



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESINA PROFESIONAL

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES VIOLENTADAS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MERARI RODRIGUEZ PEREZ.

ASESOR:

LIC. JUAN CARLOS PALACIOS BAUTISTA.

ORIZABA, VER.

2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de realizar este proyecto y por permitirme culminar esta etapa en mi vida. Gracias a mis padres por el apoyo incondicional y el esfuerzo que realizaron para que yo terminara esta licenciatura. De igual manera agradezco a los profesores que me apoyaron en la realización de este proyecto, por sus enseñanzas y comentarios para mejorar mis conocimientos y dar por terminado este proyecto.

Índice

Introducción.....	4
Capítulo I Dependencia emocional en mujeres violentadas	
1.1 Desarrollo humano de las mujeres.....	7
1.2 Violencia y agresión.....	14
1.3 Relaciones de pareja.....	26
1.4 Dependencia emocional.....	37
Capitulo II Inteligencia emocional	
2.1 Emociones.....	44
2.2 Inteligencia emocional.....	52
2.3 Asertividad.....	57
2.4 Inteligencia emocional en mujeres violentadas.....	64
Capitulo III Modelo y Área	
3.1 Modelo psicológico: cognitivo conductual.....	67
3.2 Área de la psicología: Psicología Social.....	81
Conclusiones	
Referencias.....	92
Glosario.....	96

INTRODUCCIÓN

El fenómeno que a continuación se abordará se centra en mujeres de 20 a 25 años que sufren violencia y dependencia emocional a sus parejas. En la actualidad son muchos los casos en que las mujeres siguen manteniendo una relación de pareja, aun sufriendo violencia de cualquier tipo y, a pesar de ello, permanecen en esa relación con la esperanza de que, con el tiempo, sus parejas puedan cambiar esa parte que se sienten recompensada por las pocas muestras de amor y cariño que les dan, al aferrarse a esta idea se mantienen en la relación el tiempo que sea, perdiendo su autonomía y valor personal, desarrollando dependencia emocional hacia sus parejas.

La violencia que sufren estas jóvenes a lo largo de su relación de pareja puede tener consecuencias muy graves, como se ha visto en muchos casos, hoy en día muchas mujeres llegan hasta la muerte por seguir en relaciones donde sufren cualquier tipo de violencia. Es por eso que esta investigación analiza la dependencia emocional que las mujeres puedan tener hacia sus parejas, el cómo por una idea errónea de amor y cariño siguen estas relaciones o ver la soledad como algo muy catastrófico para ellas, haciendo a un lado la violencia que sufren.

Es necesario que las mujeres que estén pasando por esta situación puedan tener herramientas psicológicas que les ayuden a poder afrontar la dependencia emocional que experimentan en su relación para que más adelante puedan enfocarse en su propio bienestar, valorando su persona, motivándose a continuar con su vida a pesar de haber sufrido esta situación de violencia, y de esta manera poder tener relaciones de pareja sanas.

Cuando una mujer tiene dependencia emocional hacia su pareja no logra identificar de manera clara los pensamientos y emociones que esta experimentando para

tener verdaderamente conductas racionales para afrontar estas situaciones de violencia en su relación de pareja, por esta razón, el objetivo de esta investigación es disminuir la dependencia emocional en mujeres violentadas mediante el uso de la inteligencia emocional.

Para la comprensión de este tema en el capítulo uno titulado “Mujeres Violentadas” se explicará el desarrollo humano que presentan las mujeres desde su gestación hasta la edad en la que se encuentran, adultez temprana. Se abordará tanto el Desarrollo Físico, Cognitivo y Psicosocial como parte fundamental de cada ser humano para comprender cómo se desarrollan las mujeres en cuanto a su motricidad y las funciones que tienen que llevar a cabo con el paso de los años y que todo este proceso vaya de acuerdo con un funcionamiento óptimo.

En este capítulo también se explicarán los conceptos de violencia y agresión, que aun en la actualidad sus definiciones suelen ser complejas, en especial el de violencia, se tomarán puntos importantes para conocer estos conceptos mencionando los tipos de violencia y sus respectivas consecuencias, haciendo énfasis en la violencia en las relaciones de pareja. Después se explicarán más en específico las relaciones de pareja, el proceso por el cual se pueden dar estas relaciones, los posibles conflictos y la culminación de las relaciones. Al terminar este capítulo se abordará el tema de la dependencia emocional que presentan las mujeres ante situaciones de violencia.

En el capítulo dos llamado “Inteligencia Emocional”, se mencionarán las funciones de las emociones para un mejor desenvolvimiento y adaptación de diferentes situaciones de las mujeres, también se explicaran las seis emociones básicas y sus principales funciones y algunas de las principales teorías de las emociones, el cómo éstas se dan y pueden llegar a afectar las conductas del ser humano, y como se comunican mediante el lenguaje no verbal. También se explicará la inteligencia emocional desde la perspectiva de Goleman y los 5 pilares que la componen como herramienta para la Dependencia

Emocional en las mujeres violentadas, ésto abarca desde conocer y tener el control de sus emociones en diferentes situaciones, de igual manera, poder comprender las emociones de las demás personas para tener mejores relaciones sociales; y en este caso, también de pareja y estar motivado para poder seguir comprendiendo sus propias emociones. Al final de este capítulo también se mencionará la asertividad como herramienta para reforzar la autonomía en la persona, que pueda defenderse mediante una buena comunicación asertiva sin causar daños severos a los demás si no hablar con claridad de manera coherente ante las situaciones de violencia y generar más seguridad propia en la mujer para defender sus derechos.

Finalmente, en el capítulo tres llamado “Modelo y Área” se explicará en modelo psicológico a trabajar en mujeres violentadas con dependencia emocional, en este caso se aborda desde el enfoque Cognitivo de la mujer por lo cual resulta optimo abordar la terapia cognitivo conductual, algunos antecedentes breves de la misma para su comprensión y algunas de sus principales técnicas. Luego de explicar el modelo de la Psicología se explicará el área de la Psicología Social, su objetivo y objeto de estudio.

CAPITULO I

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES VIOLENTADAS

1.1 Desarrollo Humano de las Mujeres

Es importante comenzar a abordar este tema conociendo el desarrollo humano de las mujeres. Una definición referente al desarrollo humano dice que “es un proceso complejo y global que se produce en los ámbitos biológico (como en la estatura o en las capacidades reproductoras), cognitivo (por ejemplo, la memoria) y socioemocional (como los cambios evolutivos que ocurren en las relaciones).” (Lizaso et al, 2017, p.19).

La manera en que las mujeres en un futuro tengan alguna tendencia a actuar va a depender de como haya sido su desarrollo humano, es decir, el proceso por el cual vayan adquiriendo oportunidades para tener una vida saludable en el aspecto físico, cognitivo, psicosocial y emocional. Todos estos ámbitos interrelacionados con el paso del tiempo forjan una madurez en la cual la persona pueda desenvolverse de manera favorable para sí misma en todas las áreas de su vida. Para una mejor comprensión de dicho desarrollo lo dividiremos en tres áreas: física, cognitiva y psicosocial

a) Desarrollo Físico.

El desarrollo físico de los seres humanos comienza a partir de la gestación cuando ha ocurrido la fecundación de un ovulo; a partir de ese momento el feto recibirá nutrición directa de la madre la cual cumplirá con una función primordial para el nuevo ser humano en cuanto a su futuro desarrollo físico y que al nacer sea un bebé sano. Algunos factores también pueden llegar a intervenir en este proceso para ser el causante de afecciones medicas como lo son factores genéticos o ambientales, los factores de herencia también

serán aquellos que en este proceso darán ciertos rasgos y características físicas al ser humano. Una vez que se lleva a cabo el nacimiento del bebé continuará con el desarrollo de sus siguientes etapas: (Papalia, 2012, p.8-9).

En la infancia (nacimiento- tres años) el crecimiento físico será de una manera más rápida, los movimientos que vaya teniendo el infante de acuerdo a la normalidad para cada proceso en las partes de su cuerpo harán que desarrolle una motricidad que poco a poco tendrá una mejor coordinación y sincronización entre todas sus estructuras que intervienen para efectuar los movimientos que vaya requiriendo con el paso del tiempo. Por otra parte, para que todas estas funciones se lleven a cabo la complejidad de su cerebro ira incrementando y comenzará a tener un mayor desarrollo de sus 5 sentidos, identificando diferentes sonidos, sabores, olores y observando las diferentes cosas que se encuentran en su entorno.

En la niñez temprana (tres a seis años) el crecimiento del cuerpo se vuelve más proporcionable y mejora de una manera más notable la motricidad gruesa y fina, en ésta etapa también se define la lateralidad, ya que el niño realiza más actividades por el ingreso a la escuela.

En la niñez media (seis a once años) en esta etapa es frecuente que los niños tengas enfermedades respiratorias, sin embargo, por el crecimiento que han tenido adquieren más fuerza en su cuerpo para diferentes actividades físicas y juegos que van presentando durante el transcurso del tiempo a pesar de que en esta etapa el crecimiento se empieza a volver más lento. En esta etapa el niño puede tener algunos inconvenientes en cuanto a su alimentación por malos hábitos en lo que cuales también puede estar en riesgo de sufrir enfermedades como obesidad, diabetes infantil u otras afecciones médicas.

Adolescencia (11 alrededor de 20 años) el desarrollo cerebral sigue en proceso para una maduración, el crecimiento corporal suele ser más rápido hay mayor grasa en la piel y surgen cambios muy profundos en el cuerpo de los adolescentes ya que presentaran una madurez reproductiva a causa del aumento de hormonas reproductivas, lo cual también generara otros cambios físicos como el crecimiento del vello púbico, axilar y facial.

Aduldez temprana (20 a 40 años) En esta etapa la mujer podrá hacer un cimientto en cuanto a cómo será su vida de acuerdo a los cuidados de salud que conlleve con sus hábitos de alimentación u otras elecciones de vida que puedan o no ser para su propio beneficio, en este caso serán actos que puedan llevarla a tener alguna enfermedad no solo por la parte genética, estas acciones pueden ser desde el consumo del alcohol, malos hábitos del sueño, estrés, etc.

b) Desarrollo Cognitivo

“El desarrollo cognitivo, por su parte, haría referencia a los cambios que se producen en capacidades mentales como el aprendizaje, la memoria, el razonamiento, la atención, el lenguaje o el pensamiento”. (Lizaso et al, 2017, p.19). El desarrollo cognitivo es el proceso por el cual el ser humano a través de lo que va experimentando en diferentes situaciones desde su nacimiento, genera aprendizajes para tener conocimientos que le harán desarrollar diferente tipo de capacidades y habilidades para su desenvolvimiento.

El desarrollo cognitivo de las mujeres en esta etapa de adultez (20-25 años) se encuentra en el proceso de alcanzar el pensamiento operacional formal; este se puede ver influenciado por diversos factores que actúan en su desarrollo, como lo es el nivel de inteligencia con el que cuenten al igual que los años de educación que hayan invertido

para desarrollar este tipo de pensamiento, muchos individuos desarrollan el pensamiento operacional formal en un campo específico en el cual se han especializado, esto significa que no podrán desarrollarlo exactamente en todos los campos.

“La capacidad para el pensamiento reflexivo aparece surgir entre los 20 y 25 años de edad” (Papalia, 2012, p.435). Esta capacidad será muy primordial justamente en esta etapa de la mujer ya que funciona como una herramienta para poder tener un pensamiento lógico ante diversas situaciones de conflicto y que en ellas se involucre una evaluación objetiva acerca de la información que se esté procesando de la situación y que de la misma se analicen las consecuencias que puedan llegar a ocurrir, esta habilidad no se siempre se llega a desarrollar de la manera más adecuada, incluso cabe recalcar que la educación universitaria funciona como un estímulo para desarrollar esta habilidad reflexiva.

También ocurre el desarrollo del pensamiento post formal en el cual la adulta joven podrá hacer toma de diferentes decisiones en diferentes procesos de su vida por lo que sus propias experiencias o su intuición se relacionaran de una manera lógica de acuerdo a su propio criterio y que más adelante a través sus acciones realizadas por su toma de decisiones pueda aprender a vivir con las consecuencias de sus propias decisiones.

En el desarrollo cognitivo la inteligencia continua en su desarrollo ya que “los estudios longitudinales, en cambio, han mostrado un incremento de la inteligencia en general por lo menos hasta los cincuenta años” (Lizaso et al, 2017, p. 342). El funcionamiento intelectual en la persona puede estar desarrollado de manera diferente dependiendo el tipo de habilidad intelectual en el cual se vea involucrado.

Los procesos cognitivos desarrollados en esta etapa de principios de adultez van a constituir en la inteligencia fluida que será aquella capacidad para manejar información

nueva para la resolución de diferentes problemas en nuevas situaciones e identificar nuevos patrones. De otra manera la inteligencia cristalizada será la capacidad con la que los conocimientos se recordaran con información que de manera previa ya fue aprendida a través de la experiencia por educación cultural.

Durante este desarrollo los cambios se van a efectuar de acuerdo al procesamiento de la información en los procesos cognitivos básicos, a su vez se relacionan con la velocidad de procesamiento para actuar de manera más rápida y eficaz en acciones en las que se necesite hacer las cosas de manera práctica, esta función se analizara de acuerdo a los procesos cognitivos básicos que se ven implicados como es el desarrollo de la atención, la memoria, el aprendizaje y el razonamiento: (Lizaso et al, 2017, p. 344).

La atención dividida comienza a disminuir ya que esta capacidad se involucra en cosas más precisas a la hora de realizar una tarea se vuelve prioridad prestar atención a aquello en vez de prestar atención a todos los estímulos externos que estén en el mismo ambiente ya que es información irrelevante y en esta etapa se busca tener un manejo más practico sobre las cosas, mantener y asegurar la información relevante que en verdad sea de utilidad y de preferencia dejar de lado al menos por esos momentos la información externa que sea irrelevante para la persona.

La memoria tendrá la capacidad de retener mejor la información ya que sigue en proceso de desarrollo y estará trabajando de manera constante a la hora de retener la información, codificar la información y procesarla para ser almacenada en el cerebro y más tarde ante cualquier situación que se requiera pueda ser recuperada para diferentes funciones.

El aprendizaje se dará en resultado a conocer nuevos conocimientos y habilidades, la persona en este caso podrá ir generando y procesando diferentes aprendizajes en diversas áreas de su vida como la parte académica, laboral, el aprender a relacionarse de manera sentimental con una pareja, con compañeros del trabajo, como ciudadano etc. Específicamente en esta etapa de su vida los conocimientos incrementaran de una manera más notable y serán un punto importante en el que lo que aprenda en esta etapa le será muy funcional a lo largo de toda su vida.

El razonamiento será funcional en la resolución de problemas, esta habilidad se mantendrá estable con las mujeres jóvenes en los ámbitos específicos que elija de este modo también le será de utilidad en cuanto a alcanzar sus metas personales como elegir una carrera universitaria o involucrarse de manera sentimental con alguna persona.

El Razonamiento Moral involucra un pensamiento más abstracto en las jóvenes de este modo también se vuelve más complejo ya que de acuerdo a la propia experiencia por la han sido criados se cuestiona e incluso se puede reevaluar el hecho de saber lo que es correcto o incorrecto al igual que saber lo que es justo e injusto y hacer comparaciones con otros valores o experiencias de otras personas, ya sean de la universidad u otros lugares donde la persona se desenvuelva.

b) Desarrollo Psicosocial

De acuerdo a las etapas de Erikson en la adultez temprana el desarrollo psicosocial “la cuestión de la intimidad es un aspecto esencial de esta etapa. Para amar a alguien más los jóvenes adultos deben sentirse seguros de su identidad, confiar y ser autónomos. El fracaso para lograr la intimidad produce una dolorosa sensación de soledad y el sentimiento de estar incompleto” (Morris y Maisto 2009, p.447).

Se presentarán diferentes desafíos en esta etapa como lo es ser una persona que desarrolle habilidades para ser más productivo y creativo para el cumplimiento de sus propios propósitos o el hecho de no cumplirlos haga que con el paso del tiempo su vida se vuelva monótona, en la cual no encuentren algún sentido de vida y todo tienda a volverse aburrido. Al tener en cuenta esto es importante recalcar que podría ser un interviniente en la vida de la persona tener estos sentimientos de aburrimiento o aislamiento ya que de ser de una manera constante la persona pueda caer en una crisis de la madurez a su vez puede ser una oportunidad cambiar aspectos en su estilo de vida.

Los retos en etapa harán que la mujer adulta pueda enfrentarse al hecho de tener compromisos en diversos ámbitos de su vida como lo es la intimidad con alguna persona que de no ser correspondido de la misma forma tienda al aislamiento o sentirse incompleto por la busque de necesidades que requiera el adulto joven.

Como ya se ha mencionado en esta etapa de adultez temprana la persona está en búsqueda de satisfacer ciertas necesidades no es solamente el afecto de una relación más íntima, si no también metas u objetivos propios como lo es terminar una carrera profesional, tener un buen puesto de trabajo y poder desarrollarse de manera óptima en el ámbito social.

Generalmente en esta etapa de la mujer (20-25 años) de acuerdo a sus propósitos y metas personales se encontrarán teniendo trabajando, estudiando y realizando ambas cosas. En el caso de las que estudian estarán cursando sus estudios universitarios en los cuales se podrán relacionar socialmente con diversas personas y diversas maneras de ver la vida, esto hará que tengan un mayor crecimiento personal, intelectual y capacidad para el trabajo independiente o en equipo.

En los casos en los cuales la adulta joven decide iniciar una carrera universitaria la familia se convierte en un pilar muy importante para el apoyo de su formación, sin embargo algunas no dependen del todo de sus familiares, sino también de ellas mismas ingresando a la par en el mundo laboral “que una persona concluya la universidad puede depender no sólo de la motivación, la aptitud académica, la preparación y la capacidad para el trabajo independiente, sino también de la integración y el apoyo social; de las oportunidades de empleo, el apoyo financiero, el hospedaje, la calidad de las interacciones sociales y académicas, y la coincidencia entre lo que la universidad ofrece y lo que el estudiante quiere y necesita” (Papalia, 2012, p.445).

Una vez realizando esto las personas tendrán que enfrentarse al reto de comenzar su vida laboral con cambios que serán de manera constante por la inestabilidad o no de mantener un empleo, el relacionarse con personas con mayor experiencia, y el trato con patrones flexibles inflexibles a necesidades personales que algún momento se requieran, en este proceso generarán nuevos aprendizajes y diferentes dinámicas para relacionarse con otros empleados y aprender de ellos también.

1.2 Violencia y Agresión.

A lo largo del tiempo el concepto de violencia no ha tenido una definición precisa por la multiplicidad de formas que conlleva la violencia, esto va desde sus características, tipos e incluso lugares o situaciones en las que se presente, sin embargo, algunas definiciones podrían ser que es “alguien hace daño a alguien intencionalmente mediante el uso de fuerza física o de otro tipo, y la intención conlleva obligar a las personas dañadas a algo que no quieren” (Martínez, 2016, p. 10), o también puede definirse como “el acto efectivo de intervención, con intencionalidad voluntaria de causar daño, perjuicio o influencia en la conducta de otra persona o en otras personas, y a su vez en sus acciones potenciales” (Cuervo, 2016, p.83), la violencia también puede ser un fenómeno social o cultural exclusivo de los seres humanos.

En cuanto al concepto de agresión “se considera, desde disciplinas como la psiquiatría, la neurología y hasta la etología, como un comportamiento innato, modulado evolutivamente y que el ser humano comparte con los animales. Es decir, se considera como un factor biológico” (Martínez, 2016, p.14) la agresión también enfocada en ir contra alguien para provocarle algún tipo de daño.

Definiendo esto, la violencia se caracteriza en una persona por tener conductas agresivas (no justificadas desde su comportamiento innato) hacia otra persona de con toda la intencionalidad de provocarle un daño a su integridad de cualquier tipo, ya sea de manera física o psicológica que pueden ser en diferente magnitud y en el peor de los casos pueden llegar hasta la muerte. Los actos violentos en la mayoría de casos van a carecer de justificación por lo cual se están llevando a cabo, las conductas agresivas algunas veces pueden ser justificadas en caso de correr algún tipo de peligro en el cual la persona se vea obligada a defenderse.

a) Agresor y Víctima

En los casos de violencia se encuentran ambas partes: el agresor y la persona que está siendo víctima de sus actos; “para que haya violencia en un acto, debe intervenir en el mismo evento tanto la voluntad de hacer daño por parte de quien lo ejecuta, como la falta de voluntad de quien lo padece (la parte receptora o pasiva: la víctima)” (Cuervo, 2016, p 81). Para que la violencia tenga como tal un comienzo, está la intencionalidad del agresor para generar un daño a la víctima, pero ¿Qué gana el agresor al realizar estas conductas agresivas?. El agresor desea obtener algo de la víctima, espera que la víctima dé o haga algo por el agresor (pueden ser una variedad de cosas o situaciones) cuando la víctima se niega a realizar lo que el agresor quiere, el agresor mediante la frustración que pueda presentar en ese momento o la impulsividad querrá obligar a la víctima a dar o hacer lo que necesita, y la manera en la que actuará al final de todo este proceso será generarla un daño para que consiga de una u otra manera el objetivo que en un principio

siempre quiso de la víctima, de esta manera podrá manipular la situación a modo de que la víctima no se defienda en ninguna manera por temor o miedo a lo que les suceda ya que les han generado ya un daño.

Al darse esta situación siempre hay un objetivo principal por el cual se llega la violencia y por lo cual no está justificada por toda la intencionalidad que lleva cometer estos actos, generalmente la víctima tendrá falta de voluntad para actuar a defenderse, en algunas ocasiones se defenderá mediante la agresividad como mecanismo de supervivencia ante aquello que le está generando un daño o lo cual, al ser seres humanos le haga sentir en peligro, sin embargo sigue siendo víctima, esto la diferencia del agresor que con intencionalidad provoca hacerle un daño.

Tanto el agresor como la víctima en algunas ocasiones tomará la forma de violencia bidireccional o reciproca, en donde podrán agredirse en diferentes formas, en estos casos la diferencia de fuerza física puede intervenir más en uno que otro, sin embargo, alguno de ellos también puede dominar más el ámbito de agredir de manera psicológica.

Una vez estando en el enfrentamiento, puede tener diferente duración dependiendo el problema y la situación por la que se esté pasando, ya transcurrido el tiempo determinado, llega el momento en cual deben parar la situación, cuando se encuentran en este proceso se toma conciencia sobre lo sucedido y sería preferente poner una solución ante lo ocurrido. La pausa complementaria comprende tres etapas diferentes:

La aparición del sentimiento de culpabilidad, que será el motor de la voluntad y del movimiento de reparación (Perrone y Nannini, 2010, p.58) en esta etapa el agresor sentirá culpabilidad ante lo sucedido y querrá reparar los daños a través de la palabra como pedir

“perdón” o actuando de una manera más compasiva ante la víctima para recuperar un poco de confianza. La víctima se sentirá ofendida, sin embargo, por las emociones que se están experimentando en ese momento puede ceder a aceptar el perdón por ello o simplemente aceptarlo por no tener otra opción del que pueda hacer. Si es una agresión física incluso habrá una disposición de ayudar a la víctima y la víctima aceptará que lo atiendan.

Los comportamientos reparatorios, como mecanismo de olvido, banalización, desresponsabilización y desculpabilización, sirven para mantener el mito armonía de la solidaridad (Perrone y Nannini, 2010, p.58). Una vez pidiendo perdón se buscará la manera de justificar lo sucedido, hacer a un lado lo que pasó en intentar dejarlo en el olvido sin ver la gravedad de lo que ha ocurrido, no tomarle más importancia y no sentir más culpa de lo que pasó ya que parece ser que con el perdón es más que suficiente, y el hecho de querer mantener actitud positiva en ese momento se buscará la finalidad de estar en un ambiente de armonía y de paz donde quieran actuar como si nada hubiera ocurrido.

La ampliación de mecanismos funcionales de regulación de la relación. Los actores comienzan a utilizar entre sí una panoplia de gestos y mensajes de reconocimiento y de referencia. Durante un breve periodo, descubren y utilizan el modo de empleo de la relación no violenta (Perrone y Nannini, 2010, p.58) en esta última etapa ambas partes intentarán reparar los daños con el hecho de mostrarse uno a otro la importancia personal que se tienen entre sí, esto puede ser desde frases motivantes, cariñosas o de afecto, también puede ser el hecho de dar algunos obsequios o regalos en el caso de una pareja, otro ejemplo puede ser regalarle un dulce a un niño que sufrió violencia entre otras cosas, todo esto de manera temporal sin actos de violencia para crear una suposición de que todo estará mejor.

La manera violenta en cual las personas pueden llegar actuar puede ser por diversas razones, como ya se había definido anteriormente la violencia en un fenómeno social, por lo cual también se puede considerar que la violencia es un aprendizaje social, que, de ser así, más adelante las personas desencadenaran conductas agresivas hacia otras personas mediante dos principales tipos de aprendizajes:

El primero es el directo, esto es, de la acción agresiva y violenta directa ejercida por parte del individuo. Sin embargo, se considera que este tipo de aprendizaje sólo refuerza conductas que ya existen en el repertorio del individuo (Martínez, 2016, p.27). Este tipo de aprendizaje es del propio individuo al ejecutar dichas acciones de agresividad que de ser ejecutadas de manera constante y que a la vez esté visualizando estas conductas en otros aspectos de su vida, aprenderá y reforzará el aprendizaje de dichas conductas para utilizarlas de manera violenta provocando daño hacia la víctima.

El segundo tipo es indirecto, es simbólico, que se realiza mediante la contemplación de modelos, es decir, observando el comportamiento agresivo de otros individuos (Martínez, 2016, p.27). Este tipo de aprendizaje es muy importante ya que de manera indirecta se puede crear por medio de la visualización de imágenes en diferentes medios, como lo es en la televisión por medio de películas, comics entre otros, no necesariamente quiere decir que la persona actuara de manera inmediata con violencia, pero al ver esto ya genero un aprendizaje, también puede aprenderse observando estas conductas en el medio familiar, con los vecinos o en otras ocasiones.

Cuando la persona ya actúa para llevar a cabo conductas violentadas mediante el repertorio de aprendizajes que ha tenido a lo largo de su vida puede comenzar con una primera vez y el hecho de que la víctima no ponga un límite o un castigo ante lo ocurrido, el agresor no podrá hacer una valoración coherente ante el acto que está realizando y va a tender a realizarlo más veces, por las diferentes distorsiones que se presentan en cuanto a la relación ante ambas partes, teniendo también en cuenta que el agresor sentirá

tener cierta superioridad por encima de la víctima y si este ciclo continua una y otra vez, será cada vez más complicado hacer que esto termine.

Las consecuencias ante estos actos pueden variar dependiendo la situación por la que haya empezado en conflicto, asimismo “el principal rasgo por el que se puede hablar de violencia desde luego es la producción de daños en, cuando menos, alguna de las partes de la relación, afectando la integridad física, sexual, psicológica y hasta patrimonial del o los así afectados” (Martínez, 2016, p. 15).

b) Tipos de Violencia

La Violencia al tener una gran diversidad de cuestiones que analizar existen diferentes tipos de violencia en la cual se verá afectada la integridad de las personas, algunos de los tipos son: violencia patrimonial o económica, violencia sexual, violencia psicológica y violencia física. O bien se puede tomar como criterio de clasificación al contexto de actividades donde se desarrolla la violencia, con lo que se podría pensar en la siguiente clasificación: escolar, en el hogar, en el trabajo, callejera, deportiva, etcétera (Martínez, 2016 p. 24)

La Violencia Patrimonial o Económica en el caso de las mujeres este tipo de violencia se caracteriza por el hecho de que la víctima se ve limitada a poder administrar su propio dinero ya que alguien más la obliga a no hacerlo, no poder hacer las compras que ella desea, no poder tomar decisiones acerca de su propio dinero o dar explicaciones sobre lo que gastan y en qué. En el caso de tener un patrimonio se le puede obligar a poner el nombre de otra persona ante una propiedad en la que la misma víctima trabajo o invirtió su dinero, algunos casos también puede ser alguna herencia, igualmente puede ser violencia patrimonial el hecho de negarle a poseer por cuenta propia documentos oficiales

como lo es el acta de nacimiento o CURP. Otras de las cosas pueden ser dañar su patrimonio como el hogar, cosas personales como ropa, zapatos etcétera.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011,) define la Violencia Sexual como: “todo acto sexual, la tentativa de consumir 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, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo “. La violencia sexual es aquella en la que la integridad de la mujer se verá afectada por sucesos en los cuales se le forzará o manipulará para realizar actividades sexuales sin su consentimiento, puede ser desde un desconocido hasta alguien cercano como un familiar o incluso la propia pareja de la persona, al igual que en diferente tipo de condiciones, en la calle, en su hogar, incapacitada, con alguna discapacidad, ser menor de edad, estar en estado de ebriedad entre otras cosas.

La Víctima en estos casos también puede ser amenazada al negarse a estos actos, pueden generarse muchísimos miedos a causa de estos, también puede tener consecuencias muy graves como lo es desarrollar un trastorno psicológico, enfermedades físicas u otras afecciones que pueden ver en vulnerabilidad a la persona.

La Violencia Psicológica se refiere a los actos verbales y no verbales que de manera simbólica pueden herir al otro también puede ser mediante amenazas. Este tipo de violencia puede darse a través de agresiones verbales, la persona puede sufrir de humillaciones, puede ser insultada de diversas maneras ya sea con palabras altisonantes o de manera “sarcástica” siempre con la finalidad de hacerle daño a la víctima, también pueden ser comentarios hirientes acerca del aspecto físico de una persona, o por alguna acción que este realizando como la desvalorización de algún logro o alguna actividad que sea importante para la persona, de la misma forma pueden ser críticas hacia manera en

la que se viste una persona, su manera de expresarse o el hecho de seguir costumbres o hábitos diferentes al resto de la sociedad.

A su vez la persona que está realizando este tipo de violencia puede ir acompañada de conductas como ridiculizar a la víctima, aislarla o generar inseguridades, temores para que realice ciertas cosas que estén a favor de la persona agresora o que alguna situación en la que la persona agresora obtenga algún tipo de beneficio, la manipulación y la posesividad serán factores muy notorios en estos casos.

La Violencia Psicológica puede tener consecuencias muy graves como lo es desarrollar algún trastorno mental que de no ser tratado de una manera óptima puede tener consecuencias en la víctima en el ámbito personal al igual que en su desenvolvimiento social, laboral, académico o familiar.

La Violencia Física “daña la integridad corporal de las personas, produciendo golpes, fracturas y hasta la muerte” (Martínez, 2016 p. 24). Este tipo de violencia se caracteriza por provocar un daño a la persona en alguna parte de su cuerpo, puede ser directamente con golpes, rasguños o patadas en algunas ocasiones también puede ser causado con objetos punzantes, cuchillos, tijeras, armas de otro tipo o algún otro objeto que se encuentre cercano para lesionar a la víctima, ya sean lesiones internas o externas.

Las consecuencias en este tipo de violencia pueden ser muy graves, de ser lesiones externas la víctima puede sufrir de heridas que tendrán un proceso determinado en sanar y que pueden ser visibles antes los demás, en el caso de lesiones internas la persona necesitara de atención medica inmediata, de no ser atendidos de manera rápida y optima la persona puede morir por alguna hemorragia u otra afección medica dependiendo de la lesión interna que presente. En un caso muy extremo un mal golpe hacia la víctima puede

causar su muerte de manera inmediata, una consecuencia irreversible en la que ya no se podrá hacer absolutamente nada.

c) Violencia de Pareja

Se puede definir violencia de pareja como “un ejercicio de poder, en el cual, a través de acciones u omisiones, se daña o controla contra su voluntad a aquella persona con la que se tiene un vínculo íntimo” (López et al, 2013.p. 6)

El vínculo de pareja que se puede tener puede variar en ambas partes de acuerdo a el tipo de relación que tenga la pareja, puede ser desde tener un noviazgo en el cual no hay una convivencia cien por ciento íntima, esta relación amorosa en algunas ocasiones no está totalmente segura a terminar en un matrimonio. En el matrimonio la pareja tendrá un vínculo amoroso más seguro y una relación de convivencia en la cual su relación es afirmada de manera legal. Finalmente, está la cohabitación en la cual las personas mantienen una relación amorosa sin tener la finalidad de casarse, sin embargo, tiene una convivencia cercana.

Al vivir algunas de estas relaciones en la adultez temprana de las mujeres puede haber casos en los cuales se verán involucradas a sufrir o ser víctimas de algunos tipos de violencia por parte de sus parejas, en algunas ocasiones pueden ser todos los tipos de violencia ya, mencionados como el económico, físico, sexual o psicológico.

En estos casos muchas veces se comienza con la violencia psicológica con la finalidad de comenzar a manipular a su pareja y obtener un beneficio de ella o querer tener el control de la relación. Algunas de las acciones que pueden caracterizarse en este proceso es revisar el celular de la pareja, hacer comentarios sobre lo mal que se ve

vestida o que se ha arreglado demasiado y verbalizar amenazas como el dejar a la mujer que está siendo víctima tomándolo como una consecuencia de no obedecer las supuestas ordenes que le da su pareja.

La Pareja Agresora siente tener un poder superior sobre la víctima, el hecho de tener este tipo de conducta va a generar temores la víctima, sobre todo por el vínculo amoroso que existe entre ambas parte la mujer que está siendo víctima tendrá un temor muy grande a perder la relación que mantiene con al agresor, ya que la manipulación no solamente va a consistir en cosas negativas si no también en cosas positivas o llamado de otra manera, formas positivas que manipular a alguien, esto va a ocasionar que la víctima se sienta confundida ya que hay momentos malos entre ambos, pero también momentos buenos. En los momentos buenos la pareja agresora aprovechara la situación para ofrecer diferente tipo de recompensas cariñosas y amorosas hacia la víctima, como si estas conductas merecieran un premio ante la actitud sumisa de víctima, de ser así, la victima sedera a todo lo que el agresor desee.

Las Distorsiones Cognitivas que va generando la victima por las confusiones de las actitudes de su pareja la cegaran a ver la parte razonable de todo lo que está ocurriendo, le costara trabajo entender que está siendo manipulada, incluso en muchas ocasiones las personas cercanas a la víctima como familia y amigos le van a querer hacer ver la realidad de lo que está ocurriendo, por el contrario la víctima no aceptara lo que ocurre ya que le dará más importancia a sus sentimientos engañosos que ha creado por un vínculo afectivo dañino que ha ganado más peso por la esperanza de creer que todo cambiara pronto.

La Violencia Sexual puede ir combinada con la violencia psicológica, las amenazas también serán muy sobresalientes en estos casos al no querer ceder ante los objetivos que desea en agresor, algo lamentable de estos casos es que la mujer que está siendo víctima de violencia sexual y de tener un sufrimiento muy grande ante lo que ocurre, mantiene creencias muy irracionales como el hecho de pensar que si la amenaza de que

su pareja la abandone se llegara a cumplir por no actuar de una forma obediente y sumisa su vida de ella ya no tendría más sentido, caería a un pensamiento sumamente catastrófico de pensar que ya nada tendría sentido sin él o que sería prácticamente el fin del mundo sin ver las demás áreas de su vida en las cuales podría tener otro tipo de motivaciones para seguir viviendo.

En la violencia sexual por el hecho de tener un vínculo íntimo o amorosa la víctima puede creer que es algo normal y que debe ceder ante estos actos de abuso sexual en los cuales tiene que participar de cualquier tipo de actividad sexual que el agresor le ordene hacer sin su consentimiento por el contrario si no lo hace puede generar un miedo en el cual crea que el agresor decidirá irse con alguna otra mujer que si pueda cumplir sus deseos, lo cual volverá a hacer que la víctima caiga en un pensamiento catastrófico.

Cuando se ve involucrada también la violencia física en las parejas, puede comenzar con empujones, jalones de cabello, jalar de los brazos, apretar las manos de manera más fuerte cuando están en alguna discusión donde parecer ser que el agresor no podrá ganar la razón sobre lo que se discute.

La violencia física es muy peligrosa ya que puede llegar a los extremos como lo es la muerte la víctima, muchos casos ya han ocurrido a lo largo de los años. También pueden ocurrir algunos otros accidentes en los cuales la víctima tenga secuelas irreversibles para su salud.

Algunos factores sociales que mantienen estas conductas violentas son: factores demográficos y factores cultura local. “Los factores demográficos son el sexo, etnia, cultura, estatus socioeconómico, variables del crimen, nivel de educación, empleo, oportunidades, estado civil, edad, situaciones de violencia social, insatisfacción de necesidades básicas, desempleo y carencia de vivienda” (Ocampo y Amar, 2011, p. 118).

Otro factor es la cultura local, que se entiende como “las creencias respecto a la violencia, actitudes de aceptación dependiendo de diversos factores, condiciones políticas del país” (Ocampo y Amar, 2011, p. 118). En algunas comunidades o localidades este tipo de conducta puede verse normal por la aceptación de que el hombre es quien manda, esto a raíz de pensamientos machistas o que la mujer merece el trato que merece por no ser una buena pareja.

Los factores psicológicos son: teoría de los factores de personalidad abusadora-abusada, teoría conductual, teoría cognoscitiva, teoría sistémica. La teoría de los factores de personalidad abusadora-abusada es la “asociación de patrones de algunos tipos de personalidad y la conducta violenta y ciertos comportamientos criminales” (Ocampo y Amar, 2011, p. 118). El agresor en sí tendrá ya una personalidad que tienda a ser agresiva por sentir poder o creer que lo merece todas estas actitudes serán de una personalidad narcisista, solo pensara en sí mismo y en sus propios propósitos a costa del daño de quien sea, en este caso a pesar del daño que pueda generarle a su pareja.

- La Teoría Conductual “retoma los postulados del Condicionamiento Clásico y Operante, la Teoría del Aprendizaje Social, etcétera” (Ocampo y Amar, 2011, p. 118). Las conductas violentas fueron aprendidas con anterioridad en otros ámbitos de la vida del agresor al igual que la actitud sumisa de la víctima y la costumbre a recibir órdenes o castigos.
- La Teoría Cognoscitiva “relaciona la forma como las personas adquieren, internalizan y organizan la información proveniente del medio con la perpetración” (Ocampo, Amar, 2011, p. 118). Puede ser una mala interpretación para conseguir los objetivos que el agresor necesita de la víctima por verlo en la sociedad en la que se relaciona.

- La Teoría Sistémica “pasa de lo individual a las relaciones entre los participantes de la familia” (Ocampo, Amar, 2011, p. 118). Conductas que se muestran normales ante los involucrados ya que en el ámbito familiar eran hechos ocurridos de manera constante.

1.3 Relaciones de Pareja

En la adultez temprana llegará un momento en el cual la mujer se relacionará en los diferentes ámbitos de vida, creando diferente tipo de vínculos, en el caso de las relaciones de pareja serán vínculos afectivos compartidos con alguna persona, el aprecio y los sentimientos como el amor buscarán ser intercambiados mutuamente con el propósito de crear una relación de pareja sana.

La Idealización “es ver a otro como algo digno de meter dentro de nosotros. Para ello tenemos que preparar nuestro interior” (Estrada, 1997, p. 32). Una persona puede considerarse preparada para una relación cuando se siente lista para separar otro tipo de vínculos como lo es con algunos familiares o amigos, y estar dispuesto a aceptar lo que viene, que es el amor de otra persona, tener esa libertad de recibir ese amor y comenzar a aceptar que ya no se tratara de ser uno solo si no aceptar que serán dos personas en una relación amorosa lo cual sería un “nosotros”.

En muchas áreas de la vida de la persona puede imaginar y planear casi exactitud lo que se quiere o a lo que se quiere llegar como lo es pasar un examen en la universidad, conseguir un buen puesto de trabajo, entre otras cosas, sin embargo, cuando se quiere iniciar una relación de pareja no hay un plan de lo que pueda ocurrir, los riesgos y posibilidades muchas veces no están muy presentes y se espera a que las cosas comiencen a fluir solas, dejando de lado que es una relación de pareja de dos personas, en algunas ocasiones se actúa de manera egoísta incluso desde el inicio de la relación

en donde uno de los involucrados solo se encarga de ver sus propias necesidades, en otras palabras, busca que su pareja pueda suplir sus carencias personales, si la persona es tímida probablemente querrá que su pareja sea extrovertida, si la persona es poco afectuosa, buscara una pareja que pueda brindarle mucho cariño.

Muchas veces esto puede mal interpretarse ya que, si la pareja no logra suplir algunas necesidades parecidas a las mencionadas, se le condenara por no hacer bien las cosas que se supone que debería hacer bien, sin embargo, no tendría que ocurrir esto ya que cada persona debe hacerse responsable de sus propias necesidades personas, sin esperar que alguien más pueda suplir esto.

“La relación más importante es la que tenemos con nosotros mismos. El objetivo es ser la persona ideal, no buscar a la persona ideal” (Cahue, 2016, p. 38). Es importante que en el comienzo de una relación se analice primero que nada la personalidad propia, y lo que probablemente se ajustara un poco mejor o lo se puede esperar de una buena relación. Muchas veces algunas personas por no hacer un análisis objetivo y realista antes de iniciar una relación creen que han perdido el tiempo en otras relaciones que fracasaron, por lo tanto, es mejor hacer un análisis previamente de manera persona y por consiguiente con la pareja.

Las expectativas de la relación para ambas partes pueden ser diferentes o similares, en cuento a las necesidades de cada uno, son muy propias, algunas veces la pareja podrá ser de ayuda en algunas deficiencias que presente la otra parte, sin embargo, estas necesidades no deben suplirse por una exigencia ya que los sentimientos de amor o cariño pueden debilitarse.

Sternberg (1988) nos habla sobre tres ingredientes del amor que son los siguientes:

- “La intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión” (Sternberg, 1988, p. 37). Cuando la intimidad en una relación de pareja cumple su funcionalidad, se busca el bienestar de ambos, de manera que, el sentimiento de felicidad se vuelva sobresaliente, los actos íntimos se mostraran también con el respeto mutuo y con actos en los cuales ambos sepan que pueden contar el uno para el otro en situaciones de conflicto personal o de pareja, todo esto dialogándolo con una comunicación íntima.
- “La pasión es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como necesidades de autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual” (Sternberg, 1988, p. 40). La pasión puede manejarse de diversas maneras dependiendo de la pareja y de diversas situaciones, sin embargo, la intimidad puede mantener despierta la pasión en la pareja o viceversa. Ambos puntos juegan un papel importante en la relación ya que se relacionan entre sí para conservar o no relación.
- La decisión y el compromiso consiste en dos aspectos, “el aspecto a corto plazo es la decisión de amar a otra persona mientras que el de largo plazo es el compromiso por mantener ese amor” (Sternberg, 1988, p. 42, 43). En muchas ocasiones el hecho de amar a una persona no garantiza al cien por ciento el compromiso por ese amor, la decisión de mantener ese compromiso llevara a la pareja a alcanzar la meta que se propongan para su relación, con el tiempo también pueden cambiar estas decisiones por diversos factores como el hecho de pensar diferente sobre el fin de una relación, tal vez para algunos sea hasta que uno de los dos muera, o para otros puede ser que la relación puede termine por

no haberse entendido bien. También se pueden presentar cambios de opinión por el compromiso o simplemente cambios en los sentimientos.

a) Comienzos de la Relación de Pareja.

Una de las primeras cosas que suele suceder en este proceso es la atracción que se siente por la otra persona, ya sea que ambos se acaben de conocer o quizá ya se conocían, pero esta atracción comienza a surgir. “El amor podría ser una parte de la atracción, podemos sentirnos atraídos por alguien a quien no amamos, pero si amamos a alguien es muy probable que nos hayamos sentido atraídos, desde un principio” (Sternberg, 1988, p. 135). Una vez que ambas personas están en este proceso las miradas y los gestos interpretarán el hecho de querer crear alguna cercanía como lo es el iniciar una conversación con dicha persona. Una vez que ya se ha iniciado esa conversación, ambos pueden sentirse nerviosos por la atracción que se presenta y también pueden surgir creencias irracionales como el hecho de suponer que leen la mente de la otra persona y creer que tal vez piensan algo bueno o malo de ellos mismos, querrán actuar de la manera más correcta o prudente para generar una buena impresión.

Los sentidos juegan un papel importante en estos primeros momentos. Los sentidos de las personas estarán muy presentes, el saber escuchar a la persona, observarla, incluso el olor de su perfume es fundamental cuando ambos se atraen por que estará la mejor disposición para conocer a la persona en todos los aspectos y que más adelante pueda surgir un sentimiento más fuerte o más allá de una atracción. (Cahue, 2016, p. 45).

En los hombres la atención se centrará más en lo que observan, lo que será a su parecer más atractivo, por otra parte, las mujeres serán más atentas a lo que escuchan, a como los hombres se dirigen hacia ellas. Una vez que los primeros contactos se han dado entre ambos, ya es decisión personal si continúan a una relación más cercana o no.

“Los caminos que conducen al enamoramiento son innumerables. La historia personal, la edad, las condiciones concretas de vida, los gustos, los valores que aprendimos, en fin, el enamoramiento es multideterminado” (Riso, 2003, p.41). La atracción hacia la persona continua ya sea atracción física o por su personalidad, el enamoramiento comienza a surgir una vez que se ha conocido un poco más a la persona, tanto se han compartido datos personales, como gustos personales, valores morales, objetivos y metas en la vida, de la misma manera ya se han dado citas, paseos entre otras cosas, eventualmente se llega a la decisión de comenzar de manera más formal el hecho de decir que ya están en una relación de pareja.

Para tener un buen comienzo en la relación es importante contar al menos con los tres valores siguientes: respeto, aceptación y generosidad.

“Respeto, entendido como la intención de no causar daño a la pareja, ni físico, ni emocional, ni psicológico” (Cahue, 2016, p. 37). El respeto hacia la pareja involucra desde respetar su personalidad, su estilo de vida y las actividades que la pareja debe hacer, respetar su tiempo y su espacio en las diferentes actividades que realice en el día ya que es una persona que tendrá otros deberes y obligaciones. También involucra respetar sus opiniones personales ante ciertos temas ya sean temas que involucren o no la relación de la pareja, respetar sus gustos personas en cualquier área de vida de la persona y sobre todo respetar sus emociones.

“Aceptación, que supone el compromiso personal de admitir a la otra persona como es, sin reproches presentes ni futuros” (Cahue, 2016, p. 37). Este valor involucra sobre todo el aceptar algunos rasgos de la personalidad de la pareja que tal vez no son muy agradables como momentos en los que se presentan pequeños disgustos u otras cuestiones. Aceptar que hay cosas que a la pareja le gustaran y otras que no y poder dialogarlo de manera óptima.

“Generosidad, en ambas direcciones, pues las relaciones se cimentan con lo que ambos se aportan mutuamente, y que resulta en una pareja sólidamente consolidada” (Cahue, 2016, p. 37). La generosidad se verá más reforzada cuando se comparten tiempos de calidad de manera mutua, se apoya en diversos planes ya sea mismos de la pareja o individuales, el apoyo es en lo mejor que uno pueda ofrecer siempre y cuando no sobre pase la individualidad de la pareja, también se demuestra cuando en algún problema o disgusto se pide perdón aceptando cada uno sus errores.

b) Conflictos de pareja.

Con el paso del tiempo la relación va teniendo diferentes cambios, dependiendo como se lleve a cabo de acuerdo a los hechos y en vinculo que se esté formando, la confianza puede ser buena o tal vez no, la compañía se disfruta más o puede caer en la monotonía, por consiguiente, pueden presentarse algunas dificultades o conflictos en este proceso.

“Los conflictos son desacuerdos, contrariedades, choques sobre puntos de vista, son discrepancia de opiniones, diferencias metodológicas y defensa o violación de los derechos personales” (Vindas, 2009, p. 12). En las relaciones de pareja por el hecho de tener sentimientos amorosos no quiere decir que la pareja está exenta de pasar por uno o varios conflictos, se van a presentar con el paso del tiempo y al ver que alguno de los dos no acepta la forma de pensar del otro en ciertos temas o ciertos acuerdos a los que se quiere llegar. Al final cada persona va es diferente a otra en muchas cosas y es inevitable que no se presenten conflictos, lo importante es siempre tener la disposición de querer y poder resolverlos.

Los conflictos no solo se dan por diferencias de pensamientos o por los puntos de vista diferentes, sino también por una mala comunicación, por no aceptar los errores que comete cada uno o porque alguno quiera sobresalir más que el otro, también puede

deberse a que uno de ellos quiera tener el control de la relación de todo, esto puede deberse a celos o inseguridades personales o desconfianza irracional hacia la pareja o también puede ser por motivos mal interpretados o que no se han dialogado para que no hayan malos entendidos.

En cuanto a otro tipo de situaciones pueden ser tener una religión diferente, alguna otra filosofía diferente, el padecer alguna enfermedad, que haya alguna diferencia significativa de edades u otras cuestiones que hayan surgido de momento en cuanto a lo familiar u otras amistades que se estén involucrando en la relación de la pareja.

“No debe sorprendernos que el individuo agregue placer al dolor. Que veamos esto en las relaciones amorosas ni es nada nuevo, aunque la mayoría de las veces se trata de un placer más o menos secreto” (Estrada, 1997, p. 39). Sin embargo estas situaciones de conflicto no deben llegar a un grado extremo, donde la integridad de cualquiera de ambas partes se pueda ver afectada en cualquier área de su vida.

Para las soluciones de conflictos en las relaciones de pareja se sugieren lo siguientes:

- “Elija cuidadosamente el momento y lugar de la discusión” (Morris, 2009, p. 419). Una discusión puede ponerse peor cuando no se trata en el momento y lugar adecuado, no se llega a ningún acuerdo porque los estímulos del exterior no favorecen en nada, se debe buscar un espacio tranquilo donde solo estén los dos, sin otras personas de por medio o que alguno este realizando alguna otra actividad.
- “Sea buen escucha” (Morris, 2009, p. 419). La atención a lo que ambos digan es de suma importancia ya que están dando un punto de vista importante sobre

el problema que están presentando, es importante tomar el tiempo para que cada uno exprese sin sentir y sin interrupciones, prestar atención y no estar realizando otra cosa mientras se escucha a la pareja.

- “Dé retroalimentación concerniente a su comprensión de los motivos de queja de la otra persona” (Morris, 2009, p. 419). Para una mejor aclaración del conflicto se debe retroalimentar lo que cada uno dice del otro con preguntas para que no haya duda de lo que cada uno de ellos quiso dar a entender y que el otro confirme que en efecto, a eso se refirió.
- “Sea honesto. Dígale a su pareja lo que siente” (Morris, 2009, p. 419). Para expresar un disgusto se debe tener tacto para hacerlo además de ser cien por ciento honesto para tener mejores soluciones, en la pareja ninguno de los dos lee mentes, y no se puede suponer que sea responsabilidad del otro que ya tenga que saber qué es lo que le disgusta a su pareja, todo tiene que hablarse de manera clara comprensiva, sin suponer que uno sepa cosas que aún no se le han hecho saber.
- Use afirmaciones con “yo” en vez de “tú” (Morris, 2009, p. 419). Cuando se tenga explicar alguna situación de disgusto es mejor no hacer verbalizaciones de culpa hacia la pareja, lo mejor sería expresar de forma individual lo que causo la molestia.
- “Concéntrese en la conducta, no en la persona” (Morris, 2009, p. 419). Algunas veces el generalizar una conducta mala con la persona puede generar más disgustos, no por el hecho de que una persona cometa una acción mala quiere decir que ya es por completo una mala persona.

- “No exagere ni haga generalizaciones acerca de la frecuencia del problema” (Morris, 2009, p. 419). El tiempo tampoco se generaliza, no todo el tiempo actuara de la misma manera solo porque haya sido una vez.
- “Concéntrese en un número limitado de problemas específicos” (Morris, 2009, p. 419). Es importante que si anteriormente ya se discutió algún otro tema no se vuelva a discutir cuando ya se está hablando de algo completamente diferente, actuando de esta manera no se solucionara ni el problema pasado ni el actual.
- “No busque chivos expiatorios por cada queja en su contra” (Morris, 2009, p. 419). Ambos deben tomar responsabilidades en sus propios actos y sus propios errores para que el conflicto se solucione de una mejor manera.
- “Sugiera cambios específicos y relevantes para resolver un problema” (Morris, 2009, p. 419). Las relaciones de pareja se componen de dos personas, en un conflicto no solo uno de los dos debe solucionar todo, ambos deben proponer soluciones razonables y disposición a cumplirlas.
- “Manténgase abierto al compromiso” (Morris, 2009, p. 419). Ambos deben tener disposición al cambio que les ha generado un conflicto, no se trata de ceder a todo lo que alguno de los quiera, solo cambiar en lo que se reconoce se actuó de manera incorrecta.
- “No piense en términos de ganar o perder” (Morris, 2009, p. 419). Con la solución que se haya propuesto, ambos deben estar de acuerdo asumiendo

los riesgos que se pueden tener, sin actuar de manera competitiva ya que, de ser así, no funcionara la relación y con el paso del tiempo se ira deteriorando hasta que termine.

“Una buena relación afectiva debe ser esencialmente pacífica y rechazar todo tipo de agresión injustificada, verbal o física. Y entiendo por injustificada, cualquier manifestación violenta que no sea en defensa propia” (Riso, 2003, p. 106). A lo largo de la relación se presentarán pocos o muchos conflictos, si ambos ponen de su parte y disposición para solucionarlos se mantendrá una relación más sana. El enojo puede estar presente en alguna discusión, sin embargo, jamás deben actuar de manera violento, de ser así es preferible que la relación termine ya que un acto de violencia no está justificado en ninguna manera, ni para el hombre ni para la mujer.

c) Fin de la relación.

El amor es una stenberg

“Conviene dar por terminada una relación, en algunos casos extremos de degradación, cuando la vida corre peligro, ante maltratos físicos y emocionales, ante violaciones de derechos” (Vindas, 2009, p. 91). En todo momento siempre será importante que la integridad de ambas personas esté segura y que sea lo primordial antes de cualquier cosa, si alguno de los miembros de la pareja comienza a ser violento de forma física, psicológica o sexual, lo más prudente es salir de esa relación ya que de no ser así podrían llegar a consecuencias muy graves. La pareja esta involucrada en algún delito donde el otro pueda estar en riesgo de ser cómplice también es preferible que la relación termine y mantener sus derechos como ciudadano a salvo.

Otro factor que involucra que la relación de pareja termine es la infidelidad y que esté presente de manera constante y que la persona que lo esté realizando se resista a

cambiar o que de manera constante mienta una y otra vez diciendo que ya no lo hará más, que lo prometa y siempre vuelva a ser igual. La salud emocional siempre será lo más primordial de cada uno y cada uno debe aprender a tener responsabilidad de sus propios actos, brindar una relación con estabilidad para la paz de cada uno.

“La decisión de separarse rara vez es mutua. Más a menudo una de las partes toma la iniciativa de terminar la relación después de un largo periodo en el que ha aumentado paulatinamente la desdicha” (Morris,2009, p. 420). Cuando alguno de los dos en la pareja pierde el interés en la relación o los sentimientos ya no son los mismos, o en algunas ocasiones es porque ya se han interesado en otra persona lo más prudente es tener una buena comunicación sobre lo que está ocurriendo para no generar dudas al respecto

En caso de que ya no se encuentre alguna otra solución, resulta ser una situación complicada ya que se pueden producir algunas de las siguientes situaciones:

- “El que ama predomina. La persona que ha dejado de amar se encuentra en una posición de dependencia de algún tipo, y el que sigue amando tiene mayor predominio en la relación” (Cahue, 2016, p. 122). En este caso la persona que ha dejado de amar puede depender de algunas cosas como la rutina en la que se había acostumbrado y a pesar de ya no tener ese sentimiento de cariño cree que por alguna razón debe seguir ahí, mientras la otra persona que siente sentimientos amorosos aun por su pareja no tomara en cuenta lo sucedido por más que la otra persona quiera irse ya de la relación.
- “El que ama subyace. la persona que ha dejado de amar tiene un papel predominante en la relación, pero le resulta imposible cortar definitivamente con ella, pues el que sigue amando pone en marcha toda una serie de estrategias de chantaje” (Cahue, 2016, p. 122). Cuando uno de los miembros de la pareja ya ha decidido terminar la relación muchas veces pueden presentarse amenazas por parte

de la otra persona, y que por estas amenazas la pareja que quiere dejar la relación, no pueda hacerlo por miedo, temor, o culpa a que algo pueda ocurrirle a su pareja, las amenazas en casos extremos pueden ser atentar con su propia vida si la pareja se va o tener creencias irracionales de que será el fin de sus vidas y no podrán soportar esa situación. No deberían presentarse este tipo de amenazas ni sentir ningún tipo de culpa ya que al final cada persona es responsable de lo que hace o no en su vida, es muy egoísta que de las propias decisiones se quiera culpar a otros solo para obtener un beneficio personal sin ver la felicidad o bienestar del otro.

“Se es más feliz en compañía, pero la felicidad propia no es responsabilidad del otro. Ciertamente, en equipo se trabaja mejor, la tarea es más fácil, e incluso se alcanzan más y mayores objetivos, y ese equipo, para ser óptimo, ha de estar formado por dos personas que se completan individualmente, y que se complementan como pareja” (Cahue, 2016, p 32). Hay muchos beneficios al estar en una relación de pareja, también se presentarían conflictos pero cuando ya no hay una buena dinámica y posiblemente no hay más soluciones o la felicidad de alguno está en riesgo por seguir en esa relación, se debe terminar, puede ser que alguno no estará de acuerdo al principio, pero el proceso de aceptación, respeto, y generosidad hacia el otro, son valores fundamentales para llevar una buena relación también deben hacer presencia al final y respetar la felicidad de cada uno, y tener en cuenta que hay un aprendizaje de lo ocurrido, no caer en pensamientos catastróficos y continuar en los procesos individuales que cada uno debe de seguir.

1.4 Dependencia Emocional.

La dependencia emocional es “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas” (Castello, 2012, p. 17), esto quiere decir que la persona dependiente de manera irracional puede dejar de lado su autoconcepto y su mismo respeto como persona para mantener el mejor

bienestar en una relación de pareja, estas relaciones las puede vivir y sentir de manera más intensa al grado de que lo único que importa es mantener a esa persona a su lado sin importar otra cosa.

Para que la persona puede empezar a reconocer si tiene dependencia emocional a su pareja es importante que se analice a sí mismo y que identifique algunas de las siguientes características iniciales:

- La primera característica es la *necesidad imperiosa* (Riso, 2013, p.9) de estar cerca de esa persona la mayor parte del tiempo. Se busca a la persona de una manera obsesiva, incluso aunque la pareja este en otras ocupaciones más personales como su trabajo, la escuela o eventos familiares en los cuales necesite más privacidad, no hay un respeto en la privacidad y vida personal de la pareja.
- La *abstinencia manifiesta* (Riso, 2013, p. 9), es la segunda característica, se da en momentos en los que no sienta el afecto amoroso de su pareja o que la pareja no esté disponible para su atención todo el tiempo provocaran nerviosismo, ansiedad o desesperación en lo que la persona querrá actuar de manera rápida buscando una solución ante lo que está ocurriendo, la persona tendrá actos compulsivos para poder estar cerca de la persona.
- “Se emplea mucho tiempo mental y físico en mantenerse cerca de la persona u obtener amor” (Riso, 2013, p. 9), la mujer dependiente se la pasara pensando en esa persona, no pondrá atención en otras actividades y podrá verse distraído la mayor parte del tiempo, dará todo tipo de atenciones para estar en constante comunicación o estar cerca de la pareja aunque tal vez la pareja tenga otras cosas que hacer siempre se buscara

manera de estar cerca, mandas mensajes de texto constantemente o llamadas en caso de que la pareja tarde en contestar.

- “Altos niveles de obsesión, preocupación y/o comportamientos vigilantes” (Riso, 2013, p. 9), en todo momento se querrá mantener vigilada a la pareja, como el saber que está haciendo o donde está en la mayor parte del tiempo, en algunos casos mandar fotos sobre eso y de no saber que está haciendo la pareja durante un momento, la preocupación puede ser excesiva y buscan a la pareja por medio de sus amigos o familiares, todo con la finalidad de mantenerse a tanto de lo que hace o no su pareja. En la actualidad también este tipo de vigilancia puede ser por medio de redes sociales, haciendo cuentas de perfiles falsos para mantener vigilada a la pareja, ver que no se relacione con otras personas, revisar likes u otro tipo de reacciones en el perfil de la pareja.
- “Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas” (Riso, 2013, p. 9), la mujer dependiente estará tan al pendiente de su pareja que desborden toda su vida en ella, haciendo a un lado su vida personal, se alejaran de amigos con los que antes pasaban mucho tiempo, todo para pasar ese tiempo con la pareja, incluso pueden empezar a alejarse de sus propios familiares. También puede dejar de realizar actividades que antes eran de su agrado como algunos hobbies, enfocarse bien en sus estudios o trabajo.

Cuando la persona analiza que tiene dichas características, muchas podrán notar que en su infancia el vínculo creado con sus padre o cuidadores fueron vínculos distantes, sin embargo, debe tener en cuenta que analizar esa situación a detalle para una madurez emocional comprenda que no hay nada que llenar, que debe trabajar en su inmadurez emocional de lo que se le está presentando en el presente haciendo a un lado el pasado.

La inmadurez emocional en las personas no necesariamente quiere decir que haya algún tipo de retardo, sino que se refiere a cuando una persona no ha logrado mantener la inteligencia emocional lo más estable que se pueda o puede estancarse en un mejor manejo de autocontrol ante sus emociones. En estos casos la persona estará propensa a sentirse más frágil en cuanto a lo emocional, tendrá más dificultades en el control del sufrimiento y se frustrarán con más facilidad teniendo muchas creencias irracionales ante situaciones en las que estén vulnerables de manera emocional en este caso en la dependencia emocional que tengan hacia su pareja mostrando las inseguridades personales a causa de su inmadurez emocional que también serán manifestadas en su conducta.

Existen tres manifestaciones más importantes de la inmadurez emocional relacionadas con el apego afectivo que son las siguientes

- Los bajos umbrales para el sufrimiento es “la incapacidad para soportar lo desagradable varía de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor” (Riso, 2012, p. 23), las diferencias individuales que presenten las personas no solo son por parte genética sino también por la educación que hayan tenido, algunas personas en la infancia fueron sobreprotegidas sin tener el valor de correr algunos riesgos. En la relación de pareja la mujer dependiente cree que no podrá con el hecho de no perder a esa persona, sin importar las condiciones en las cuales ambos se vean afectados, siempre buscara el bienestar, placer o seguridad personal de mantenerse en dicha relación, por no soportar el dolor que implicaría dejar ir a la pareja.
- Baja Tolerancia a la Frustración, la clave de este esquema es el egocentrismo, es decir: Si las cosas no son como me gustaría que fueran, me da rabia (Riso, 2012, p. 25), la baja tolerancia a la frustración provocara que la mujer dependiente tenga muchas dificultades para aceptar algo que no sucedió como ellos querían, se aferrar al querer siempre obtener todo u no aceptar que no todo se puede tener,

no llevan un buen proceso de resignación cuando la relación de pareja tiene que terminar ya que no podrán tener todo bajo control como creen que debería ser, pero esto es igualmente una creencia irracional.

El hecho de no soportar dicho fracaso provoca que no haya una buena comprensión hacia la pareja y no respetar el hecho de que ya no tiene los mismos sentimientos amorosos de antes, lo cual hace que la persona dependiente justifique todo desde un modo egoísta al querer que se sigan satisfaciendo los sentimientos amorosos que ellos aún tienen por la pareja.

- La ilusión de permanencia se da en el afán de conservar el objeto deseado, la persona dependiente, de una manera ingenua y arriesgada, concibe y acepta la idea de lo permanente, de lo eternamente estable (Riso, 2012, p. 27), esta creencia provoca que el apego de la persona dependiente sea aún más fuerte con el propósito de no generar más sufrimiento, no aceptar que nada es para siempre se vuelve una idea bastante catastrófica, que si se viera desde otro punto de vista sería un realismo saludable. La vida es un cambio constante, pero la mujer dependiente no acepta ese hecho teniendo a su pareja como un objeto de pertenencia con el que supone estará para siempre para satisfacer su estado emocional con amor, situación que es completamente errónea.

Para que la dependencia emocional se produzca están presentes algunos apegos que siguen manteniendo estas conductas de dependencia, estos apegos en la relación se generan a causa de deficiencias personales, algunos apegos más sobresalientes son las siguientes:

- La vulnerabilidad al daño y el apego a la seguridad/protección (Riso, 2012, p. 33), en este tipo de apego la mujer carece de autoeficiencia, siente que no puede

hacerse cargo de sí misma y de sus propias emociones por lo que siente la necesidad de mantener a su lado a una persona segura de sí misma, más fuerte psicológicamente para que le brinde protección y seguridad.

- El miedo al abandono y el apego a la estabilidad/confiabilidad (Riso, 2012, p. 34), la mujer dependiente tendrá en profundo miedo al abandono por la vulnerabilidad que pueda tener ante la ruptura, no van a importar las conductas malas que tenga su pareja, incluso actos de cualquier tipo de violencia la mujer violentada al final afirma que esa persona estará su lado y que hay momentos en los que se sienta amada.
- La baja autoestima y el apego a las manifestaciones de afecto (Riso, 2012, p. 35), en este tipo de apego la persona tiene miedo al desamor, esto se vuelve una fuerte necesidad a tenerlo en todo momento, incluso aunque algunas veces estén separados y la ex pareja sigue brindando amor, la mujer suele aferrarse a ello con tal de no caer en el desamor. La baja autoestima que tenga la mujer y el no quererse a sí misma hace que se aferre a la relación por tener creencias irracionales como pensar que nadie más la querrá por ser como es, ya se físicamente o en su personalidad.
- Los problemas de autoconcepto y el apego a la admiración (Riso, 2012, p. 37), la mujer tendrá problemas en un bajo autoconcepto sin reconocer el valor ella misma tiene como persona por lo cual admirara a su pareja y elogiara todo tipo de cualidad que él tenga a causa del propio desprecio que siente consigo misma.

Algunas mujeres también pueden llegar a desarrollar trastornos mentales como los que se presentan a continuación:

- El trastorno dependiente de la personalidad se caracteriza por una necesidad excesiva a ser protegido, las personas con este trastorno suelen ser sumisas, lo cual genera un apego exagerado (APA, 2014, P. 367), en este caso, las mujeres con dependencia emocional hacia sus parejas. Ellas temerán la desaprobación de sus parejas y un gran temor a que las abandonen por algún error mínimo que ellas puedan cometer, lo cual hará que accedan a vivir distintas situaciones de violencia en sus relaciones y no poner un alto.
- Los trastornos del estado del ánimo también pueden afectar a las mujeres con dependencia emocional ya que, si en algún momento de la relación la pareja decide terminar la relación, la tristeza podría ser tanta que desarrollarían algunos de estos trastornos.

Estos trastornos se caracterizan principalmente por alteraciones emocionales que provocan una tristeza prolongada y pérdida de interés, esta se puede desarrollar de diferente manera de acuerdo a la categoría, como lo es un trastorno depresivo mayor que afectara a la persona en su funcionalidad, teniendo en cuenta que estos síntomas debes estar presentes al menos dos semanas destacando también síntomas como pérdida o aumento de peso, problemas en el sueño, fatiga, problemas en la concentración y pensamientos de muerte (APA, 2014, P. 104-105).

- El trastorno depresivo persistente tendrá una sintomatología muy similar al trastorno depresivo mayor con la diferencia de que estará presente al menos dos años (APA, 2014, P. 108), la persona podrá realizar diversas actividades de su vida cotidiana, sin embargo, no se descarta la posibilidad de que afecte su funcionalidad en diversas áreas de su vida.

CAPITULO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Emociones.

Es importante considerar que la emoción es un proceso psicológico que prepara a la persona para adaptarse y responder a las situaciones que se le presentan en su entorno. Su función principal es la adaptación, pues será la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia (Fernández y Jiménez, 2010, p. 17). Las emociones se encargarán de tener reacciones automáticas que harán que la persona actúe o realice una conducta que vaya de acuerdo a lo que se está manifestando pueden influir diferentes estímulos como una sensación, un pensamiento, el lugar en el que se encuentre la persona o una situación es específico la cual puede ser también agradable, de bienestar, peligroso o aversivo.

a) Funciones de las Emociones.

Las emociones tienen utilidad de acuerdo a la función en la que se ejecute, estas funciones son muy importantes ya que harán que el ser humano tenga reacciones conductuales apropiadas ya sea en el caso de emociones agradables o desagradables.

Existen tres funciones principales: Funciones Adaptativas, Funciones Sociales y Funciones Motivacionales.

Las Funciones Adaptativas es una de las funciones más importantes de la emoción ya se para preparar al organismo para que ejecute de manera eficaz la conducta exigida

por las condiciones ambientales, y generando la energía necesaria para dichas conductas, así como dirigir la conducta para acercarla o alejarlas hacia un objetivo determinado” (Chóliz, 2005, p. 4). La función adaptativa se encargará de crear un mecanismo adaptativo ante cualquier situación en la que se busque la supervivencia, asimismo, prepara a la persona ante algún tipo de cambio y saber que conducta ejecutar mediante cualquiera de las emociones que se estén presentando en ese momento para protección, explorar alguna cosa, destruir, y afiliarse ante lo que se presenta de acuerdo a si es algo que ponga o no en peligro a la persona.

Las Funciones Sociales de las emociones permitirán que de alguna manera sea más fácil que la persona tenga conductas apropiadas, la expresión de las emociones va a permitir que los demás puedan predecir el comportamiento asociado con los demás, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal (Chóliz, 2005, p. 5). Esta función le permite a la persona que le sea más fácil tener una mejor interacción con otros, una mejor comunicación de los estados afectivos y que los vínculos en las relaciones interpersonales sean los más apropiados.

Las Funciones Sociales permiten que la persona genere buenas relaciones sociales a la hora de expresarse, expresar lo que le ocurre o necesite manifestando diferentes emociones. Estas funciones tienen muchos beneficios para las personas a la hora de expresarse, sin embargo, en algunas ocasiones estas pueden generar malos entendidos ya que mediante el lenguaje no verbal pueden mal interpretarse las emociones o lo que se intentaba dar a entender ante las personas presentes, ya que con estas funciones también se puede predecir el comportamiento que puede ejecutar una persona al igual que el que se está expresando en ese momento.

Las Funciones Motivacionales quieren decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional, la emoción presentada va facilitar la aparición de unas conductas motivadas de acuerdo a la situación que este presenta, o por el contrario va

carecer motivación ante ello (Chóliz, 2005, p. 6). Cuando la persona se siente motivada por algo de acuerdo a la emoción que se presente en dicho momento la conducta llevada a cabo se realiza con más energía y determinación, sin dudas y de manera más eficaz para su finalidad. Estas funciones motivacionales también serán útiles en las personas para acercarse o evitar objetos o situaciones, ya sea por identificar estas cosas como algo agradable o desagradable.

b) Emociones Básicas.

Los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica son los siguientes: tener un sustrato neural específico y distintivo, tener una expresión o configuración facial específica y distintiva, no pueden confundirse entre las demás emociones, deben poseer sentimientos específicos y distintivos, derivar de procesos biológicos evolutivos, manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas (Chóliz, 2005, p. 7). La manera en que las emociones se expresen deben ser manera innata y que su identificación sea de manera universal para que de esta manera se cumplan las tres funciones de las emociones. Las emociones básicas son: alegría, ira, miedo, tristeza, sorpresa, asco.

- La alegría la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales van a favorecer mucho a la persona en esta emoción, ya que no es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional que pueda durar más tiempo (Chóliz, 2005, p. 10). Esta emoción genera una sensación de bienestar en la persona, equilibra la autoestima, y mejora la confianza de la persona en si mismas. El rendimiento cognitivo también se ve favorecido al igual que el aprendizaje, la persona logra de una manera más efectiva sus objetivos, sus actitudes son más positivas y disfruta más de diferentes actividades al igual que tiene más empatía por los demás. La flexibilidad mental genera que la persona tenga una mejor resolución de problemas, pero si la alegría llega a un grado

intenso puede hacer que la solución de problemas sea más lenta. En esta emoción la frecuencia cardíaca y respiratoria aumentan.

Esta emoción también funciona como recompensa ante las situaciones que generan sentimientos de felicidad como pueden ser logros personales o situaciones de mucho agrado de personas cercanas, el placer que provoca esta emoción buscara la manera de repetirse de acuerdo a los comportamientos presentados, funcionara como un motivador natural en la persona.

- La Ira “es el componente emocional del complejo AHÍ (Agresividad Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual” (Chóliz, 2005, p. 10). Esta surge en situaciones que la persona considera desagradables o aversivas, que generan frustración e impulsividad para querer actuar de manera inmediata para solucionar esa situación de conflicto. De manera física hay un aumento de energía y de reactividad cardiomuscular intensa en caso de necesitar reacciones de autodefensa o ataque, la atención estará presente ante los obstáculos que se presentan en dicha situación, incluso la postura corporal en la que se encuentre la persona puede cambiar, los gestos de enojo serán notorios y el tono de voz se mostrara más serio.

En cuanto a los pensamientos de la persona, la conducta será motivada por situaciones en las que la persona analice que están actuando en contra de los valores morales o injusticias que atenten contra el en búsqueda de recuperar aquello que les pertenece o que merecen tener como actos de justicia para no salir perjudicado, también puede estar presente no solamente en situaciones personales si no en situaciones en las que se vea afectado algún ser querido o personas cercanas.

- El Miedo, “es la reacción de miedo que se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste” (Chóliz, 2005, p. 14). El miedo surge en situaciones en

las que la persona se siente amenazada o en peligro, los miedos van a ser diferentes en cada persona de acuerdo a la valoración que interprete la persona como algo peligroso. Una vez que la persona se encuentra en esa esa situación de peligro la focalización de su atención estará casi por completo en el estímulo que está generando temor, su frecuencia cardiaca aumentará y su energía también aumentará ya que el miedo también sirve para anticipar a la persona a tener respuestas de evitación o escape, reaccionada de una manera más rápida e intensa para no estar más en peligro. En algunas ocasiones la persona experimentara una sensación de pérdida de control lo cual hace que esta emoción sea muy desagradable. Los pensamientos de la persona generalmente estarán relacionados a la preocupación de su salud o seguridad de sí mismos.

- La Tristeza se caracteriza por decepción, la esperanza sobre diversas situaciones que pongan a la persona en este estado emocional no está presente, esto le genera un desanimo por muchas de las cosas que antes le producían alegría (Chóliz, 2005, p. 14). La tristeza se presenta cuando la persona valora una situación de perdida en la cual el daño no puede ser reparado, también puede ser en situaciones donde la persona se sienta fracasada o indefensa. Ante estas situaciones de perdida la persona podrá experimentar desanimo, melancolía y algunas veces aislamiento para sentirse protegido.

Esta emoción sirve para que la persona afectada pueda comunicar a otros lo ocurrido, sentirse reconfortado por ellos y buscar ayuda o una solución. La tristeza hará que la persona pase por un proceso de duelo ante lo perdido, puede ser la perdida de una familiar, amigo, entre otras situaciones, llegara un momento en el que la persona utilizara esta emoción para reflexionar lo ocurrido, aceptar la perdida y buscar un plan para mejorar y continuar con su vida y las actividades que solía hacer ya que también se pierde interés en algunas actividades o en la rutina diaria que la persona solía tener.

- La Sorpresa, se trata de una reacción emocional neutra, este surge de manera muy rápida e inmediatamente en el momento en el que se presenta dicho estímulo, la duración de esta emoción se desvanece en cuestión de segundos, dura muy poco para que después proceda a dejar paso a las emociones congruentes con dicha estimulación que son las demás emociones (Chóliz, 2005, p. 18). La sorpresa se presenta en situaciones en las que surge algún acontecimiento inesperado, nuevo o extraño en el cual la atención y la memoria procesaran la información acerca de lo que está ocurriendo, causando incertidumbre por lo que pueda ocurrir, puede ser de manera positiva en la cual puede presentarse después la alegría ya que la sorpresa surge de la manera rápida y es momentánea, o puede ser de una manera negativa con la ira o tristeza.

Una vez analizado esto puede generar curiosidad en la persona y querer explorar aquella situación nueva que se está experimentando. En esta emoción habrá una disminución en la frecuencia cardíaca, aumento brusco de estimulación, incremento momentáneo de actividad neuronal e incremento general de actividad cognitiva.

- El Asco “es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo” (Chóliz, 2005, p. 19). Esta emoción se presenta cuando hay estímulos desagradables o alguna situación o acontecimiento donde se muestren valores morales repugnantes, ante estas situaciones la persona presenta sensaciones de repulsión, tendrá respuestas de evitación o escape ante el estímulo desagradable.

Sus cinco sentidos captaran la información de la situación generando incomodidad, náuseas, aumento de la reactividad gastrointestinal, tensión muscular, y aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Cuando la persona evalúe la situación presentada.

rechazara dicho estímulo ya que sabe que puede dañino para su salud y se enfocara en potenciar hábitos saludables e higiénicos.

c) Teorías de la Emoción.

En este proceso de investigación se identificaron diversas teorías que sustentan y fundamentan las perspectivas de ver a las emociones, de entenderlas y estudiarlas, es por ello que a continuación se presenta la descripción de cada una de ellas.

- La teoría de James-Lange (En Morris, Maisto, 2009, p. 369), Afirma que los estímulos generan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo, y que las emociones son resultado de esos cambios fisiológicos Esta teoría enfatiza que para que una persona sepa que emociones está experimentando en alguna situación habrán estímulos ambientales que harán cambios fisiológicos en el cuerpo como lo es aumento de la frecuencia cardiaca, temblores u otros malestares, y de manera casi inmediata y automática por la situación experimentada la persona sabrá que emoción se está presentando. La teoría afirma que los cambios corporales que tenga una persona causaran emociones específicas.
- La teoría de Cannon-Bard (En Morris y Maisto, 2009, p. 369). Afirma que la experiencia de la emoción ocurre al mismo tiempo que los cambios biológicos. En esta teoría se analiza que el procesamiento de las emociones y respuestas fisiológicas se dan al mismo tiempo y que una no causa a la otra, ni dependen una del otra, las emociones se sienten y se experimentan las reacciones fisiológicas de acuerdo al estímulo que se esté presentando.

- Teoría cognoscitiva (En Morris y Maisto, 2009, p. 370). Afirma que la experiencia emocional depende de la percepción o juicio de la situación en que uno se encuentra”. En esta teoría el estímulo presentado y las señales ambientales harán que la persona experimente cambios de manera fisiológica, entonces esta información se analizara en la corteza cerebral para saber que responder ante estos cambios y ejecutar la emoción de una manera muy rápida. La persona evaluara de manera cognitiva la situación que ha originado las respuestas fisiológicas, ya que en muchas ocasiones pueden presentarse reacciones fisiológicas diferentes de acuerdo a diferentes situaciones y eso no quiere decir que la persona este obligada a tener las mismas emociones para esas mismas reacciones fisiológicas.

d) Comunicación No Verbal de la Emoción

La comunicación no verbal en las emociones tiene un punto muy importante para transmitir un mensaje ante las demás personas. Generalmente las emociones se expresan en palabras o lenguaje verbal, pero no debe descartarse el lenguaje no verbal, en el cual las personas también expresan sus sentimientos entre otras cosas. Este tipo de comunicación se lleva a cabo mediante la calidad de la voz, la expresión facial, el lenguaje corporal, el espacio personal y los actos explícitos, que a continuación se detallan: (Morris, Maisto, 2009, p. 372).

- La calidad de voz a la hora de expresar las emociones se puede transmitir el mensaje acerca de lo que una persona quiera que la otra persona interprete, o aun que no quiera que la persona lo sepa, se puede interpretar mediante la voz, en algunas ocasiones la voz se escuchara con temor, nerviosismo o una voz firme y segura de acuerdo a la emoción que se esté experimentando.

- La expresión facial se manifiesta en los movimientos de los músculos faciales, se notará la emoción que se está presentando en la persona, como cuando frunce el ceño por estar enojado, reírse por alegría o llorar ante alguna situación de tristeza, la expresión facial es muy fácil de detectar para interpretar lo que le ocurre a alguna persona.
- El lenguaje corporal también es muy importante en el lenguaje no verbal ya que la rigidez en la que se encuentre la persona o si su cuerpo se nota más relajado, nerviosismo al mover mucho alguna parte del cuerpo, puede manifestar la emoción que este sintiendo la persona.
- El espacio personal es la distancia en la que ambas personas se encuentran y que será aceptable acercarse o no de acuerdo a la emoción de estén manifestando, si están muy cerca puede experimentarse enojo o afecto, si están más distanciados pudiera ser que alguna de las personas sienta temor ante la situación.
- Los actos explícitos también sirven como señas no verbales ya que el actuar de manera distinta ante ciertas situaciones que pudieran ser normales podría interpretar alguna emoción que se esta experimentando, como el correr para dar alguna noticia de gravedad, azotar la puerta cuando se esta molesto entre otro tipo de actos.

2.2 Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional permite a los seres humanos tomar conciencia de propias emociones además de comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones en diferentes ámbitos de su vida como lo es el trabajo, o en sus

demás relaciones interpersonales, también permite acentuar la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que podrá brindar mayores posibilidades de desarrollo personal (Goleman, 2018, p. 3). La inteligencia emocional es muy importante para aprender a lidiar tanto con las emociones personales como con las emociones de los demás, siendo aplicada mejora la comunicación asertiva entre las personas para evitar problemas y en caso de estar en alguna situación problemática superar los desafíos que conlleva esta situación, en el caso de mujeres de 20 a 25 que han sufrido de violencia en sus relaciones de pareja y tienen dependencia emocional, podrán analizar que cada persona es diferente y tienen diferentes formas de pensar y buscar una solución para mantener la armonía personal, y en sus futuras relaciones de pareja.

La inteligencia emocional es funcional en las relaciones sociales, sin embargo, desarrollarla de manera individual para beneficios personales como en este caso, la mujer al comprender como aplicarla en su vida estará en la búsqueda de relaciones que puedan perdurar de una manera más sana valorándose a sí misma, sin ningún tipo de violencia.

La inteligencia emocional se divide en 5 componentes que son: la capacidad de entender las propias emociones, la capacidad de regular esas emociones, la capacidad de entender las emociones que sienten las otras personas, la capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas, y la capacidad de confiar en uno mismo y estar motivado por conseguir objetivos ambiciosos, a continuación, se describe cada uno de ellos.

- *La capacidad de entender las propias emociones*, en este componente requiere que las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones puedan dirigir de una mejor manera su vida, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales en cualquier área de su vida (Goleman, 2018, p. 54).

La mujer en este punto al generar esta habilidad de autoconciencia e identificar como sus propias emociones afectan en las conductas que realice podrá darse cuenta de las consecuencias que estas conllevan ya sea con los demás o con ella misma de igual manera identificará beneficios que obtener de sus propias emociones y acciones.

También podrá conocerse mejor a sí misma, sus deseos anhelos, objetivos, fortalezas y debilidades y una vez identificando estas áreas de su persona confiar más en sí misma y estar dispuesta al cambio de las cosas que le están afectando y entrar en un proceso de mejora en cuanto a la toma de decisiones personales. Cuando una mujer sufre violencia en su relación de pareja tendrá que identificar las emociones que experimenta, tanto las que hacen que se aferre a dicha relación como las emociones que la están perjudicando y que a través de sus acciones está sufriendo consecuencias graves en su persona.

- *La capacidad de regular emociones* hará que la mujer pueda controlar las reacciones impulsivas, mantener la calma en situaciones estresantes, pensar con claridad y mantenerse concentrado en momentos de tensión (Alegre, 2018, p. 14). Esta capacidad en la inteligencia emocional ante situaciones de conflicto se encuentran mejores maneras de resolverlo, la autorregulación será muy importante ya que la persona evitara las conductas impulsivas siendo más flexible a nuevas ideas, adaptación al cambio y tomar responsabilidad de sus acciones y obligaciones.

En el caso de las mujeres violentadas regular sus emociones ante la dependencia generara que los pensamientos catastróficos de perder a la pareja vayan disminuyendo al enfocarse en su propio bienestar tomando responsabilidad de las cosas que mejor le convienen sin generar tanta tensión en la situación que se está viviendo.

- *La capacidad de entender las emociones que sienten las otras personas*, este componente quiere decir que las personas empáticas suelen sintonizar con las demás personas de su alrededor de manera muy sutil que es lo que ellos necesitan o que requieren para poder comprenderlos de una mejor manera y brindar alguna ayuda que pueda ser necesaria (Goleman, 1995, p. 54). Esta capacidad se enfoca en poner atención a las demás personas, tener empatía y sensibilidad ante las emociones de los demás y poder interpretarlas de manera adecuada, esto involucra tanto lo que la persona expresa tan cual, de forma verbal, tanto la comunicación no verbal, gestos, lenguaje corporal, el tono de voz, etcétera. Poder comprender a las personas también desarrollara la capacidad de escucha sin adelantarse a sacar conclusiones propias que se puedan mal interpretar.

Cuando las mujeres violentadas comprenden que las emociones que están presentando sus parejas, que son los agresores en estas situaciones las están poniendo en riesgo al notar la irracionalidad que hay en situaciones en las que esas emociones negativas hacen que la pareja actúe de manera impulsiva, sin comprender las emociones de ellas. La dependencia emocional que tienen las mujeres hacia su pareja puede ir disminuyendo.

- *La capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas* hará que la persona tenga la capacidad de comunicar efectivamente lo que necesite, desarrollara la asertividad, capacidad de buscar acuerdos, apertura a las ideas de otros, interés por las otras personas, capacidad de cultivar y mantener relaciones afectivas genuinas, capacidad de cooperar con otros (Alegre, 2018, p. 16). Comprendiendo las emociones de los demás, las relaciones sociales serán más sólidas, en el caso de las relaciones de pareja se mantendrán y tendrán una mejor dinámica para mantener y respetar los acuerdos de cada uno, siempre se buscará mantener la armonía sin afectar al otro, lo cual hará que se mantenga una relación

sana en la cual se cumplan los valores principales en una relación que son el respeto, aceptación y generosidad.

- *La capacidad de confiar en uno mismo y estar motivado* por conseguir objetivos ambiciosos involucra que la persona sepa conocer los puntos fuertes y débiles de uno mismo, capacidad de tomar decisiones y asumir riesgos, capacidad de expresar opiniones contrarias a las predominantes en el grupo social, capacidad de aceptar la crítica sin adoptar posiciones defensivas, deseo de conseguir metas ambiciosas, deseo de aprender y mejorar (Alegre, 2018, p. 17). Esta capacidad hará que la persona quiera y está dispuesta a sobresalir asumiendo cualquier riesgo, mantendrá en alto la iniciativa y el optimismo para lograr sus objetivos sin tomarse personal las críticas destructivas que no llevan a nada, se enfocara e su propia persona y su mejora.

Una mujer que fue violentada y temía de manera personal muchas cosas con las cuales tenía dependencia emocional a su pareja y con esta capacidad de motivarse y confiar en si misma estará firme en la decisión que haya tomado al valorarse y seguir adelante con su vida y con las nuevas decisiones que ha tomado para su bienestar harán que no retroceda y consiga sus metas.

Las personas emocionalmente inteligentes siempre sabrán cual es la manera más optima de actuar nate una situación en la que se puedan ver perjudicados, en el caso de las mujeres con dependencia emocional y que están siendo violentadas por sus parejas, desarrollar las cinco habilidades ya mencionadas va a generar un cambio en ellas para autovalorarse y saber que están corriendo una situación de peligro en el que las consecuencias pueden ser muy graves, que en un caso extremos es la misma muerte.

También será muy funcional en sus vidas al comprender que ellas no son culpables de la situación, que ellas no han provocado la violencia, de igual manera entender que el

miedo a la soledad es irracional cuando están pasando por este tipo de situación y que más adelante podrán tener otra relación en cual se busque el bienestar emocional e integral de ambas personas y tener una relación de pareja más sana.

2.3 Asertividad

En los casos de dependencia emocional es importante trabajar con la inteligencia emocional como se mencionó anteriormente, pero existen otras herramientas muy efectivas para mejorar las relaciones interpersonales de las mujeres que viven estos casos, es trabajar también con la asertividad.

En algunas ocasiones la asertividad se considera cuando una persona es capaz de ejercer o defender sus derechos personales, como, por ejemplo, decir no, expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el sumiso, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo. La asertividad es una habilidad que puede desarrollarse a lo largo del tiempo en la cual la persona aprende a expresarse libremente, poder expresar y defender sus gustos o intereses personales de una manera más sencilla y adecuada sin alterarse o faltar al respeto a la otra persona o en casos más extremos llegar a la agresividad (Riso, 2002, p. 3)

Una persona que es más asertiva tendrá una relación más sana consigo misma y con las demás personas con las que se rodea ya que podrá socializar de una manera más sana y fluida. Su conducta también se verá modificada ya que la manera en la que se comunicara será más adecuada por la seguridad con la que pueda expresar sus necesidades. La asertividad no solo será buena en el aspecto social sino que también la persona podrá desarrollar una autoestima más equilibrada y emitir juicios de valor a sus intereses y tener una buena autovaloración de sus necesidades.

La habilidad de tener un buen manejo de la asertividad es que la persona tome en cuenta que sus derechos son importantes y que debe defenderlos tomando en cuenta que no debe herir los sentimientos de los demás, por eso es una habilidad ya que se busca la manera de tener un equilibrio entre la sumisión y la agresividad.

En muchas ocasiones las personas suelen ser sumisas y no practican la asertividad en poder reclamar sus propios derechos o necesidades personales, esto se da por no saber qué manera es más prudente expresarse de igual manera el miedo a expresar algunas ideas puede hacer creer a la persona que será rechazada, excluida o que será criticada por expresar su sentir o pensar sobre alguna necesidad o derecho que necesite. En otras ocasiones o no saber expresarse de una manera adecuada puede llevar a las personas a actuar de una manera agresiva ante los demás sin medir sus actos o su vocabulario, ocasionando muchas veces herir a la persona ya sea emocionalmente o en peores casos de manera física.

En la Asertividad el objetivo no es lastimar a los demás si no defenderse, intentar modificar el comportamiento de la otra persona que atenta contra los intereses personales mediante el dialogo para poder autoafirmarse ante aquello que parece injusto. En algunas ocasiones la asertividad puede ser contradictoria ya que en algunas ocasiones no es conveniente ser asertivo, se debe hacer un balance de los intereses personales o el de las demás personas también, la ética juega un papel importante en estos casos ya que se debe actuar de manera racional ante estos intereses y tener una convicción propia de lo que es correcto o no. Cuando la conducta es verdaderamente asertiva la capacidad que desarrolla la persona para defenderse se vuelve automática y la agilidad para responder también, pero es importante saber cuándo y dónde, el momento apropiado para hacerlo y llevarlo a cabo de la manera correcta para que se cumpla el verdadero propósito de la asertividad.

Existen tres situaciones en las que no es conveniente ser asertivo, cuando la integridad física de la persona se ve afectada, cuando se puede lastimar de manera innecesaria a una persona y cuando un costo social significativo, a continuación, se explican cada una de ellas (Riso, 2002, p. 15-20):

- *Cuando la integridad física se ve afectada* la persona no puede utilizar un dialogo de asertividad si se ve en peligro donde atenten contra su propia vida o un episodio delicado de violencia física, tendrá que defenderse de otra manera y de preferencia buscar ayuda, como se mencionó anteriormente la asertividad involucra un balance, este caso se hace un balance también de la situación y lo grave que puede llegar a ser.
- *Cuando se puede lastimar a alguien de manera innecesaria*, los comentarios que se hacen respecto a ser asertivos deben ser en un momento apropiado y que sea justamente necesario para que la persona pueda defender sus ideales, pero sin perjudicar a alguien de manera innecesaria o sin que se este discutiendo algún tema que ni siquiera involucre a la persona que pretende ser asertiva. La sinceridad a veces suele ser muy dura y claramente debe ser dura en muchas ocasiones en las cuales, si se tienen que dar a conocer las cosas, sin embargo, habrá momentos en los que no y que una persona sea muy sincera en situaciones que no le incumben puede ser muy desagradable para los demás, estas personas consideraran que es mejor alejarse esa persona, lo cual generaría un inconveniente cuando la asertividad busca desarrollar mejores relaciones sociales.
- *Cuando haya un costo social significativo* quiere decir que la persona está acostumbrada a estar con muchos amigos, ser muy sociable en diferentes situaciones esto puede generar incomodidad por la sinceridad que se plantea ya que no todas las personas están acostumbradas a este trato.

Cuando la persona asertiva tiende a darle un valor muy significativo a la parte social por temor a la soledad o posiblemente el rechazo debe darse un tiempo a sí misma para asimilar esa situación, no es como tal eliminar la asertividad de su vida, sino que entrar en reflexión sobre lo que busca al tener que ser una persona asertiva, y sus necesidades y deseos. Una vez comprendida esta situación la persona puede ser asertiva tomando en cuenta que de esta manera tal vez no tenga muchas amistades, pero tendrá amigos de calidad a pesar de que sean pocos. La asertividad busca un fortalecimiento en las relaciones interpersonales y ver si son pocos los amigos con los que cuenta una persona.

En alguna ocasiones y situaciones debe analizarse el por qué no llega a ser tan conveniente actuar con asertividad, sin embargo, cuando se aplica de manera adecuada en el momento correcto puede generar muchos beneficios en las personas como los que se explicaran a continuación:

- *La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad*, para que la persona pueda exigir respeto a los demás debe empezar a por respetarse a mí mismo y esas cualidades y habilidades que le hacen ser valioso, es decir: debe quererse y sentirse digno de amor. (Riso, 2002, p.21). En cuanto a la dignidad, la persona debe aprender a identificar lo que merece y por el propio bienestar siempre se debe buscar lo mejor ante cualquier situación. Cuando la persona va identificando esta parte, su autoestima puede mantenerse más equilibrada sobre todo cuando se ponen límites o se resiste a que sean utilizados para bienes que no son propios y que pueden llegar a ser perjudiciales para la persona.

Cuando una mujer es violentada no identifica el valor del trato digno que merece delante de su pareja, en algunas ocasiones cuando se presentan diferentes tipos de violencia suelen minimizar estos actos ante su dignidad creyendo que no es algo grave y pasivamente aceptar el hecho de que se merecen ser tratadas de esa manera o

simplemente dar por hecho que está justificado que se les trate de esa manera por no ser la pareja perfecta que se necesita en la relación.

En cuanto a la dependencia emocional que tienen las mujeres en estas situaciones y darle atención en exceso a su pareja, sus habilidades sociales disminuyen con el paso el tiempo. Carecer de habilidades sociales también hace que la mujer no tome en cuenta en valor que tiene su dignidad personal por falta de asertividad para defender sus derechos.

La dignidad humana que deben tener las mujeres con dependencia emocional que sufren de violencia en sus relaciones de pareja es que deben identificar que no son instrumentos de su pareja para sus propósitos haciendo a un lado los propios y tener autonomía ante la toma de decisiones que requieren para hacer este cambio y mantener su propia dignidad. De igual manera mantener firmeza en el trato digno que merecen y no ser discriminadas por ser mujeres o por alguna otra razón que involucre su identidad propia (Riso, 2002, p. 22)

El desprecio también es una falta ante la dignidad de la mujer, cuando se siente abandonada por su pareja no involucra solamente que no esté presente en algunas ocasiones, sino que no tome en cuenta en absoluto su propia opinión en cuento a temas de la relación, despreciar sus ideales para hacerlas a un lado.

Al identificar estas situaciones la mujer podrá poner un alto ante todo lo que le está perjudicando cuando deje de minimizar estas acciones y ponga en primer lugar su dignidad mediante un buen manejo de la asertividad, considerando los siguientes aspectos:

- *La asertividad permite una mejor defensa psicológica y hace más seguros* ya que cuando la persona es asertiva, se reduce la discrepancia entre el yo real y el yo ideal, esto ocurre cuando se toma la decisión de realizar una conducta asertiva se genera una retroalimentación, automáticamente el hecho de defenderse cuando anteriormente había miedo en la persona, notara que ha sido capaz de hacer algo diferente para su propio bienestar, de esta manera sube el yo real (Riso, 2002, p. 29).

Cuando la mujer violentada ejerce autoridad para defender su derecho a expresar su sentir, sus opiniones o sentimientos su yo real crece y mientras más se practiquen estas acciones su yo real se afirma de una manera en la que va descubriendo de lo que puede ser capaz y el asombro de ver las capacidades y habilidades que va desarrollando poniendo en práctica la asertividad, por consiguiente puede identificar como cada vez se va acercando más al yo ideal.

- La fortaleza y la seguridad que se adquiere con la asertividad en mujeres con dependencia emocional será fundamental para no aferrarse a las situaciones de violencia que se están viviendo, la mujer dependiente cree que es débil, y que necesita que alguien más debe tomar la responsabilidad de protegerla, de esta manera pasara de la debilidad percibida a la fortaleza percibida haciéndose responsable de sus actos y que la importancia se propio sentir tomando las medidas necesarias para buscar su bienestar.

La autonomía fortalecida de la mujer se enfocará en dar por terminada la relación que le genera malestar y al mantener la asertividad en práctica, tener mejores relaciones de pareja más sanas en el momento en el que decida tener una, esta decisión también se puede tomar viendo desde el lado asertivo, cuando ella se sienta segura y preparada.

- *La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento* en este punto la asertividad ayudara a la persona a experimentar e integrar sus emociones a su propia vida, de manera que al poder expresarse libremente, decir lo que piensa y siente, libere su mente y sane su cuerpo. (Riso, 2002, p. 30). La persona podrá observarse a sí misma y comprenderse, ver como sus acciones tienen una reacción ante los demás y viceversa, observando la importancia de la asertividad para mejorar sus relaciones.

Cuando la persona expresa libremente y de manera asertiva cada una de sus emociones como lo es la alegría, asco, ira, miedo, y sorpresa, puede prevenir muchas enfermedades físicas y mantener una buena calidad de vida, sin embargo, hay personas que reprimen de manera constante sus emociones, en especial emociones como la ira o tristeza en las que buscan evitar el sufrimiento. Al hacer esto de manera constante lo único que se consigue es que sean incapaces de comprenderse a sí mismos a los demás y a todo lo que ocurre en el exterior, la falta de comprensión en estos aspectos hará que la persona no pueda comprender su propia vida y no poder disfrutarla.

En el caso de las mujeres violentadas con dependencia emocional el autoconocimiento de sus emociones es muy importante para que pueda disfrutar más su vida, de igual manera también es importante el conocer las emociones que más sobresalen en su pareja para poder comparar la racionalidad de la situación y poner un alto ante las situaciones de violencia mediante esa liberación emocional que se busca con actuar de manera asertiva.

- *La asertividad ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación* en este punto la persona se permite tener relaciones más funcionales, más directas y auténticas. La asertividad también es un método de comunicación en el cual se busca que la integridad de ambas personas se maneje de manera correcta y siempre con honestidad. (Riso, 2002, p. 31). Aplicando la asertividad en muchas

situaciones la persona tendrá que aprender a decir no ante lo que le aqueje, esto se dirá de manera respetuosa sin amenazas, con un lenguaje no verbal adecuado y con explicaciones concretas y muy precisas sobre la idea principal y con la finalidad a la que se quiere llegar.

Para mantener una comunicación asertiva las personas siempre deben estar abiertas al dialogo y a la disposición de resolver el problema, para la resolución de problemas se busca ambas personas expresen la información más relevante en la cual se diga absolutamente toda la verdad sin omitir ningún punto importante a causa del temor o inseguridad que pueda sentir la persona, la asertividad siempre buscara que la persona exprese lo que piensa y sienta de manera óptima, sobre todo para resolver un conflicto, si se omiten estas partes importantes no se estarán llevando a cabo los objetivos de la asertividad.

2.4 Inteligencia Emocional en Mujeres Violentadas

Cuando una mujer está siendo violentada por su pareja y a pesar de sufrir esta situación decide mantener la relación, podría ser causada por la dependencia emocional que ha generado con esta persona destacando más el tiempo invertido en la relación y las atenciones brindadas, por lo cual se aferran más a estas cuestiones para mantener en unión esa relación, dejando de lado la importancia de su integridad física y psicología.

La mujer con dependencia emocional puede tener diferentes tipos de emociones a lo largo de su relación, algunas veces pueden ser emociones de alegría, cuando sus parejas les brindan diferentes atenciones y muestras de cariño o amor, a las cuales toman más importancia aun sabiendo que esto cambia con el paso de los días y que después llegaran los días en los que sufran cualquier tipo de violencia. Esta cuestión se debe tomar mucho en cuenta ya que teniendo esta emoción en algunos momentos de la relación se generarán pensamientos irracionales como el creer que sus parejas un día

cambiaran o que es tanta la alegría momentánea que eso es lo que importara siempre a pesar de que su integridad se vea afectada, o también aferrarse a estas ideas para evitar el miedo al abandono, la alegría muchas veces será utilizada para compensar el daño que están sufriendo.

En el momento en que la relación se encuentra en un acto de violencia, la mujer que está siendo víctima puede experimentar diferentes emociones como tristeza, y sobre todo el miedo, lo que genera que intenten de arreglar la situación para no perder a su pareja, tomando actitudes sumisas. En algunas ocasiones también pueden experimentar el enojo, cuando sientan vulnerabilidad de perder a esta persona, como el hecho de que no les contesten alguna llamada, crean que están con otra persona u otras situaciones similares.

Una vez que han pasado por otro acto de violencia más, la tristeza predominara, pero continuarán con este ciclo de compensar el daño sufrido porque pronto tendrán otros momentos de alegría con su pareja.

La inteligencia emocional es importante en estos casos ya que la mujer con dependencia emocional que está sufriendo de violencia debe poner el alto su integridad antes que cualquier cosa. La mujer violentada debe aprender a identificar sus propias emociones, no tener confusión de ellas hará que cuando se presenten estos actos violentos pueda identificar sus emociones experimentadas y comparar que tan racional es con su manera de actuar, una vez que identifique esta parte podrá tomar mejores decisiones en su conducta para frenar estos actos de violencia.

El poder regular las emociones también será una clave para evitar más actos de violencia en su vida ya que no se dejará llevar tanto por la tristeza o el miedo a perder a

su pareja, tomando en cuenta la irracionalidad que conlleva esto, tomando en cuenta sus objetivos personales, las cosas que realmente si le vayan a traer una alegría duradera.

Cuando una mujer que está siendo víctima de violencia identifica los puntos anteriores podrá tener la habilidad de saber las emociones que experimentan los demás y racionalidad que estas emociones tienen en sus actos, en este caso de su pareja que está siendo el agresor. Al identificar esta parte puede comparar la coherencia de los actos de su pareja con las supuestas cosas agradables que se presentan la relación, tener autonomía para tomar una decisión, alejarse y ver por su integridad, o en algunos casos de violencia mayor denunciar a su pareja ante las autoridades correspondientes.

En algunas situaciones las mujeres pueden ser dependientes de su pareja por aspectos económicos, pero cuando una mujer tiene una inteligencia emocional firme, ésta le permitirá también ser más autónoma económicamente y que con el paso del tiempo de lugar a su crecimiento personal, educativo o laboral. Y sobre todo que mas adelante establezca mejores relaciones interpersonales donde no sean más una persona víctima de violencia. Durante el proceso que una mujer víctima de violencia pueda pasar para desarrollar inteligencia emocional debe mantener el alto sus metas y objetivos para tener una motivación suficiente y poder salir adelante.

CAPITULO III

MODELO Y AREA DE LA PSICOLOGIA

3.1 Modelo Psicológico: Cognitivo Conductual.

El Modelo Psicológico Cognitivo Conductual puede llegar a tener beneficios muy efectivos al trabajar con la dependencia emocional en mujeres violentadas ya que mediante a sus diversas herramientas se puede trabajar desde la cognición de las mujeres para modificar sus pensamientos ante lo que está sufriendo y dejar de generalizar el hecho de que no tienen una oportunidad más para salir de dicha relación y que más adelante puedan tener relaciones más sanas y mejores beneficios para su vida personal.

La Terapia Cognitivo Conductual pretende que se puedan modificar los comportamientos y pensamientos de manera sincrónica y sinérgica. Esta terapia está orientada al presente en la cual se hace el manejo de una historia clínica y se pone énfasis en los patrones disfuncionales actuales de los pensamientos y conductas (Sánchez, 2008, p. 307). En la terapia cognitivo conductual se considera que la persona que se encuentre en proceso terapéutico pueda tomar conciencia de los pensamientos que están generándole un malestar clínicamente significativo y que mediante a sus diferentes técnicas la persona pueda visualizar esas situaciones con mayor claridad y responder a ellas de manera más efectiva para su bienestar.

La Terapia Cognitivo Conductual hace que el paciente pueda realizar nuevas conductas y modificar sus cogniciones de igual manera se enfoca en los síntomas del paciente para eliminarlos con el paso de las sesiones, de no ser así al menos disminuir el malestar de la persona, todo lo que se realiza en terapia se pone en acción en otros contextos del paciente ya que se realizan tareas para mayor efectividad.

Este proceso también va acompañado con la ayuda de pruebas psicométricas para llevar un control cuantitativo para la comprobación de los resultados de la terapia, tener mejor resultados en el paciente incluso plantear objetivos en la terapia. Con el paso del tiempo esta terapia ha sido muy eficaz para tratar diversos trastornos mentales.

a) Antecedentes del Modelo.

La Terapia de Conducta hace su aparición en el escenario de los tratamientos psicológicos a mediados de los años cincuenta del siglo pasado, como alternativa radical a las psicoterapias imperantes de la época, posicionándose especialmente frente al modelo psicoanalítico. La Terapia de conducta parte de la idea de que toda la conducta adaptada y desadaptada es aprendida y puede modificarse mediante los principios del aprendizaje. De esta manera dejaron de centrarse en indagar acerca de posibles conflictos internos, los terapeutas de conducta se centraron en la conducta de las personas que era visible u observable y como actuaban en el ambiente en el que se producían (Ruiz, 2012, p. 32).

Los cimientos básicos de la terapia cognitivo conductual se dieron a causa de muchas aportaciones de investigación sobre el aprendizaje a principios de siglo XX. Los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la terapia cognitivo conductual fueron los siguientes:

- *La reflexología y las leyes del condicionamiento clásico*, en cuanto a la metodología experimental Pávlov (1849- 1936) desarrollo teorías del aprendizaje y se enfocó en el estudio de los reflejos para comprender la actividad cerebral y por consiguiente comprender la conducta del humano (Ruiz, 2012, p. 37). A finales del siglo XIX fue que hizo una aportación muy importante a la psicología que fue el condicionamiento clásico.

- *El conexionismo de Thorndike (1874-1949)* no tuvo interés en los reflejos su principio más influyente fue la ley de efecto la cual consideraba que las respuestas de satisfacción asociadas con mucha firmeza en a la situación presenta, lo cual hacía que hubiera una alta probabilidad de que esa misma situación volviera a ocurrir (Ruiz, 2012, p. 41). De forma inversa, si la situación presentada generaba cierta incomodidad o malestar en la persona, la conexión con la situación se debilitaba, haciendo que la respuesta conductual se volviera menos probable si la situación se repetía.
- *El conductismo de Watson (1878-1958)* se basaba en la conducta manifiesta, hizo sus estudios en experimentar la conducta mediante en condicionamiento clásico en cual demostró con un niño de 11 meses llamado Albert, que el miedo podía condicionarse y generalizarse con algunos otros estímulos distintos y como esta reacción podía seguir a lo largo del tiempo.
- *La contribución de Skinner (1904-1990) y el análisis experimental de la conducta*, en este trabajo Skinner estableció los principios básicos de condicionamiento operante refuerzo, castigo, extinción, control estimular y entrenamiento en discriminación y las variables que contribuyen a la conducta operante (Ruiz, 2012, p. 48). Mediante todos estos estudios desarrollo una metodología de estudio de la conducta y un análisis experimental enfocado en la relación que tenían los estímulos ambientales en el comportamiento. Actualmente estos procedimientos operantes ayudan en la terapia cognitivo conductual en el ámbito educativo o de educación a personas con barreras para el aprendizaje y participación.
- *Eysenck (1964)* definió terapia conductual como "el intento de cambiar el comportamiento humano y la emoción en forma benéfica según las leyes de la moderna teoría del aprendizaje" (Yates, 1970). Eysenck asumía que las conductas anormales que podía tener una persona eran causadas por los aprendizajes que había experimentado a lo largo de su vida, de modo que, estas podían modificarse

aplicando estrategias que intentaran modificar el aprendizaje que causaba estas conductas anormales. Un ejemplo sobre esto fue que desarrollo en los años de 1970 método de terapia conductual para comportamientos socialmente desaprobados, como lo era en esos años la homosexualidad, utilizando diferentes estímulos aversivos para ocasionar malestares.

En la década de 1960 la terapia cognitivo conductual se hizo más sólida tras el inicio de nuevas corrientes de psicoterapia como la terapia cognitivo conductual de Albert Ellis y la terapia cognitiva de Aaron Beck que adquiriría mayor prestigio en poder enfrentar la ansiedad y la depresión.

La Terapia Cognitivo Conductual al estar enfocada en pensamientos, conductas y emociones cuenta con tres modelos en los cuales el terapeuta interviene de forma directa en uno de ellos, que son los siguientes tres modelos (Álvarez et al, 2016, p. 94):

- *El modelo cognitivo comportamental* es desarrollado por teóricos conductistas, donde se considera que las conductas están encubiertas por pensamientos que se efectúan por las leyes del condicionamiento, entre sus máximos representantes esta Albert Bandura, Donald Meichenbaum.
- *El modelo de reestructuración cognitiva* se enfoca en los pensamientos, en específico en las distorsiones cognitivas de la persona, el terapeuta orienta a la persona a identificar pensamientos más racionales, aunque se enfoca más en los pensamientos no deja de lado la conducta de la persona y sus emociones, sus máximos representantes son Albert Ellis y Aaron Beck.
- *El modelo construccionista* es un contexto filosófico en el cual sus máximos autores como Vittorio Guidano hablan como el ser humano busca la coherencia de la construcción social de los sistemas de creencias.

b) Principales Representantes

- George Kelly (1905-1967) fue un psicólogo estadounidense que hizo grandes aportes a la psicología, aunque comenzó la universidad estudiando física y matemáticas más tarde hizo un posgrado de psicología en la universidad de Iowa.

En la Segunda Guerra Mundial trabajo en la marina siendo psicólogo de la aviación, tiempo después fue nombrado como directo en la Universidad Estatal de Ohio. En 1955 publico dos volúmenes de su teoría titulado la teoría de los constructos personales (Fadiman y Frager, 2004, p. 372). En esta obra Kelly expone que cada persona crea sus constructos personales conforme a lo que observa, a sus experiencias que va teniendo a lo largo de su vida de cual ha generado un aprendizaje, cada persona es un mundo completamente diferente y cada uno tendrá sus propias perspectivas de cómo funciona todo a su alrededor. Esta teoría intenta comprender a las personas en sus propios términos, ya que son creadores de su propia realidad.

Luego de esta aportación para la psicología teniendo otro cargo en la universidad a las afueras de Boston Kelly murió de manera repentina por un paro cardiaco en 1966.

- Aaron Beck (1921-2021) fue un psiquiatra estadounidense, creador de la terapia cognitiva y también conocido por elaborar cuestionarios como Beck Depression Inventory (BDI), Beck Hopelessness Scale y Beck Anxiety Inventory (BAI).

Anteriormente Beck había practicado por mucho tiempo el psicoanálisis haciendo que sus pacientes verbalizaran sus asociaciones libres, hasta que un día un paciente expreso que más allá de esa verbalización parecía ser que había otros pensamientos que aparecían de manera inmediata, lo cual le generaba aun malestar, de esta manera fue

que Beck descubrió y denominó el término de pensamientos automáticos (Fadiman y Frager, 2004, p. 398).

Beck ingresó al hospital por una enfermedad que le desencadenó depresión, de esta manera se auto observó de manera que analizó sus propios pensamientos automáticos, los sesgos automáticos y las creencias más profundas que se le activaban, también tuvo problemas de ansiedad y diferentes fobias, al hacer este análisis y comparando la efectividad del psicoanálisis como teoría psicopatológica para curación, lo llevaron a desarrollar su nueva teoría más enfocadas en depresión, ansiedad y trastornos de la personalidad.

El Modelo Cognitivo de Beck sostiene que “los individuos ante una situación estimular no responden automáticamente, sino que antes de emitir una respuesta emocional o conductual, perciben, clasifican, interpretan, evalúan y asignan significado al estímulo en función de sus supuestos previos o esquemas cognitivos” (Álvarez et al, 2016, p. 368).

La Terapia Cognitiva consiste en el análisis conductual de la persona mediante sus esquemas cognitivos y como estos interpretan mediante recuerdos de la previa organización de estímulos ambientales. Dentro de los esquemas se encuentran las creencias nucleares donde la persona interpreta sus propias concepciones de sí mismo y de los demás que permanecen estables en el tiempo. Las creencias intermedias son reglas y actitudes que la persona considera se tienen que llevar a cabo, estas creencias se verán influenciadas por las creencias nucleares.

Los procesos cognitivos en los cuales se codifica y almacena la información del exterior, ante una situación no se hará un análisis de toda la información completa, sino que se tomará la información de los esquemas cognitivos ya existentes lo cual detonará

un pensamiento automático, que de ser un pensamiento negativo será una distorsión cognitiva que genere malestar en la persona.

- Albert Ellis (1913-2007) fue un psicólogo estadounidense que creó la terapia racional emotivo conductual. En 1957 publicó su primer libro titulado como vivir con un neurótico, más tarde constituyó el Institute for Rational Living del cual fue presidente hasta su muerte, este instituto fue dedicado para la enseñanza y aplicación de la TREC (Ruiz et al, 2012, p. 318). También fue considerado por miembros de las Divisiones 12 y 17 de la APA como segunda figura una de las figuras más importantes en la psicología clínica del siglo XX. El 24 de Julio del 2007 a los 93 años de edad tras pasar por una dura enfermedad Albert Ellis falleció.

La terapia cognitivo conductual también fue pionera en el surgimiento de la terapia cognitivo conductual que se enfoca en las cogniciones de la persona y como estas influyen en sus emociones, también tienen influencia de la interpretación y evaluaciones que se realicen sobre la situación

La terapia cognitivo conductual también estudia los pensamientos irracionales que son procesos disfuncionales en los pensamientos de la persona y que causan una perturbación emocional en los cuales se buscan pensamientos que lo favorezcan estas son las creencias racionales.

El modelo ABC es fundamental en esta terapia, este consiste en modificar el sistema de creencias en las personas para eliminar todas esas creencias irracionales que generan malestar. Como lo dicen las siglas primero se encuentra "A", el acontecimiento activador que es la percepción de un evento o situación en la cual se ha detonado una perturbación emocional, dicha situación puede ser externa, interna, una situación pasada,

o del presente. “B” es el sistema de creencias en el que le dará una interpretación a la creencia ya sea una creencia racional que sea lógica y funcional, o de lo contrario puede ser una creencia irracional es disfuncional e ilógica que llevara a persona a condenarse.

Se encuentra “C” que son las consecuencias del sistema creencias estas pueden ser reacciones fisiológicas o somáticas, en las cuales habrá emociones sanas o insanas, comportamientos constructivos o destructivos (Lega et al, 2017, p.130-131). La “D” involucra la capacidad para debatir las creencias irracionales mediante diferentes cuestionamientos que vayan a refutar estas creencias para ser cambiadas por creencias racionales “E” (Ellis, 1988, p.11).

Al tener estas nuevas filosofías se va a generar un cambio en la persona de modo que experimentara emociones mas moderadas y adaptativas “F”.

c) Principales Técnicas del Modelo

Existe una variedad de técnicas en la terapia cognitivo conductual, algunas de las más aplicadas son las que se explicaran a continuación:

- Las Técnicas de Exposición consisten en hacer que la persona se exponga ante el estímulo temido. Esta exposición puede ser real o simbólica, se realiza observando la intensidad de la presentación, la duración en la que se expone al objeto o situación temida, y frecuencia (Ruiz et al, 2012, p. 202).

La Técnica de Exposición en vivo consiste en que la persona tenga contacto directo con el objeto o situación temida, para que esto se lleve a cabo y cumpla con su efectividad debe realizarse de manera gradual. En las sesiones de terapia la persona tendrá que

realizar esto incluso cuando sus síntomas de ansiedad puedan llegar a un ataque de pánico, debe permanecerse el mayor tiempo posible ante esta exposición, si esto llegara a ser algo imposible se abandona temporalmente esta situación, alejándose un poco y después se vuelve a reanudar la exposición ante dicho estímulo.

Cuando el paciente aún no se atreve a tomar esta técnica, ya que estará directamente con el estímulo temido, puede aplicarse la técnica exposición simbólica en la cual de manera gradual la persona se va a exponer ante este estímulo, la diferencia es que en este caso puede ser con representaciones mentales, imágenes, dibujos, películas, o material auditivo como grabaciones de sonidos.

La técnica de exposición a través de la realidad virtual también es muy benéfica para estas situaciones ya que se trabaje con el paciente en tiempo real mediante dispositivos en los cuales se genere una simulación de un entorno virtual sobre el estímulo temido, el contar con este tipo de dispositivos también hará que se puedan captar las señales psicofisiológicas del individuo al que se está exponiendo.

- La Técnica de Modelamiento sirve para que la persona pueda aprender conductas nuevas de tal manera que estas vayan aumentando, también funciona para disminuir sus temores (González, 1999, p. 61-62). Mediante la observación la persona puede modificar sus conductas, estas pueden ser de manera simbólica como en videos o también imaginado.
- La Imaginación Racional Emotiva sirve para idear una situación que funciona como evento activador para que la persona comience a alterarse y sentir ansiedad, pánico o depresión, de esta manera cambiar sus emociones negativas a unas más apropiadas (Álvarez et al, 2012, p. 108). De esta manera, al idear este tipo de situaciones la persona podrá modificar su sistema de creencias y disminuir poco a poco esa sintomatología.

- En la Técnica de Desensibilización Sistemática se busca que la ansiedad se reduzca mediante respuestas generadas con diferentes técnicas de relajación. Cuando la persona este en el proceso en el que se le muestra gradualmente el estímulo que le provoca ansiedad se hace un contra-condicionamiento con estas técnicas, que pueden ser técnicas de respiración o la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Esta técnica se realiza se puede realizar en tres diferentes variantes, la desensibilización sistemática en vivo se trabajará con la persona mediante la imaginación, la desensibilización sistemática en grupo es reunir a no más de 6 personas en el grupo, los cuales tengan coincidan en el problema que padecen para seguir juntos el protocolo de aplicación de la técnica. La desensibilización sistemática requerida se utiliza cuando la desensibilización en vivo no se puede llevar a cabo porque involucra otro tipo de elementos, por lo tanto, en esta variante se incorpora una estimulación física como olores, ruidos o contacto físico. Finalmente, en estas variantes la desensibilización sistemática automatizada y autoaplicada, que consiste en generar una grabación de las sesiones de terapia para que la persona pueda hacer practica de ellas en casa (Ruiz et al, 2012, p. 250-251).

- La Técnica de Relajación Progresiva fue desarrollada por Edmund Jacobson en la cual comprobó que tensando y distendiendo los músculos del cuerpo la persona podía llegar a un estado de relajación profunda (Ruiz et al, 2012, p. 256). En el caso de la terapia cognitivo conductual se utiliza esta técnica de manera más breve, cumpliendo el objetivo al paciente relajado y crear condicionamientos para que permanezcan

- La Relajación Autógena fue desarrollada por el neurólogo Johannes Heinrich Schultz quien descubrió que las personas pueden llegar a un estado de relajación profunda mediante representaciones mentales de sensaciones físicas en las que sobresalen el peso y calor en las extremidades (Ruiz et al, 2012, p. 260). Las sesiones de esta técnica deben realizarse de 3 a 5 minutos máximo ya que de no ser así puede ser contraproducente.
- La biblioterapia tiene como función realizar una recomendación de material escrito al paciente acerca de la terapia o del conflicto que está presentando (Álvarez et al, 2016, p. 108). Cuando el paciente investiga mediante fuentes confiables lo que se realizara en terapia y el problema que presenta puede generar mayor conciencia y mayor compromiso ante lo que se va a realizar.
- En el entrenamiento de habilidades sociales se requiere que la persona trabaje diferentes aspectos como el entramiento de conductas específicas para practicarlas, también es importante que la persona reducir la ansiedad, emplear la reestructuración cognitiva en el proceso del entrenamiento ya que algunas creencias pueden ser interruptores para que se lleven a cabo los objetivos del entrenamiento (Ruiz et al, 2012, p. 330). También se trabaja la resolución de problemas y generar habilidades para que la persona pueda generar mejores respuestas en sus relaciones interpersonales y conseguir lo que se requiera.
- La Aceptación Incondicional en la terapia racional emotiva tiene como objetivo no solamente aceptar al paciente de manera incondicional si no que mediante este acto hacer que la persona se acepte a sí misma (González, 1999, p. 83). Cuando el terapeuta acepta de manera incondicional al paciente, teniendo paciencia, empatía y aclarando cada punto que se trabajará la persona sentirá más seguridad

con las cosas que hace para sí misma, generando un cambio en sus conductas y creencias.

- Las Técnicas de Condicionamiento Operante y contratos conductuales buscan que la persona realmente pueda comprometerse a un cambio de conducta mediante refuerzos y penalizaciones de acuerdo a las consecuencias y el cumplimiento que realiza la persona para mantener la conducta a la que se desea llegar (Álvarez et al, 2016, p. 109). Los condicionamientos que se realizan con paciente mantendrán lo mejor posible la conducta a la cual se quiere llegar ya que de cumplirla tendrá premios o de recaer un castigo por lo cual el compromiso de la persona de vuelta cada vez más sólido.
- Las Discusión y Debate de creencias de acuerdo a Ellis son para debatir las creencias irracionales en busca de creencias racionales que la persona pueda modificar en su sistema de creencias, ya sea con argumentos empíricos, argumentos lógicos y argumentos pragmáticos (Ruiz et al, 2012, p. 340). En los argumentos empíricos se buscará que la persona pueda refutar la credibilidad de sus creencias con evidencias notables. En los argumentos lógicos se analizará la lógica de dichas creencias y que tan realista puede llegar a ser. En lo argumentos pragmáticos se analizará la utilidad de las creencias irracionales, en este proceso se podrá ir modificando el sistema de creencias de la persona refutando todas estas creencias.
- El Dialogo Socrático es la herramienta por la cual se comenzarán a refutar las creencias irracionales, mediante este dialogo se buscarán las creencias irracionales de la persona, una vez identificadas se comenzarán a discutir y debatir (Ruiz et al, 2012, p. 343).

- El humor e intención paradójica sirve para aplicarlo cuando la persona tiende a exagerar algunas situaciones como los deseos y frustraciones que tiene, esto provoca que tomen demasiada seriedad a las cosas, de manera que se trabaja reduciendo estas ideas a lo absurdo mediante el humor (González, 1999, p. 81). Con esta técnica el terapeuta podrá guiar al paciente a aceptarse incondicionalmente a si mismo, ya que el humor que tome a las cosas por las cuales está cometiendo errores hará que vea desde otra perspectiva las cosas, no se trata de burlarse del paciente, esta técnica se debe manejar con mucha precaución siempre y cuando se cumpla el objetivo de que el paciente no se exija demasiado en sus deseos y que mantenga en un extremo sus frustraciones en las cuales crea no tener una solución por sus errores.
- El entrenamiento de autoinstrucciones es una técnica cognitiva que se realiza en personas con dificultades intelectuales o que les resulta complicado identificar y trabajar en sus creencias irracionales (Ruiz et al, 2012, p. 343). En estos casos la persona tendrá que aprenderse estos procesos paso a paso, puede anotarlos en tarjetas y practicarlos de manera constante hasta poder dominarlo.
- El autorregistro se utiliza desde las fases iniciales de la terapia con la finalidad de obtener más información que pueda ser de utilidad para las sesiones siguientes. El registro diario de pensamientos distorsionados propuesto por Beck, Rush, Shaw y Emery se compone de seis columnas en las cuales el paciente anotara la hora y día en el que ocurrieron los hechos, la situación que se presente, la emoción que este sintiendo en ese momento con el grado en el que lo está sintiendo, este grado será en una escala de 1% a 100%. También anotara el pensamiento automático que surja en ese momento, en otro recuadro la respuesta racional y finalmente el resultado de la credibilidad donde también con la misma escala dará un porcentaje de que tanta credibilidad tenga el pensamiento automático y nuevamente el

porcentaje de la emoción que experimenta cuando ya ha modificado ese pensamiento a una respuesta más racional (Ruiz et al, 2012, p. 388).

- Los métodos de distracción funcionan cuando la persona está angustiada y deprimida por tener una creencia irracional, por lo cual es importante que use algunos métodos de distracción como refutar esta idea por algo lógico, o tomar respiros temporales, de esta manera la persona puede mantenerse concentrada en la acción que está realizando y no en lo angustiante que puede ser una situación (González, 1999, p. 78). Estos métodos pueden repetirse de manera continua para refutar esas creencias y mantenerse más sereno.
- La inversión del rol racional consiste en que el paciente adopte el papel de terapeuta y el terapeuta adopte el rol del paciente con la finalidad de que el terapeuta mencione las creencias irracionales que tiene el paciente y que el paciente al tener el rol de terapeuta pueda discutir y refutar estas creencias (Ruiz et al, 2012, p. 344). Una vez realizando esta inversión de roles, la persona tendrá una mejor habilidad para refutar sus creencias irracionales.
- Los ejercicios de ataque a la vergüenza tienen como objetivo que la persona deje de juzgarse a sí mismo por no ser perfecto, ya que nadie lo es, el hecho de acostumbrarse a realizar estos ejercicios puede darse cuenta que puede soportar ciertas situaciones (Álvarez et al, 2016, p. 110). Estos ejercicios pueden hacerse por medio de diferentes acciones como cantar en la calle, usar alguna prenda de ropa inusual, entre otras.
- La técnica de revelación de uno mismo se enfoca en que el paciente pueda renunciar a sus sentimientos de inadecuación o inutilidad por creer que es inapropiado al expresar su sentir. Cuando esto ocurre la persona puede tener consecuencias en sus relaciones interpersonales por temor a que crean que es una persona tonta (González, 1999, p. 84). El terapeuta puede conversar con el

paciente situaciones que le sean vergonzosas, estas pueden ser dialogadas muchas veces hasta que dejen de ser incómodas, incluso pueden llegar a causar gracia. La persona podrá sentirse más segura y en ocasiones en las que se siente inadecuado podrá tolerar esa situación.

- El role playing consiste en que el paciente se enfoque en sus pensamientos automáticos, de esta manera hace un ensayo conductual de alguna situación para comprobar que no todo lo que dicen sus pensamientos automáticos es verdad (Ruiz et al, 2012, p. 385). Con esta técnica la persona puede ver que existen otras alternativas para pensar de manera racional y que todo debe salir a la perfección.

3.2 Área de la Psicología: Psicología Social

El área de psicología social puede enfocarse de una manera óptima a la dependencia emocional de mujeres violentadas de 20 a 25 años ya que en esta población se pueden analizar los diferentes fenómenos sociales que involucran el hecho de que estas mujeres adopten este tipo de creencias para manifestar diversos comportamientos que las llevan a tener dependencia emocional en sus parejas. La psicología social analiza este tipo de situaciones que se presentan en la sociedad y cuáles son los factores que influyen de acuerdo al desenvolvimiento que tenga la persona en sus diferentes relaciones sociales.

La psicología social es “una disciplina científica que busca entender la naturaleza y las causas del comportamiento y del pensamiento individuales en situaciones sociales” (Baron y Byrne, 2005, p. 5). Esta área de la psicología analiza el impacto que tiene la influencia social y las interacciones sociales de una persona en su propio comportamiento, sus sentimientos y algunas otras actitudes. De esta manera pueden analizarse las causas del porque una persona se comporta de acuerdo a los fenómenos ambientales en los que se desenvuelve, la psicología social también puede hacer una

predisposición de las conductas a realizar de ciertos tipos de población en diferentes temáticas, como las relaciones de pareja, relaciones laborales o como en este caso de violencia en las parejas.

La psicología social dio sus inicios con el psicólogo estadounidense Norman Triplett quien fue el primero en publicar un artículo acerca de la psicología social, este hecho ocurrió a finales del siglo XIX en donde expuso un experimento que realizó al observar cómo ciclistas tendían a correr más rápido en presencia de otras personas.

Otro personaje que dio aportes importantes en los inicios de la psicología social fue el ingeniero agrónomo Max Ringelmann que en 1913 hizo la publicación de su investigación, que al contrario de Norman Triplett, analizó como una conducta podía volverse peor cuando había presencia de otras personas, pero estas conductas eran acciones sencillas como jalar una cuerda, entre otras cosas.

Más tarde se publicaron libros de tres principales autores: el psicólogo inglés William McDougall (1908) y dos estadounidenses, Edward Ross (1908) y Floyd Allport (1924). En especial la publicación del libro de Floyd Allport hizo que la psicología social se estableciera como disciplina científica, dando más campo de estudio a investigaciones con un nuevo método para comprender el comportamiento humano influenciado por aspectos sociales (Kassin et al, 2015, p. 12-13).

Los objetivos principales de la psicología social tienen varias temáticas en las que se abordan de manera principal las creencias u actitudes individuales de la persona, incluso las que realiza de manera inconsciente, sus emociones y sus conductas públicas ante diversas situaciones (Kassin et al, 2015, p. 6). La psicología social tiene una amplia variedad de estudios en la actualidad ya que hay una variedad de actitudes y contextos en la sociedad, como son los diferentes ámbitos en los que de manera individual puede

desarrollarse una persona, la influencia de estos grupos en el carácter de la persona se da mediante esas relaciones que va generando en el trayecto de toda su vida.

En la psicología social el comportamiento se analiza con ocupaciones psicológicas sociales, los pensamientos y emociones están relacionados o influenciados por otras personas, un ejemplo es que en muchas ocasiones la venta de algún producto se puede ver influenciada por un éxito de ventas a causa de que una figura sobresaliente utilice dicho producto o lo haya recomendado.

El mayor interés de esta disciplina se enfoca en factores que modelan acciones y pensamientos de individuos humanos en escenarios sociales, que en algunas ocasiones se puede confundir con otras disciplinas como lo es la sociología, si bien, la sociología estudia algunos de los mismos temas de la psicología social, se enfoca en cosas completamente diferentes, la sociología no estudia el comportamiento y pensamientos de los individuos, si no que se enfoca en poblaciones más grandes en las cuales toma a la sociedad en conjunto para sacar tasas de población en diferentes problemáticas o conflictos sociales como lo son crímenes, violencia, desnutrición entre otros factores de interés a esta disciplina, en ningún momento analizara de manera individual a la persona de acuerdo a su comportamiento (Baron y Byrne, 2005, p.8).

Otra disciplina relacionada en la psicología social es la psicología clínica que se encarga de entender a las personas con desordenes psicológicos, la psicología social no se enfoca en estos desordenes si no que se centra en las maneras más comunes en las que una persona actuara, pensara o se sentirá y como todo esto en conjunto más adelante hará que otra persona se vea influenciada a actuar de la misma manera, analizando y predisponiendo, no por suposiciones ni por sentido común, si no a través del método científico dar posibilidades de como actuara otro grupo de personas al igual que como actuaran de manera individual (Kassin et al, 2015, p. 10-11).

La psicología social busca entender las causas más importantes del comportamiento y pensamientos sociales, estos son varios factores como las creencias, acciones, sentimientos, y recuerdos en relación con otras personas. A continuación, se explicarán las cinco variables más importantes de estas causas (Baron y Byrne, 2005, p. 9-13):

- *Las acciones y características de otras personas* tendrán influencia en las conductas de los individuos ya que muchas veces no se actúa de la misma manera con alguien de mayor a menor edad. Incluso la apariencia física es un factor, como por ejemplo, estar realizando una actividad en la que la persona se considere experta se puede ver influenciada por observar que hay una persona atractiva, o si se encuentra alguien que sea de su desagrado. Estar en algún lugar público en el cual todos realizan lo mismo, la persona en la mayoría de las veces tenderá a realizar las mismas acciones para no verse diferente ante los demás.
- *Los procesos cognitivos* también son causantes del comportamiento de la persona ya que mediante los recuerdos y construcciones mentales que tenga una persona ante una situación en la que sienta cierta familiaridad sabrá de qué manera puede actuar otra persona, por los recuerdos que ha creado de ella y sus actitudes, por ejemplo en alguna situación de conflicto de dos personas conocidas, en la cual una de las partes este mintiendo, la mente de la otra persona tendrá los recuerdos presentes de esa persona y podrá saber la veracidad de lo que está diciendo, por consecuente actuara mediante esta influencia social guardada en sus procesos cognitivos.
- *Variables Ambientales: el impacto del mundo físico.* la influencia de factores ambientales en comportamientos, sentimientos y emociones suelen suceder en individuos que este experimentando el mismo factor ambiental, como, por ejemplo,

un día en el metro de la ciudad con un calor insoportable, las personas pueden ponerse de mal humor.

- *El Contexto Cultural* también se ve influenciado en el comportamiento social como lo es el cambio cultural de la moda o belleza a lo largo de los años, antes las mujeres vestían de diferente manera, vestidos o faldas largas en lo que se consideraba algo bonito o agradable para las mujeres, con el cambio en el contexto cultural ahora no es muy común que las mujeres vistan así ya que la moda a cambiado a diferentes estilos.
- *Los Factores Biológicos* anteriormente no se consideraban sobresalientes ante esta situación de que tuvieran una influencia en el comportamiento de las personas, ahora se toma también como una variable importante; sin embargo, la psicología social no sugiere que se hereden patrones muy específicos en el comportamiento social si no que el hecho de heredar estas predisposiciones puede ser que sean o no de esta manera, solo es una predisposición que puede llevarse a cabo o no de acuerdo al entorno en el cual se desenvuelva la persona.

Tomando en cuenta las técnicas antes mencionadas, abordar algunas de ellas serán muy útiles para trabajar la inteligencia emocional en mujeres violentada, a continuación, se explica la funcionalidad de algunas de estas técnicas para esos casos:

- La imaginación racional emotiva será muy útil a trabajar ya que mediante esta las mujeres pueden imaginar diferentes situaciones en las que puedan poner a prueba muchos aspectos como el miedo al abandono, lo que sucedería si llegaran a terminar la relación con sus parejas y notar que podrían continuar con sus vidas, o imaginar una situación complicada que surja en la relación y saber de qué manera deben actuar para proteger su integridad.

- Las técnicas de relajación también serán de gran ayuda para cuando se encuentren en una situación de conflicto que les cause ansiedad a causa de la relación, realizar algunas técnicas de respiración o relajación progresiva hará que disminuyan sus niveles de ansiedad para sentir después calma y poder resolver el conflicto al que se enfrentan.
- El entrenamiento de habilidades sociales es muy fundamental para un buen desarrollo de inteligencia emocional, las mujeres que han sido violentadas deben desarrollar esta habilidad para no cerrarse a si mismas a estar en una relación donde están sufriendo un daño, sino que se enfoquen en conocer nuevas personas que aporten cosas mas saludables a sus vidas.
- La técnica de discusión o debate de acuerdo a Ellis, hará que puedan confrontar sus creencias irracionales, en el caso de la inteligencia emocional será de gran utilidad ya que la mujer víctima de violencia al identificar sus emociones podrá correlacionarlas de manera racional con sus conductas, cuidando su integridad y evitar mas actos de violencia en su contra. Para trabajar de una manera óptima puede hacer uso del dialogo socrático y que mediante diversos cuestionamientos puedan identificar la parte racional de sus emociones y las situaciones.
- El autorregistro será de gran ayuda con la técnica anterior ya que plasmando estas creencias irracionales la persona podrá tenerlas siempre presentes, leerlas, analizarlas e identificar nuevas creencias racionales a su vida, de acuerdo el daño por el que esta pasando.

- El role playing puede poner a prueba el desarrollo de la inteligencia emocional realizando antes las técnicas anteriores, con esta técnica realizara ensayos conductuales para notar que sus creencias irracionales no son del todo verdaderas.

CONCLUSIONES

En esta investigación se concluye que existe un impacto emocional que pueden desarrollar las mujeres que sufren violencia en su relación de pareja, ya que al tener dependencia emocional pueden correr riesgos y tener consecuencias que pueden ser irreversibles para su integridad como personas. El haber analizado este tema desde el desarrollo humano que tienen las mujeres, los tipos de violencia a los que pueden estar expuestas en una relación hace que el análisis sea más profundo y que se haya buscado de manera óptima el enfoque y modelo psicológico en el cual se pueda trabajar buscando siempre el beneficio de estas mujeres y que puedan continuar con su vida teniendo una mejor salud mental.

A lo largo de esta investigación se analizaron diversos aspectos en cuanto a las mujeres que presentan dependencia emocional sufriendo algún tipo de violencia en sus relaciones de pareja. Estos hechos deben ser tratados con suficiente importancia tomando en cuenta las consecuencias a las que puede llegar una mujer que sigue siendo dependiente y víctima de violencia en su relación, ya que la violencia puede causar hasta la muerte de una mujer.

Cuando las mujeres tienen dependencia emocional en su relación, pueden ser muchas las creencias irracionales que pueden tener, lo que hace que tengan comportamientos victimizantes, mostrando comportamientos sumisos, aferrándose a ideas catastróficas de que nunca tendrán una relación sana, y que lo sufrido es lo que merecen o que solamente sus parejas actuales podrán quererlas y ni habrá nadie más.

Todas estas creencias se pueden detonar desde la perspectiva propia de la mujer, tomando en cuenta el desarrollo humano que ha tenido a lo largo de los años, tanto físico, cognitivo y psicosocial. Los diferentes contextos en los cuales se desarrollaron las

mujeres que sufren de violencia, hace que de acuerdo a sus experiencias hayan desarrollado comportamientos sumisos y dejar de lado su autonomía. Estos pensamientos y comportamientos de inferioridad quedan como conceptos aprendidos desde las etapas de la niñez, sobre todo en el contexto familiar, de tal manera que, en esta etapa de adultez temprana, la mujer puede desarrollar dependencia emocional hacia su pareja a pesar de estar sufriendo algún tipo de violencia.

La psicología social se encarga de analizar la violencia como un fenómeno social, en este caso tomando en cuenta la dependencia emocional que puede desarrollar una mujer en su relación de pareja aun siendo violentadas, analizando sus actitudes y comportamientos para finalmente hacer una resolución de conflictos.

La psicología social en los casos de violencia puede prevenir más casos de este tipo ya que analizando el contexto de este tipo de población y su desenvolvimiento en diferentes áreas y ámbitos de su vida se pueden notar algunas posibles causas o detonantes de desarrollar este tipo de comportamientos, identificando esto se pueden hacer modificaciones en el comportamiento de las personas que estén en riesgo de sufrir violencia en sus relaciones de pareja.

Una vez que se analizó esta parte se puede concluir también que la manera más afectiva de trabajar estos casos es trabajar desde los propios pensamientos de las mujeres, ya que han creado creencias irracionales en cuanto a su autonomía y amor propio, de los cuales carecen de manera sobresaliente y que de ser modificados se tenga la afectividad de que el bienestar en su vida pueda ir aumentando poco a poco con el trabajo que se realice con una de las terapias más afectivas para la modificación de creencias irracionales que es la terapia cognitivo conductual que cuenta con diferentes técnicas y estrategias. Las técnicas de la terapia cognitivo conductual serán muy efectivas para el desarrollo de diferentes habilidades de la inteligencia emocional.

Mediante esta investigación se encontraron diferentes alcances tomando en cuenta que la inteligencia emocional es una herramienta muy útil en este tipo de casos, para desarrollarla de una manera más afectiva las técnicas de la terapia cognitivo conductual podrán ser de gran ayuda para cumplir los objetivos de la inteligencia emocional. Ya que como se pudo ver en la investigación lo que más afecta en estos casos de dependencia emocional es la manera errónea en la que las mujeres observan su relación de pareja.

Las creencias irracionales que estas mujeres han generado a través de las etapas anteriores a la adultez temprana hacen que la psicología social sea fundamental para estudiar los contextos en los cuales se detonaron estas conductas que induzcan a la persona a desarrollar dependencia emocional. La modificación de estos patrones conductuales mediante las técnicas de la terapia cognitivo conductual reforzaran el desarrollo de la inteligencia emocional.

El reconocimiento de las emociones que experimenten las mujeres en esta situación tiene que ser de mucho análisis, se debe dedicar el tiempo necesario para desarrollar los 5 componentes de la inteligencia emocional, realizar cuestionamientos, ensayos de comportamiento en los cuales puedan ir poniendo en práctica la independencia y autonomía de las mujeres para disminuir la dependencia emocional en sus relaciones de pareja.

La violencia en la relación de pareja podrá tener un fin cuando la mujer este lista para poner en práctica todos los conocimientos que pueda adquirir con las técnicas ya mencionadas, la inteligencia emocional, la asertividad, que en conjunto mejoraran sus habilidades sociales para relacionarse con personas que brinden un cuidado de su integridad sin mas actos violentos. Y de igual manera comprendiendo sus emociones estén seguras de sus propósitos y objetivos personales; por ejemplo, conocer lo que

buscan en una relación de pareja, y poner límites para no volver a vivir una situación de violencia.

Algunas de las limitantes que se encontraron a lo largo de la investigación es que el tema de la violencia es muy complejo ya que se puede analizar desde distintos contextos en los que se desarrolla una mujer, tomando en cuenta también, que existen diferentes tipos de violencia. Las relaciones de pareja también pueden variar en cada caso cuando las mujeres se encuentran en la etapa de adultez temprana, las causas de la dependencia emocional en etapas tempranas que después se manifestaran en las relaciones de pareja pueden darse por diferentes factores, sin embargo, aun analizando esto desde diferentes perspectivas se pueden cumplir los objetivos de la inteligencia emocional para la dependencia emocional en mujeres violentadas.

REFERENCIAS

Alegre A, (2018), Como desarrollar la inteligencia emocional de los niños, España, Ediciones Pirámide.

Álvarez S., Escoffié E., Rosado M., Sosa M., (2016), Terapia en contexto. Una aproximación al ejercicio psicoterapéutico, 2º edición, México, Manual Moderno.

Asociación Americana de Psiquiatría., (2014), Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5, Arlington, VA.

Baron R., Byrne D., (2005), Psicología social 10º edición, España, Pearson Education.

Cahue M, (2016), Consejería de políticas sociales y familia, España, comunidad de Madrid.

Castelló J, (2012), La Superación de la Dependencia Emocional, España, Corona Borealis.

Chóliz M, (2005), Psicología de la emoción: el proceso emocional, Universidad de Valencia.

Cuervo E, (2016), Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en la educación, Política y cultura, (46), 77-97.

Ellis., A, (1988), Usted puede ser feliz terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión, España, Paidós.

Estrada L, (1997), Para entender el amor, España, Grijalbo.

Fadiman J., Frager R., (2004), Teorías de la personalidad, México, Alfaomega Oxford.

Fernández E., Jiménez M., (2010), Psicología de la emoción, España, Editorial Universitaria Ramon Areces.

Goleman D, (2018), La inteligencia emocional: por qué es más importante que el coeficiente intelectual, México, Ediciones B.

González G., (1999), Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas, México, Manual Moderno.

Kassin S., Steven F., Rose H., (2015), Psicología social 9° edición, México, Cengage Learning Editores.

Lega L., Sorribes F., Calvo M., (2017), Terapia Racional Emotivo Conductual, España, Paidós.

Lizaso I., Acha J., Reizabal L., García A., (2017), Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital, España, editorial Pirámide.

López F., Moral J., Díaz R., Cienfuegos Y., (2013). Violencia en la pareja, Un análisis desde la perspectiva ecológica, *Ciencia Ergo Sum*, 20 (1), 6-16.

Martínez A, (2016), La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio, *Política y cultura*, (46), 7-31.

Morris C., Maisto A., (2009), *Psicología* 13° edición, México, Pearson Educación.

Ocampo L., Amar J., (2011), Violencia en la pareja, las caras del fenómeno, *Salud Uninorte*, 27(1), 108-123.

Organización Mundial de la Salud, (2011), *Violencia contra la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer*, Ginebra, nota descriptiva No. 239.

Papalia D., Feldman R., Martorell G., (2012), *Desarrollo humano*, México, McGraw Hill.

Perrone R., Nannini M., (2010). *Violencia y abusos sexuales en familia: una visión sistemática de las conductas sociales violentas*, Argentina, Paidós.

Riso W, (2003), *Ama y no sufras*, Colombia, editorial Norma.

Riso W, (2012), *¿Amar o depender?*, Argentina, Emecé.

Riso W, (2002), *Cuestión de dignidad*, Colombia, Norma.

Riso W, (2013), Guía práctica para vencer la dependencia emocional, Colombia, Phoronesis SAS.

Ruiz M., Diaz M., Villalobos A., (2012), Manual de Técnicas de Intervención Cognitiva Conductuales, España, Desclée De Brouwer.

Sánchez P, (2008), Psicología clínica, México, Manual Moderno.

Sternberg R, (1988), El triangulo del amor, intimidad, amor, compromiso, España, Paidós.

Vindas M, (2009), Como superar los conflictos de pareja paso a paso, rescatado de:
<http://www.consejeriadepareja.net>.

Yates A, (1970), La definición de la Terapia Conductual, Revista latinoamericana de Psicología, 2(2) 113-121.

GLOSARIO

Agresión: es un ataque que se da contra algo o alguien fruto de la agresividad, es innata al ser humano y los animales.

Apego: es un vínculo emocional y positivo que se va formando con el tiempo, es muy importante ya que de él depende el desarrollo de una relación amorosa o afectiva, una relación entre padres e hijos y con personas cercanas de un círculo social.

Asertividad: hace referencia a la capacidad de comunicar a las personas que nos rodean nuestros sentimientos y necesidades, pero evitando herir y ofender a los demás.

Conflictos de pareja: aparecen cuando en los 2 miembros existen dos motivaciones de carácter opuesto, pero de igual intensidad. Son la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta pérdida de la pareja si no están bien resueltos.

Dependencia emocional: puede definirse como un patrón continuo de necesidades emocionales insaciables, las cuales se intentan suplir de una forma desadaptada.

Desarrollo cognitivo: proceso por el cual la persona va aprendiendo a utilizar la memoria, el lenguaje, la percepción, la resolución de problemas y la planificación. Involucra funciones sofisticadas y únicas en cada ser humano.

Desarrollo físico: es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional.

Desarrollo psicosocial: se refiere básicamente a cómo la interacción de la persona con su entorno está dada por unos cambios fundamentales en su personalidad.

Dignidad humana: significa que un individuo siente respeto por sí mismo y se valora al mismo tiempo que es respetado y valorado. Implica la necesidad de que todos los seres humanos sean tratados en un pie de igualdad y que puedan gozar de los derechos fundamentales que de ellos derivan.

Emoción: es el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Emociones básicas: provienen de la evolución y se muestran independientemente del contexto cultural, son comunes al conjunto de la población. Así, teniendo en cuenta a la clasificación tradicional, las emociones básicas son seis: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la sorpresa.

Inmadurez emocional: se refiere a aquellas personas que no son capaces de identificar y gestionar sus emociones de forma adaptativa.

Inteligencia emocional: es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Psicología social: es una rama dentro de la psicología que analiza los procesos de índole psicológica que influyen al modo en que funciona una sociedad, así como la forma en que se llevan a cabo las interacciones sociales.

Reestructuración cognitiva: es una metodología utilizada para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento. Su principal finalidad es cambiar la forma en cómo se interpretan las experiencias, modificando pensamientos irracionales que provocan malestar, y sustituirlos por otros que mejorarán el estado anímico del paciente.

Relación de pareja: es la relación en la que se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes.

Terapia cognitiva: es una forma de terapia psicológica que parte del estudio y la evaluación de los pensamientos que afectan de forma negativa a la calidad de vida de las personas, facilitando herramientas que potencien la habilidad para procesar la información percibida sobre uno mismo y el entorno que le rodea de una forma más flexible y positiva.

Terapia cognitivo conductual: es una forma de tratamiento psicológico de orientación práctica, basada en el conocimiento científico y de amplio espectro de aplicación. Su objetivo principal es aliviar el sufrimiento humano haciendo uso de procedimientos validados por la ciencia.

Violencia: es el tipo de interacción entre personas o sujetos que se da en situaciones que de forma imitada, aprendida o deliberada avisan con hacer daño a un sujeto. Es el

uso intencional de la fuerza física, amenazas contra la integridad propia de una persona que tiene como resultado daños psicológicos, físicos, problemas de desarrollo, incluso la muerte.

Violencia de pareja: se refiere a cualquier comportamiento, dentro de una relación íntima, que cause o pueda causar daño físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación.