a la larga puede acabar en un estado de ánimo depresivo.

11. **Desequilibrio de poder:** Este comportamiento intenta tener un dominio de la otra persona, al tomar las decisiones acaban convirtiéndose en un conflicto, en lugar de un acuerdo justo, donde uno es el déspota o monarca y el otro es el siervo.

A veces el machismo facilita que se den estos comportamientos, pero también puede darse de la mujer al hombre, o personas del mismo sexo.

12. **Control:** Relacionado con el anterior, se trata de tener dominadas a las personas. El motivo habitual es una necesidad de acaparar la ansiedad que genera la pérdida de control sobre otras personas o situaciones.

A veces se puede llegar a dar una violación de la propia privacidad para con las otras personas, con comportamientos como mirar los perfiles de las redes sociales, o investigar más de lo debido a las personas para determinar cómo actuar ante ellas.

13. **Chivos expiatorios:** Este consiste en desahogar sobre las personas las frustraciones vividas en su entorno personal, social y laboral. Al final siempre encuentra con quien descargar todos los sentimientos negativos que tiene.

14. **Chantaje emocional:** Este comportamiento está visualizado en las amenazas o manipulación con el uso de la culpa, la vergüenza, el miedo o la obligación. Finalmente lo que quiere lograr la persona es satisfacer egoístamente las propias necesidades y los caprichos a costa de someter a cualquier persona.

15. **Estar en posición de la verdad:** Este comportamiento es terco, para con la otra persona. No obstante es el reflejo de una persona acomplejada y con baja autoestima. Finalmente busca el reconocimiento de sentir que representa una autoridad.

Suele suceder en personas rígidas y dogmáticas. No suelen ceder a que no tengan la razón y contrario a eso peleara hasta que la otra persona ceda a decirle que tenía la verdad absoluta.

16. **Inculpación:** Este comportamiento se presenta cuando una persona le echa la culpa de todo lo que le ocurre o de sus propios errores a las otras personas. Este tipo de comportamientos suceden en personas inmaduras y egoístas, pues no asumen su responsabilidad.

17. **Motivos ocultos:** Comportamiento con actitud suspicaz en la que se malinterpreta la comunicación con las personas, se buscan dobles sentidos o se ven ataques donde no los hay

La persona que ve motivos ocultos suelen reaccionar con violencia verbal, gritando o con comentarios pasivo agresivos como defensa.

En efecto, es importante conocer este ciclo, para entender en qué estado psicológico se encuentran las personas que están sufriendo malos tratos habituales, a veces durante muchos años.

Definitivamente esto no quiere decir que las personas sean irracionales, sino que en ese momento se encuentra en un estado psicológico que le impide actuar con adecuación a la situación adversa por la que está atravesando, pero este estado de desconcierto, le ocurre también, a cualquier persona que en un momento dado ha sido víctima de un hecho delictivo, tanto en su persona como en sus propiedades, denominado Síndrome de Estrés Postraumático.

Ahora bien, el maltrato suele comenzar con conductas de abuso psicológico, que son complejas de identificar porque están enmascaradas en apariencia de ambivalencias.

Teniendo en cuenta que aunque estos comportamientos con ciertas restricciones van dificultando la capacidad de decisión y autonomía de las otras personas. Estas conductas van produciendo normalización y aceptación, no siendo percibidas como agresivas, sino como parte de la convivencia cotidiana.

De igual modo, se pueden establecer una serie de etapas para explicar cómo se producen y se mantienen los malos tratos en una convivencia, al mismo tiempo, que nos ayuda a entender muchos de los problemas y sentimientos internos que nos llevan a normalizar y aceptar los malos tratos.

Como resultado ante cualquier acto mínimo de inconformidad y desacuerdo, el agresor inicia su estrategia mostrándose irascible, pues cualquier comportamiento de la otra persona le molesta y le causa enojo.

Por el contrario la víctima, al no entender la situación y en el querer su estabilidad emocional, busca hablar con esta persona para llegar a un acuerdo o solucionar el problema buscando la raíz de éste, pero lo único que logra conseguir es que la otra persona se enoje más y tenga actitudes más agresivas, propiciando maltrato psicológico y verbal.

Finalmente, las conductas destructivas las conciben personas que desde la infancia vienen imitando estos comportamientos y los adquirieron al grado de reproducirlas con su entorno interpersonal. Algunos de los maltratadores ni siquiera se percatan de que son personas nocivas incluso para sí mismos, pues tienen la creencia que es completamente normal.

2.4 Factores De Riesgo

Acerca de la violencia en las relaciones de pareja, cabe mencionar que se han convertido en objetivo prioritario para la sociedad el provocar un cambio, por ello su enfoque en el campo de las ciencias sociales, pues en varios estudios han concluido que se trata de un fenómeno de conflicto que más que estudiarlo, hay que tratarlo.

En cuanto a la prevención de violencia en el noviazgo es importante primero identificar los factores de riesgo que provocan los efectos nocivos en contra de una persona en sus distintos ámbitos:

- **Individual.**

En los individuales se valora la edad, género, ausencia de afecto y comprensión de progenitores, abuso de alcohol y drogas, falta de un proyecto de vida, la capacidad en el manejo de emociones, su nivel de tensión ante problemas sociales, económicos o insatisfacción personal.

- **Familiar.**

En los familiares se valora los antecedentes de violencia y maltrato durante su infancia, nivel de desigualdad, estereotipos de género (las jóvenes deben tener comportamientos de obediencia, ser sumisas y tiernas. Mientras que los jóvenes tienen que imponer, conquistar, tener fuerza, valor).

- **Social.**

En el ámbito social se valora la violencia en los medios de comunicación, historias de violencia social, nivel de desigualdad, falta de espacios para la recreación y el tiempo libre, justificación de la violencia.

- **Escolar.**

En lo escolar se valora el fracaso escolar, presión de grupo de pares, nivel de desigualdad, falta de espacios para la recreación y el tiempo libre, estereotipos de género, falta de apoyo y orientación y tolerancia a las conductas violentas.

Teniendo en cuenta que existen algunos factores de riesgo que aumentan las probabilidades de que una pareja no perdure con el paso del tiempo. Estos factores se dividen en estáticos y dinámicos.

Por lo que se refiere a los estáticos son relativamente inmodificables, mientras que los dinámicos tienen relación directa con como tratas/te trata tu pareja, cómo se comunican y cómo piensan respecto a la relación.

Dicho lo anterior, los factores dinámicos aumentan la probabilidad de ruptura, todos pueden ser modificados.

A continuación, enlistamos todos los factores de riesgo que son influyentes en las relaciones de pareja:

Factores de riesgo estáticos:

- Que uno o ambos miembros de la pareja, tenga la tendencia a reaccionar agresivamente y/o impulsivamente como característica de su personalidad.
- Vivir juntos antes del matrimonio.
- Haber tenido un divorcio previo.

- Tener hijos de un matrimonio o relación anterior.
- Tener padres divorciados.
- Haber recibido una formación religiosa distinta.
- Casarse a muy corta edad. (para los que se pueden casar)
- Conocerse por un periodo muy corto de tiempo antes de emparejarse/casarse.
- Experimentar dificultades económicas.

Factores de riesgo dinámicos:

- Estilos de comunicación negativos, como discusiones que rápidamente se vuelven Agresivas, invalidaciones, evitación de los conflictos o hacerse la ley del hielo.
- Problemas para manejar los desacuerdos como un equipo.
- Creencias irrealistas acerca del matrimonio.
- Actitudes diferentes respecto a cosas importantes/estructurales.
- Bajo nivel de compromiso hacia la pareja (tener pareja v/s ser pareja).
- No tener proyectos o actividades en común.

Factores de riesgo temperamentales:

- Impulsividad
- Baja temeridad.
- Falta de empatía.
- Hostilidad-agresividad.

Factores de riesgo en el proceso de socialización:

- Socialización en cultura sexista (esteriotipos de género).
- Relaciones de apego inseguro con sus figuras significativas.
- Exposición a episodios de violencia paterna contra la madre.
- Socialización en entornos legitimadores de la violencia como forma de resolución de conflictos.

Factores de riesgo en el funcionamiento psicológico:

- Sesgos cognitivos respecto a los roles de género.
- Locus de control externo.
- Incapacidad para establecer relación entre su comportamiento y la respuesta defensiva y de protección de la víctima.
- Percepción hostil y amenazante de las conductas realizadas por la pareja.
- Rumiación del pensamiento con aumento de emocionalidad negativa (ira).

Esfera afectiva:

- Dificultad para la expresión emocional.
- Pobre auto concepto.
- Inadecuado control de la ira y baja tolerancia a la frustración.
- Experimentación de celos exagerados e incontrolados.

Esfera interpersonal:

- Estilo de apego ansioso en la relación de pareja.
- Conductas de control sobre la pareja.
- Déficit de estrategias adecuadas de resolución de conflictos.
- Falta de asertividad.

Factores de Riesgo Precipitantes:

- Consumo de alcohol/drogas.
- Estado de ánimo disfórico.
- Ausencia de apoyos sociales.
- Oportunidad delictiva (conductas de riesgo de la mujer).
- Presencia de estresores psicosociales

2.5 Factores de Protección

En cuanto a los factores de protección, empezaremos por definir que en psicología se denomina como factor de protección aquellas condiciones (físicas, ambientales o sociales) que protegen a una persona de condiciones adversas.

Así mismo cuando se logra esta protección, tenemos como resultado que la salud mental no se comprometa.

Los factores de protección son importantes no sólo conocerlos, sino llevarlos emplearlos en nuestras relaciones para así obtener una relación sana.

De acuerdo con los factores de protección que merman una relación afectiva sana se da énfasis a los siguientes:

De validación:

Dicho en síntesis lo usan las parejas haciendo frente a los conflictos, buscando comprenderse y como resultado que la persona se sienta apreciada y validada.

Dicho lo anterior, esto conlleva tener una actitud positiva e interactuar con la pareja de un modo alegre, optimista y no crítico.

En pocas palabras se debe poner atención a las situaciones que realices con tu pareja, en donde se refleje felicidad al realizarlas, para que estas puedan reproducirse en constancia, validando las cosas que quien ambos.

A su vez es importante mantener la escucha activa para obtener una relación afectiva sana.

Apertura:

Por lo que se refiere a la apertura es hablar sobre la naturaleza de la relación.

Caber recalcar en este punto que los detalles: cómo se conocieron, qué les gusta de la otra persona, qué metas tienen como pareja, y qué planes nuevos hacer, comunicar las molestias y lo que aprecian de la relación sin criticar, consigue que la relación se encuentre en una estabilidad tan grata que evita el conflicto.

- **Seguridad:**

Por otro lado la seguridad se refiere a reforzar a nuestra pareja que nos gusta estar en la relación y sentimos comodidad ante ello.

Es de suma importancia recordarlo con frecuencia ya sea a través de palabras, detalles, o algunos símbolos que le hagan saber a nuestro par que somos felices de manera individual y con la relación.

- **Redes sociales:**

En particular esto no se refiere a las redes sociales virtuales, sino a las físicas, el tener amigos en común y pasar tiempos agradables con ellos(as) y convivir con las familias de ambas personas contribuye a que la relación se vuelva más fuerte, aprenda de otras parejas y realicen más actividades nuevas.

- **Compartir tareas:**

De la misma forma contribuir tanto en labores de la casa, como en proponer soluciones a las peleas, ayudarle a despejarse, escucharla(o) tras un día de trabajo, salir a dar un paseo, todo esto ayuda a que la pareja se sienta amada.

A fin de que, los factores de protección tienen como objetivo mantener un equilibrio en cuanto a la convivencia con la pareja para que tengas una vida digna y de calidad con tu pareja.

CAPITULO III: RELACIONES DE PAREJA

3.1 Relaciones Afectivas De Pareja

En cuanto a las relaciones afectivas cabe mencionar que son de gran importancia durante nuestro ciclo vital. Específicamente en la etapa de la adolescencia/juventud donde dichas relaciones se diversifican; esto quiere decir que además de la importancia de las relaciones con padres, cobran prioridad las relaciones con pares.

Cabe mencionar que como consecuencia de esto los jóvenes entablan relaciones significativas con personas que no pertenecen al núcleo familiar.

Los intereses principales en este sentido es lograr entablar y mantener relaciones afectivas exitosas, es decir, concebir relaciones que perduren sanamente.

Además existen algunas variables que pueden influir en el desarrollo de éstas, un ejemplo de esto es el tipo de vínculo construido durante las primeras etapas de la vida con los progenitores o tutores.

Por lo cual, los vínculos de apego se constituyen como base para, en etapas posteriores de la vida, involucrarse en relaciones románticas que proporcionen elementos positivos como afecto y seguridad.

Por otro lado no quiere decir que todas las relaciones afectivas que el ser humano establezca son concebidas por vínculos de apego, éstas se caracterizan por ser duraderos y estables a través del tiempo e implican la formación de representaciones mentales acerca de las relaciones con otros individuos de igual significado.

Si bien, las relaciones de este tipo proporcionan seguridad y promueven elementos como confianza e intimidad (Ainsworth, 1991). De igual forma, la otra persona es concebida como individuo único, importante y no reemplazable.

Sin embargo, la familia es la base principal del desarrollo de las relaciones afectivas, pues es aquí donde el niño adquiere una serie de habilidades, las cuales le permitirán relacionarse de manera exitosa con su familia inmediata y posteriormente con pares.

Si bien, a medida que el individuo pasa sus etapas hasta llegar a la adultez, conforme a esto se va involucrando en otro tipo de relaciones, independientes de las que construyó en su núcleo familiar. Estas lo proveen de diferentes elementos acordes a los tipos de relaciones con los que se involucre.

Más específicamente las relaciones que tienen características de confianza mutua, cooperación, seguridad y afecto, potencialmente pueden evolucionar llegando a generar vínculos de apego. Un claro ejemplo de esto son las relaciones románticas, en las cuales se observan conductas de búsqueda de proximidad, ansiedad ante la separación y otros comportamientos típicos de este tipo de vínculo.

Por otro lado en su importancia de estas relaciones se encuentra el auto concepto, puesto que puede ser considerado un factor de asociación al tipo de relaciones románticas que se tienen en la adolescencia.

En resumen, la imagen que se tiene de sí mismo determina en gran parte el tipo de interacción que se genera con otros.

Es importante decir que como seres sociales que somos, los seres humanos, en su mayoría, mantenemos, a lo largo del ciclo vital, diversidad de vínculos, dentro de los cuales y según algunos teóricos (Buscaglia, 1994; Satir, 1988; Villarreal, 1997), el de pareja ocupa un lugar muy importante.

Sin embargo, y aun con tal relevancia, es común encontrar personas que manifiestan sentirse frustradas o desilusionadas como consecuencia de vínculos o rupturas de relaciones que parecían buenas.

Ahora bien, sería importante distinguir entre vínculo y relación. En este sentido, decir que el vínculo de pareja es algo más que una relación tiene que ver con lo expuesto citado por Lerner (2003) cuando afirma que el primero implica lazos afectivos importantes, una historia en común, un espacio donde la comunicación y el compromiso están presentes. Por el contrario, en la relación la inversión de energía afectiva es menor.

Dicho lo anterior, se supondría que una relación de pareja sería un vínculo por lo que éste implica y no una mera relación. Entonces, el vínculo implica cierta armonía y paz dentro de un proceso de reciprocidad.

Así mismo, es importante decir que ante una necesidad personal dentro de un vínculo de pareja, se debe tener claro el concepto de manejo de lo que representa el vínculo en esta naturaleza, es decir, en términos de las necesidades que se pretenden llenar con él y, a la vez, lo que se tiene para dar.

Aunque en este sentido es común escuchar a personas decir: “Mis relaciones no funcionan porque mi pareja no me llena”. Esta afirmación la encontramos usualmente en hombres y mujeres que a partir de su historia de vida llegan con muy poco que ofrecer esperando que su pareja llene totalmente dicho vacío.

Aunque llega a ser comprensible lo anterior si entendemos como causal de tal situación que en dicha historia de vida hubo carencias afectivas que en el aquí y ahora impiden la construcción de un vínculo saludable.

Bueno, citado por teóricos como Buscaglia (1998) y Lerner (2003) plantean que el amor como una de las bases para la creación del vínculo con uno mismo y con los otros tiene sus raíces en experiencias de crianza tempranas.

Por lo cual sabiendo estas razones las personas no podrán construir relaciones y vínculos saludables si no se entiende que la relaciones de pareja deben actuar con reciprocidad.

En conclusión los sentimientos crearan los vínculos, y estos no precisamente serán positivos, pero, se pretende que lo sean para que cuando se reproduzcan se logren relaciones sanas.

3.2 Tipos De Relaciones De Parejas Insanas

Otro punto son los tipos de relaciones de parejas insanas, Mencionando que la construcción de las relaciones de pareja hoy en día tiene una visión diferente, pues los individuos de forma libre deciden a quien amar y así mismo las formas de hacerlo, ya que existen diversos tipos de amor.

Por otro lado, la búsqueda de experiencias nuevas, la vinculación afectiva asertiva o no, la sexualidad, y estilos de apego son algunos de los componentes que nos pueden llevar a tener prácticas de pareja saludables o, por el contrario, nos causen malestar significativo.

Por esta razón lo que se quiere lograr es promover relaciones de pareja saludables a través de la identificación de conductas destructivas y una vez identificadas, rechazarlas en la convivencia con su pareja.

Así mismo, brindar la oportunidad de reflexionar sobre sus relaciones pasadas, haciendo que esto les motive a mejorar como persona y por ende ser mejor pareja. Cuando podemos aportarle a nuestra pareja estabilidad y armonía, nuestra relación se vuelve sana.

Finalmente si logramos lo dicho con anterioridad, el resultado será tener menos personas en la sociedad con personalidades que tengan conductas destructivas para otros y eso mejorará la convivencia creando una sociedad más feliz.

A continuación, se dará a conocer los tipos de relación insana:

La novia amorosa y el novio indiferente: En el proceso de elección, el hombre es quien necesita a una mujer que se dedique a él, que lo admire y con quien pueda asumir funciones de interés.

Él aparece como más independiente, necesitado de admiración y con dificultades para recibir críticas. Ella aparece como más dependiente, humilde y dispuesta a renunciar a todo por su pareja; tiene una marcada necesidad de afecto y necesita un hombre en quien pueda apoyarse.

Más profundamente, ambos buscan aprobación y validación permanente porque ambos padecen de baja autoestima, pero la diferencia radica en la forma como se las arreglan con este conflicto básico.

Él pretende encontrar valorización a través de la adaptación y dedicación de ella y ella está siempre dispuesta a entregarse totalmente a él y aspira a conseguir valorización a través de él.

Ella a menudo no plantea ninguna exigencia y funciona como un “satélite” de él; se siente incompetente para tomar decisiones e incapaz de desplegar su individualidad.

En este tipo de parejas él se da cuenta que la entrega y la admiración de ella no sólo lo valoriza sino que también lo controla y lo aprisiona. Mientras más frío eél más exige ella.

La pareja infiel: Este tipo de parejas suelen no conformarse con la relación que tiene con su par, sino, buscan a tercero/as para satisfacer las necesidades que ellos consideran “faltantes”.

Aunque la infidelidad también las justifican por otros factores que se tornan dentro de la relación: alcoholismo, dificultades sexuales (disminución del deseo sexual), depresión o que no cumplen con las expectativas que ellos creían de su pareja.

A su vez cuando la infidelidad se presenta en la relación; la persona que fue la víctima presenta extrema angustia y probablemente constituya una experiencia irreparable.

Cuando se elige seguir estando en este tipo de relación también aceptamos la inestabilidad emocional que con ello se compromete.

Aunque mayormente cuando se comete este acto, en seguida la otra persona aparece como una persona más cariñoso, y muchas veces arrepentida. Pero esta personalidad sólo tiene una fecha de caducidad para volver a cometer el mismo acto o tener la misma personalidad de antes.

La pareja Maternalita: En este tipo de relación él desea ser acogido, protegido y cuidado por su pareja y ella está motivada a entregarle todo el cuidado que necesita, además de sentirse muy bien por hacerlo. Ella no desea nada y sólo espera ser compensada con el agradecimiento de su pareja.

Más profundamente, se trata de personas que se consideran poco queridas; él está tan necesitado de consideración y cuidado que se niega a hacer lo mismo por su pareja, pues no pretende ayudar a proteger a su pareja.

Por ende, ella compensa sus temores de ser abandonado emparejándose con un hombre que dependa de sus cuidados e incluso hasta de sus regaños.

Sin embargo, a corto plazo ella sentirá envidia y celos por la dedicación y el cuidado que él recibe por parte de ella pues empieza necesitar esa reciprocidad, y él se llena de sentimientos de culpabilidad y de rabia pasiva. A mayor queja de ella mayor pasividad de él.

Este tipo de dinámica se da en las parejas donde hay un miembro buscando lo maternal en ella, y mayormente ella asume el control de todo lo que conlleva.

En síntesis ella empieza a concebir una personalidad que en vez de ser su pareja, representa una madre para él. Más profundamente él se identifica con una figura materna por no tener un padre con quien identificarse.

La pareja desconfiada: Más profundamente son personas dependientes, que temen la autonomía y el ser abandonado por otro. En los casos más disfuncionales, cada uno siente temor a ser abusado por el otro, para lo cual tiende a exagerar su postura de dominación.

Por otro lado, el conflicto aparece cuando un miembro de la pareja necesita desarrollar su autonomía y se encuentra con la resistencia del otro miembro, apareciendo la crítica, la rabia y la desvalorización.

Así es como se desarrolla la lucha por el poder en la que cada uno siente que si acepta lo que dice el otro, perderá su puesto y será sometido.

Se podría decir entonces que establecen una relación competitiva en la cual cada uno aplica su energía y creatividad a fin de establecer indiscutibles pruebas de que el otro está equivocado. No temen las escaladas simétricas, el enojo y la intensa confrontación que va en espiral ascendente.

En el caso de este tipo de pareja las armas no siempre son golpes sino estrategias para desvalorizar al adversario, hacer que el otro se sienta culpable e impotente. Cada uno adjudica al otro sus frustraciones, ninguno de ellos puede descubrir sus propias limitaciones.

Finalmente no pueden manifestar necesidades y su rabia ya que este bloquea otras emociones. Se niegan reconocimiento mutuo y tampoco pueden perdonar al otro. Suelen llevar su dinámica con críticas, insultos y se escala hasta los gritos, llantos, huidas, maniobras de chantaje y amenazas de separación.

La pareja de control: Es importante redefinir las conductas de control como expresión de necesidades y afecto.

Dicho lo anterior las parejas post modernas que han cuestionado la división de género tradicional y no toman como referencia los roles prescritos socio-culturalmente, tienden a definir y negociar cómo van a distribuir los roles ya desde el inicio de la relación.

De la misma forma esta pluralidad pone más vulnerables a los miembros de la pareja en la medida que dificulta los comportamientos colaborativos y los impulsa a períodos de competencia y simetría, ya que temen que prevalezca el dominio del otro miembro en la relación.

Cabe mencionar que nada estimula de manera tan eficaz el crecimiento personal como una relación de pareja, y nada paraliza tanto como una relación de pareja con una organización de roles excesivamente rígida y destructiva.

Como todos sabemos, las crisis y los conflictos no son un mal que hay que eliminar sino que es un impulso para el desarrollo de las posibilidades como persona. En una palabra, la relación de pareja es vida y por lo tanto está inevitablemente unida a conflictos, tensiones, crisis y divergencias.

3.3 Tipos De Relaciones De Pareja Sanas

En cuanto a los tipos de relaciones sanas en la pareja es importante decir que el vínculo de pareja es de suma relevancia para que las personas se desprendan de una serie de tradiciones y costumbres basadas en el estilo individual de apego aprendido.

Ahora bien, Los tipos de apego son muy importantes cuando se trata de relaciones de pareja, debido a que la influencia de estos mediatiza y adecua el grado de intimidad de la pareja (Pérez et al., 2019).

Dicho lo anterior existen cuatro tipos de apego: seguro, ansioso o ambivalente, evitativo y desorganizado:

De acuerdo con Becerril y Álvarez (2012, como se citó en Pérez et al., 2019) apuntan que: Las personas que tienen un apego seguro van a sentirse cómodas, sensibles y confiadas durante los momentos íntimos, no sienten la necesidad de estar vigilantes, se entregan sin dificultad y disfrutan Pérez et al., (2019)

Por otro lado, las personas del tipo de apego ansioso o ambivalente tienden a mostrarse frágiles ante el miedo o al abandono, estarán vigilantes de cualquier posible amenaza (Pérez et al., 2019)

Así mismo, las personas con estilo de apego evitativo tratarán de esquivar los momentos íntimos usando estrategias, separando el deseo erótico de la implicación emocional (Pérez et al., 2019); las personas con estilo de apego desorganizado o desapegado presentan los niveles más bajos de satisfacción.

Ahora bien, al ser este un proceso biopsicosociocultural, una de las particularidades de la reproducción para la elección de relaciones sanas, en el ser humano es que éste, alcance la madurez psicológica y fisiológica, así poder construir una relación armoniosa.

Cabe mencionar que una relación sana también significa tener la posibilidad de vincularse amorosamente con personas del sexo contrario: heterosexuales; de su mismo sexo: homosexuales.

Así mismo dichas vinculaciones afectivas interpersonales ocurren por una emoción vincularía llamada “amor” y es esta que hace posible, dichas vinculaciones o relaciones.

Me gustaría dejar claro que para lograr una relación efectiva y buena también es necesario tomar en cuenta lo siguientes componentes en el amor, éste va a variar de acuerdo a la persona, situación o tipos de relaciones.

En primer lugar, se encuentra la intimidad, la cual, se basa en la aproximación, el vínculo y la conexión en una relación fomentados desde los sentimientos

- a) Anhelo por promover el bienestar de la pareja
- b) Sentimiento de felicidad junto a esa persona, lo cual, constituye el disfrute del tiempo junto a esta
- c) Respeto por el otro, lo cual, implica el reconocimiento de los defectos del miembro de la pareja
- d) Facultad para contar en momentos de necesidad con la otra persona
- e) Comprensión mutua con la pareja, lo cual, indica la simpatía de los estados emocionales de la otra persona
- f) Dedicación de uno mismo y entrega de sus posesiones al sujeto amado
- g) Recibir por parte de la pareja apoyo emocional
- h) Entrega de apoyo emocional a la pareja
- i) Comunicación íntima con la pareja
- j) Estimación por la otra persona.

En segundo lugar, se encuentra el componente de la pasión, que corresponde a un estadio de fuerte necesidad de vinculación con el otro. Su objetivo es la manifestación de necesidades, deseos como la entrega, la autoestima, la pertenencia, la satisfacción sexual y la sumisión.

Teniendo en cuenta que dichas necesidades se manifiestan por medio del despertar psicológico y del fisiológico. Esto se encuentra en el componente del compromiso, el cual, consta en dos momentos a corto y largo plazo.

En el componente a corto plazo se da a conocer la decisión de amar a otra persona, mientras que en el componente de largo plazo es el compromiso por conservar ese amor.

Por otra parte, dichos componente son esenciales para aquellas relaciones de pareja que presentan ambivalencias.

Sternberg, (1989) deriva una secuencia de tipos de amor, los cuales surgen de la conjunción de los elementos de pasión, intimidad y compromiso, dependiendo de qué factores tengan más predominio.

El primero es el amor romántico, éste ocurre cuando predominan en una relación la intimidad y la pasión, lo que significa, que los miembros de la pareja son atraídos físicamente hacia el otro y permanecen ligados emocionalmente.

El segundo es el amor de compañero, éste ocurre cuando predomina en la relación los elementos de la intimidad y decisión-compromiso del amor, prácticamente hablamos de una amistad comprometida, de extensa duración (Sternberg, 1989).

El tercero, es el completo, éste significa el símbolo de la mezcla de los tres componentes (pasión, intimidad y decisión-compromiso) llamada también la tríada del amor que tiene como objetivo el equilibrio.

Dicho lo anterior este tipo de amor es por lo que luchan los seres humanos, para lograr interacciones amorosas estables, aunque son más difíciles de alcanzar. De igual manera, la capacidad de mantener el amor consumado depende de la relación y de la situación, por eso, este tipo de amor debe ser cuidadosamente preservado.

Así mismo, se encuentra el amor vano o también llamada “romances relámpagos”, fruto de la mezcla de la pasión y decisión-compromiso sin intimidad. Un ejemplo de ello es cuando una pareja se conoce, se comprometen lo más inmediatamente posible, y se casan enseguida. Un aspecto importante de mencionar sobre este tipo de amor es que las parejas no suelen durar.

Igualmente, se encuentra el amor insensato o mejor dicho amor apasionado, que es el despertar pasional, exento de los elementos de la intimidad y decisión-compromiso del amor. Un aspecto que resalta en este tipo de amor de amor es que las parejas suelen ser duraderas.

Por consiguiente, se encuentra el amor vacío que solo cuenta con el componente de la decisión-compromiso en la cual, los miembros de la pareja toman la elección de amar al otro y estar involucrado con esa relación. Este tipo de amor suele evidenciarse en las relaciones de largo tiempo (Sternberg, 1989).

En síntesis los tipos de relaciones se conforman por varios factores y componentes, pero el objetivo principal es consolidar relaciones sanas en el aquí y ahora, desprendiéndonos de estilos aprendidos por nuestros tutores o progenitores.

Es importante mencionar que para lograrlo, tenemos que hacer hincapié en la confianza y el compañerismo en las interacciones, para así conciliar una relación tranquila.

Un amor realista y práctico, se caracteriza por su aproximación práctica a las relaciones amorosas, donde se valoran aspectos instrumentales. Por otra parte está basado en la búsqueda racional de la pareja compatible, más que en ideales románticos y/o fuertes emociones (Melero, 2008)

Para finalizar Schaeffer (1992), señala que las personas que tienen relaciones sanas se caracterizan por los siguientes aspectos:

a) Individualidad: ésta permite que el sujeto se pueda relacionarse, cambiar y crecer de manera individual, esto también implica no sentirse culpable por ello. Dicha libertad es posible debido al respeto y confianza de la pareja madura en su relación

b) También logran hacer surgir las mejores cualidades de su par como el respeto, la paciencia, la autodisciplina, el compromiso, la cooperación, la generosidad y la humildad. Es muy importante este aspecto, debido a que propicia una mejoría en la calidad de vida.

c) La aceptación de la finalización de antiguas relaciones. Las personas maduras superan el dolor y la pena que deja el final de una relación insalvable, debido a que, tienen el suficiente respeto por sí mismas y su pareja como para arreglárselas cuando el amor acaba. De igual manera, cuentan con la capacidad de perdonar y amar de nuevo.

d) Experimentan el inicio del cambio y la exploración, es importante mencionar pese a que el cambio puede ser riesgoso, determinan tomarlo.

e) Estimulan el crecimiento de la pareja, los integrantes de la relación reconocen que el cambio es necesario y saben que el amor requiere y fomenta el crecimiento del otro, esto también incluye el desarrollo de otras relaciones importantes sin sentir celos.

f) No intentan cambiar o controlar al otro, esto implica, el aceptarse a sí mismo y a la pareja tal cual. Cabe resaltar, que esto no implica que a tu pareja le guste todo de ti, sin embargo, como pareja son capaces de aceptar lo que no les gusta

g) Las relaciones sanas se sienten libres de pedir en forma honestamente lo que necesitan, en la misma reciprocidad y la buena voluntad para aceptar un “no” por respuesta. Resulta esencial en una relación la habilidad de ser honesto de decir no cuando se quiere decir no.

3.4 Conductas Destructivas En La pareja

En cuanto a la sociedad mexicana debe mencionarse que está en constante cambios que inciden en las relaciones de pareja. De hecho, hoy cohabitan diversos patrones que configuran este tipo relación: noviazgo, matrimonio, parejas de hecho, parejas homosexuales, sujetos divorciados que conviven de nuevo con su ex cónyuge, etc. (Salazar, Torres y Rincón, 2005).

A pesar de estas situaciones, cuando se trata de analizar el fenómeno de los malos tratos en la pareja, las posturas que se siguen adoptando resultan de lo más reduccionistas y estereotipadas.

De esta forma, se describe que la violencia se restringe a la dimensión física del maltrato, adhiriéndose a modelos tradicionales con un esquema de pareja hombre-mujer, habitualmente bajo el vínculo del noviazgo o convivencia en común, donde las conductas de abuso de poder que representan los malos tratos, quedan atribuidas al hombre en concepto de su superioridad física.

Sin embargo, la realidad nos muestra que ejercer control sobre la pareja es una cuestión que trasciende a la mera agresión física, y está puede derivarse del hombre o la mujer, presentándose en su primera etapa de vínculo, es decir, durante el cortejo.

Por esta razón, es necesario tener en cuenta la existencia de definiciones sobre la violencia íntima o “dating violence” que arrojan aspectos reveladores en este sentido.

Tal es el caso de Sugarman y Hotaling (1989), quienes hacen mención de que el fenómeno de conductas destructivas en el noviazgo es “aquel que tiene lugar en el marco de una relación romántica mediante la realización directa de cualquier acto violento o conducta intimidatoria infligida por un miembro de una pareja no casada sobre el otro”, introduciendo aspectos hasta momento pasados por alto.

En primer lugar, destacan la presencia de conductas de agresión psicológica frente a las ya conocidas manifestaciones físicas de este fenómeno, advirtiendo una severa dificultad en su detección debido a las huellas “invisibles” que generan en el psiquismo de la víctima, y que son originadas por su paulatino e insidioso modo de operar.

A su vez, y en segundo lugar, contribuye a la eliminación del tópico social que limita la existencia de los malos tratos en las relaciones íntimas a un fenómeno privativo de aquellas parejas que se encuentran bajo el vínculo consolidado del noviazgo.

En esta dirección, podemos afirmar que el retardo en dicha detección puede alcanzar trágicas consecuencias, si tenemos en cuenta la existencia de estas.

A continuación daremos a conocer las conductas autodestructivas en relaciones de pareja:

- **Bromas hirientes**

Consiste en burlarte de tu pareja mediante palabras, gestos o escritos.

- **Chantajear**

Consiste en ejercer una presión sobre tu pareja, mediante argumentos que conducen a querer que realice u obtener un beneficio.

- **Mentir/engañar**

Consiste en decir deliberadamente lo contrario a lo que se sabe o lo que es a tu pareja.

- **Ignorar, ley de hielo**

Consiste en no hacerle caso a la pareja, o fingir no tener conocimiento de ella.

- **Celar**

Consiste en procurar de manera exagerada a tu pareja por la razón de desconfiar de ella.

- **Culpabilizar**

Consiste en culpar a tu pareja por una inconformidad o suceso.

- **Descalificar**

Consiste en quitar autoridad, capacidad o el buen crédito de tu pareja.

- **Ridiculizar/Ofender**

Consiste en hacer notar a tu pareja como alguien tonto del cual hay que reírse u agredirlo a través de palabras altisonantes o apodos.

- **Humillar en publico**
Consiste en denigrar a tu pareja ante un grupo
- **Intimidar/amenazar**
Consiste en darle a entender a tu pareja que le harás daño ante un estímulo que pueda provocar inconformidad.
- **Controlar/prohibir** (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia y redes sociales)
Consiste en buscar tener absoluto de las decisiones o situaciones de tu pareja, sin importar lo que tu pareja quiera.
- **Destruir artículos personales**
Consiste en dañar todas las pertenencias de tu pareja, con la finalidad de dañarla emocionalmente.
- **Manosear**
Consiste en tocar las partes íntimas de tu pareja si su consentimiento, pese a estar involucrado en una relación,
- **Caricias agresivas**
Consiste en hacerle a tu pareja caricias que generan dolor o un daño físico.
- **Golpear “jugando”**
Consiste en ataque físico hacía tu pareja, justificado en que no era con intención de lastimar, sino jugar con ella.

- **Pellizcar/arañar**
Consiste en una agresión física hacia tu pareja con las manos, causando un daño físico.
- **Empujar/jalonear**
Consiste en ejercer una fuerza para con tu pareja con la intención de dominar sobre ella.
- **Cachetear**
Consiste en golpear a tu pareja con la mano abierta, provocando un golpe en el rostro que genere dolor.
- **Patear**
Consiste en darle a tu pareja un golpe con los pies para causar un daño físico.
- **Encerrar/Aislar**
Consiste en separar a tu pareja de algo o de alguien, evitando el contacto con exteriores.
- **Amenazar con objetos o armas**
Consiste en darle a entender a tu pareja que le harás daño con algún objeto que lo provoque.
- **Amenazar de muerte**
Consiste en darle a entender a tu pareja que le causarás la muerte ante alguna situación.

- **Forzar una relación sexual**

Consiste en una presión psicológica y física en tu pareja para lograr un acto sexual no deseado.

- **Abuso sexual**

Consiste en forzar a tu pareja a realizar un acto sexual en el cuerpo de la otra persona.

- **Violar**

Consiste en forzar a tu pareja sin ningún tipo de acuerdo o consentimiento a tener relaciones sexuales.

- **Mutilar**

Consiste en cortar o arrancarle a tu pareja una parte del cuerpo violentamente.

- **Asesinar**

Consiste en privar de su vida a tu pareja.

PROPUESTA TALLER

“TALLER DE DETECCIÓN DE CONDUCTAS DESTRUCTIVAS COMO PREVENCIÓN DE RELACIONES AMOROSAS INSANAS”					Fecha: por agendar	
TALLER DE VINCULACIÓN PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS					Tiempo: 120 Min	
OBJETIVO	ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL	LUGAR
Identificar la importancia de poseer vínculos afectivos sanos para la prevención en la elección en relaciones amorosas con factores de riesgo en conductas violentas.	1. Dinámica de presentación	Generar un ambiente de confianza y cordialidad	Se hará un círculo con todos los integrantes de la actividad. Posteriormente, se irán pasando la pelota uno por uno al ritmo de la música hasta que ésta se detenga. Una vez que se detenga la música, la pelota se dejará de pasar y con la persona que se quede hará una presentación de sí mismo.	25 min.	Música Pelota	Salón o auditorio
	2. Concientizar el objetivo del taller	Explicar la importancia que tiene los vínculos afectivos sanos para su reproducción y prevención.	El guía explica cuál es el objeto de llevar a cabo el taller.	10 min.		
	3. Reglas de asamblea	Sentar las normativas y turnos de seguir las indicaciones.	El guía explica cuáles son las reglas a seguir para hablar y llegar a acuerdos	5 min.		

4. Rapport	Fortalecer la seguridad y confianza	Se empezará con dos interrogantes ¿Qué es un vínculo afectivo? ¿Qué es una relación amorosa? ¿Qué son las conductas violentas? Los participantes empezaran a participar de manera verbal contestando algunas preguntas que el guía les hará.	25 min.	Música de diferentes géneros
5. ¿Cuál es la diferencia?	Fortalecer los sentimientos entre padres e hijos.	Se tomará una cartulina y se partirá en 2 partes iguales. Una cartulina se le dará a una persona y la otra parte a otra persona. Se le dará 10 minutos para que una de las personas escriba cuales son las conductas sanas, mientras que la otra persona escribirá qué son las conductas insanas y se comparan en pares lo que escribieron.	20 min.	Cartulina Plumones
6. Quiero actuar y que actúes	Dar a conocer toda la información acerca de las conductas violentas en las relaciones amorosas.	Se le menciona a las personas la información recopilada en diapositivas para dar énfasis al reconocimiento de conductas violentas y sanas en las relaciones amorosas. Después las personas participarán en mencionar como les gustaría si quedo clara toda la información acerca del tema y que detectaron en sí mismos y con sus relaciones.	25 min.	Cañón Laptop
7. Míralo y cierra.	Mostrar una reflexión para los integrantes	Mostrar un vídeo de una reflexión.	5 min	Cañón Laptop

	8. Fin de la sesión	Cerrar sesión	Se da una retroalimentación del taller. Se pide un aplauso para todos los integrantes y que por último se den un abrazo entre todos los integrantes.	5 min		
--	---------------------	---------------	---	-------	--	--

CONCLUSIÓN

En conclusión, esta investigación busca indagar todas las cuestiones fundamentales de la violencia y sus factores de riesgo. Aunque esto demuestre que pese a la información que ya se encuentra a la mano, en diversas presentaciones y explicaciones, aún existen las conductas destructivas para con las parejas, comúnmente de hombres a mujeres, aunque de forma inversa no es inexistente.

Es importante mencionar que no sólo es detectar las conductas agresivas, sino, tener las herramientas necesarias para hacer algo al respecto para cuando se presentes.

Evidentemente si la información llegará de una forma más asertiva tendríamos como resultado la prevención de elegir personas maltratadoras.

Aunque, no todo es información, también mucho tiene que ver los patrones aprendidos, el entorno social, los tipos de crianza, etc. Pero se pretende disolver todo esto para crear un tipo de personalidad individualizada y crítica para no reproducir patrones que nos lleven a vivir vínculos afectivos inestables.

Así también se propone un curso taller dinámico para edades que ya empiezan a tener interés por elegir pares. Este taller pretende ser más actualizado y con algunos ejercicios de confrontación.

FUENTES CONSULTADAS

- Alcoff, L. (2002). *Feminismo cultural versus post-estructuralismo: la crisis de identidad de la teoría feminista*. Debats, 76, 18-39. Valencia.
- Blázquez, M., Moreno, J. M., Elena, M., & Sánchez, G.-B. (s/f). *Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en jóvenes universitarios*. Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121945005.pdf>
- Cáceres J. Separación y divorcio. Manual del Psicólogo de Familia, Madrid: Pirámide, 2012. pp. 215-30.
- Castellano-Manchega, B. R., Jesús, A., & García, Y. (s/f). Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322132553010.pdf>
- Cecilia Jara V., M. (s/f). *Tipos de parejas y objetivos terapéuticos (*)*. Terapiafamiliar.cl. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <http://www.terapiafamiliar.cl/intranet/archivos/tipos%20de%20pareja%20pdf.pdf>
- Cristina, V. V., & Laura, P. A. (s/f). *Abordar la violencia contra las mujeres desde una perspectiva integral*. Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/562/56251253001/56251253001.pdf>
- Cuenca, M. L., & Graña, J. L. (2016). Factores de riesgo psicopatológicos para la agresión en la pareja en una muestra comunitaria. *Clinica y salud*, 27(2), 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.04.001>

De, A. (s/f). *Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo*. Com.mx. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de https://manualdeseguridad.com.mx/t2/docs/pdfs/grals/17/guia_prevenicion_violencia_en_noviazgo.pdf

Electrónica, R., & Rojas, J. O. (2012). *Revista Electrónica Educare*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704008.pdf>

Jarpa, R. (2011, julio 29). *Factores de riesgo en tu relación de pareja*. Nueva Mujer. <https://www.nuevamujer.com/wellness/2011/07/29/factores-de-riesgo-en-tu-relacion-de-pareja.html>

Martha, L.-G., & Verónica, L.-R. (s/f). *La mujer mexicana educada en valores para su inserción laboral sin discriminación*. Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31048483039.pdf>

Montero, J. (2006). Feminismo: un movimiento crítico. *Intervencion psicosocial*, 15(2), 167–180. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000200004

Navarro, D. M., Moctezuma, N., Robles, J., Orozco Hernández, L., & Robles, J. N. (s/f). *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/421/42131173005.pdf>

- Ocampo, D. B., López, M., Dulce, G., González, M., & Resumen, C. (s/f). *Violencia en el Noviazgo*. Anahuac.mx. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.anahuac.mx/mexico/files/investigacion/2011/nov-dic/54.pdf>
- Páez, P. R. (s/f). *Amor, relaciones de pareja y estilos parentales*. Uib.es. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150627/Rodriguez_Paez_Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S., & Castro, J. (s/f). *APEGO, RELACIONES ROMÁNTICAS Y AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES BOGOTANOS*. Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>
- Puente- Martínez, A., Ubillos-Landa, S., Echeburúa, E., & Páez-Rovira, D. (2015). Factores de riesgo asociados a la violencia sufrida por la mujer en la pareja: una revisión de meta-análisis y estudios recientes. *Anales de psicología*, 32(1), 295. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.189161>
- Raquel, O., & Cristina, M. P. (s/f). *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*. Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2971/297124045007.pdf>
- Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. (s/f). Redalyc.org. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80270203.pdf>
- Roca, J. (1993). «El papel de las instituciones cognoscitivas en la ciencia psicológica». *Revista de Psicología general y aplicada*, 46, p. 365-370

Rojas-Solís, J. L. (2022). VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO: ANÁLISIS SOBRE SU DIRECCIONALIDAD, PERCEPCIÓN, ACEPTACIÓN, CONSIDERACIÓN DE GRAVEDAD Y BÚSQUEDA DE APOYO. *Salud y drogas*, 22(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.638>

SEP. (s/f). *Equidad de género en las relaciones de noviazgo y de pareja*. Gob.mx. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/4410/>

(S/f). Edu.co. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/25915/u281990.pdf?sequen>