

175



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**FACTORES DE ALTO RIESGO PARA LA
FORMACIÓN DE RELACIONES DESTRUCTIVAS
EN EL NOVIAZGO:
UNA PROPUESTA PREVENTIVA**

T E S I S

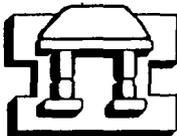
**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N

**RAMÍREZ SALGADO GABRIELA
VÁSQUEZ CASTANEYRA SOLEDAD PATRICIA**

ASESORES:

**MTRA. NORMA CONTRERAS GARCÍA
LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CAZARES
MTRA. ARACELI SILVERIO CORTÉS**



TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO

2002

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*Sobre toda cosa guardada
guardada tu corazón,
porque de él mana la vida.*

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo investigar los factores de alto riesgo de una relación de pareja destructiva y a partir de éstos elaborar una propuesta de prevención primaria en el noviazgo. Los resultados obtenidos, mostraron que la baja autoestima, el egoísmo, la infidelidad, los episodios de violencia física y psicológica constantes, las reconciliaciones rápidas de una pareja después de una pelea y provenir de una familia donde existió violencia, son los elementos de alto riesgo presentes en una relación disfuncional. Así mismo se encontró que ésta por lo general inicia cuando la pareja tiene una vida en conjunto, ya sea en unión libre o matrimonio y casi siempre los individuos comienzan con un compromiso de este tipo a partir de los 19 años. La propuesta de prevención primaria se dirige a jóvenes de 14 a 18 años, que no hayan experimentado, que estén viviendo o no deseen volver a estar en una relación destructiva, y la manera en la que se desea evitar esta situación, es mediante la distribución de un folleto educativo que contenga información que permita al lector identificar y desarrollar habilidades de detección y resolución de problema en la pareja, así como saber a dónde puede acudir en caso de requerir ayuda. No obstante, esta propuesta también está orientada para individuos de todos los niveles socioeconómicos, religiones y preferencias sexuales.

ÍNDICE

	<i>Pág.</i>
Introducción.	1
Capítulo 1. La Pareja en México.	5
1.1. Concepto de Pareja.	7
1.2. Historia de la Pareja en México.	10
1.3. Factores que influyen en la elección de pareja.	20
1.3.1. Sociedad.	21
1.3.2. Historia de Vida y Familia.	26
1.4. Establecimiento y Características de una Relación de Pareja.	29
1.4.1. Fases de la Relación de Pareja.	30
1.4.2. Elementos que componen una Relación de Pareja.	36
Capítulo 2. Relaciones Destructivas.	53
2.1. Concepto de Relación Destructiva.	54
2.2. Características de una Relación Destructiva.	55
2.2.1. Características Conductuales.	57
2.2.2. Características Cognitivas.	62
2.2.3. Características Afectivas.	65
2.3. Causas de una Relación Destructiva.	68
2.3.1. Causas Individuales.	68
2.3.2. Causas Familiares.	77
2.3.3. Causas Sociales.	82
2.4. Consecuencias de una Relación Destructiva.	87
2.4.1. Consecuencias Cognitivas.	89
2.4.2. Consecuencias Afectivas.	90
2.4.3. Consecuencias Somáticas.	93

2.4.4. Consecuencias Interpersonales.	95
2.4.5. Consecuencias Conductuales.	96

Capítulo 3. Tipos de Prevención en la formación de Relaciones Destructivas. 99

3.1. Qué es Prevención.	100
3.2. Prevención Primaria.	102
3.3. Prevención Secundaria.	106
3.4. Prevención Terciaria.	109
3.5. Trabajo Comunitario.	111

Capítulo 4. Investigación de Campo. 119

4.1. Metodología.	124
4.2. Resultados.	133
4.3. Análisis y Discusión de Resultados.	142

Capítulo 5. Propuesta de Prevención Primaria para Relaciones Destructivas. 159

Conclusiones. 199

Referencias Bibliográficas. 207

Anexo A. Escala de Factores de Alto Riesgo.

Anexo B. Plantilla para calificar Escala de Factores de Alto Riesgo.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el término pareja, es utilizado para referirse a la unión de dos personas que tienen intereses y objetivos en común, y por lo general se sabe que dicha interacción se caracterizará porque existirá amor, comprensión, respeto, fidelidad, confianza, entre otras. No obstante, dentro de cada pueblo existen diferentes concepciones respecto a la pareja, y éstas son las que delimitan directamente la manera en que dos personas dirigirán y experimentarán su relación afectiva. En este sentido, se menciona que dentro de la cultura mexicana, es considerada a la pareja como la unión de dos personas que persiguen un fin en común, y esto lo hacen a través del noviazgo o la vida en conjunto. Sin embargo, ésta también se caracteriza por lo siguiente: en principio y en la mayoría de las veces, en México se tiene la idea de que cuando dos personas inician un noviazgo, deberán de fomentar un compromiso mutuo, además de que la mujer debe ser sumisa y a parte de desarrollarse en el ámbito profesional, cuando se case tendrá que atender a los hijos y a su esposo. En cuanto al hombre, se observa que éste deberá proveer a su familia todo el sustento económico, y casi siempre deberá tomar todas las decisiones importantes en casa. De alguna manera estas ideas, son infundidas en el individuo desde temprana edad, y esta educación es recibida a partir de su núcleo familiar, una base que le permitirá aprender todo lo necesario para desarrollarse como individuo y en un futuro interactuar con otra persona en el terreno de pareja.

Con el paso del tiempo, el hombre aprende a vivir en pareja desde temprana edad, influido por la educación obtenida de su familia y de la sociedad y todo este cúmulo de experiencias le servirán para en un futuro, formar su propio núcleo social. Sin embargo, es cierto que este conocimiento, puede promover la aparición de dos tipos de relaciones afectivas; por un lado se tiene a aquellas de carácter positivo, es decir, parejas que se mantienen unidas porque existe confianza, amor, comprensión, respeto, fidelidad, seguridad, apoyo, entre otras; y en definitiva, estos elementos a cada miembro de la pareja, los hace desarrollarse y crecer en el aspecto psicológico y social. Por otro lado, se tienen a aquellas parejas de carácter negativo, y básicamente se caracterizan porque existe desconfianza, infidelidad, celos, posesión, violencia, egoísmo, entre otras; y en este sentido se habla de relaciones destructivas, ya que por consiguiente, fomentan la aparición de graves consecuencias sociales, por ejemplo la violencia en la pareja, depresión, suicidios, divorcios, adulterio, baja autoestima, por mencionar algunas.

Con todo esto, es necesario enfatizar que en la actualidad, la sociedad mexicana pese a sus ideas y costumbres, día a día avanza más respecto a las técnicas de intervención para personas que sufren este tipo de situaciones, sin embargo no hay que descuidar la alternativa que ofrece tomar medidas de prevención desde temprana edad con la población para que a futuro evite experimentar una relación destructiva, pero para ello es necesario conocer específicamente cuáles son las necesidades de la sociedad mexicana para lanzar un programa preventivo que delimite los factores que conllevan a un individuo a vivir una relación disfuncional. El objetivo del presente trabajo es:

Investigar los factores de alto riesgo de una relación destructiva y a partir de éstos diseñar una propuesta de prevención primaria para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo.

Con esto se pretende que al encontrar qué elementos son de alto riesgo para la población mexicana en particular, se lance una propuesta de prevención primaria para evitar que los individuos de esta zona geográfica, caigan por primera vez o por segunda ocasión, en una relación así que trae consecuencias sumamente negativas. Pero esto no podría ser posible, si antes no se analizara lo siguiente: cuál es la historia de pareja en México, qué es una relación destructiva, cómo se manifiesta, cuáles son sus causas y consecuencias y finalmente que es lo que en este país se hace para evitar su aparición. En el capítulo uno se expondrá la evolución de la pareja en México, qué caracteriza a una relación afectiva, cuáles son sus fases y qué aspectos influyen en la elección de la misma, todo esto, con la finalidad de conocer por qué hoy en día las parejas interactúan como lo hacen, algunas agresivas, otras pacíficas o bien haciendo una combinación de ambas conductas. En el capítulo dos, se describirá qué es una relación destructiva, junto con sus causas, consecuencias y características, ya que así se tendrá una perspectiva más clara de cuáles son los aspectos que menciona la literatura con relación al origen de una pareja disfuncional y por tanto, que puede resultar de una interacción negativa como ésta, dado que a partir de ésta se podrán delimitar los factores de alto riesgo hasta ahora documentados. En el capítulo tres, se mencionarán de los tipos de prevención en el área de psicología, así como de los trabajos hechos respecto a ésta, ya sea en México y en otros países, a su vez se incluye un listado de Centros de Atención que lanzan campañas preventivas sobre el tema de relaciones destructivas; todo esto con la finalidad de conocer cuáles son las características de estos programas preventivos y qué beneficios han obtenido al aplicarlos. En el capítulo cuatro, se detallará las características de la investigación de campo realizada, con la intención de conocer cuáles fueron los hallazgos obtenidos, las inferencias que se pudieron hacer a partir de éstos; y finalmente en el capítulo 5 se describirá la propuesta de prevención primaria

que se diseñó después de haber hecho un análisis detallado de los factores de alto riesgo que promueven las relaciones disfuncionales. Así mismo dentro de este apartado, se explicarán las ventajas y desventajas que tiene esta propuesta para cumplir con su objetivo, que en este caso es de prevenir de manera primaria estas relaciones afectivas, y además se menciona que a pesar de que no pudo ser aplicada a numerosas personas, al menos fue sometida a un estudio piloto, el cual mostró que la propuesta puede prever la formación de relaciones destructivas y que de alguna manera queda abierta la posibilidad de que sea retomada para futuras investigaciones, con la intención de hacerle más aportaciones a la misma.

Capítulo 1. La pareja en México

La familia es la base de la sociedad, la conformación de la pareja es la base de la familia, la consolidación de esta última es el matrimonio o en otros casos la vida en pareja o la también llamada "unión libre". Mucho antes de la formación de una familia, la pareja recorre un proceso de intercambios entre ambos miembros propiamente durante la etapa de noviazgo. Cada integrante de la pareja cuenta con una gran cantidad de experiencias que incluyen su arraigo cultural, costumbres, ideologías, estilos de vida; que influyen directamente en su aprendizaje y en la conformación de pensamientos que lo hacen diferente a otras personas. Todo ser humano tiene su origen en la pareja, y de manera directa o indirecta aprende modelos de relación y convive en grupos cuyos núcleos se originan en otra relación, que puede estar o no vinculada por el matrimonio pero la constante, al menos teóricamente, es que dicha unión se hace porque ambos individuos están de acuerdo en interactuar conjuntamente en todo sentido, es decir, en el aspecto emocional, afectivo y social (Martínez, 1995). Una de las características del ser humano es que éste siempre tiende a la búsqueda de la vida en grupo, en otras palabras no puede vivir aislado de su entorno. Y uno de los aspectos en los que se manifiesta esta necesidad es la vida en pareja y es a través de ésta donde llega a su desarrollo como individuo o bien, en otros casos puede llegar a ser limitado y destruido como tal; por ejemplo, si una persona forma una pareja donde no se promueve una satisfacción personal y de lo contrario sólo está provocándole un daño inminente a nivel psicológico, es probable que al paso del tiempo obtenga una

limitación en su crecimiento y desarrollo personal. Ahora bien, cuando dos personas han decidido unirse para la construcción de una pareja es porque seguramente se han cumplido varios niveles de atracción y cada uno siente que recibe satisfacción del otro ante la demanda de diversas necesidades, tales como la seguridad, apoyo, compañía, entendimiento, realización de planes de vida en pareja, entre otras. Sin embargo, este nuevo estilo de vida puede llegar a ser conflictuado ante la premura de tal decisión, de tal manera que, conformar una pareja no es una toma de decisión que se caracterice por ser sencilla, ya que para elegir a un individuo como pareja, intervienen distintos factores, entre ellos se encuentran la familia y la sociedad principalmente. En el presente capítulo se describirá lo que quiere decir la acepción "pareja" tomando en cuenta que hoy en día es un término que se ha venido modificando a través de los años, ya que con la constante transformación de la sociedad, la ideología de una región cambia ya que se encuentra íntimamente influida por las nuevas costumbres y concepciones que surgen de estos cambios. Así mismo se mencionarán los elementos que la caracterizan ya que es de vital importancia conocer qué aspectos se presentan en una relación de pareja en la actualidad, dado que a partir de ésta se podrá tener una mejor visión de las concepciones, mitos, costumbres y expectativas que tienen hoy día las personas que desean iniciar una relación de pareja. También se analizarán las diversas fuentes que influyen a dos individuos para elegir a una persona del sexo contrario para comenzar una relación de pareja, ya que como se describirá más adelante, el medio que rodea a un sujeto lo influye directamente para sus tomas de decisiones, y en definitiva en cuestiones de pareja no es la excepción.

1.1. Concepto de Pareja

De acuerdo con González (1997) la Real Academia Española, alude que la palabra "pareja" proviene del latín *par* o *paris*, y significa igual o semejante totalmente. La definición viene a darse como el conjunto de dos personas que tienen alguna correlación o semejanza. En este sentido, Ortiz (1995) considera que existe la idea de la pareja como una supraunidad, presentándose como un todo. Minello (1995), por su parte sugiere que es la unión privilegiada de dos; mientras que Döring (1994) señala que al referirse a la definición de pareja, se habla de no sólo aquellas personas que conviven o cohabitan en unión, sino que son individuos que se relacionan por el apoyo y crecimiento mutuo. No obstante, siguiendo con las ideas de González (1997), se dice que una pareja es: la unión de dos personas mutuamente elegidas para relacionarse afectiva, amorosa y/o sexualmente. A su vez estas personas no sólo poseen características psicológicas sino también biológicas, culturales, sociales, familiares, religiosas, económicas y simbólicas; y después de la etapa del noviazgo podrán estar unidas ante la sociedad ya sea por lazos matrimoniales o bien por uniones libres (aunque este último estilo de vida aún no sea aceptado completamente, al menos en la cultura mexicana).

Alvarado y Sánchez (1997) mencionan que la relación de pareja es un proceso de aprendizaje y de afectividad, existen otros autores que han ido más allá de esta definición involucrando otros elementos y situaciones relevantes, tal es el caso de Díaz (1998), quien define a la relación de pareja como aquella interacción o intercambio, el dar y recibir entre dos personas de diferente género, en donde cada persona puede obtener satisfacción o insatisfacción mutua de dicha relación, y en cuyo momento ambas personas se encuentran

en una exploración y conocimiento mutuo, con posibilidades de llegar a decidir tener una futura vida de pareja en común, dentro o fuera del matrimonio, con institución legal y/o sacramental.

O'Neill y O'Neill (1976, en Bravo y López, 2001), por su parte tienden a profundizar este concepto y lo describen como la relación franca entre dos personas, que tiene su base en una libertad e identidad igual para cada una de las partes. Entraña un compromiso verbal, intelectual y emocional de respetar mutuamente el derecho de desarrollo individual.

Moreno (1997) alude que el término de pareja designa una estructura vinculada entre dos personas de diferente género y cuando establecen el compromiso de formarla, ésta es considerada tradicionalmente como el posible origen de la familia desde un punto de vista evolutivo y convencional. Aranda (1999) considera a la pareja como la unión entre dos personas adultas que persiguen la realización de un proyecto de vida en común y entre las que existen unos vínculos afectivos diferentes a los propios de las relaciones parentales o amistosas; esa unión afectiva y ese proyecto común es lo que sustenta y justifica la convivencia entre los miembros de la pareja y lo que permite diferenciarla de otros tipos de interacciones. Sin embargo, a diferencia de los autores anteriormente citados, Aranda distingue entre pareja matrimonial y pareja no matrimonial o de lecho. La primera es aquella que ha decidido institucionalizar su unión contrayendo matrimonio y regir sus relaciones personales y patrimoniales por las normas que configuran la institución eclesiástica. La segunda se refiere cuando dos personas han preferido determinar por ellas mismas el régimen al que debe someter su relación, evitando la regulación prevista para el matrimonio.

Finalmente Álvarez Gayou (1996, en González, 1997) menciona que la unión de una pareja y su sostenimiento radicará en que se conserven los niveles de atracción física, intelectual y afectivos, a la vez que cada uno tenga la capacidad de captar las necesidades y motivaciones del otro ejerciendo la comunicación y empatía adecuadas, así mismo deberá cada uno mantener su propia identidad y respeto hacia el otro. Siendo este momento muy importante para la vida de pareja la capacidad para establecer el equilibrio entre las necesidades propias y lo que es demandado por la otra persona.

Hasta aquí se han expuesto las ideas fundamentales sobre lo que es una pareja con base en la ideología tradicional, y la mayoría de las definiciones mencionadas concuerdan en que es la unión de dos personas donde la principal causa por la que se unen son por intereses comunes, proyectos de vida, atracción física, entre otros; y además el lazo afectivo será determinante en su formación. De tal manera que para la presente investigación se considerará a la pareja como la interacción entre dos personas, ya sea del sexo opuesto o bien del mismo sexo, las cuales comparten lazos afectivos distintos a los que se observan en las relaciones parentales, fraternales o amistosas, a su vez intercambian algunas actividades con el propósito de conocer diversos aspectos del otro, que permitan identificar la conveniencia de permanecer o no juntos a mediano y/o largo plazo, donde se busca la satisfacción mutua de necesidades emocionales, sexuales, económicas, sociales e intelectuales.

Sin embargo, cabe mencionar que una relación de pareja lleva implícita la posibilidad de romper con la relación por voluntad de una o ambas partes, si el mutuo trato hace llegar a la conclusión de que la unión definitiva no resulta o resultará funcional.

Así mismo cabe preguntarse, ¿De qué forma es que se ha transformado y modificado el concepto a través del tiempo?, porque si bien es cierto nuestra sociedad ha sufrido diversos cambios que han promovido la aparición de nuevas ideas, costumbres, concepciones, mitos, entre otras. De tal manera que en el siguiente apartado, se explicará la historia de la pareja en México, con la finalidad de conocer y analizar de donde surge la concepción e interacción de la pareja actual.

1.2. Historia de la Pareja en México

En México, la familia asume una función biológica y social; en la primera, su importancia radica en la reproducción, crecimiento y desarrollo de individuos llamados hijos dentro de algún grupo humano; en la segunda, la familia es la base de toda sociedad y su control normativo está determinado por la autoridad del padre, además de que las relaciones sociales están compuestas por lazos interfamiliares de parentesco y alianza, sin olvidar también su función cultural dentro del aprendizaje de los comportamientos sociales y de los valores morales e ideológicos (Giraud, 1982; en Benítez, 1997).

Para poder entender los factores involucrados en la relación de pareja en el México actual (familia de procedencia, elección del cónyuge y la sexualidad misma), es indispensable remitirnos a la época prehispánica y por supuesto al período colonial, del cual surge la cultura mestiza que inicia su existencia generando nuevas tradiciones, valores, y actitudes que dieron origen al modo familiar mexicano (Seed, 1991; en Martínez, 1995).

En la época Prehispánica, la forma de organización familiar no era la misma para los diferentes pueblos, existían las comunidades agrícolas patriarcales ocupando gran extensión del territorio nacional. Esta forma de organización, estaba basada en el cultivo en común de determinada extensión de tierra por la familia bajo la autoridad del padre; además, de contar con un grado de desarrollo económico y social donde estos pueblos eran ya sedentarios (Jiménez, 1977, en Benitez, 1997). La decisión de formar una pareja no era una determinación por interés personal o de los novios, ya que ésta decisión la tomaban las familias de ambos. Sin embargo, Fielding (1965; en Robles y Ledesma, 1993) afirma que el noviazgo o elección de pareja consistía principalmente en el galanteo del hombre hacia la mujer, de acuerdo con las circunstancias que le rodeaban. Épocas diferentes, distintas razas, grados de civilización, todo ello dio origen a un sinnúmero de costumbres que presidieron las relaciones entre hombre y mujer. El matrimonio estaba permitido siempre y cuando estuviera acorde con los intereses políticos, económicos y sociales de las familias, donde el afecto y la compatibilidad eran elementos poco relevantes. Además de que la virginidad tanto femenina como masculina eran atributos muy naturales, pero había una enorme diferencia en cuanto a la libertad sexual, pues era mucho peor para la mujer, si no llegaba virgen al matrimonio. Las relaciones monogámicas eran practicadas por la mayoría de la población, pero entre los jefes y los nobles se practicaba la poligamia (relación de un hombre con varias mujeres). Se entiende que al ser estas sociedades de tipo patriarcal, la mujer no podía ejercer la poliandria (relación de una mujer con varios hombres), ni tampoco se le daba oportunidad de destacar en el área política o religiosa. Con respecto a los roles sociales el hombre era quien se dedicaba a las actividades de tipo agrícola, político, religiosas y militares; en cambio, a la mujer le correspondía el cuidado de los hijos, las labores domésticas, así como los trabajos de hilado y tejido (Anguiano, 1990; en

Moreno, 1997). Posteriormente las labores del hombre y de la mujer sufrieron un proceso de diferenciación, en las que las labores domésticas habían perdido parte de su importancia para la reproducción social, y el trabajo agrícola – realizado de manera preponderante por el hombre – se había convertido en la labor más importante, y donde la participación de la mujer fue cada vez más activa ya que empezaba a ser considerada como un factor relevante en la producción de los elementos necesarios para el consumo tanto para la familia como para la sociedad en general. Esto pone de manifiesto que años anteriores a la conquista española las mujeres ya mostraban una gran influencia en tareas similares a las del hombre.

Esta evolución fue interrumpida al iniciar el periodo de la época colonial, debido a que las formas de organización familiar indígenas, la comunidad antigua y agrícola patriarcal fueron exterminadas y cambiadas por la familia monogámica, que era la estructura social imperante en España. Al llevarse a cabo la conquista de los pueblos americanos, llegaron a éstos los conquistadores materiales, ideológicos y religiosos, que venían a evangelizar a los indígenas, pero sobre todo, a implantar su poder económico, político y social en el Nuevo Mundo. También es importante señalar, que Guerrero y Díaz – Loving (1988, en Benitez, 1997) consideran que el aspecto crucial de la cultura mexicana y en especial de la pareja se debe al resultado de las primeras relaciones interpersonales en los albores del siglo XVI, en el instante mismo de la conquista, con la unión del conquistador español (el poder) y la indígena conquistada (el amor); además, de que se creía que el indígena carecía de alma (esto como un concepto religioso), pero el hijo del español y la indígena sí la tenían. Cuando los españoles inmigraron al Nuevo Mundo trajeron consigo su bagaje cultural, caracterizado por el liderazgo en el comercio, la religión y el gobierno colonial; por tanto, estuvieron en la posición de imponer sus valores

culturales. Se dieron cambios radicales en la organización familiar de la población indígena; la actividad poligámica entre los jefes y los nobles de algunos pueblos fueron suprimidas y cambiadas por la familia monogámica y junto con ésta se implantó la moral familiar cristiana. Con esto se entiende que las relaciones familiares de la sociedad colonial novohispana, presentaron características étnicas y de clases sociales bien definidas. En primer lugar, las familias nobles españolas, criollas y mestizas; en segundo lugar las familias indígenas o castas del pueblo que fueron adoptando las formas de relación familiar que les imponían las clases dominantes (Jiménez, 1977 y Seed, 1991, en Benitez, 1997).

A este respecto es necesario agregar que la familia indígena sufrió un proceso importante de desintegración, pues la explotación a la que fue sometida, obligó a ésta a preferir no tener familia para no ver a sus hijos convertidos en esclavos al igual que ellos. Otra causa que influyó tanto en la desintegración y transformación de las relaciones familiares como en las relaciones de pareja, fueron las enfermedades propias de los españoles, situación que dejó como resultado hogares desintegrados, promesas matrimoniales sin cumplirse (entre indígenas) y un gran número de huérfanos.

Es importante señalar que el matrimonio en el México Colonial no era sólo un vínculo privado entre un hombre y una mujer, sino un vínculo regulado por instituciones de control social. De manera que el matrimonio y sus propios conflictos, estaban sujetos a la intervención de una institución llamada Iglesia, que durante la mayor parte del periodo colonial registraba, legitimaba matrimonios, intervenía y regulaba los conflictos prenupciales. Los motivos para oponerse a un matrimonio, eran principalmente los de interés; es decir, que cuando los padres no consentían la unión matrimonial usaban la amenaza de

desheredar a sus hijos en ambos casos, estas actitudes eran consideradas deshonorosas y condenadas por la moral del clero español. La censura moral de estos motivos contribuyó al apoyo (de la Iglesia) hacia los deseos de los hijos por encima de la oposición de los padres y otros familiares. Hay que señalar que los registros de los funcionarios eclesiásticos del México Colonial, documentaban principalmente los conflictos prenupciales entre españoles, en segundo lugar entre negros y castas hispanizadas que conocían y aspiraban al ideal español del matrimonio. También es importante mencionar, que existen escasos datos acerca de conflictos prenupciales entre indígenas, debido a que éstos al no estar establecidos en zonas urbanas (como españoles y negros), estaban más lejos de conocer las costumbres españolas (Seed, 1991, en Benitez, 1997)..

Posteriormente durante la época del México independiente, se suscitaron otros cambios de tipo social y económicos, los terratenientes latifundistas y las posesiones de la Iglesia Católica se conservaron inmutables. Los indígenas siguieron siendo explotados y vivían prácticamente sin derechos. Sin embargo, la liberación de México de la opresión española y la formación de un Estado Nacional fueron de enorme significación para el destino histórico de los mexicanos. Se promulgó la igualdad de todos los ciudadanos ante la ley, se eliminó el servicio laboral indígena obligatorio y posteriormente se eliminó la esclavitud, quedando fuera de contexto la división de la población en grupos sociales, impuesta y practicada por los colonizadores (Alperovich, 1983; en Chávez, Méndez y Reyes, 1994).

Dentro de este periodo reformista se enmarcó un proceso de fuertes luchas entre conservadores y liberales y entre ellos la Iglesia que deseaba perpetuar su poder económico, político y social. Este proceso fue de fundamental importancia para la familia, puesto que los reformadores liberales

vieron en el poder civil del Clero una oportunidad para despojarse de este mando y una consecuente coacción de la libertad del individuo en la determinación de sus relaciones familiares. Para minar los poderes económicos y sociales de la Iglesia, los reformadores utilizaron una serie de leyes, como la desarmotización y nacionalización de los bienes eclesiásticos y también las que se referían a la creación del registro civil. De esta manera con las leyes de Reforma promulgadas en 1859 se quitó a la Iglesia gran parte de sus bienes terrenales así como de interferir en los asuntos civiles de la familia y del matrimonio con reglamentaciones eclesiásticas. Es decir, la Iglesia perdió todo poder legal ante los asuntos matrimoniales y de la familia, pero el matrimonio como sacramento adquirió un poder ideológico que regularía las condiciones de vida de la pareja y la cual se manifestó como la tradición familiar más importante. Después de quitarle todo poder civil a la Iglesia, los reformadores liberales sentaron las bases jurídicas que normalizan las relaciones familiares, donde a través, de una legislación se originó el registro civil y el contrato civil matrimonial, el cual fue considerado como el único medio legal y moral de fundar una familia para el Estado (Rage, 1996).

El matrimonio ya no era por tanto, una unión basada en los designios divinos como lo considera la Iglesia, la familia dejó de ser un ente "puro y santo" para convertirse en una organización social primaria, base de la sociedad mexicana. Sin embargo, ésta concepción de la familia expuesta por los reformadores no se opuso a su estructura existente, es decir, a la familia tal y como se presentaba desde la época Colonial. Por otro lado, según las reformas, el contrato civil matrimonial garantizó la libertad de decisión entre ambos cónyuges en la realización de la unión marital. El móvil de dicho matrimonio sería únicamente el amor recíproco, haciendo caso omiso de diferencias de culto, de raza y de posición social. El matrimonio era visto, como el resultado del

ejercicio de la libertad que hacían un hombre y una mujer. Si bien, la realización del matrimonio civil se concebía como la libertad de unión de ambas personas, pero en el seno de la familia como reflejo de la desigualdad social, se proclama la desigualdad de sexos, estableciéndose la ley de protección del fuerte, del hombre sobre la mujer, la débil. Por consiguiente, la mujer seguía conservando su situación de inferioridad social y familiar (como en la colonia), y seguía teniendo como labor fundamental y exclusiva la realización de las tareas domésticas (Jiménez, 1977; en Benitez, 1997).

En la actualidad, la pareja, matrimonio o familia se consideran de forma diferente, debido a que es hasta estos tiempos cuando se refleja la consolidación de todos aquellos cambios drásticos que sufrió lo que en un principio era la unión de un hombre y una mujer. La pareja tuvo que pasar por una serie de acontecimientos para poderse ganar esta designación, sin embargo, hoy podemos ver que el concepto de pareja solo existe en las familias cuyo arraigo cultural se lo ha permitido. En la actualidad, el concepto de pareja, matrimonio o familia, están cada vez más lejos de lo que en un principio pretendieron ser, esto es resultado única y exclusivamente de las repercusiones políticas, sociales, económicas e ideológicas que han forjado un nuevo estilo de vida. Bueno (1985) menciona que debido a las fuertes presiones y cambios sociales de nuestra época, el tema de pareja ha tomado nuevo auge, se habla de crisis en la pareja, el matrimonio y de la familia. En estos tiempos la mujer trabaja y se niega a ser sólo un objeto erótico, lo que ha provocado la inestabilidad y malestar en el matrimonio; además de que el desarrollo de las técnicas anticonceptivas y la libertad creciente de la mujer, hace innecesario el matrimonio para satisfacer las necesidades primarias sexuales de la pareja. Camacho y González (1997) mencionan que la mujer ha

sentido la necesidad de trascender los límites de la vida doméstica y ser partícipe de la vida económica, política y social del medio que la rodea.

La familia no es solamente un núcleo social que organiza las relaciones sexuales, que protege a los hijos y que da pautas de conducta; sino que también es fuente de desequilibrio psicosocial. La crisis de la estructura familiar de la clase media en México, se expresa por medio de relaciones violentas, físicas y morales, entre padre y madre, hermanas y hermanos, a través de chantajes sentimentales, histerias, neurosis, gritos y golpes físicos.

Esto tiene mucho que ver con la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja y la educación recibida por su familia, es precisamente el conocimiento de la pareja en México, lo que aporta las características psicológicas sobre la estructura emocional de la vida conyugal o de la relación de pareja en la actualidad. Se entiende que no ha sido fácil describir dicha estructura, se sabe que las emociones se han ido adaptando a los constantes cambios en su relación con el medio social y que a los individuos dentro de una familia sólo se les ha permitido expresar una parte de ellas. Por eso se dice, que los individuos como pareja no están preparados para demandar sus necesidades afectivas, sexuales, económicas. Porque para muchos individuos la vida en pareja implica obligaciones, ajuste de caracteres diferentes, conflictos y hasta el descubrimiento de ciertas facetas del otro que no se conocían y que pueden resultar desagradables. Por eso es importante señalar que la pareja es más que el estudio del hombre en su estructura psíquica, ya que además de esto, tiene la capacidad de interrelacionarse con su mundo exterior y entre sí.

En este sentido Moreno (1997) menciona los factores más importantes que hacen ser diferentes a las parejas actuales de las existentes en otras épocas. Ella señala que la interacción hombre - mujer ha sido modificada, las parejas ya no se relacionan de la misma forma que hace diez, veinte o cien años, debido a que las situaciones sociales, la economía, la televisión, los descubrimientos científicos y tecnológicos, han contribuido para estos cambios. Además el fenómeno "pareja" está muy unido al fenómeno "familia" y "matrimonio". La pareja ha sido considerada como un subsistema del sistema familiar y el matrimonio es entendido como la expresión del amor de la pareja. Bueno (1985) considera que la pareja es el núcleo a partir del que se estructura la familia, sostén emocional primario, donde se origina la persona social, reforzadora de pautas y valores y escuela de comprensión y convivencia. Todo lo anterior se cumple dentro de un ámbito de interacción definido por los vínculos de parentesco que establece el matrimonio, la procreación y la crianza.

Becker (1985) resume las características de las parejas, familias y sociedades modernas:

- Los compromisos matrimoniales, incluso entre jóvenes menores de veinte años, y la búsqueda del cónyuge con las características personales deseadas, son prácticas habituales porque se busca más la compatibilidad personal que la familiar. En particular, los individuos buscan activamente cónyuges a los que puedan amar.

- Los padres tienen menos hijos.

- Aumenta la participación laboral de las mujeres casadas.

- Hay incremento en la tasa de divorcios.

- No sólo las familias están menos interesadas en el control y adiestramiento de sus miembros, sino que también están menos capacitadas para estas tareas ya que sus miembros se dispersan tratando de encontrar mejores oportunidades.

A partir de estos antecedentes, se puede observar que lo que en la actualidad llamamos elección de pareja o relación de pareja, no es un proceso vinculado con la tradición en los hombres y mujeres sino que tiene todo un trasfondo que va a permitir su formación o su separación. Se ha distorsionado en gran proporción el concepto de pareja, pues para unos es la unión sin compromiso y para otros es la unión con la persona con quien compartirán el resto de sus días. En esta época han ocurrido cambios importantes a nivel económico, político, científico, tecnológico, religioso y social, los cuales han repercutido en la elección de pareja, al crear nuevas condiciones. La pareja se elige de manera voluntaria, considerando criterios como la apariencia física, las capacidades intelectuales y afectivas, de este modo, elementos que antes se habían considerado importantes en el momento de elegir pareja, en la actualidad han perdido importancia, uno de ellos es la virginidad, ya que a partir de la liberación femenina de los años 60's, se ha conceptualizado a la mujer de diferente manera, es decir, como un ser capaz de decidir sobre su cuerpo y de explorarlo, además de reconocer que su valor como persona no se limita al himen. De este modo la sexualidad de la mujer, en la actualidad, se vive de diferente manera, ya que las relaciones sexuales no tienen como objeto principal la reproducción, sino que esta práctica es realizada para producir

satisfacción sexual en la pareja, de modo que ambos integrantes de la pareja se encuentran involucrados.

Por otro lado, las personas en la actualidad se casan no necesariamente por amor, debido a que buscan encontrar cierta estabilidad a nivel económico así como emocional para enfrentar a una sociedad que se encuentra en constante cambio. Además, en las últimas décadas se ha retrasado la edad del matrimonio por varias razones: una, porque la vida conyugal es hoy más difícil que antaño, debido a los enormes y veloces cambios producidos en la cultura moderna; otra porque la liberación de las costumbres está conduciendo a una sociedad más abierta, más permisiva, hedonista y materialista; y por, último, porque ha cambiado la concepción de la vida, ya que antes los hombres se casaban al finalizar el servicio militar y las mujeres que no se casaban antes de los 25 años se consideraban unas solteras. Hoy los criterios son distintos, entre otras porque la mujer, al igual que el hombre está inmersa en sus tareas profesionales (Rojas, 1997 en Bravo y López, 2001).

1.3. Factores que influyen en la Elección de Pareja

Antes de que dos personas formen una pareja, deben de atravesar por todo un proceso para elegir a un individuo que reúna todas las características necesarias para tener una relación afectiva. Así mismo, estos elementos que una persona busca en otra, están influidos por: la sociedad, la familia y las experiencias de las personas. La primera es importante porque es la encargada de plasmar todos los mitos, expectativas y estereotipos físicos e ideológicos que conducen y mantienen a una relación de pareja; y la segunda es la fuente principal de la transmisión de estas ideas sociales, mediante la educación de los

hijos. No obstante, la familia promueve de una manera intensa, la forma en la que una persona se desenvolverá con los otros, y por tanto también regulará la elección de pareja, ya que siendo la base de la sociedad aportará los elementos para la construcción y desarrollo psicosocial de sus miembros. Al hablar de las experiencias, es indispensable resaltar que éstas influyan en la elección de pareja, debido a que con ellas un individuo aprende a interactuar con otras, que posean ciertas características, y en el sentido de relaciones afectivas, tiende a refinar cada vez (por lo general), conforme transcurra el tiempo, esa búsqueda, dado que ya se habrán establecido los elementos que debe tener un individuo para ser elegido.

1.3.1. Sociedad

La sociedad es la principal entidad encargada de plasmar los mitos, creencias, expectativas y estereotipos físicos para que una persona decida formar una pareja con otra. La forma en la que muchas veces los difunde es a través de los medios de comunicación, hoy en día es posible mirar la televisión y ver que por ejemplo la mercadotecnia presenta comerciales con altos contenidos sexuales, quizá este impacto en el televidente sea que el primer criterio de elección sea la apariencia física, y sólo quedarse hasta ahí, es decir, no darse la oportunidad de conocer a la otra persona y valorarla por los aspectos psicológicos que la caracterizan. A su vez este tipo de mensajes promueven constantemente que la importancia de las relaciones sexuales en la pareja, pasen a primer término (Campos, 1993).

Sin embargo también existen algunas otras formas de plantear a un individuo según Hite (1988), qué es lo que se debe considerar para elegir una

pareja, y una de ellas es mediante el uso de normas sociales, tales como: en el caso de la mujer, provenir de una familia honesta, respetable, que ésta sea "decente", que no se preste a relaciones inadecuadas - andar con varios hombres a la vez -, que sea atractiva física y emocionalmente, que sea virgen; y en el caso del hombre, que aparte de provenir de un núcleo familiar honesto, sea trabajador, inteligente, que sepa brindar protección y seguridad a su familia, y algunas veces, que goce de buena posición socioeconómica. Todos estos elementos, quizá pueden ser ejemplificados a través de las tan famosas telenovelas que muchos individuos observan y toman en consideración para actuar conforme a lo que se está presentado. Los protagonistas de estos espacios televisivos, generalmente cumplen con todas las características anteriormente mencionadas, y quizá el mensaje sea que al actuar o al elegir a una persona con dichos elementos se garantizará la satisfacción personal, dado que generalmente todas estas historias tienen desenlaces felices. Sin embargo, con todo esto no se pretende decir que todo lo que la sociedad expresa a través de los medios de comunicación sea malo, ya que como parte contraria, también ha realizado programas y comerciales, donde se exalta la importancia de la vida de pareja sin violencia, la igualdad de los derechos de la mujer frente a los del hombre, aspectos que también hacen que una persona tienda a buscar a alguien que no tenga estas manifestaciones de violencia, misoginia, entre otros.

Otro aspecto importante que influye en la elección de una persona para formar una pareja, son las opiniones de los amigos de cada candidato. Generalmente cuando una persona tiene un prospecto, comenta con su grupo social sobre las características físicas y psicológicas que éste tiene, y este núcleo tenderá a dar "consejos" con la intención de que el individuo sepa si hará una elección acertada.

Comentarios como: "ten cuidado si él desea tener sexo contigo desde la primer cita formal" o en el caso contrario, "sí ella acepta tener sexo contigo desde la primer cita, entonces es una mujer fácil"; "él debe ser caballeroso contigo, y una manifestación de eso es que te abra la puerta del coche cuando subas o bajes de éste"; y quizá en aspectos más profundos como sus rasgos emocionales, también han de escucharse comentarios como: "ten cuidado si él depende mucho sentimentalmente de su mamá, si es así va a preferir más a ésta que a ti", "ten cuidado si es una mujer sobreprotegida en su hogar, al rato no te dejarán salir con ella" (Rage, 1996).

Por otro lado, las creencias populares, pueden llegar a ser las reglas para la toma de decisión de iniciar una relación, propiciando la creación de expectativas falsas de la pareja e incluso llegando a aceptar la violencia, agresión o destrucción psicológica cuando ésta se haya formado. Todo esto es importante, para analizar dichas creencias erróneas (mitos) con el fin de poder ofrecer a las adolescentes y jóvenes información acorde a nuestra realidad que les permita poder establecer una relación de pareja funcional. Al respecto Pineda y Ramírez (1997), describen algunos de los mitos más comunes durante la elección de pareja:

- Es un diamante en bruto que necesita pulirse.

En muchas ocasiones uno de los miembros de la pareja se adjudica el derecho a cambiar la forma de ser del otro, sólo porque tiene otras expectativas o deseos, tratando de ajustarla a sus necesidades. No se toma en cuenta el derecho de la otra persona a la autonomía y a satisfacer sus

necesidades personales, lo que puede traer como consecuencia que la pareja se sienta acosada y/o se resista al cambio.

Esta idea generalmente surge durante el periodo del galanteo, etapa durante la cual los prospectos se conocen para tomar la decisión de formar una pareja.

- Mas vale malo por conocido que bueno por conocer.

Cuando se llevan algunos años de amistad o se tiene referencias por amigos o conocidos sobre el prospecto, se prefiere formar una relación con éste, en vez de conocer a otras personas, ya sea por miedo a quedarse solo o de no encontrar a alguien. Se suele creer que se estará solo, anulando la capacidad de tomar decisiones, de encontrar nuevas relaciones o amistades.

- El espíritu de rescate.

En ocasiones, cuando dos personas se empiezan a conocer, tienden a externar sus experiencias personales, a veces diciendo: "en mi casa no me comprenden, pero tu si lo haces", "me siento solo (a), pero a tu lado es distinto", "en mi relación anterior mi pareja me hizo mucho daño, pero se ve que tu no eres de esos (as)", en fin; cuál sea el comentario se trata de impactar al otro, planteando que necesita a una persona como ella, y quizá al tratar de ayudarlo a solucionar sus conflictos, se tome la decisión de formar una pareja.

No obstante, cabe mencionar que Sánchez (1993, en Alvarado y Sánchez, 1997) considera que la sociedad misma, apoya dos errores

importantes en el proceso de elección y conformación de una relación de pareja, tales son:

➤ La idealización.

Se atribuyen cualidades y virtudes a una persona que por lo común no posee, debido a ello se pretende cambiar a la pareja en su modo de ser, logrando con ello incomodar al otro, así como desarrollar inseguridad, temor al rechazo, y disminución de la autoestima.

➤ La premura pasional.

A esto se debe la mayor parte de los fracasos matrimoniales, ya que "en los noviazgos superficiales hay una gran urgencia de ser querido y admirado, está basado en atributos físicos, impaciencia sexual, exceso de celos y búsqueda de control".

De este modo, la sociedad y sus preceptos conducen a los individuos a elegir pareja de modo voluntario y libre, pero tal vez con dos posibles finalidades: la primera sería que sólo el amor es importante, que no hay más interrogantes que hacerse, que sí se ama al otro hay que comprometerse, y de ello se observa que, al investigar los motivos para elegir y formar una pareja es habitual escuchar que la elección sólo ayuda a una descripción respecto a circunstancias espacio-temporales, "lo encontré aquí y ahora" que se asumen responsables de la condición que llevó a la unión; sin embargo, el hecho es que muchos individuos no son capaces de analizar congruentemente por qué se han casado, ni por qué se elige en particular a la pareja del momento, de este modo, el sujeto se compromete con quien creyó podía satisfacer sus deseos,

aunque éstos no sean necesariamente explícitos para el propio individuo, y posteriormente se encuentre con que no es así y surjan conflictos entre la pareja. Otra finalidad es que posiblemente el sujeto considere que con la próxima pareja que tenga no pensará en comprometerse, así es que los criterios de elección serán distintos, quizás solo será para satisfacción de necesidades sexuales, para agrandar su círculo social o simplemente tener a alguien con quien compartir sus actividades cotidianas (Souza, 1996, en Bravo y López, 2001).

1.3.2. Historia de Vida y Familia

La familia es quizá la principal fuente que influye a una persona para elegir a otra como candidato para formar una pareja. Sobre todo en la cultura mexicana, es muy común encontrar que desde que un individuo es pequeño, los padres comienzan a infundirle estereotipos sociales que a su vez éstos algún día aprendieron. Son frases que van desde "tu novio (a) debe de poseer un buen atractivo físico", "tu novio debe agradarte con detalles materiales", "debe ser fiel" y en fin, la lista es larga y todos estos mensajes fundamentan que a futuro se tenga una mínima referencia de los atractivos que debe tener una persona para ser elegida, ya que no hay que olvidar que cuando una persona inicia una relación de pareja, aprenderá otro tipo de conocimientos como valorar al otro por sus características emocionales, por las cosas que aporta (comunicación, comprensión, amor, etcétera) que le permitirán convivir plazeramente en este sentido. Así, conforme crece el individuo, la familia le va transmitiendo ideas y costumbres que tomará en cuenta para formar una pareja, uno de ellos según Becker (1985) hace referencia al por qué y para qué elegir a otro. Dentro de la primer pregunta se encuentran aquellas razones que

son consideradas como los atributos físicos e ideológicos que tiene una persona, es decir, un individuo podrá ser elegido si cumple ciertos requisitos como: inteligencia, honestidad, responsabilidad, compromiso, lealtad, seguridad, atractivo físico, entre otros. Mientras tanto, con la segunda pregunta se intenta que una persona encuentre en el otro la satisfacción de necesidades psicológicas, tales como: comprensión, compañía, seguridad, apoyo, equilibrio emocional, entre otras. De esta manera, una vez que un sujeto considere que está apto para iniciar una relación afectiva, tenderá a elegir a alguien que cumpla con los criterios que en casa le enseñaron (aunque estos se modifiquen con el tiempo mediante las diversas experiencias que éste tenga con distintas personas) y una vez que haya encontrado al candidato idóneo intentará hallar la aprobación de la familia, con la intención de comprobar si ha hecho una buena elección. La familia ha de conocer al candidato y mediante comentarios hará conocer su aprobación o reprobación de que aquella persona tenga un vínculo afectivo con el miembro del núcleo.

Camacho y González (1997) consideran que otra forma en la que la familia influye a un individuo para elegir a otro, es con base en la manera en que los padres se hayan desenvuelto como pareja, es decir, si su vida en conjunto se caracterizó porque existía amor, comprensión, respeto, fidelidad, entre otras, entonces los hijos tenderán a buscar parejas con estos aspectos; de lo contrario, tal y como se explicará en el capítulo siguiente, si los padres tuvieron una interacción donde hubo riñas, infidelidad, falta de cariño y demás, entonces los hijos buscarán personas que posean estos mismos aspectos.

Por otro lado, es cierto que no sólo la familia influye para la elección de pareja, sino también para que alguien sea elegido por otro. Esto es muy claro cuando se comienza a educar a los hijos para que sigan una línea de patrones

cognitivos y conductuales; es decir, en el caso de las mujeres, desde pequeñas se les transmiten los estereotipos de que deberán tener: ser femeninas, amorosas, comprensivas, inteligentes para la resolución de conflictos en la pareja; mientras que al hombre se les infunde que deban ser amorosos pero con límites, ya que es más característico que una mujer lo sea, y hablando de la cultura mexicana se tiende más hacia el machismo, que sepa dar seguridad y comprensión a la pareja, que sea responsable, que tenga sus objetivos bien definidos, entre otros (Lammoglia, 1996).

Todas estas formas en que la familia educa a los hijos para elegir y ser elegidos en el ámbito de pareja, conlleva a que un individuo conforme también su historia de vida, la cual es entendida como aquellas experiencias que un sujeto ha vivido y lo ha hecho crecer y desarrollarse como tal. Y una vez que éste ha aprendido la manera en la que deberá elegir a una pareja, entonces comenzará su búsqueda y aprenderá de otra manera lo que es vivir en pareja (aún en la etapa de noviazgo), dejará de ser un espectador de lo que es una relación afectiva a través del ejemplo de sus padres.

Papalia (1988) asume que cuando una persona ha comenzado y mantiene un noviazgo, aprende nuevas formas de relacionarse, sin embargo cuando esta pareja se haya disuelto, retomará solo aquellos aspectos que le hayan sido gratificantes, para su próxima interacción afectiva. Y por consiguiente, conforme vaya teniendo más experiencias en este ámbito, entonces tenderá a elegir con mayor decisión, al menos teóricamente, dado que ya habrá sentido, manifestado, recibido y fomentado, todas las satisfacciones que se obtienen de una relación de pareja.

Ahora bien, no hay que olvidar que cuando una persona decide elegir a otra, es también porque ésta ya ha definido cada una de los por qué y para qué de una pareja, ha trazado planes a corto o largo plazo, ha aprendido cada una de las enseñanzas que la sociedad, la familia y la vida misma le han marcado; y en este sentido cuando de elección se trata, todos los elementos anteriormente descritos, entran en conjunto ya que el hombre al ser un ente individual y social, no puede separar e ignorar a estas fuentes de influencia.

1.4. Establecimiento y Características de una Relación de Pareja

En páginas anteriores se planteó la trayectoria que ha tenido el concepto y la historia de la pareja en México, desde sus orígenes, su evolución y su actual concepción. En este apartado se describirá lo que es ya una relación de pareja, empezando por la fase del noviazgo, hasta las fases que se establecen cuando dos personas deciden tener una vida en conjunto. Así mismo se expondrán las características de una relación de pareja, ya que no hay que olvidar que una vez que se forma una interacción afectiva con otra persona, también se observarán elementos que establecen la diferencia entre otro tipo de convivencias, como son las parentales o amistosas. Cabe mencionar, que todos estos aspectos que forman a una relación de pareja, están íntimamente relacionados con todos aquellos cambios ideológicos que la sociedad mexicana sufrió a través de la historia, y en definitiva se intenta que cuando dos personas están unidas afectivamente, al menos se caractericen por estos elementos, debido a que de esta forma e independientemente de la fase de pareja en la que se encuentren, deberán ser personas sujetas a dar y obtener un crecimiento y desarrollo personal.

1.4.1. Fases de la Relación de Pareja

Algunos autores como Tordjam (1989) han establecido las fases de una pareja, éstas son:

Fase de Noviazgo

Esta etapa se inicia con el encuentro y primer contacto entre un hombre y una mujer, surge entre ellos un grado cada vez mayor de atracción física y afectiva, hasta llegar al estado en que la presencia de ambos llega a convertirse en una necesidad imperiosa que los impulsa, poderosamente, uno hacia el otro con la sensación de que esa persona es la única que puede satisfacerlo todo, que tiene todas las cualidades y se desea estar con ella toda la vida.

Cuando esto sucede, es fácil afirmar que los miembros de esa pareja han llegado al estado del enamoramiento, durante el cual diferentes emociones y afecciones surgen entre cada uno de los miembros de la pareja, generando y haciendo más estrecha aquella unión. Estar enamorado significa vivir en un "estado alterado de conciencia", es decir, vivir parcialmente fuera de la realidad, con mínimas posibilidades de escuchar otras voces que no sean las interiores. Pensar que en esta situación se puede hacer una verdadera selección racional y consciente de la pareja correcta, es tener una idea falsa de lo que realmente es el proceso de formación de una verdadera pareja. Una buena señal de que se eligió a la pareja adecuada es precisamente la presencia del enamoramiento.

Sin embargo, para Rage (1996) es necesario mencionar que para que ese mecanismo del enamoramiento funcione a favor de una buena selección, se requiere -idealmente- que la persona elegida tenga una **IDENTIDAD** lo mejor definida posible y un buen concepto de sí misma, que le dé la seguridad necesaria para presentarse ante los demás con una forma de ser y de pensar que la diferencie como un ser individual dentro de su ambiente.

En esas condiciones, el enamoramiento surgirá con más facilidad hacia la persona correcta y quien lo viva, tendrá mayor facilidad para dejar fluir la energía del enamoramiento y le llevará a consolidar su relación con un verdadero compromiso de exclusividad y de permanencia indefinida con su pareja.

La persona que en la adolescencia y primeros años de su juventud no logra consolidar esa identidad y no se sienta muy segura o satisfecha de sí misma, tendrá menos posibilidades de motivar un verdadero enamoramiento en la dirección correcta y no será raro que pase de una relación a otra sin comprometerse profundamente, resistiéndose al auténtico enamoramiento y más aún, al compromiso. Existen dos tipos de personas: las que valoran y piensan muy bien, en forma racional, los pros y los contras de una relación y habitualmente encuentran algo para terminarla y, las que aplazan indefinidamente el compromiso formal, generalmente con buenas justificaciones (González, 1997).

Por otra parte, Díaz (1998) comenta que el enamoramiento es algo transitorio que está destinado a desaparecer naturalmente en un tiempo más o menos breve, pero esto no es un síntoma de que algo grave esté pasando entre ellos. Esta ausencia señala el momento en que la pareja tendrá que empezar a trabajar por darle vida al "Amor Adulto", que es ese amor maduro o estable con el que todos sueñan y que, desafortunadamente, muchos piensan

que se da en forma automática y gratuita, y se decepcionan al ver que no es así.

Otros autores como Alvarado y Sánchez (1997) consideran un tercer aspecto que se debe mencionar, hacer una buena elección de pareja no significa lograr el ideal que presentan los cuentos de hadas: "se casaron y fueron muy felices por siempre". Aunque esta es la expectativa con la que todos entran al matrimonio, no es lo que corresponde a la realidad. La relación entre dos seres humanos a nivel de pareja, no es un medio para vivir siempre felices y en permanente armonía, paz y tranquilidad, sino un medio excelente para ayudarlos a madurar a través de lograr un conocimiento cada vez más amplio de sí mismos y descubrir aspectos negados o desconocidos que pueden enriquecer la vida de cada quien. Este proceso de autoconocimiento, al cual contribuye la pareja de manera muy especial, significa enfrentar malestar, incomodidad y hasta dolor y sufrimiento. Es vivir conflictos que inevitablemente surgen entre las parejas y al lograr la solución de los mismos, descubrir el enriquecimiento personal.

Como conclusión de esta etapa se puede decir que la pareja de novios que la vive, deja fluir el entusiasmo del enamoramiento y aprovecha la energía que éste ofrece para prepararse en el comienzo de la vida en común. Así mismo esta fase permite que cada uno de ellos conozca algunas de las características psicológicas (emociones, pensamiento, sentimientos) de la otra persona, ya que sólo de esta manera podrán establecer un compromiso de querer permanecer juntos.

Fase de Compromiso

Después de haber atravesado por la etapa del noviazgo y si es que la pareja ha llegado a conocerse lo suficiente, y por tanto cumplen con las expectativas particulares de cada uno sobre la concepción de una relación afectiva, es posible que deseen establecer un compromiso para compartir todos sus planes de vida. Cuando una pareja decide iniciar la interacción en conjunto, no es raro que reciba opiniones en el sentido de que antes de dar el paso definitivo, "hagan la prueba" de vivir juntos sin casarse, para darse cuenta si son capaces de funcionar como pareja, sin tener que enfrentar un divorcio en caso de que no lo logren. También se les llega a decir a las parejas que no vean al divorcio como un trágico fracaso, aunque ocurra tempranamente, sino como una opción que muchas parejas toman en la actualidad para no "echar a perder" sus vidas y las de los hijos y, como un trámite que los libera de una situación intolerable (Bravo y López, 2001).

No obstante, si la pareja decide establecer su compromiso mediante el matrimonio, Rage (1996) asume que el rito de la boda no es sólo una costumbre social para quedar bien ante los demás ni una imposición religiosa para cumplir con un mandato arbitrario. Tampoco es un acto que en forma mágica proporciona una investidura que automáticamente va a hacer funcionar bien la relación y así se cumpla el anhelado: "se casaron y fueron felices para siempre". En la ceremonia de la boda, ambos expresan libremente su compromiso ante una comunidad, en un ambiente especial creado para darle realce a la unión. Esto facilita que cada uno asuma, en forma responsable, su nueva condición de esposo y esposa dejando atrás la condición de solteros. Ayuda a construir el puente para la transición de la etapa del noviazgo a la del matrimonio. Hacer esto de manera voluntaria y consciente, proporciona la energía necesaria para empezar a transformar el enamoramiento y el

apasionamiento iniciales, en el verdadero amor adulto que todos los que se casan desean encontrar y por el cual es necesario trabajar día con día.

Fase de Matrimonio

Después del compromiso hecho ante la sociedad, la mayoría de las parejas, por no decir que todas, empiezan a darse cuenta que vivir en forma cotidiana con la pareja bajo un mismo techo, requiere de algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que su relación funcione bien. Para empezar, cada uno de los miembros de la pareja necesita enfrentarse al hecho de que han dejado de ser hijo o hija de familia. Ahora son el esposo o la esposa de una persona con la que se han comprometido. Cada uno es ya un adulto independiente de su familia de origen y necesitan aprender una nueva forma de relacionarse con esa familia y establecer límites para evitar que se entrometan en la nueva familia que los dos están iniciando. En segundo lugar, el compromiso contraído con el cónyuge requiere limitar actividades que antes se hacían libremente como soltero, para darle ahora prioridad a la relación de los dos (Moreno, 1997).

También es importante que establezcan acuerdos entre ellos para regular su nueva forma de vida. Cada uno está aportando a esta convivencia su propia individualidad con hábitos, costumbres y formas de proceder adquiridas por la educación que cada quién recibió. Se requiere unir esas dos individualidades mediante acuerdos tomados en común acerca de muchos asuntos como los horarios de trabajo, la disposición del tiempo libre, la administración del dinero y muchas cosas más.

Es evidente que al tratar de establecer estos acuerdos van a surgir las diferencias entre ellos. Si recuerdan que estas discrepancias pueden que contengan la riqueza potencial de su relación, podrán hacer el esfuerzo por

lograr los acuerdos aunque esto rompa, momentáneamente, la armonía o tranquilidad que desean tener y los lleve a discusiones en las que se sientan incómodos por verse confrontados con lo que no les gusta de sí mismos. Sin embargo, si los dos están dispuestos a trabajar activamente por su relación y a no dejar asuntos pendientes que se conviertan en un lastre en el futuro, podrán aprender que los conflictos, grandes o pequeños, son parte inherente de la vida de una pareja y que buscarles solución, en vez de negarlos o evitarlos, es algo enriquecedor que les ayuda a madurar. Lograr este crecimiento personal a través de las experiencias vividas con la pareja, es vivir la relación de una manera funcional y preparar el terreno para pasar a la siguiente etapa que está marcada por la llegada del primer hijo (Campos, 1993).

Fase de Mantenimiento o Ruptura

La situación contraria a la de intentar establecer soluciones a los conflictos, es quedar vinculados emocional o físicamente a las familias de origen, resistirse a abandonar las actividades de soltero, no establecer sus propias normas de funcionamiento o huir de las situaciones conflictivas, buscando distractores como el trabajo o las amistades, es vivir esta etapa de manera disfuncional, es obstruir la madurez que puede lograrse y dejar asuntos inconclusos que van a dificultar, en el futuro, la relación (Tordjam, 1989).

Otro punto muy importante de esta etapa de la vida de un matrimonio es que en un plazo no muy largo, ambos se dan cuenta que no se cumplen las expectativas que tenían acerca de su relación. Como esas expectativas generalmente se relacionan con recibir cariño, comprensión, apoyo a lo que es cada uno, en la medida en que cada quien lo necesita, el no recibirlo como se desea, produce malestar y desilusión, y hasta la sensación de haberse

equivocado en la elección del cónyuge. Ante esta situación, cada uno de los dos tiene varias posibilidades.

La primera es que al no recibir todo aquello que esperan, comiencen a encontrar defectos y por tanto se susciten las críticas, confrontaciones y motivos de malestar, y tomen la decisión de dar por terminada la relación a través de un divorcio que, generalmente, deja inconclusa la tarea que le tocaba a cada uno respecto al "hacer y ser" con su pareja para alcanzar mayor madurez.

Otra más es que no se dé la separación física, pero sí una separación emocional que los lleve a verse como dos extraños que comparten la casa, la cama o la mesa, pero no sus vidas, y que cada uno busque su propia realización por otros caminos como concentrar su atención sólo en los hijos, en el trabajo, la vida social o, incluso, en relaciones extramaritales.

La tercera posibilidad es que cada uno puede asumir una actitud madura (que depende de lo firme de su identidad) y enfrentar la realidad de que la relación con la pareja no es solamente una fuente continua de satisfacciones o de bienestar, sino algo por lo que hay que trabajar con amor, voluntad y esfuerzo.

1.4.2. Elementos que componen una Relación de Pareja

Una vez que la pareja se ha establecido, la literatura ha proporcionado algunas características que poseen, por tal motivo en este apartado se describen los elementos presentes o de suma importancia dentro de una relación de pareja ya conformada, mismos que van a ser determinantes en la solidez o superficialidad así como en la duración y continuidad de la relación.

Amor

Si bien, el amor es en la mayoría de las veces, un concepto difícil de definir, existe una perspectiva muy acertada al respecto y es la Fromm (1972; en Mata 2000), quien distingue los tipos de amor:

a) Amor romántico: tiene sus raíces culturales en el pasado, pero sobreviene en la actualidad a través de innumerables cuentos de hadas, que son transmitidos por generaciones, y que los medios masivos de comunicación han recogido, adaptado y explotado a través del Cine, T.V., Revistas, Novelas, etcétera.

El amor romántico se define como "la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor". El amor romántico es la búsqueda del compañero ideal que personifica todas las perfecciones y los atributos divinos que el propio individuo cree necesitar. Así mismo, dicho autor enumera algunas ideas que se suelen tener bajo esta concepción de amor:

- Ven el problema de amor principalmente más como de ser amado que de amar.
- Creen que amar es fácil, mientras que encontrar el "objeto amoroso" es difícil.
- Creen que el amor está más allá de la comprensión y que no se puede aprender a amar.

b) El amor maduro: se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él. En ocasiones puede surgir a raíz de un

periodo de desilusión de un amor romántico, es decir, del derumbe de la ilusión amorosa idealizada, abriéndose camino hasta llegar a un nuevo concepto de amor, basado no en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua, así como una profunda valoración de uno a otro como personas únicas y distintas. Es así como Fromm (1972; en Mata 2000) afirma que el amor maduro comprende cuatro elementos básicos:

- La preocupación activa por la vida y desarrollo de aquel a quien se ama.
- Responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psicológicas del otro.
- Respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal como es, de reconocer su individualidad particular.
- Conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

El amor maduro es sensible a las necesidades del otro y se entrega sin egoísmos con el fin de enriquecer la vida del otro pero sin sacrificar la integridad personal. El amor duradero y maduro requiere el compromiso total de dos clases de sentimientos, identificación con el semejante y responsabilidad con el próximo, que es algo consciente y duradero. Contrario a esto, un amor romántico ocurre cuando la persona busca llenar vacíos propios a través de la persona en lugar de desarrollar los recursos propios, colocando a la otra persona en un nexo esclavizante.

Autoestima de cada miembro

Otro de los elementos de suma importancia es la autoestima, al respecto Sullivan (1953, en Rage, 1996) dice que la personalidad subraya la relación entre personalidades y no el estudio de una sola. Por lo cual, para conocerse a sí

mismo es necesario tener la experiencia de convivir con otras personas. El ser humano existe como una persona única, pero su personalidad sólo puede existir en relación a otras, es así como sabremos quienes y cómo somos. Es a través de las relaciones interpersonales como se forma nuestro autoconcepto y autoestima. El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta a todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionaremos en el trabajo, en el amor, en el sexo, hasta nuestro proceder como pareja, padres, formadores y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

Para la formación y mantenimiento de una relación de pareja según Benitez (1997), se debe tomar en cuenta sus tres partes esenciales, los individuos que la forman. Un "yo", un "tú" y un "nosotros". Esto quiere decir que los tres están presentes integralmente y ninguno de los miembros pierde su propia individualidad. El yo sigue siendo yo; el tú sigue siendo tú, y nace una nueva personalidad de esta relación: el nosotros. Si se niega cualquiera de estas partes, es muy probable que la relación perezca. El verdadero amor es saber dar y recibir, cada una de las partes vive este dinamismo, porque a través del trato continuo se van desarrollando, creciendo y logrando un nuevo estilo de relación responsable y amorosa. El nosotros está destinado, asimismo, a ser un miembro de la relación, productivo y en desarrollo. De forma contraria, no se puede vivir una relación sana si un miembro absorbe al otro y le quita su libertad de ser responsable y comprometido. Tampoco se trata de tener vidas paralelas, en donde cada quien tiene su propia vida y no existe una vida en común. Así, la verdadera pareja es aquella en la que ambos se permiten tener su propia intimidad y vida propia, pero también tiene una vida en común. Es una verdadera relación "yo - tú", de corazón a corazón, en la que no se usan sino que se apoyan mutuamente.

Complementariedad

En la pareja, la complementariedad entre hombre y mujer alcanza su máxima expresión. Para comprenderla, la cuestión fundamental es la distinción entre hombre y mujer, ambos poseen de modo pleno y no incompleto la naturaleza humana. Lo masculino vale lo mismo que lo femenino: femineidad y virilidad son valores iguales, pero son distintos y complementarios (EDAC, 1996 en Mata 2000).

Hombre y mujer, entonces, se complementan pero no se "completan", puesto que uno no es la parte que a otro le falta; no son como dos medias naranjas ya que, si así fuera, sólo se sentirían plenamente realizados al unirse con la otra persona para formar una unidad, y fuera de esta unión se considerarían como seres imperfectos que no pueden llegar a realizarse plenamente. Es cierto que hombre y mujer son complementarios, pero únicamente en el orden de los fines, de lo que juntos pretenden alcanzar como personas. De ahí la necesidad de distinguir entre "completarse" y "complementarse". Hombre y mujer se complementan en sus fines pero no se completan como personas (González, 1997).

Comunicación

Para Rage (1996) la pareja se comunica entre sí de varias formas: hablan y se tocan, sonríen y lloran, van juntos y se separan. Cuando la comunicación entre los dos miembros es directa y sincera y hay una corriente libre de sentimientos e ideas, cada miembro se ve como emisor y receptor del otro, dando y pidiendo emociones, información, sugerencias, acuerdos y

desacuerdos. Este intercambio requiere de habilidades que con frecuencia nunca se han aprendido o no se utilizan adecuadamente, por lo que no hay ajuste entre ambos miembros de la pareja. El componente verbal son las palabras y el modo de usarlas, siendo el estilo un atributo particular de cada individuo. La comunicación no verbal se da por medio de conductas que enfatizan el contenido del mensaje, así como la carga afectiva y emocional, tales como el tono de voz, la expresión facial y la postura corporal, pudiendo ser importantes, como las palabras usadas en realidad.

La comunicación en la pareja de acuerdo con Liberman (1987) incluye 3 etapas: 1) darse cuenta y reconocer los mensajes del otro; 2) procesamiento cognitivo de esos mensajes y desarrollo de ideas para posibles respuestas y 3) devolver los mensajes con sus componentes verbales y no verbales. Cabe mencionar que una buena comunicación tiene lugar cuando los efectos reales sobre el receptor coinciden con los efectos deseados del emisor (coherencia y reciprocidad).

Un factor importante dentro de la comunicación es la asertividad, ya que plantea los componentes básicos de la comunicación sobre todo en la pareja: el respeto por sí mismo y por el otro, ser directo, honesto y apropiado, saber escuchar y decir teniendo control emocional y manejo del lenguaje verbal y no verbal positivamente. El ser directo garantiza que los mensajes sean lo suficientemente claros y sin ambigüedades para no caer en un juego de adivinanzas o en la confusión (Pineda y Ramírez, 1997).

Compromiso

El compromiso, si bien es uno de los elementos de gran importancia dentro de la relación de pareja, lo es aún más de la personalidad de cada individuo, la actitud de compromiso dice mucho de la persona, está muy ligado con la responsabilidad; se refiere básicamente a un pacto con y hacia otra persona que en este caso es la pareja, un pacto irrompible por voluntad propia ya que el propio concepto implica a más personas, las cuales también tienen parte en cualquier decisión que involucre un cambio, esto adaptado al contexto de pareja, implica que ante un compromiso con la pareja, la actitud propia es de respeto del mismo, de la no violación o falta del mismo y por obviación de su cumplimiento. En cambio cuando es entre ambos miembros el compromiso se lleva a cabo de igual manera pero de forma mutua. Un ejemplo de compromiso es el de la fidelidad en la pareja. Si en una relación de pareja, este elemento está ausente es decir es una relación "sin compromiso", entonces se estará hablando de una relación cualquiera y no precisamente de "pareja" sino de un "free", y dado que no hay compromiso, los miembros de la pareja pueden o no verse frecuentemente, pueden o no amarse mutuamente, pueden o no ser fieles, pueden o no cumplir con lo que dicen ser o hacer, pueden o no mentir, pueden o no tener confianza, entre otros muchos ejemplos al respecto. De ahí que con estas ejemplificaciones puedan hacer notar la importancia del compromiso, sea cual sea la razón de comprometerse con la pareja o bien con sí mismos (Camacho y González, 1997).

Estabilidad

Una relación de pareja, es entre otros aspectos, un espacio externo a la familia, en el cual se tienen intereses y se buscan varias compensaciones o bien complementos. En muchas ocasiones ambos o uno de los miembros puede buscar estabilidad emocional, tiempo y espacio en la pareja, posiblemente provenga (n) de algún núcleo familiar disfuncional o bien vea a la relación como un área de desahogo y equilibrio. En otras únicamente requiera (n) estabilidad dentro de la pareja, en estos casos la estabilidad en la relación de pareja es entendida como tranquilidad, sin cambios bruscos, sin alteraciones ilógicas de cualquier tipo, sin situaciones conflictivas o negativas; provee de cierto equilibrio, uniformidad, tranquilidad, estancia y unanimidad. La estabilidad o la falta de la misma dentro de la pareja ya sea emocional, interpersonal, moral, entre otros, va a ser el reflejo de cómo se encuentre la relación, ya que va a denotar si la comunicación es adecuada, si la confianza está presente, si la fidelidad se mantiene, si las responsabilidades se han asumido y por último si la monotonía real no ha llegado a la relación. Este último elemento es irónicamente contrario a la estabilidad, ya que cuando hay monotonía suele haber una aparente estabilidad en todos los aspectos, de tal forma que los mismos individuos que conforman a la pareja no son conscientes de tal situación. Lo cual, implicará tener una estabilidad entendida como una pérdida de dinamismo en la pareja y por tanto un estancamiento de la misma, esto pasa cuando se ha perdido el entusiasmo compartido por tener más experiencias como pareja, cuando las emociones han sido dañadas o bien cuando inconscientemente ya no se quiere seguir con la relación. Por tal motivo se puede afirmar que la estabilidad dentro de la pareja puede ser manejado en dos direcciones que previamente se han expuesto, contrariamente, la

estabilidad ideal será la que mantendrá la continuidad y el crecimiento mutuo e individual en la pareja (Rage, 1996).

Fidelidad

Este es otro de los elementos de suma importancia dentro de la relación de pareja, la fidelidad significa sinceridad, transparencia, franqueza y correspondencia a la confianza otorgada. Dentro de una relación de pareja este elemento es básico, ya que es manejada como el principal parámetro de confianza y por tanto de seguridad entre los miembros de la pareja. El significado emocional de fidelidad muchas veces va ligado a "cuanto me ama", es decir, "me es fiel porque en verdad me ama"; cuando se ha consolidado un noviazgo, se acepta automáticamente un compromiso de correspondencia única con la otra persona, al hacer esto, ambos miembros dan por hecho que su pareja les corresponde sólo a ellos y "a nadie más", de tal forma que se asume que las atenciones, las expresiones de cariño, los acuerdos, las decisiones, las experiencias vividas entre otras son bidireccionales y por tanto únicamente se dan entre los dos. La fidelidad toma entonces gran importancia en la continuidad de la relación, porque se antepone la confianza, siendo esta un sentimiento difícil de construir porque nace a partir de una creencia subjetiva de "depositar en el otro una virtud de sinceridad correspondida", es por eso que cuando la fidelidad se llega a romper, consecuentemente queda atrofiada la confianza, por tanto la seguridad en lo que se dice o se muestra, y el amor "aparentemente traicionado". Las parejas que suelen atravesar por una situación de infidelidad, difícilmente reestructuran en su totalidad la relación fiel, transparente, sincera y franca que tenían antes. De ahí que la presencia de ésta sea una unión invisible y de compromiso entre ambos miembros de la pareja (Rage, 1996).

Relaciones Sexuales

En la actualidad el acto sexual dentro de una relación de pareja, se han vuelto más comunes, casi catalogadas como un elemento importante y determinante. Al hablar de relaciones sexuales se están tocando aspectos de gran trasfondo, por ejemplo la moral, el comportamiento sexual y erótico, tienden a ser algunas de las expresiones más complicadas y difíciles dentro de la cultura mexicana, esto tiene mayor repercusión psico-social en la mujer, dado su rol en una cultura de dominio masculino. Dentro de este marco, son observables elementos como los que se juegan en las relaciones hombre-mujer en donde lo típico viene a ser, en el caso del hombre, la fantasía obsesiva por la conquista de mujeres en donde las ideas sobre el sexo y el erotismo generalmente se ocultan y deforman (González, 1997).

En México según Rage (1996), el papel de la mujer con respecto a la sexualidad ha quedado marginado al de un objeto de uso procreativo, aunque quizá esta idea se descartaría en gran manera dentro de la relación de pareja que aún no ha decidido unirse definitivamente. En lo que se refiere a la conducta sexual se espera que la mujer sea erótica, provocativa, que sea suficientemente atractiva para los hombres y éstos a su vez, respondan, se sientan atraídos por ellas y lo demuestren. En la sexualidad cotidiana se piensa que el hombre es quien debe tener la iniciativa, la propuesta de la relación sexual, incluso en cuanto a la posición correcta para tener relaciones sexuales el hombre puede creer que dentro de la normalidad es la de estar él arriba. Esto es para él ser activo, la mujer debe siempre estar abajo, ser inferior y esto se entiende como lo normal, lo esperado. La mujer llega a pensar, segura de su

papel pasivo, que no debe tomar la iniciativa, no queda bien y sólo puede gozar estando ella abajo, en la posición normal, "natural".

Así mismo, la mujer está biológicamente capacitada para vivir con plenitud todas las etapas de la relación sexual si no en forma equivalente – deseo, placer, orgasmo– similar al hombre; pero desgraciadamente los prejuicios y tabús religiosos y sociales, errores y mentiras difundidos con facilidad en un mundo dominado por los hombres la han condenado al pudor, la desconfianza y la resignación ante la violencia de su discriminación sexual (Benítez, 1997). Los mitos o tabús sobre la sexualidad femenina, la prohibición de la masturbación, el realizar el acto sexual únicamente dentro del matrimonio, son elementos fundamentales para que los sentimientos de culpa acosen e interfieran en el desarrollo de la sexualidad de la mujer. Sin embargo, los problemas posteriores que va teniendo la mujer, en lo que se refiere al goce sexual, existen y son problemas de tipo emocional o psicológico, los sentimientos en este caso son el puente que une a la mujer y su autovaloración con lo sexual, lo cual está incluido dentro de una concepción de lo que es el amor. Es por eso que el amor y lo que se presenta como máxima cualidad sentimental deviene de toda la formación que la mujer tiene y que le han llevado a construir valores asociados a esto, lo anteriormente planteado puede esbozar perfectamente la cultura que se tiene en México respecto a la sexualidad y por tanto seleccionar quién si y quién no debe y puede hablar de relaciones sexuales (Aranda, 1999).

Respeto

En la relación de pareja, uno de los elementos de suma importancia es el respeto, en la pareja puede ser considerado como una valoración profunda de

las cualidades que tiene el otro y una abstinencia de imposiciones propias sobre él mismo, cualquiera que éstas sean. En esta valoración debe haber ausencia de críticas no constructivas, es decir, cada uno de los miembros debe tomar como particularidades personales todas aquellas características que el otro tenga. El respeto en la pareja promueve una delimitación de individualidades, permite que un miembro de pareja no influya y modifique según sus intereses las características del otro; el respeto puede ser notable en diferentes grados por ejemplo en aspectos como las creencias, las concepciones o ideología, la forma de vestir, de sentir, de hablar, el círculo social, las formas de comportarse, hasta el respetar los gustos y preferencias o bien cosas desagradables que cada uno de los miembros tenga. Al hablar de respeto, es necesario tocar algunos puntos como la toma de decisiones que hay dentro de la pareja, lo ideal en este caso es que ambos estén de acuerdo y que sepan aceptar las virtudes o debilidades mutuas, de tal forma que se puedan mantener las individualidades ya que de forma contraria, la relación de pareja empezará a tener algunos conflictos por romper el lazo de pareja e intervenir en el otro como parte de sí mismo. En nuestra sociedad mexicana, poco se habla del respeto por la decisión de tener o no relaciones sexuales, éstas en muchas ocasiones se realizan por complacencia y no tanto por convicción, es aquí cuando el mismo individuo que complace al otro pierde la autoridad para imponer el respeto de su persona, dejando de lado este elemento de suma importancia; finalmente, el respeto dentro de la pareja, inicia primeramente por el valor propio que tengan cada uno de los miembros que la conforma y el lugar que sepa darse ante los demás. Cabe señalar que este elemento va muy ligado a los patrones aprendidos en la convivencia familiar, pues es ahí donde se delimita "lo propio de lo de aquel o aquella" a partir de la identidad individual que sean formadas (Rage, 1996).

Responsabilidad

Dentro de la relación de pareja, este elemento es de vital importancia, la responsabilidad denota cumplir con lo que el otro espera, le corresponde y merece, permitir derechos y obligaciones dentro de la pareja, respaldar personalmente los hechos y dichos dentro de la misma, de tal forma que cuando cualquiera de los dos miembros acepte sus cometidos correspondientes, sea cual sea la situación que pase dentro de la relación, la responsabilidad debe hacerse presente en ambos miembros, esta permitirá que fluctúen los sentimientos alternos en la pareja de manera muy positiva, además de que puedan equilibrarse las riñas o pequeñas diferencias de opinión que son muy comunes en una relación de noviazgo. De esta forma ambos miembros adoptarán una manera de conducirse, bajo ciertos límites, acuerdos y toma de decisiones, esto a su vez permitirá que si en un futuro deciden formar una familia o asumir un compromiso aún más formal, se podrán delegar marcadamente los roles en los diferentes niveles que se den (Rage, 1996).

Seguridad

La seguridad, otro de los elementos básicos para una relación de pareja, la seguridad es fincada primeramente a partir de la confianza. La seguridad en sí mismo parte de la historia de vida que involucra los años de infancia y los posteriores, ésta va a ser formada por las experiencias aprendidas (familia, escuela, amigos, relaciones anteriores, entre otros) y conforme a estos aprendizajes será la manera de brindar seguridad y poseer seguridad. De tal manera que la seguridad dentro de la pareja será brindada acorde a como la posea cada uno de los miembros que la conforman, sin embargo, este es un

de los elementos que se construyen en un mayor tiempo debido a que implica una apertura de sentimientos y emociones que siempre han sido controlados individualmente y que fiarlos y darlos a conocer a otro de manera incondicional conlleva a un inseguridad inconsciente, la cual se hace consciente una vez que se ha descubierto la confianza en el otro, esto es, que se brinda la seguridad al otro una vez que se ha descubierto una confianza absoluta para depositar en él los sentimientos y emociones propios. Esta dinámica es mutua, una vez que ambos miembros se han brindado la seguridad en la relación, prosigue un conocimiento más profundo en la relación, una entrega mutua y a su vez una arraigamiento de emociones como el amor. Cuando se dice: "yo estoy seguro (a) de mi pareja", "mi pareja está seguro de mí" o bien "en nuestra relación hay seguridad" se estará diciendo y dando a entender a su vez que: "yo conozco y confío en mi pareja", "mi pareja me conoce y confía en mí" y por último será "en nuestra relación hay confianza y mutuo conocimiento". Es así como la seguridad, que aparentemente no tiene importancia o poco se habla de ella en una relación de noviazgo, carga con gran parte de las bases de la pareja. Por otro lado, esta seguridad fundada, es muy importante en el apoyo de mutuo, ya que si bien una relación de pareja es un espacio de/para cooperación, ayuda mutua, motivación e impulso, planeación y logro de metas futuras; entonces la seguridad será el detonador que permita que esto se haga presente (Rage, 1996).

Intercambio y Convivencia

Estos elementos que juntos le dan la parte social y afectiva a la relación de pareja, son igualmente básicos, de nada servirá que en la pareja existan los elementos mencionados anteriormente si no son intercambiados a través de la convivencia. Es en éstos, donde la pareja logrará conocerse realmente tanto a

nivel de sentimientos, emociones, formas de pensar, gustos, problemas, preocupaciones, metas, tipo de relación con la familia o amigos, valores, principios y demás; ésto ya sea hacia su pareja (unidireccional) o mutuamente (bidireccional). El intercambio no se podrá dar sin la convivencia, por ejemplo no se podrán intercambiar expresiones de cariño si no hay el espacio, tiempo y oportunidad adecuados; así mismo no se podrá dar la convivencia si no hay intercambio, por ejemplo ante una salida a tomar un café, en este caso no se facilitará la convivencia si no hay un adecuado y agradable intercambio de opinión, de plática, de expresiones de afecto, de retroalimentación y demás. Esto, desde luego, no necesariamente tiene que darse, aunque sería lo más provechoso. El intercambio y la convivencia permitirá a la relación (Rage, 1996):

Poder tener contacto con las relaciones externas a esta, por ejemplo los amigos (ya sea individuales o en común), la familias (ya sea la individual o las de ambos), eventos sociales (fiestas, reuniones).

Poder lograr un crecimiento mutuo a través del disfrute de las experiencias compartidas, esto beneficiará la estimulación positiva que se de entre ambos y el arraigamiento de los diversos sentimientos compartidos.

Poder darse cuenta sí la unión entre los dos individuos funciona, es compatible o no y a la vez darle una solución o una terminación definitiva.

Poder aumentar la confianza ya sea en el intercambio emocional, afectivo o sexual.

De esta manera, el intercambio y la convivencia compartidos proveerán a la relación de pareja una consolidación, mantenimiento y evolución.

Como se pudo observar, éstos son algunos de los elementos de suma importancia presentes dentro de una relación de pareja, ya que al hablar de este tipo de relación se involucran no sólo áreas íntimas y particulares, sino también planes a futuro que si bien pueden llegar a concluir en la formación de una familia o bien en el crecimiento y desarrollo mutuo entre los miembros que la conforman.

Hablar de pareja, es sin lugar a dudas un tema sumamente interesante y complejo, sin embargo a lo largo de este capítulo se ha hablado de su definición, historia, características, fases y elementos que influyen para su elección. De tal manera que una relación de pareja es aquella que estará formada por dos personas que se han elegido mutuamente por diferentes motivos, ya sean físicos o emocionales, pero de cualquier forma persiguen un interés en común, por ejemplo: proyectos de vida, intercambio de conductas afectivas; y que a su vez están unidos por un lazo emocional distinto al que se da en las relaciones parentales o amistosas. También es cierto que la pareja en México ha evolucionado constantemente con base en la transición histórica de la sociedad, de ahí que sea importante destacar que hoy en día la pareja tiene otros intereses por los cuales estar juntos, ahora ya no sólo se unen para complacer a las familias, sino como se mencionó anteriormente, lo hacen porque tienen proyectos en común. No obstante, algo que desde un punto de vista particular, no ha cambiado, son las fuentes que influyen para la elección de pareja, tal y como se expuso, principalmente la familia en México es proveedora de la educación que un hijo recibirá, y en cuestiones de pareja se encarga de infundirles aquellas ideas, costumbres, estereotipos que la sociedad forma a diario para vivir en pareja. Por otro lado, una vez que se ha formado una relación afectiva con alguien, se observarán diferentes etapas, desde su

inicio hasta su término o mantenimiento como tal, y paralela e independientemente de la fase en la que se encuentre una pareja, también se darán algunas características o elementos, tales como: comunicación, comprensión, amor, fidelidad, respeto, entre otras; que al final solo tendrán un solo objetivo, promover un desarrollo y crecimiento personal positivo en cada uno de los miembros que la integren.

No obstante en algunas ocasiones ocurre lo contrario, es decir, una relación de pareja también puede tomarse en sentido negativo, caracterizándose principalmente por el abuso físico y emocional de ambas personas, lo cual en definitiva conlleva a que un individuo no pueda alcanzar la satisfacción completa dentro de una relación afectiva. Es por ello que en el siguiente capítulo se hablará sobre las relaciones destructivas, incluyendo sus causas, características y consecuencias.

Capítulo 2. Relaciones Destructivas

En el capítulo anterior se expuso la definición de pareja y cuáles son las características que conllevan a su consolidación. Estos rasgos distintivos están sujetos a cada una de las expectativas propias del individuo, así como las de la familia; es decir, para la elección de pareja toman importancia la aprobación de cada uno de los prospectos y en algunas ocasiones también cuenta la aprobación de la familia de cada uno de ellos (este último punto no necesariamente). De tal manera que una vez que se ha conformado, el desarrollo de la pareja se podría tomar en dos sentidos, el primero será en sentido positivo el cual estará delineado por las oportunidades de crecimiento que en conjunto surjan, y el segundo estará caracterizado por aquellas situaciones en las que existan confrontación y conflicto. La mayoría de los conflictos se dan en distintos niveles, ya sean vinculados al contexto socioeconómico, cultural, emocional o político del cual una pareja no puede vivir ajena. Así mismo las diferencias propias del ser hombre o ser mujer pueden originar problemas en la pareja, a este papel que juegan en la pareja, tienen distintas formas de analizar, resolver, negociar y reconocer los problemas. Estas diferencias afectan en la manera de afrontar las situaciones, ya que podrían crear conflictos en la comunicación, así como la vida sexual. Es difícil que las parejas logren redireccionar estas situaciones conflictivas de forma positiva, o bien que puedan aprender de esos errores que alguno de los miembros haya cometido, no obstante, existe una tendencia a la permanencia de éstos y los enfocan hacia un daño continuo y mutuo en diferentes niveles como lo puede

ser el físico y/o emocional. De acuerdo a esto en el presente apartado se intentará definir qué es una relación destructiva en la cual se añaden sus características, causas y consecuencias.

2.1. Concepto de Relación Destructiva.

De acuerdo con Pineda y Ramírez (1997) una relación destructiva es aquella donde ambos integrantes de la pareja se dedican a abusar mutuamente de sus áreas emocionales y/o físicas. El abuso es una conducta que produce consecuencias dañinas en otras personas, que pueden ser de orden físico, psicológico, sexual o moral. Los más frecuentes son el abuso psicológico y el físico, el primero se caracteriza por una agresión constante, por ejemplo: desvalorización, negación, subestimación, insulto, infidelidad o burla; por su parte el abuso físico va desde empujones y apretones hasta golpizas, forcejeos, bofetadas, patadas, entre otras; se puede llegar a considerar esto en un grado extremo como violencia, la conducta violenta existe principalmente en la pareja, en la relación hombre - mujer como una forma inadecuada de resolver conflictos puesto que se trata de eliminar dificultades que impiden realizar libremente el ejercicio del poder ante la parte contraria que es la sumisión. Una relación de pareja destructiva es también aquella donde cualquiera de los dos miembros asfixia, acosa, resta libertades, tiempo, obstruye y dificulta estudios, trabajo, relaciones familiares y/o amistades. Una relación de este tipo no tiene reglas, se interpone en el progreso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita la tranquilidad psicológica y emocional en cualquiera de los dos miembros o en ambos miembros al mismo tiempo, dependiendo de las afecciones que se den.

Este tipo de relaciones son observadas antes de que una pareja decida pasar a la otra etapa, en este caso la vida en conjunto. Y para ello Hernández (1997) considera que el primer episodio de destrucción suele ocurrir durante el noviazgo, aunque en algunos casos, las personas no desea mantener una relación en que terminarán golpeando a otro o siendo golpeadas (os) o bien maltratadas (os). No obstante, violencia o destructividad puede producir una sensación de intimidad, seguridad o poder, y parecerle correcta a uno de los participantes o a ambos.

Con base en lo anterior, en la presente investigación se considerará por relación destructiva a aquella interacción en la que ambos miembros de la pareja poseen excesivos intercambios conductuales negativos, los cuales van desde en la forma de comunicarse, hasta la forma en la de expresarse afecto; no obstante en esta relación existirán ideas o pensamientos erróneos que darán pie o estimularán directamente a la forma en que dos personas estando en una relación de noviazgo se provocarán mutuamente daños tanto psicológicos, como físicos. Sin embargo, es de suponerse que estas relaciones de pareja poseen características más específicas, que en principio ayudarán a entender su definición y por tanto ha resaltar los factores de alto riesgo que conllevan a un noviazgo destructivo.

2.2. Características de una Relación Destructiva.

Existen algunas señales de peligro que la pareja debe tener en cuenta para identificar una relación destructiva entre ellas: discusiones frecuentes, patrones repetitivos de cortar o terminar la relación, seguido de reconciliaciones sin hablar de las causas de la separación, sentirse poco

entendido o abandonado. Algunas parejas se rehúsan a afrontar sus dificultades porque prefieren evitar el darse cuenta de que no funciona su relación. El darse cuenta posiblemente significaría romper el compromiso y tener que enfrentarse al hecho de estar solo, a la vergüenza y a la incomodidad que ello implicaría. Muchas relaciones de pareja fracasan porque permiten que su romance tan especial se convierta en una relación caracterizada por conversaciones carentes de algún sentido importante, escasas demostraciones de afecto físico y frecuentes interacciones dolorosas que pueden llegar a ser influidas por las creencias limitadoras, las cuales se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad.

Sin lugar a dudas y de forma general, una relación de pareja se caracteriza porque ambos miembros de la pareja presentan conducta negativas en exceso y que por supuesto causen algún daño psicológico y físico en alguno de ellos o en los dos. En este sentido cabe mencionar que existen parejas que posiblemente presenten algunas de las características que a continuación se expondrán, sin embargo desde un punto de vista muy particular, la diferencia o la manifestación de una relación destructiva se establecerá cuando alguna de los dos asuma que las conductas, ideas y afecciones del otro están causando un desequilibrio emocional, aunque no por ello signifique que tome la decisión de terminar con la relación.

Una relación destructiva se caracteriza por diferentes factores, los cuales en general pueden ser categorizados principalmente en conductuales, cognitivos y afectivos, a continuación se hará una breve mención de estos factores al igual que sus correspondientes derivados (Pineda y Ramírez, 1997):

2.2.1. Características Conductuales.

El comportamiento del individuo no ocurre indiscriminadamente, sino que ante estímulos asociados a consecuencias agradables o dolorosas, determinan que ciertas conductas persistan o desaparezcan. Arnold y Goldstein (1998) afirman que algunas de éstas son:

- Incrementar el tipo de conductas negativas y decrementar las positivas.
- Usar con menor frecuencia la comunicación afectiva y emplear una comunicación aversiva para expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Intentar solucionar sus problemas sin habilidades de solución afectiva.
- Recurrir regularmente a métodos coercitivos para intercambiar los patrones de conducta que afligen a la pareja.

Algunos factores característicos que se incluyen en esta categoría son:

Celos

Este factor toma gran relevancia sobre todo al hablar de la inseguridad emocional que un miembro pueda tener sobre el otro dentro de una relación de pareja, es un factor que es susceptible de presentarse de manera excesiva y desencadenar otros daños emocionales. Los celos podrían definirse como un mecanismo de la conducta humana que, a partir de los sentimientos de afecto o amor que se sienten por una persona, entra en funcionamiento cuando determinadas actitudes de esa persona a quien se quiere o ama pueden ser interpretadas como de infidelidad o engañosas.

En este caso, el problema no es que se justifique sentirlos, sino que deben justificarse las causas que los provocan. En tanto dichas causas tienen un fundamento real es evidente que los celos, en la medida que son un mecanismo de la conducta, se manifiestan de manera natural.

A lo ya señalado habría que agregar que los celos no son exclusividad de quienes mantienen una relación de pareja en la adolescencia, en el prematrimonio o noviazgo, o en el matrimonio, sino que existen categorías que van desde los celos infantiles, pasando por los celos entre profesionales, hasta los celos entre amigos, sólo por dar una gama de ejemplos.

Comunicación Deficiente

Dentro de una relación de pareja destructiva, la comunicación deficiente será una característica muy común, esta se hará presente a partir de alguna o varias de las siguientes señales (Castellanos, 1997):

- Tener objetivos o propósitos de comunicación contradictorios.
- Lugar o momento poco apropiados.
- Estados emocionales que perturban la atención, la comprensión y el recuerdo de los mensajes.
- Acusaciones, amenazas y/o exigencias.
- Preguntas con recriminación.
- Declaraciones del tipo "tienes que...", "debes de.."
- Inconsistencia, incoherencia o inestabilidad de los mensajes.
- Cortar la conversación o abandonar el lugar del diálogo.
- Etiquetar con palabras ofensivas al otro o bien de manera mutua.

- Generalizaciones del tipo "siempre" o "nunca".
- Consejo prematuro y no pedido.
- Utilización de términos poco precisos.
- Juzgar inadecuadamente los mensajes del otro.
- Ignorar mensajes importantes.
- Interpretar y "hacer diagnósticos de personalidad ofensivos".
- Disputa sobre diferentes versiones de sucesos pasados.
- Justificación excesiva de las propias posiciones.
- Hablar con términos desconocidos o bien fuera de contexto.
- No escuchar o evadir el diálogo y/o los comentarios.

Control

Esto puede explicarse en actitudes como controlar lo que el otro hace, a quien puede ver, con quien puede hablar, lo que puede leer y a dónde va, pueden ser utilizados cualquier tipo de pretextos para mantener el control por ejemplo chantaje emocional, celos, amenaza de separación, amenaza de sustitución emocional o exigencia excedida de atenciones. Como parte del control, puede haber también prohibición de usar cierto tipo de ropa, accesorios, presión para tener relaciones sexuales, imposición de autoridad, ideología, costumbres, propósitos de vida, entre otros (Hartmann, 1980).

Violencia

Utilizar amenazas, gritos, insultos, golpes, el abandono u otras agresiones a la pareja, intercalados con momentos de arrepentimiento, amor y grandes atenciones. Mostrarse ante los demás como una persona tranquila, mientras

que estando juntos se asumen actitudes intolerantes, agredir para luego disculparse y nueva agresión y/o control sobre la pareja. Asumir que se "tiene" el derecho de corregir por medio de la violencia al otro (a). No saber controlar ni expresar adecuadamente las emociones, explotar y agredir en lugar de expresar lo que desagrada o incomoda a la pareja. Cuando una persona comienza a ceder a las presiones de otra, termina por convertirse en víctima. El agresor en su deseo de control puede utilizar el chantaje emocional o bien emplear la persuasión de manera que provoque en el otro alterar las creencias y el estilo de vida. El objetivo que se persigue es hacer que el otro cambie su forma natural de ser y se comporte como éste quiera. En cada uno de los miembros de la pareja, la violencia o agresión extrema se presenta de diferentes formas, por ejemplo:

Las manifestaciones de agresión física del hombre hacia la mujer aparecen de forma gradual incluso puede llegar hasta convertirse en violencia: algo representativo sería que él la toma del brazo y se lo aprieta, la pellizca, le produce moretones, la jala de los cabellos y la empuja, en algún momento le da una bofetada con la mano abierta y después siguen los golpes aún más fuertes. Las manifestaciones de violencia física de las mujeres hacia el hombre varían desde un pellizco hasta un golpe fuerte con algún objeto cercano (Straus, 1988).

Así mismo la violencia física tiene dos categorías:

- Violencia física contra su pareja. Se relaciona con el maltrato directo de la persona.

- Violencia alrededor de su pareja. Se refiere al maltrato a través de aventar objetos cerca de su pareja, destrucción de pertenencias del otro, etcétera.

Estas formas de maltrato no ocurren en todas las relaciones de pareja, sino únicamente en aquellas donde ambos miembros presentan características particulares derivadas del aprendizaje recibido en el ambiente familiar (Kellman y Hamilton, 1993).

Amenazas

Asustarse con hacerse daño, amenazarse con dejarse, con el suicidio o con denunciar falsamente.

Algunas formas de amenazas con palabras son:

- Susurrar para que el otro no escuche lo que dice.
- Gritarle.
- Amenazar con el abandono.
- Amenazar a su pareja con golpearla.

Estos tipos de agresiones o humillaciones no solamente se hacen presentes cuando ambos miembros están juntos sino que también se comienzan a utilizar frente a otras personas, de tal manera que se adopta tal situación amenazante, perdiendo quizá la oportunidad de buscar ayuda externa (Rage, 1996).

2.2.2. Características Cognitivas.

Este aspecto postula que las relaciones emocionales y conductas de las personas se encuentran relacionadas con las cogniciones. Éstas en forma de declaraciones verbales encubiertas se apoyan en conductas o suposiciones que se han desarrollado a través de experiencias pasadas; determinando en una proporción importante las experiencias emocionales acerca de la propia identidad y del mundo. Si el pensamiento posee significados erróneos, se pierde el claro sentido, errando en juicios y en la comunicación, Baucom y Epstein (1990, en Hernández, 1997).

Los errores cognitivos suceden cuando los miembros de la pareja mantienen expectativas irreales sobre su relación y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. Sin embargo Harrison, Beck y Buceta (1984, en Hernández, 1997) asumen que las distorsiones cognitivas características en la pareja son:

Inferencia arbitraria: Sacar conclusiones careciendo de evidencias.

Abstracción selectiva: Obtención de información fuera de contexto, ignorando información importante.

Sobregeneralización: Uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones similares.

Magnificación o minimización: Percepción de un evento de una manera exagerada.

Personalización: Atribuir sucesos exteriores a sí mismo.

Pensamientos dicotómico: Codificar un evento como un completo éxito o un fracaso total.

Etiquetado erróneo: usar las imperfecciones y equivocaciones pasadas para definirse a sí mismo.

Visión del túnel: Ver únicamente los que se desea ver.

Explicación sesgada: Suponer de manera automática el argumento que dará su compañero.

Lectura de la Mente: Ser capaz de conocer lo que otros están pensando sin comunicación verbal.

Otros factores característicos que se incluyen en esta categoría son:

Mentiras

Este factor se encuentra presente cuando uno o ambos miembros hacen declaraciones o bien afirmaciones que son contrarias a los hechos y que son omitidas con el fin de hacerlas pasar como verdaderas. Además, el ocultamiento de ciertos acontecimientos suele presentarse cuando existe una gran ausencia de confianza y comunicación dentro de la pareja, este factor

trae consecuencias dolorosas, más aún cuando el otro miembro no presenta este factor (Castillo, 1998).

Agresión Psicológica

Muchas veces los episodios de agresión están precedidos por sentimientos de necesidad y dependencia respecto al otro. Ambas personas se encuentran atrapadas en un círculo vicioso de poder que ellos mismos lo mantienen y refuerzan, sin percatarse que poco a poco será más la intensidad del daño y de la mutua dependencia que se genera. Quien está bajo el dominio no está exento de poderes y de poderío, lo que le permite además de sobrevivir en la relación, negociar y tener espacios de influencia y control en la vida común. De manera que, la libertad significará despertar del sueño imposible: dejar de alimentar el mito y hacer aquí y ahora. De esta manera, se tiene que la agresión psicológica es el conjunto de dichos y hechos que avergüenzan y humillan a la persona. Los efectos no son visibles, la extensión del daño sólo se mide por la angustia producida por la víctima (Hite y Colleran, 1989).

Críticas

Atenta contra la dignidad de la persona, pues las críticas continuas y en algunos casos despiadadas, rebajan el valor de la persona. Algunas palabras que generalmente se utilizan para dominar emocionalmente son: insistente, exigente, quejumbrosa, neurótico, histérica, gritona, loco, irracional, demasiado

emocional, infantil, excesivamente difícil, absurdo, entre otras, las críticas también pueden ser manifiestas de las siguientes formas:

- Burlarse o hacer gestos mientras la otra persona habla.
- Imitar el tono de voz cuando la pareja está enojada.
- Tratar a la pareja como si fuera un ser infantil.
- Repetir las cosas una y otra vez como si no lo entendiera.
- Usar palabras poco conocidas para ponerla (o) en evidencia.
- Ridiculizar lo dicho por la pareja, mediante gestos, frases o sonidos groseros.

2.2.3. Características Afectivas.

Se ha considerado a la emoción como el componente principal de las relaciones funcionales y disfuncionales (Alberoni, 1984); que influye y es influenciado simultáneamente por factores cognitivos y conductuales. Los rangos e intensidad de respuesta emocional que se dan en la interacción de la pareja, varían en cuatro aspectos:

- El grado de emoción positiva y negativa que un individuo experimenta hacia él y su pareja.
- El grado de dificultad de un individuo para identificar sus emociones y sus causas.
- El grado en que cada miembro expresa su emoción, de las cuales el otro está consciente.
- La presencia de reacciones emocionales que interfieren con el funcionamiento de la pareja.

La intensidad tiene correlación con la alta frecuencia e intensidad de las emociones positivas y la disminución o baja intensidad de las emociones negativas. Cuando la pareja está inmersa en el dolor, pocas veces son conscientes de las cogniciones y conductas que elicitán un estado emocional. Así, la posible fuente de un problema con la pareja, puede ser la falta de conciencia de los que se siente en realidad en una situación particular o la falta de habilidades de comunicación (Pineda y Ramírez, 1997).

La personalidad, además de involucrar factores biológicos y ambientales, se encuentra formada por creencias centrales (esquemas) que se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad; constituyendo la base de codificar, categorizar y evaluar experiencias durante el curso de la vida.

Algunos factores característicos que se incluyen en esta categoría son:

Egoísmo

El sentimiento ególatra enmascara el poder sobre el otro, aparentemente muestra bienestar y complacencia sentimental con respecto al otro, sin embargo, estará muy presente sobre todo cuando existen intereses propios bastante fuertes. Cuando un individuo presenta este factor, difícilmente podrá establecer una relación de pareja que beneficie a ambos miembros, al contrario, el otro miembro resultará ser un medio para alcanzar un fin propio (Erickson, 1950).

Posesión

Este factor está comúnmente presente en las relaciones destructivas sobre todo porque es una señal de los daños encontrados en otras áreas del individuo, por ejemplo: la familia, la autoestima, la historia de vida, las emociones lastimadas, entre otras, y generalmente es autodestructiva, ya que el individuo posesivo solo existe y vive siempre y cuando tenga controlada la vida del otro miembro de la pareja (Fezler y Field 1986).

Reconciliaciones Rápidas

Este factor puede ocultar una gran sumisión, chantaje emocional o dependencia de un miembro al otro o mutuamente, el otorgamiento de perdón o reconciliaciones rápidas, después de una situación de conflicto, puede ser una gran señal de una relación destructiva y sobre todo una ceguera ante la complicada realidad y el interminable ciclo destructivo dentro de la misma (Rojas, 1995).

Búsqueda de Satisfacción de Carencias

Dentro de una relación de pareja, puede existir esta característica, sobre todo en aquellas personas cuya autoestima o bien cuyo núcleo familiar esté caído. Existen parejas, las cuales están regidas por este factor y complementan su existir mutuamente; sólo que una vez que esta codependencia se rompe, también se romperá la razón de existir de cada uno de los miembros que la componen (González, 1990).

Intimidación

Provocar miedo a través de miradas, acciones o gestos, destrozar objetos, intimidar rompiendo cosas personales, maltratando a los demás, chantajear, mostrar armas y todo aquello que se pueda prestar únicamente para devaluar cualquier defensa que el otro muestre y aparentar mayor fortaleza es sinónimo de una situación intimidante (Gillies, 1987).

2.3. Causas de una Relación Destructiva

Con lo anterior, es posible observar que una relación de este tipo, se caracteriza por elementos sumamente negativos, que entorpecen el crecimiento que dos personas tendrían por ser pareja. Sin embargo, es cierto que para que estas relaciones disfuncionales existan, deben existir algunas causas, que en ocasiones se han formado desde que el individuo es pequeño bajo, la influencia del entorno donde vive. Es por esta razón, que en las siguientes páginas se expondrán las causas individuales, familiares y sociales, que intervienen directamente para la formación de relaciones destructivas.

2.3.1 Individuales

Las causas individuales que dan origen a una relación destructiva, son aquellas características o factores personales que poseen cada uno de los miembros que conforman la relación de pareja estos pueden ser las creencias,

ideología, familia de origen, historia de vida, entre otros. Dentro de las causas individuales, se encuentran las siguientes:

Baja Autoestima

La baja autoestima en este contexto en particular, es una de las principales causas que dan cabida a una relación destructiva, de acuerdo con Castillo (1998) esta emana a partir de la timidez, la cual es una sensación de impotencia para actuar en presencia de otras personas. Es un miedo y subestima crónicos a obrar, que proviene de la falta de confianza en sí mismo. El tímido no se atreve a presentarse a los demás tal como es, por miedo a crear una opinión desfavorable de su persona. La timidez nace, por consiguiente de conceder una importancia desmesurada a la opinión de las otras personas.

El tímido se cree y se siente siempre observado, proyecta en los demás la propia mirada que él tiene sobre sí mismo y la considera como la mirada de los otros, mirada que encuentra cargada de ironía y de amenaza. Se ha llegado así a definir la timidez como la inseguridad provocada por la mirada y opinión de los demás.

El sentimiento de inferioridad y la timidez, a pesar de ser fenómenos diferentes, se realimentan continuamente entre sí, todo aquello que es causa de un sentimiento de inferioridad, es causa de la timidez. En este sentido Hite y Colleran (1989) distinguen tres conceptos: sentimiento de inferioridad, complejo de inferioridad y saberse inferior.

El sentimiento de inferioridad se dice que es cuando uno se ve a sí mismo únicamente a través de las propias deficiencias y limitaciones, este sentimiento

supone, por tanto, acrecentar excesivamente la conciencia de alguna inferioridad personal hasta absolutizarla.

El individuo que padece un sentimiento de inferioridad es consciente de él mismo, pues en caso contrario tal sentimiento no existiría. Sin embargo, no ocurre lo mismo con el llamado complejo de inferioridad que hace referencia siempre al subconsciente. Aun cuando este complejo influya decisivamente en la conducta el individuo ignora que lo tiene.

Cuando los adolescentes no logran superar el sentimiento de inferioridad, experimentan un sufrimiento interior que se traduce casi siempre en timidez muy acusada, cobardía, rebeldía o neurosis. Este sufrimiento les suele conducir además a la búsqueda de compensaciones psicológicas inadecuadas que encierran cierto peligro, muchas veces una inocente autodestructividad.

La compensación es el afecto de la autorregulación que en todo ser humano tiene a reajustar un equilibrio roto. En el caso del adolescente se puede distinguir entre compensaciones afectivas y sociales; las afectivas, normalmente, consisten en reacciones coléricas (que pueden llegar incluso a la agresión o violencia) y estados depresivos: pasividad, melancolía, entre otros. Mayor peligro ofrecen las compensaciones sociales, el joven trata de ocultar o disimular su inferioridad por medios muy diversos y busca también la estima o la admiración de los demás.

El sentimiento de inferioridad así formado, es manifestado cuando el adolescente se siente torpe, a disgusto ante los adultos, cuando su físico y la imagen alimentada de sí mismo no responden a sus esperanzas, cuando de nuevo sus compañeros parecen desestimarle.

Confundir Atracción Física con Amor.

Esta relación de noviazgo se basa en un "ME siento muy a gusto con él..." "ME hace sentir en otro planeta..." "ME gusta mucho, es tan guapa (o)". El amor no consiste nada más en sentir y pensar en el bien propio, sino en buscar el bien para ambos como pareja. Esta etapa del enamoramiento requiere ser superada, porque es tan frágil, que puede romperse con el tiempo, acorde a los cambios físicos y en gustos que se vayan teniendo (Alvarado y Sánchez, 1997).

Tener un Noviazgo por Escape.

Muchos jóvenes, motivados por la incompreensión que viven, se refugian en un noviazgo que les permite "escapar" de esa realidad que no les gusta y que muchas veces termina en matrimonio o en unión libre, pero como no es una relación basada en motivos reales, por ejemplo en los esquemas de una pareja ideal, de una persona que permita su crecimiento como individuo, está condenada al fracaso y a seguir viviendo ambos incomprendidos y solos (Tristán, 1977).

Esclavizar al Otro.

Otra causa de actitud individual según Doring (1994) es aceptar vivir un noviazgo de una manera esclavizante perdiendo cada uno su individualidad. Un noviazgo como éste no es sano ya que el amor no es posesión del otro como si fuera un objeto, sino una relación de dos personas que se unen, pero siguen siendo dos personas individuales, que no están obligadas a tener los

mismos gustos en todo, ni opinar igual, y no por eso dejan de ser compatibles ni por eso dejan de amarse. El amor implica respeto y autonomía.

Por otra parte y en consecuencia, suele pasar que en muchas ocasiones, dentro de la misma pareja, el otro se vive en la pareja como "alguien para uno", en cuanto a que tiene que cubrir todas las necesidades que se tengan. La relación se convierte en una dependencia que va prescindiendo de los demás elementos esenciales de una relación. Sin embargo, cuando entre los dos miembros de la pareja existe una relación estrechamente sentimental, suele ocurrir que se reflejen estados de ánimo entre ambos, características, debilidades y fuerzas en forma muy realista, al mismo tiempo se indican necesidades conocidas o encontradas. Los prejuicios y necesidades emocionales influyen mucho en la selección de la pareja, no obstante, es dentro de ésta y a través del otro donde se perciben las necesidades propias, se tiene una autoimagen así como la capacidad para mantener relaciones sólidas (González, 1990).

Dependencia.

Dentro de este tipo de relación, pueden darse algunas alteraciones que vienen a distorsionar la relación, una de ellas es la dependencia, según Willard y Beecher (en Gillies, 1987), la dependencia siempre degrada, mediante la esclavitud mutua se degradan tanto la persona dependiente como aquella en quien se apoya, ambos son igualmente culpables de la dependencia. Las personas tienden a buscar a otras personas que en alguna forma las complementan, por ejemplo en relación a las fuerzas y debilidades que cada individuo tiene.

Sallis (1996) considera que este término se relaciona de una de las nuevas "adicciones sin sustancias", aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias, encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de "adicción": necesidad irresistible ("*craving*") de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad; preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente ("*dependencia*"); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura ("*abstinencia*"), con episodios depresivos o ansiosos, pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad, sensación de fracaso, entre otras; y utilización de la adicción para compensar necesidades psicológicas.

Por otra parte, Sharon D. Weigscheider-Cruse (en Castillo, Maqueo y Martínez 1991) define la codependencia como: una adicción a otra u otras personas y a sus problemas, o a una relación y sus problemas. La codependencia está sostenida e impulsada por la misma cultura. La relación funciona como una adicción y se espera que llene las necesidades de las personas involucradas. Cuando la relación se termina la persona busca enseguida otra con quién relacionarse de la misma manera. Al hacer esto, evitan entrar en el penoso, pero sanador, proceso de luto, de duelo, que acompaña siempre el fin de una relación. La nueva relación tendrá poca oportunidad de subsistir, porque el duelo se lleva internamente y casi siempre de manera inconsciente.

En una relación de pareja, ambos alientan la dependencia del otro por miedo a ser hechos a un lado y abandonados. No actúan independientemente por miedo a destruir la estabilidad de la relación. La interacción adictiva es

común en esta cultura, los involucrados sienten que no pueden vivir sin la otra persona, son como medias personas que tienen que estar juntas para hacer un todo. Este tipo de relaciones son seductoras, poderosas y difíciles de resistir; han sido presentadas como el ideal de la relación de una pareja.

Terry Kellog (en Castillo, Maqueo y Martínez 1991) habla de cómo las relaciones codependientes van de un extremo a otro; por un lado está la relación confusa, enmarañada, entremezclada, y por el otro la no relación, el aislamiento. De esta manera se va de un extremo al otro y ambas posiciones con igualmente destructivas. Afirma también que la codependencia se distingue por la falta de relación consigo mismo, por eso se busca relacionarse de una forma enfermiza con los demás, en el fondo de este tipo de relación hay un inmenso vacío el cual se pretende llenar con conductas adictivas. A veces la codependencia se confunde con bondad y cuidado, tiene la peculiaridad de tolerar lo intolerable, se pone a un lado las necesidades propias tanto físicas, emocionales y afectivas.

Pensamiento Obsesivo

Se trata del pensamiento que no se aparta de la mente ni un momento y que en casos extremos obliga al aislamiento de los demás para continuar con la obsesión. No importa cuántos estímulos internos o externos se tengan, todos son desechados para seguir pensando en lo mismo. Muchas veces este pensamiento obsesivo no respeta ni horas de vigilia, ni el tiempo de descanso, esto convierte a las personas en ansiosas, pendientes de cada detalle, una especie de disco que se repite una y otra vez sin llegar a una conclusión o solución de lo que se está pensando. Las personas que padecen esto, simulan poner atención a lo que el otro dice, pero en realidad están pendientes de

cualquier palabra o detalle de la plática, que les permita hablar del asunto que les obsesiona, sin permitir que el interlocutor termine su asunto (Campo, 1993).

Pensamiento Negativo.

Se da junto con la tendencia al sufrimiento; no hay la más mínima posibilidad de ver nada desde otro punto de vista. Todo acaba por convertirse en negativo, las personas no logran ser libres de esa negatividad, ya que aún cuando se les presente algo muy positivo (Hernández, 1997).

Sentimientos de Culpa.

Los miembros involucrados en este tipo de relación tienen normalmente muchos sentimientos de culpa, estos vienen cuando sus pensamientos y/o actitudes no están a la altura de sus ideales. Esto les causa enojo contra sí mismos y este enojo o desaprobación se convierte en culpa. Muchas son las circunstancias que pueden causarles culpa a las personas: lo que hacen, lo que dicen, lo que dejan de hacer o de decir, lo que son, lo que no pueden ser, lo que los demás hacen, dicen o dejan de hacer, entre otros, también pueden tener culpa por lo que los demás piensan o dicen de ellos; por el mal uso del tiempo o del dinero, por las decisiones que consideran inadecuadas, entre otras. Lo que es una realidad es que no hay vida sin conflicto y no hay conflicto sin culpa, es por eso los seres humanos viven rodeados o sumergidos en ella.

Esta culpa hace que los miedos y fallas se exageren, algunas de las características en este sentido para Díaz (1998) son las siguientes:

- Personas que se preocupan mucho y por todo.

- Personas que hacen más de lo que pueden o deben hacer, ayudan más allá de sus posibilidades.
- Siempre piden disculpas por todo.
- Siempre se culpan por todo lo negativo que ocurre a su alrededor.
- Se sienten ansiosas y con estrés.
- Son perfeccionistas y no pueden soportar las críticas aunque sean constructivas.
- No aceptan que alguien les diga nada que sea positivo o agradable sobre sí mismas o su actuación.
- Se preocupan mucho de lo que los demás piensen de ellas.
- No pueden decir tranquilamente "no".

La culpa hace que la vida gire alrededor de la necesidad de evitar el miedo en vez de compartir el amor y por tanto es difícil establecer y mantener cualquier tipo de relación sentimental. La culpa reprimida conduce al enojo, a la rebeldía, al miedo, a la ansiedad, al adormecimiento de la conciencia, a la depresión.

Miedo

El problema viene de muy atrás en sus vidas, muchas veces tiene su origen en el sistema disfuncional en donde hubieron carencias e inseguridad, toda inseguridad causa miedo pues hace saberse desprotegido (Díaz, 1998).

Vergüenza

La vergüenza es una emoción que siempre es tóxica, porque causa destrucción y se une a otras emociones negativas en la medida en que es

internalizada. Se ha visto que personas que experimentan vergüenza se sienten defectuosas, separadas, manchadas, solas, tristes y sin salida. Es tan intolerable que requiere una máscara (un yo falso) para sobrevivir (Gillies, 1987).

Resentimiento

El resentimiento es una pasión, es decir, un poder frustrado que no permite actuar ni ser creativo, toma posesión del individuo, es un sentimiento negativo que permite la obsesión hacia alguien o algo que es desagradable. El resentimiento es un enojo oculto y velado, es una frustración permanente; hace que las personas se vuelvan dependientes de aquello que más les molesta, impide el perdón hacia los demás y hacia sí mismo, hay una constante agresividad (González, 1990).

2.3.2 Causas Familiares.

Dentro de las causas familiares, se encuentran las siguientes:

A partir de investigaciones sociales realizadas por Straus (1988), se han identificado algunos factores en el área de la familia que pueden incrementar la presencia de relaciones destructivas, violencia o agresión dentro de las relaciones de pareja:

- Que el tiempo que los miembros de la familia están juntos sea escaso.
- Que la intensidad y el tipo de los vínculos interpersonales acorde al rol no sean sólidos.
- Que el auge a las diferencias de opinión en las decisiones, afecten a todos los miembros.

- Que el derecho culturalmente adquirido a influenciar los valores, comportamientos y actitudes de los otros miembros de la familia no esté bien delimitado.
- Que las diferencias de ideología acorde a la edad y sexo sean muy marcadas.
- El estrés atribuible al ciclo vital, los cambios socio-económicos y otros.
- El conocimiento íntimo y mal direccionado de la vida de cada uno de los otros miembros, de sus puntos débiles, de sus temores y preferencias.
- Que hayan sido padres maltratados, abandonados o institucionalizados en su infancia.
- Que sean padres con historias de conducta violenta o agresiva.
- Madres adolescentes, con bajo nivel de escolaridad.
- Madres con insuficiente apoyo conyugal, familiar y social.
- Padres o personas que cuidan o mantienen al niño, adolescente o adulto que sufren de depresión, angustia, enfermedad mental, alcoholismo o adicción a drogas.
- Padres con baja tolerancia al estrés.
- Padres con discordancia entre sus propias expectativas y las características del niño.

Como se mencionó, todos estos factores incrementan la vulnerabilidad de la familia y la transforman al conflicto, inherente a toda interacción, en un factor de riesgo para la violencia y por consiguiente para el establecimiento de una relación de pareja destructiva por parte de los miembros que la conforman. Es responsabilidad de la familia para con los miembros que la componen brindarles y enseñarles: el apoyo, autoestima, estimulación desde el entorno, motivación de logro, mayor grado de empatía y de interés por los demás, convivencia con normas, límites, patrones y valores; control de impulsos,

desarrollo de la afectividad, educación en los ideales, en la apreciación de lo distinto, en la reflexión, en la utilización de la palabra como forma de resolver los problemas; aprender el sentido de aceptar las consecuencias de los propios actos (o inhibiciones), de tomar conciencia de lo que es bueno y de lo que es inaceptable; educar en la comprensión espática, el razonamiento, la sensibilidad, la atención y la confianza, en interactuar con el entorno, a ser tolerantes, a dialogar, a ser dúctiles, a tener capacidad de autocrítica, a saber perdonar, a ser creativos, a tener curiosidad por la naturaleza, a no tener reparos en mostrar los sentimientos, a sonreír, a estar dispuestos para ayudar, a cuidar las amistades, a ser amables, altruistas y solidarios, en confiar en sí mismos, a razonar de forma objetiva, a admitir los problemas, el sufrimiento, las frustraciones y las limitaciones propias, a utilizar el pensamiento alternativo, a ser sincero (con uno mismo y con los demás), a desarrollar el sentido del humor, a ser responsable, a no tener miedo a la libertad, a construir la propia identidad sin excluir a los distintos, a preguntar y a preguntarse, a no imponer el criterio propio, a buscar un equilibrio entre la exigencia de derechos y los deberes, SERNAM (1995).

Desde hace muchos años se sabe con certeza que la agresión maligna no es instintiva, sino que se adquiere, se aprende, especialmente en la infancia, los valores culturales promotores de violencia, como el culto al machismo, la glorificación de la competitividad o el racismo, se transmiten de generación en generación a través del proceso de educación y socialización (Rojas, 1995).

Seguimiento de Patrones Conductuales

Castillo, Maqueo, y Martínez, (1991) opinan que la familia disfuncional es la promotora de múltiples patrones conductuales que el individuo aprende. Las

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

Ramírez, S. G. y Vásquez, C. S. P.

adicciones y la codependencia por ejemplo, se gestan en la familia, y ésta es el lugar en donde los seres humanos aprenden mucho sobre sí mismos y también es el lugar en donde se reflejan las crisis que vive la sociedad. Las reglas de la familia disfuncional suelen ser:

Control: controlar los sentimientos y el comportamiento en todo momento, este es el mecanismo de defensa más importante.

Perfeccionismo: se tiene que hacer todo bien, el miedo de no cumplir lo que se espera de sí mismo es la motivación principal, se vive pendiente de la imagen.

Culpabilizar: cuando las cosas no salen como estaban planeadas, existe culpa.

No se puede hablar: esta regla prohíbe la libre expresión de cualquier sentimiento, necesidad o deseo, nadie habla de su soledad ni de sus problemas.

El Papel del Aprendizaje.

Según las pautas culturales transmitidas por la sociedad y la familia, crean estereotipos en el pensamiento del individuo. Las consecuencias de este aprendizaje, implica un obstáculo para establecer una intimidad afectiva con la pareja, además de crear un ambiente propicio para las constantes discusiones y riñas, este aprendizaje se da de diferente forma en el hombre y en la mujer.

Hite y Colleran (1989) señalan algunos patrones conductuales que el hombre manifiesta durante una riña son:

- Guardar sus sentimientos. Esto lo hace que crean que el verdadero hombre debe ser racional, lógico, científico y objetivo.
- Ignorar a su pareja. Otra forma típica en que los hombres reprimen sus sentimientos es no escuchado lo que su pareja dice.
- Mantenerse callados. Sobre todo ante cualquier comentario que su pareja haga.
- Sobreponer sus opiniones a las de su pareja. El hombre asume que sus ideas y opiniones son más importantes.
- Creer tener siempre la razón. El hombre cree tener siempre la razón y la mujer debe disculparse por no haber comprendido esta situación.
- Manifestarse insensible. El hombre nunca causa problemas, ya que la mujer es la que siempre encuentra cosas malas en la relación.
- Cambiar el tema. Esto lo hacen con la finalidad de evadir la discusión.

Por el lado contrario y de acuerdo con Forward (1966, en Dóring, 1994), algunos de los mensajes que se transmiten desde la infancia a la mujer son:

- La única manera de afrontar la agresión de los hombres es ceder y someterse.
 - A los hombres les está permitido actuar como se les ocurra y la mujer tiene que soportarlo.
 - Una mujer debe tolerar cualquier cosa, con tal de aferrarse a un hombre.
 - El mundo es un lugar que inspira miedo a una mujer que no tiene a un hombre a su lado.
 - Las mujeres son desvalidas y dependen de los hombres.
-

- Los hombres tienen todo el poder en las relaciones.

Como consecuencia de lo anterior, la mujer busca seguridad, amor, confianza y credibilidad porque generalmente carece de ellos, en el fondo es una mujer insegura que no se ama ni confía en ella misma. Busca a alguien que tenga esas cualidades a grandes cantidades; sin embargo, se encuentra con ser igual que ella, sin autoestima, inseguro, sin la más mínima confianza en sí mismo. Otro aspecto importante en el mantenimiento de la agresión o violencia en la pareja es la codependencia, refiriéndonos a una forma de vida que se caracteriza por la incapacidad para lograr participar de forma positiva en una relación (Tristán, 1977).

En suma, se dice que los efectos de las relaciones destructivas pueden ser que una persona que ha sido maltratada durante muchos años, tiende a aceptar con aparente indiferencia el abuso, lo cual provoca que éste se intensifique y en consecuencia los daños sean más profundos.

2.3.3. Causas Sociales.

Algunas posibles explicaciones de las relaciones destructivas a partir de la sociedad es que ésta involucra a la cultura que cada uno de los miembros trae arraigada, por ejemplo la postura feminista explica la relación destructiva como un fuerte medio para la presencia de la violencia como una consecuencia de la adquisición de la identidad genérica en la "cultura patriarcal", considerándola como un proceso de "parentalización asimétrica", por cuanto las niñas adquieren los rasgos sobre la base de la igualdad materna y los niños lo hacen en base a la diferencia de éstas, sobre lo no femenino y donde las

mujeres se convierten en el recordatorio de lo que no hay que hacer para ser macho. Así se va determinando, en el instinto básico del hombre, la necesidad de reasegurar su diferencia y dominancia genérica, utilizando para esto la violencia en situaciones donde se ve amenazado por el miedo de no ser distinto a su mujer (Bebel, 1980 y Sarquis, 1995).

Otra explicación es la que ofrece la postura sistémica, quien argumenta que la agresión tanto psicológica como física es un elemento principal en las relaciones destructivas, y que forma una parte determinante en la historia de vida de cualquiera de los miembros que conforma la pareja, es decir, es vista como un proceso entre dos, con efecto destructivo en ambos miembros de la pareja, donde existe un lenguaje agresivo y conductas entrelazadas y donde el ciclo decae por la inclusión de un tercero o por abandono de uno de los miembros (Hartmann, 1980).

La conducta violenta o agresiva es reforzada por la sociedad que sostiene un cúmulo de creencias respecto del hombre y de la mujer. Al hombre se le permite expresar violentamente y hasta se podría decir que se sostiene que aquel hombre que no lo hiciera no es suficientemente hombre, en cambio en la mujer se trata de que reprima su expresión de violencia y si no lo hiciera se dice que es poco mujer, etc.

Mucho se ha hablado acerca de que las relaciones destructivas o la violencia inmersa en ellas, son producto de las influencias de tipo social, por ejemplo, se tiene que las personas agresivas, destructivas o violentas son actores que parecen entrenados y "educados" para impulsar dinámicas de enfrentamiento, que con frecuencia han sido alimentados con muchas semillas de odio por sus propias familias, y que han vivido en situaciones sociales,

políticas o económicas propicias para el conflicto, como resultado de la pobreza, la injusticia, la marginación, el autoritarismo, la frustración o la falta de oportunidades, pero también como resultado de la influencia de algunos medios de comunicación, que presentan como "radicales" y dan protagonismo mediático a quienes, fascinados por la estética de la violencia, quizá sólo "juegan a ser violentos", porque no saben como expresar una inquietud, un vacío, la incertidumbre, el sentimiento de rabia o su deseo de mostrar su masculinidad o femineidad. Como se viene diciendo, la cultura de la violencia impregna todas las esferas de la actividad humana: la política, la religión, el arte, el deporte, la economía, la ideología, la ciencia, la educación, etc., La violencia cultural sirve también para paralizar a la gente, para infundirle el miedo, para hacerla impotente frente al mundo, para evitar que dé respuestas a las cosas que la oprimen o le producen sufrimiento. La parte contraria, es decir, la no destructiva, por tanto, ha de ser un esfuerzo capaz de contrarrestar estas tendencias y de consolidar una nueva manera de ver, entender y vivir, superando desconfianzas, ayudando a movilizarnos y a superar sus diferencias. El reto, es el de dar responsabilidad a las personas para hacerlas protagonistas de su propia historia, y con instrumentos de transformación que no impliquen la destrucción u opresión ajena, y no transmitir intransigencia, odio y exclusión, puesto que ello siempre supondrá la anulación del propio proyecto de emancipación y desarrollo.

Esto hace referencia a los factores de naturaleza cultural, a los sentimientos, a la memoria histórica, a las emociones, a las manipulaciones, a la capacidad de perdonar y de odiar, a la facilidad de persuadir y sugestionar por ideas vacías o por símbolos divisorios (SERNAM, 1995).

Erikson (1950), fue uno de los primeros en introducir la noción de internalización de circunstancias sociales en la forja de la identidad personal. Pero fue Fromm (1973) el que de manera consistente intentó explicar la relación destructiva y la violencia como producto de la convergencia de diferentes procesos en el devenir caracterológico del individuo dentro de su entorno social. Así, describió de un lado la agresión benigna que incluye la conformista, la no intencional, la agresión como entretenimiento, la agresión asertiva y la agresión defensiva; y de otro, la agresión maligna, de carácter "necrofílico", vinculada al placer destructivo que va de la conducta individual sádica a masacres colectivas, impersonales, anónimas o a distancia, y eventualmente concluye en conflagración global. Según Hinde y Groebel (1991) el curso del tiempo es esencial en la producción de conductas antisociales. Factores personales de enorme impacto social tales como la desconfianza, el egoísmo, la desigualdad, la superficialidad, la anomia e la intolerancia son elementos decisivos de las conductas violentas.

Por su parte, Kelman y Hamilton (1993) identifican tres procesos sociales que debilitan las restricciones morales inhibitorias de la violencia o la destructividad, ellos son la autorización, la rutinización y la deshumanización.

Finalmente, se tiene que desde siempre, creencias y valores acerca de las mujeres y de los hombres han caracterizado una sociedad patriarcal que define a los varones como superiores por naturaleza, y les confiere el derecho y la responsabilidad de dirigir la conducta de su mujer. Estas actitudes y valores, que echaron raíces a través de los siglos, se traducen en estructuras sociales particulares: por ejemplo, la división del trabajo, las políticas institucionales y la discriminación hacia la mujer.

Un punto de vista muy semejante es el de Blanco y Abril (2001) quien afirma que a medida que el hombre interioriza el rol masculino tradicional, se convence de su superioridad sobre las mujeres y espera de ellas un comportamiento de obediencia, atención y sumisión. Si su compañera no actúa según el guión previsto, utilizará su poder para hacerla entrar en razón y desplegará toda una serie de estrategias para ello.

El hombre durante su desarrollo psicológico adopta e interioriza un conjunto de relaciones sociales basadas en el género. La historia de la humanidad está ancestralmente atravesada por el mito de la inferioridad de la mujer y la supremacía masculina. Este orden social, si bien hoy fuertemente cuestionado, ha creado y sostenido relaciones jerárquicas apoyadas en la desigualdad de poder, el control, el dominio y la violencia.

En conclusión es imprescindible distinguir entre el amor enfermizo y el saludable en la elección de pareja. Para ello, comprender y aceptar sabiamente las fallas y errores del compañero, no permitir pasar sobre el otro, desear un grado considerable de compañía con el amado, pero estar desesperadamente solitario y miserable sin él, tener la voluntad de comprometerse con los deseos sensatos y hacer sacrificios significativos por el compañero, pero enfrentarse para no convertirse en esclavo ni someter la propia individualidad y dignidad; darse cuenta que desagrada la falta de respuesta, las injusticias o agresiones del otro, pero nunca relacionarse esto con la propia dignidad personal ni ser severamente dañado por ello.

2.4. Consecuencias de una Relación Destructiva.

En la actualidad, se tratan de fomentar relaciones de noviazgo aparentemente muy profundas, a través de las cuales se pueda hacer resaltar el gran amor que está presente entre ambos miembros, acciones como "somos el uno para el otro", "somos uno mismo", "yo no vivo sin ella o él", "es mi todo"; suelen dar una noción de que se está en una relación bastante fuerte, sin embargo, en la mayoría de los casos esto no es así, ya que dicha relación aparentemente profunda es sólo una relación obsesiva, codependiente, ficticia o bien esclavizante. Dentro del noviazgo, la relación entre los miembros suele ser muy estrecha independientemente de los factores que lo hagan ser, sin embargo aun con una unión establecida, no se tiene una obligación de convivir o continuar, o bien de cerrar la libertad sentimental futura, esto es, en la sociedad mexicana un noviazgo no necesariamente representa una unión definitiva, sino sólo es una oportunidad y un espacio de conocer a otra persona, relacionarse emocionalmente con ésta y si ambos lo quieren, unirse en forma definitiva.

No obstante, el noviazgo se torna a un espacio esclavizante en el cual ninguno de los miembros es libre y aunque así lo desee difícilmente puede haber una separación porque irónicamente se experimentaría en ambos individuos una vida incompleta o fraccionada debido a la fuerte intercalación dada en ambas personas, a continuación se hace un breve planteamiento de situaciones por las que suelen pasar los miembros dentro de una relación de noviazgo destructiva y que explicarían algunas de las razones por las cuales un noviazgo de este tipo une magnéticamente a ambos miembros (Paz de la Torre, 1999):

- Con frecuencia, se piensa en romper, pero suele ser más fuerte el pensamiento de "qué hará la otra persona sin mí"; "que haré sin él o ella"; "como será mi vida futura sin....".
- Hay un grado de desconfianza y temor por la independencia en una relación "amorosa".
- Una vez que ya se ha moldeado a la pareja acorde a los intereses propios, es más difícil tener conciencia de la separación, ya que se teme a no encontrar a otro (a) como él o ella.
- En muchas ocasiones, la culpa generada en el proceso de este tipo de noviazgo permite que ambos o algún miembro de la pareja crea que no es merecedor de una mejor relación que la que lleva, o bien que la relación que tiene es lo mejor que ha tenido en el área sentimental.
- Otra situación muy común es el saber el mismo individuo que es mejor no darse cuenta de la relación que se lleva, ya que si pasa lo contrario significa la pérdida de todo, por llamarlo de alguna manera, es decir, se prefiere estar en ese tipo de relación a creer que se perderá todo sin la otra persona, no obstante a veces pasa algo distinto y es el hecho de realmente no darse cuenta de que esa relación es perjudicial.

Estas son algunas de las razones por las cuales la separación entre dos personas se toma difícil de ser llevada a cabo y mientras esto sucede o es pensado de forma definitiva, cada uno de los miembros que componen la relación de pareja sufre diferentes repercusiones que indiscutiblemente

provocan cambios en sus vidas presentes y futuras a nivel general, esto se puede explicar partiendo de la idea de que una relación destructiva es sumamente absorbente y penetrante a la vez, dando como resultado una inmersión de esta en la vida cotidiana de cada uno de los miembros. Así, las consecuencias presentes podrán ser agrupadas en diferentes áreas o niveles que de acuerdo con Castillo, Maqueo y Martínez (1991) y Arnold y Goldstein (1998): lo cognitivo, lo afectivo, lo somático, lo interpersonal y lo conductual; mismos que serán descritos a continuación:

2.4.1. Consecuencias Cognitivas.

Las consecuencias en esta área son fácilmente percibidas ya que son manifestadas a partir de los pensamientos o el lenguaje verbal manejado por los miembros de la relación. Son diversas las maneras de expresar las cogniciones, por ejemplo a nivel de pensamiento, surge una alteración y distorsión de ideas, concepciones y perspectivas, éstas tienden a ser contagiadas por lo que se está experimentando dentro de la relación y a ser generalizadas a otras áreas de la vida, si las afecciones emocionales han sido intensas se dará origen a nuevas concepciones cognitivas de sí mismo, por ejemplo "soy", "debo.....", "tengo que....", las cuales generalmente son en dirección desfavorable o bien en función del bienestar del otro. Se inicia una generación de ideas distorsionadas, obsesivas o posesivas que se apropian del área afectiva, conductual, interpersonal y demás. La planeación de metas futuras es muy precaria ya que no se piensa por sí mismo sino como parte de, por tanto los planes pueden pensarse incluyendo al otro. Es aquí donde Alberoni (1984) considera que a partir de tal relación se configuran las ideas sobre lo que se piensa que es lo mejor y sobre lo que se tiene acostumbrado

hacer, los patrones cognitivos son fuertemente atacados cuando se está en una relación destructiva y por tanto hay una afluencia constante de ideas, las cuales nunca llegar a ser permanentes dado que están influenciadas por la necesidad de nuevas adaptaciones o bien maneras extremistas de pensar, juicios muy duros o muy flexibles. Pueden iniciarse ideas autodestructivas e inconscientes por ejemplo de suicidio, martirio, despecho, venganza, destrucción, victimización, entre otras. De esta manera es afectada el área cognitiva en la mayoría de los miembros que conforman una relación destructiva.

2.4.2. Consecuencias Afectivas.

Definitivamente estando dentro de una relación destructiva, darse cuenta es lo que menos importa para ambos miembros, los ligamentos emocionales están muy fuertes, sean éstos favorables o no. Las afecciones presentes en esta área emocional o afectiva de los miembros que conforman una relación destructiva, son precisamente las sentimentales, estas personas tienden a ser muy débiles emocionalmente, por ejemplo el no poder soportar estar lejos del otro aún cuando sepa que estando cerca es altamente doloroso por los estímulos negativos que se reciben (humillaciones, chantajes emocionales, entre otros). El lazo que une a ambos miembros a querer seguir juntos es precisamente ese enganchamiento sentimental que se ha ido formando a través del tiempo, el sentir que no se es sin el otro. Esto trae como consecuencia una fuerte dependencia emocional, que en otras palabras sería existir a través de las connotaciones del otro (es decir, a través del simple nombramiento verbal del ser amado, este automáticamente existe, no importando el tipo de nombramiento), ser lo que el otro requiere que sea, sentir, vivir, pensar, amar en función de los requerimientos del otro y no de sí mismo. De aquí que se pueda

explicar con gran facilidad la complacencia de uno a otro o mutuamente, en cuanto a la forma de vestir, de hablar, de comportarse, elección de amigos, distanciamiento de amigos, tipo de relación con la familia, ideación de planes futuros, formas de sentir y adopción de nuevas formas "de amar", entre otros (Doring, 1994).

Al darse esto entre los miembros, habrá entonces en ambos una baja autoestima porque se cree que el querer a sí mismo no es suficiente como para valer o existir, se torna entonces necesario saberse querido por el otro y la estima propia se elimina "porque ya no es necesaria" "el otro me quiere y con eso basta", "sé que alguien piensa en mí", "estoy presente en los pensamientos de él o ella". Dentro de esta baja autoestima presente, habrá también una mutua autoridad para hacerse daño en el momento que "se requiera", con el disfraz de "no quiero que te pase nada malo, porque yo te quiero", "con esto...funcionará mejor nuestra relación...nos vamos a querer mucho más"; una aparente protección, la cual hace a ambos miembros sentirse protegidos y nuevamente saber que valen ante el otro; en este tipo de consecuencias afectivas, nace en ambos miembros una nueva perspectiva de amor, esto es, un amor totalmente dañino, pero disfrazado de un amor totalmente intenso, es entonces cuando el amor toma diferentes patrones, por ejemplo si ambos miembros "se han acostumbrado" a tratarse de una forma ofensiva (apodos: pedacito de estiércol, pirañita, arañita, panzón apestoso, flaco impotente, mi gorda, bodoque, entre otros) y esta forma se ha llegado a asociar en momentos de expresiones corporales (besos, caricias, coito) ambos miembros lo toman como una expresión de cariño y es generalizable, posteriormente si estos apodos o formas de expresión se erradican, ambos miembros reaccionarán en forma contradictoria o de sentimiento, ya que percibirán que ya no están

siendo amados por el otro, según se dé, de ahí que se empiece a amar o sentirse amado de esa forma en especial (González, 1990).

Otro aspecto consecuente es sentirse deprimido, angustiado, desesperado, triste, solitario o con miedo, estas son emociones o sentimientos que van apareciendo acorde al ciclo que lleve tal relación, se van moldeando a partir de la necesidad que tenga el ser interior en ambos miembros de no ser lastimado, herido o destruido; o bien a partir de la necesidad y de los vacíos que estén siendo saciados o no por el otro, es decir, son señales que indican un oscilamiento acorde a "que tanto, cómo o a partir de qué el otro me está dando lo que necesito", "que tanto, cómo o a partir de qué yo puedo vivir sin lo que el otro me da" y "que tanto, cómo o en qué me afecta el vivir a partir del otro". Sentirse depresivo como consecuencia de la relación destructiva que se está viviendo, puede ser manifiesto de diferentes maneras, por ejemplo: no querer hacer las actividades que antes se realizaban, no contar con disposición para ejercer algún beneficio propio, no tener planes futuros o bien el sentir que esos planes futuros personales no se podrán llevar a cabo porque no coinciden con las expectativas que el otro tiene o desea, sentirse con una creciente necesidad de las atenciones y presencia del otro, sentir impotencia de ser independiente por una constante inseguridad sobre sí mismo. Surge también una precaria capacidad de decir no; se empieza a considerar el sufrimiento como normal hasta hacer a un lado los sentimientos propios a grado tal de no tener conciencia de ellos ya que al mismo tiempo se intenta huir del miedo a satisfacer sus necesidades, entre otras características típicas de una persona deprimida. Aunado a este sentir deprimido González (1990) menciona que alguno o ambos miembros también puede percibirse en soledad, aun cuando el otro miembro de la relación esté presente constantemente o le brinde las atenciones acostumbradas, en este contexto de soledad, suele haber

angustia, desesperación, tristeza, momentos inconsolables, llegando muchas veces a quererse quitar la vida ante la opción de quererse liberar "sin culpa y sin aparente intención" de tal relación que contrariamente es anhelada, promovida y repudiada a la vez. Estas pueden ser sólo algunas de las razones por las cuales estos sentimientos o emociones se presentan y permiten una gran afección en el individuo que los padece, generalmente son ambos miembros las que las presentan, sin embargo en cada uno de éstos se manifiestan de distinta forma.

2.4.3 Consecuencias Somáticas.

Una relación destructiva trae consecuencias en diversas áreas, por lo general éstas pueden ser expresadas de forma inmediata o tardía; sin embargo, y no importando el tiempo, estas se harán manifiestas externamente (a la pareja y a los demás) e internamente (el mismo individuo las percibe, aunque no necesariamente esto implica ejercer un cambio positivo ante tal detección). Una de las áreas afectadas de mayor expresión es la física o somática, aquí la afección se inicia con una dependencia llamada contextualmente psicósomática en alguno o en ambos miembros. El cuerpo en este caso en particular, empieza a funcionar al ritmo en que se da la relación, es decir, se sabe científicamente que a mayor refuerzo o estimulación positiva ya sea a nivel físico o emocional, mejor estado fisiológico y de apariencia corporal existe, ya que hay mayor disposición corporal a llevar una vida cotidiana estable, esto es porque el cuerpo resiente y transmite lo que está viviendo, de forma contraria, cuando las situaciones que pasan entre la pareja son dañinas para ambos o alguno de los miembros, el cuerpo indiscutiblemente expresará tales dificultades, ya que las emociones, sentimientos y pensamientos están ligados

fuertemente al trabajo del organismo, es entonces cuando se empieza a psicosomatizar y el cuerpo como transmisor inmediato convertirá estos malestares emocionales en enfermedades, debilidad física o bien apariencia decaída ya sea a través de los ojos (tristes, cabizbajos, con ojeras), a través del color de la piel (pálida, contraída o con apariencia reseca o arrugada) a través de las expresiones (tienden a ser menos las expresiones sobre todo de alegría, bienestar o de ánimo), la forma de caminar puede ser pasiva y débil, la espalda muchas veces toma una forma jorobada, hay un cansancio y fatiga corporal muy frecuente. Estos signos son más fácilmente detectables en personas con depresión por ejemplo, la cual a la vez es una de las consecuencias más comunes en las relaciones destructivas (Corsi, 1991).

De esta forma, el estado externo del cuerpo oscila a través de su estado interno y en el caso de una relación destructiva y de sus ciclos dañinos habrá una fuerte comunicación entre ambos estados, por ejemplo ante la amenaza de la pérdida de control por parte de alguno de los miembros sobre el otro puede haber momentos de ansiedad, de nerviosismo incontrolable, de alteraciones en la alimentación, momentos de insomnio y tensión; sin embargo una vez que esta amenaza haya pasado, es decir que el control siga siendo ejercido igual que antes, el estado físico o corporal estará nuevamente "en equilibrio" o sea un equilibrio condicionado. Otra de las formas en que el cuerpo se ve afectado o bien incluido en la dinámica destructiva, es por ejemplo que tiende a ser usado en los chantajes emocionales a partir de supuestos malestares físicos en presencia de la pareja, utilizados en ocasiones como medios de control ante una situación difícil, amenazante o bien condicionada. Por ejemplo, puede que uno o ambos miembros aparentemente sufran de malestares físicos inmediatamente después de una discusión con la pareja, ante el sentimiento de lejanía, pérdida o búsqueda de retención o

atención. En estos casos se puede hablar de un condicionamiento aparente (o real) del organismo en función de la dinámica de la relación. Estas maneras de reaccionar en el aspecto somático pocas veces han sido tomadas en cuenta en la literatura respectiva, no obstante son de suma importancia al hablar de consecuencias durante una relación destructiva, pues conforman una parte importante del ser humano, que a su vez funge como medio transmisor de qué hay algo dentro que no está bien (Lammoglia, 1996).

2.4.4. Consecuencias Interpersonales.

Las consecuencias interpersonales, son muy frecuentes cuando se está en este tipo de relación, por ejemplo a nivel familiar pueden haber problemas, básicamente pasa a ser el espacio más cercano de desahogo de tensiones, emociones afectadas, cogniciones distorsionadas, entre otras, por lo cual las relaciones que dentro de este espacio se lleven a cabo, estarán matizadas de lo que el individuo que conforma una relación destructiva esté contaminado. Otras relaciones interpersonales afectadas pueden ser el círculo de amigos, ya que al haber dentro de una relación de este tipo un alto grado de control, prohibiciones, celos, etcétera; por parte de ambos miembros, habrá una notable restricción de amistades o bien un alejamiento de personas allegadas a ambos, esta actitud será prioritariamente para agradar al otro o bien para conservar "lo que se cree preciado: la relación de pareja" y lo único que se estará haciendo es aislarse de los demás y consagrarse a una sola persona ya sea por voluntad propia o por requisito de preservación. Puede darse que alguno o ambos miembros empiecen a inutilizar sus habilidades sociales con las que antes solían desenvolverse, por miedo a causar problemas en la relación, ésta acción puede ser inconsciente; sin embargo, cuando se formula una

autoculpa por establecer nuevas relaciones se puede decir que pasa a un plano consciente ya que por sí mismo trata de evitar que los otros se acerquen o bien, evita cualquier ocasión que represente el peligro de relacionarse (Sarquis, 1995).

Otro aspecto importante dentro de este punto, es que una consecuencia que genera una relación destructiva, es que por lo general el círculo familiar y social como amigos, perciban que la pareja en cuestión es disfuncional y por este motivo intenten dar su punto de vista, en este sentido se habla de la intención de "quitar la venda de los ojos" y así conseguir que se de por terminada esa relación. Sin embargo es común observar que cuando se vive una interacción afectiva negativa, los involucrados no la consideran, así, y al escuchar las opiniones de los demás, se consideran juzgados y criticados, y por consiguiente tienden a alejarse, para evitar escuchar comentarios. Así, tal y como lo menciona Corsi (1991), el individuo se siente atacado por su familia y amigos al escuchar las opiniones negativas que tienen respecto a su pareja, sin embargo no se dan cuenta que más que críticas destructivas, son comentarios que le comunican que su relación es disfuncional y que posiblemente ya le está causando daños o lo hará en un futuro no muy lejano.

2.4.5. Consecuencias Conductuales.

Las consecuencias conductuales son muchas y muy variadas, éstas van a ser entendidas como acciones expresadas a partir de diversas conductas, es decir cómo aquel pensamiento, sentimiento, comportamiento y demás son traducidos y manifestados a partir de una acción o conducta. Por ejemplo, las expresiones faciales (de desagrado, molestia, inconformidad, movimientos de ojos, mirada,) verbales (en cuanto a tono y volumen de voz o bien utilización de

palabras que pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, esto dependiendo de la variación de la entonación del que habla) o bien movimientos de todo el cuerpo (postura, movimientos de brazos, cabeza y demás) transmiten algo, la forma en la que se exprese una idea es completada con algún movimiento o conducta manifiesta. Los gritos, insultos, intentos de golpes, movimientos bruscos y ofensivos de alguna parte del cuerpo, forma de dirigirse, expresiones faciales, entre otras que generalmente se dan dentro de una relación destructiva afectan el comportamiento de ambos miembros, pueden tornarse hacia dos sentidos, por una parte, que esta forma de comportarse se generalice a las otras áreas de vida, entonces los gritos, insultos, humillaciones (y otras conductas impulsivas) serán una forma "normal" de expresión como parte de la cotidianeidad que se tenga y por otro lado estas conductas empeorarán el trato mutuo que se tengan y poco a poco la frecuencia e intensidad serán mayores, a la par, la adaptabilidad y aceptación (a veces voluntaria, otras inconsciente) gradual a los diferentes grados que estos se den se hará presente. Las formas de dirigirse a otras personas o entre la pareja puede tomarse un poco agresiva o violenta, esto dependerá de las propias concepciones de que es lo "normal o común" y que son "sólo malos ratos que él o ella tuvo". De esta forma las consecuencias a nivel conductual pueden ser a grandes rasgos las nombradas anteriormente (Hartman, 1980).

Con base en lo anterior, se tiene que una relación destructiva es aquella donde ambos miembros de la pareja se dedican a abusar física y psicológicamente, y esto es observado a través de celos, burlas, humillaciones, chantajes, violencia, infidelidad, desconfianza, entre otras. No obstante, es cierto que una relación disfuncional puede tener distintas causas y entre las más comunes se encuentran la baja autoestima y provenir de una familia donde existió violencia, y más allá de esto, las consecuencias que trae el convivir con

una pareja negativa, son muy importantes, ya que si dos personas durante el noviazgo, inician con episodios de violencia y destrucción, es muy probable que a parte de sentirse deprimidos, dependientes, lastimados, sin valor y amor propio, podrían desencadenar si es que deciden tener una vida en conjunto, una fuerte tendencia a formar una familia donde exista maltrato, y así pertenecer a una cifra estadística que indica que año con año, crecen los casos de violencia intrafamiliar o conyugal.

De esta manera, es indispensable conocer qué es lo que se puede hacer para evitar que este problema social siga creciendo, ya que hoy en día diversas instituciones a nivel nacional e internacional, se dedican al tratamiento y prevención de parejas destructivas. Es por esto que en el siguiente capítulo se hablará sobre qué es prevención, sus distintas formas y qué alternativas existen para prevenir esta situación, de acuerdo a trabajos hechos por distintas instituciones.

Capítulo 3. Tipos de Prevención en la Formación de Relaciones Destructivas.

Las relaciones destructivas en una pareja conducen a múltiples consecuencias, entre ellas los daños psicológicos como depresiones, baja autoestima, una alta incidencia a generalizar las relaciones de pareja según la experiencia vivida, entre otras. Es importante hacer hincapié en que hoy en día estas relaciones de parejas destructivas están siendo más frecuentes, y en este sentido los profesionales de la salud, principalmente psicólogos, se han interesado por su tratamiento y por supuesto por su prevención ya que en definitiva estos daños repercuten drásticamente en la integridad física y psicológica de un individuo. Sin embargo, la mayoría de los trabajos que se han realizado con relación a la prevención de relaciones destructivas en la pareja, hacen referencia a las parejas cuya convivencia va más allá del noviazgo, en este caso el matrimonio o la vida en conjunto; así pues la mayoría de la información encontrada describe programas para prevenir la violencia intrafamiliar, conyugal, en general de la pareja con un compromiso social, aunque el noviazgo sea la primera parte de la formación de ésta. En el presente capítulo se hablará primeramente de lo que es la prevención y los tipos que existen, a su vez se expondrán algunos trabajos hechos sobre cada uno de los niveles de prevención; no obstante estas propuestas están dirigidas a parejas casadas, el propósito de reportar estas tentativas de prevención, es con la finalidad de poder exponer que en definitiva la alternativa que se pretende

plantear al final de esta investigación es con la idea de que dos personas que viven un noviazgo hagan una elección en el sentido positivo, evitando pasar por cada una de las consecuencias mencionadas y por supuesto prevenir de una manera primaria que el problema se presente mucho antes de que estos individuos decidan vivir en conjunto, aspecto que muchos estudios dejan de lado ya que como se observará existen más trabajos con personas donde ya existe o existirá una relación destructiva.

3.1. Qué es Prevención.

El término prevención es de origen latino y relaciona dos conceptos: por una parte hace referencia a la preparación o a la acción anticipada; y por otro lado, tiene como objetivo evitar males o daños inminentes. Está relacionado también con términos como prever (saber con anticipación lo que ha de pasar), avisar, advertir (para que otros conozcan lo que va a ocurrir) y precaver (tomar medidas para evitar o remediar algo). La primera acepción hace referencia a avisar, así se habla de un sujeto "prevenido" como de una persona avisada, que conoce con antelación el curso de los acontecimientos. La segunda acepción tiene que ver con actuar llevar a cabo una serie de acciones que impidan el daño del que previamente se está informado, que ocurrirá a menos que se actué (Molina, 1991).

Algunas otras definiciones dadas sobre el concepto de prevención son según Cervantes (1993):

Prevención: preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar una cosa.

Prevenir: preparar, aparejar y disponer con anticipación las cosas necesarias para un fin / Prever, ver, conocer de antemano o con anticipación un daño o perjuicio.

Siguiendo estas definiciones se puede decir que "prevenir" tendrá que ver con un anticiparse a algo que pueda ocurrir. Trabajar desde la prevención tendrá que ver con un "cuidar", por un lado, y con un estar "alerta" frente a determinadas señales para "anticiparse a un hecho", por otro. Así mismo esto incluye al conjunto de acciones que se llevan a cabo para reducir de forma razonable la probabilidad de que algo se presente.

Además la prevención debe ser entendida como un hecho humano, es decir, fundamentar sus acciones en la persona y la sociedad, debe ir a la raíz del problema, ¿Qué le pasa a este grupo humano o par de individuos? ¿Cuáles son sus necesidades? ¿Cuáles son las condiciones benéficas en una relación de noviazgo que se deben proteger y fomentar? ¿Cuáles son las situaciones y/o factores de alto riesgo que promueven las relaciones destructivas en el noviazgo?. Esto implica revisar el rol de los aspectos circundantes y relacionados.

Así por ejemplo, los individuos inmiscuidos en una relación de noviazgo, pueden darse cuenta de la situación en la que están respecto a su noviazgo, conociendo con antelación algunos factores que pueden dañar una relación de pareja, convirtiéndola en destructiva. Por tanto, el hecho de que los miembros que integran una relación de noviazgo puedan conocer el tipo y dinámica de este tipo de relación permite muchas posibilidades de acción preventiva (Matarazzo, 1980; Rodríguez, 1991 y Stone, 1988).

Así pues para esta investigación, prevención será considerada como aquella forma de evitar mediante el uso de técnicas y estrategias, que suceda un acontecimiento, en este caso la presencia de relaciones destructivas en el noviazgo.

A continuación se expondrá cada uno de los niveles de prevención que existe en el área de psicología, así como diferentes trabajos hechos con relación al tema de relaciones de pareja destructivas.

3.2. Prevención Primaria.

Después de haber descrito qué es prevención se pueden abordar fácilmente los diferentes niveles, por ejemplo, se entiende que toda actividad ya sea a través de información en diferentes presentaciones (trípticos, dípticos, panfletos, etcétera.) talleres vivenciales, spots, campañas y otros medios estratégicos; tendientes a justificar o a transmitir los conocimientos necesarios acerca de porqué prevenir las relaciones pareja de tipo destructivas, con pretensiones de informar lo antes posible o con la intención de informar para que se puedan llevar a cabo acciones que reduzcan el posible daño que se avecina, sería una prevención de tipo primaria.

Entonces, por prevención primaria, se entiende prevenir en este caso que una relación destructiva aparezca dentro de la relación de pareja. En algunos casos se hace referencia exclusivamente al estudio de los elementos que dan origen a este tipo de relaciones o bien, descripciones detalladas de los factores que las propician y por tanto una dotación de conocimientos que puedan ser indicadores de alto riesgo. En otros casos se hace prevención en la medida en que se publican datos estadísticos referentes a las relaciones destructivas y a las consecuencias que trae en todos los ámbitos que rodean a un individuo o bien a la pareja, incluso cuando la difusión es en medios científicos y profesionales, en la

mayoría de los casos se hace alusión a trabajos de detección de indicadores de riesgo involucrados (Molina, 1991).

Por otro lado, la prevención primaria está orientada a sensibilizar y educar, a disminuir la incidencia, trabaja con grupos de riesgo, factores de riesgo y factores protectores o de alarma que se encuentran más directamente ligados a las relaciones de pareja de tipo destructivas.

De tal manera, que prevención primaria se define como aquella forma de evitar que ocurran las relaciones de noviazgo destructivas, en poblaciones determinadas, a su vez esta acción tendrá diferentes alcances, es decir, para personas que nunca han tenido parejas disfuncionales, que viven en una pero no desean repetir episodios de destrucción o en su defecto no están dispuestos a volver a experimentar una relación así después de haber finalizado con una. Esta actividad puede realizarse a través de datos informativos expuestos en conferencias, trípticos, dípticos, comerciales, entre otros.

En México por ejemplo, existe el Centro de Apoyo a la Mujer, que se dedica a dar pláticas informativas a personas que recientemente están iniciando una relación de pareja o en su defecto que nunca hayan atravesado por una relación destructiva, a su vez durante el mes de noviembre (mes nacional de la no violencia) se dedican a distribuir folletos, dar conferencias, proyección de documentales, entre otros; donde se destaca la prevención primaria de la violencia intrafamiliar. Paralelamente a este lugar, existe el Instituto Mexicano de la Juventud quien ha adoptado el compromiso de incorporar a las políticas de juventud la perspectiva de género con el objeto de promover el acceso equitativo de hombres y mujeres jóvenes en todos los ámbitos en donde participa la juventud: empleo, salud, educación, cultura,

impulsando acciones concretas que fomenten su desarrollo integral. Aquí, se considera como prioritario el trabajo de prevención primaria de la violencia de género, que es uno de los principales problemas que enfrenta no sólo la juventud, sino la sociedad en su conjunto y que adquiere distintas manifestaciones principalmente dentro de la familia o con la pareja. El trabajo de esta institución gira en torno a la elaboración de campañas informativas y preventivas, así como la producción y difusión de materiales didácticos que promuevan relaciones de respeto y equidad entre los sexos, de esta manera se intenta minimizar la posibilidad de que la violencia se presente. Otras actividades complementarias son los talleres, conferencias, foros y material de difusión, con el objetivo de generar la reflexión crítica de la condición de género a través de la promoción de relaciones equitativas entre los sexos dentro de una relación de pareja.

En España, se han realizado algunos trabajos de prevención primaria (Silvert, 1997; Stonersh, 1987; Brithis, 1995) en lo referente a las relaciones destructivas a través de la sensibilización sobre la violencia en la pareja con la finalidad de informar a la sociedad en general sobre la gravedad de los malos tratos y posibilitar que las mujeres puedan ejercer sus derechos, dentro del principio de igualdad se continuaron desarrollando campañas publicitarias en los distintos medios de comunicación. Algunas de las campañas realizadas fueron: "Lloras las agresiones que sufres, no sabes dónde acudir". En esta campaña se editaron 10.000 folletos tamaño bolsillo tipo tríptico, con información; se emitió en TV y se contrataron 48 estaciones radiofónicas, interactuando vía telefónica las 24 horas del día con el público. Los resultados que se obtuvieron de esta campaña preventiva, sugirieron que no bastaba con información por escrito o bien a través de los medios de comunicación, sino que la prevención en este sentido tendría que estar orientada para ser tratada

desde su origen, en este caso, si una pareja que genera violencia tiene hijos, entonces la idea era sensibilizar a los padres, para prevenir que sus descendientes fueran hombres golpeadores o mujeres maltratadas.

Otros investigadores como Jorge Corsi (1991) en Argentina, se han propuesto realizar estudios relacionados a la prevención primaria de relaciones destructivas, uno de estos estudios es el que tuvo como objetivo proporcionar capacitación específica a instituciones, profesionales y organizaciones que lo requieran, para la puesta en marcha, seguimiento y evaluación de Programas de Asistencia y/o Prevención de la Violencia en la pareja, de acuerdo a las necesidades planteadas en cada caso y dependiendo de la ubicación geográfica donde se lleve a cabo el proceso de capacitación. Existen varias alternativas:

1.- **Campañas de sensibilización:** a través de folletos o utilizando los medios de comunicación a los cuales accede la gente del lugar (televisión, radio, carteles), es posible dar a conocer el problema a la comunidad; el mensaje debe ser entregado en forma clara y con la seguridad de que el público va a entender lo que se le entrega, para ello es importante contar con un buen diagnóstico de la situación a nivel comunal, que permita entregar antecedentes reales y cercanos; debido a que el objetivo es llamar la atención de la gente con respecto al tema, se pueden realizar actividades masivas cuyo motivo de reunión sea la prevención de la violencia: obras de teatro, festival de la canción por la no violencia.

2.- **Capacitación:** es importante que existan agentes sociales especialmente preparados para detectar y dar orientación y apoyo a la víctima en el primer momento, para esto es necesario hacer talleres de capacitación a funcionarios de salud, municipales del poder judicial,

orientadoras, monitoras de jardines infantiles.

3.- **Charlas informativas en foros y seminarios** o participando en reuniones de la comunidad, se puede entregar información respecto al tema, haciendo participar a las organizaciones sociales del sector, principalmente a las que reúnen una mayor cantidad de personas (Clubes Deportivos, Iglesias).

3.3. Prevención Secundaria.

Algunos autores como Alemán (1994), Corsi (1991) y Tomell (1993) consideran que la prevención secundaria busca disminuir la prevalencia de una situación, trabaja con casos atendidos por demanda espontánea o institucional una vez que se ha producido el daño. Busca detectar y tratar el problema en forma temprana para que no profundice. Por el contrario Bruno (1991) señala que este tipo de prevención tiene por objetivo remediar la posible amenaza o daño que se avecina y del que se tiene "información". Así pues, instruir a la población para que actúe de una determinada manera en casos de un noviazgo destructivo, es considerado como prevención secundaria.

Hay más acuerdos respecto a lo que significa prevención secundaria. La mayoría de los autores establecen que la prevención secundaria se refiere a todo tipo de actuaciones que se realizan para impedir una determinada circunstancia o el daño pero con referencias a una determinada población que previamente se identifica como población de riesgo. En lo que se difiere, es en el grado de riesgo del sujeto sobre el que se hace prevención. En unos casos, el desarrollo de la problemática es incipiente, en otros no hay siquiera un diagnóstico claro y en otros ejemplos, aunque está diagnosticada cursa con gran lentitud y mucha variabilidad, lo que hace considerar en intervenciones de tipo preventivo. En el

caso de la prevención secundaria el tipo de intervención es una actuación compleja generalmente organizada como un programa con objetivos y métodos definidos, que va más allá de la mera información, en el que se invierten ciertos recursos y de los que se esperan resultados claros (Polaino y Gil-Roales 1990).

En México por ejemplo, se encuentra la Fundación para la dignificación de la mujer, que junto con Televisión Azteca, televisan diariamente un programa donde se exponen diferentes casos que se caracterizan porque las protagonistas sufren algún tipo de violencia. No obstante, con este trabajo intentan crear reflexión en el televidente y por tanto que cada uno de estos evalúen de una forma personal si es que el caso presentado es parecido al suyo y de serlo, entonces podrán asistir a la institución para recibir ayuda psicológica.

En Argentina se han comenzado a trabajar casos de relaciones destructivas en la pareja, desde una modalidad de prevención secundaria; algunas de las técnicas utilizadas en psicología según Jorge Corsi (1991) para realizar prevención secundaria son las siguientes:

→ ENTREVISTAS DE PRIMER APOYO:

Se utilizan de preferencia en los casos de violencia conyugal. Es una de las más importantes, ya que si la persona no se siente acogida o escuchada probablemente no volverá a pedir ayuda, aumentándose en ella la sensación de desprotección, culpa y vergüenza. En esta primera atención se pretende:

- Conocer la problemática actual de la persona y su historia de violencia.
- Determinar qué es lo que requiere con mayor urgencia.

- Acoger, contener y dar pautas de autoprotección.
- Validar su experiencia y hacerla sentir que ya no está sola.
- Entregarle conocimientos sobre acciones legales y trámites de denuncia.

→ TALLERES DE AUTOAYUDA Y APOYO EMOCIONAL:

Forman parte del tratamiento de la violencia conyugal, donde son indispensables. Permiten a la mujer tener una visión amplia de su problema, al comprobar que no es la única afectada. Para realizar esta actividad es necesario contar con cierto grado de formación y práctica en el tema, lo cual facilitará manejar situaciones límites que se presenten en el desarrollo de los talleres.

→ INTERVENCIÓN EN CRISIS:

Se realiza mediante un conjunto de acciones dirigidas a una familia que vive una situación de crisis, la cual ha desencadenado en violencia y maltrato. Su objetivo apunta al restablecimiento de la capacidad de la familia para enfrentar la situación que ha generado la crisis:

- Implica una ayuda inmediata y oportuna, acogida con empatía y aceptación.
- Proporciona fundamentalmente apoyo emocional.
- Entrega información sobre instituciones que ofrecen el tratamiento de la problemática.
- Orienta o deriva servicios.

- Evalúa los recursos de la propia familia y la vincula a las redes sociales de la comunidad.

Otro de los grandes trabajos que se han hecho respecto a la prevención secundaria de relaciones de pareja destructivas, ha sido a partir de la Secretaría de la Mujer en España, aquí se planteó la necesidad de formar a profesionales de Atención Psicológica en aspectos concernientes al bienestar de las mujeres superando planteamientos estrictamente biologicistas: cómo la socialización, las relaciones afectivas, las crisis vitales, el cuerpo y la sexualidad. La metodología ha sido vivencial e interactiva. Esta metodología de trabajo es útil en la prevención y abordaje del maltrato:

- Las mujeres se dan cuenta de cómo la violencia no es sólo un problema suyo, personal, sino de que también es una cuestión social.
- Rompen su aislamiento; el grupo facilita relaciones de amistad y redes de apoyo.
- Desarrollan habilidades de comunicación, escucha, expresión de sentimientos, intercambio de ideas. Aprenden diferentes formas de solucionar conflictos, de tomar iniciativas.
- En el trabajo de grupo "se aprende la relación entre iguales, rompiendo el modelo de relación desigual de la violencia" (Nogueiras, 1988).

3.4. Prevención Terciaria

En términos generales para Alfred (1998) prevención terciaria son tipos de actuaciones en los que se interviene cuando la problemática está diagnosticada pero incipiente, en la que aparecen los primeros síntomas y se

previene estados más avanzados de la misma. No obstante, Rivas (1995) considera que este tipo de prevención intenta disminuir las consecuencias negativas y secuelas físicas o psicosociales de un problema una vez que éste se encuentra en niveles avanzados de desarrollo. Suele asimilarse al concepto de rehabilitación, recuperación o reparación. Algunos equipos de profesionales, reservan el término de rehabilitación para la intervención con agresores cuyo comportamiento abusivo se ha estabilizado o tienen algún tipo de psicopatología. En México se observa este tipo de prevención en el Centro de Apoyo a la Mujer, donde existen psicólogos que se encargan de intervenir a personas que están en un problema de violencia intrafamiliar, la tarea principal de este lugar es elaborar programas de prevención terciaria sobre varios tópicos, por ejemplo, talleres grupales de parejas violentas, depresión, crecimiento personal y comunicación en la pareja. Básicamente con este trabajo se aborda la importancia de las consecuencias de una vida en pareja donde existe la destructividad, planteando alternativas de cómo tratarlas. Lamentablemente dentro de esta institución existe mucha restricción para el trabajo de un psicólogo, debido a que la escasez de dinero no permite conseguir los materiales necesarios para la implementación de nuevas estrategias de prevención.

En Berlín, el Senado de Trabajo, Capacitación Profesional y de la Mujer (Senatsverwaltung für Arbeit, Berufliche Bildung und Frauen) dentro de su programa de prevención de la violencia contra la mujer ha creado, en otoño de 1995, el proyecto Das Berliner Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt (BIG) con la finalidad de ofrecer cursos de capacitación y seminarios a los cuerpos policiales, pedir más colaboración y coordinación con las organizaciones y proyectos que apoyan a la mujer y su familia que sufre violencia. Las casas-refugio para la mujer y su familia, desde mediados de los

setenta, ofrecen apoyo y asesorías y esperando mayor colaboración de la justicia para que el agresor sea castigado. El proyecto KIBES-Frauen (Kontakt-, Informations und Beratungsstelle für spanischsprechende Frauen) se une al proyecto de prevención de la violencia contra la mujer inmigrante. Desde septiembre de 1995 se ha formado un grupo de ayuda mutua con el tema "violencia en la familia". Este grupo se reúne una vez al mes para intercambiar experiencias, reflexionar y discutir entre las participantes. También, ha previsto la elaboración de folletos informativos y documentos de trabajo que serán difundidos en las instituciones, asociaciones, proyectos y grupos que dan atención a la población hispanohablante. El trabajo preventivo está orientado a romper el círculo de la violencia familiar, después de un golpe agudo le sigue la luna de miel donde el hombre se arrepiente, pide perdón y jura que no repetirá su conducta. El miedo a las represalias, el sentir vergüenza ante la sociedad, el sentimiento de culpa y el silencio sólo conllevan a dar la razón al agresor (Paz de La Torre, 1999).

3.5. Trabajo Comunitario.

Actualmente en la Ciudad de México existen diferentes instituciones o centros de atención, cuya tarea principal es dar asistencia a individuos, sean hombres o mujeres, que viven una relación de pareja destructiva. Así mismo estos espacios de expresión están orientados en su mayoría a tratar principalmente problemas de violencia, no obstante intentan hacerlo desde una perspectiva de género, aunque sea contradictorio ya que la mayoría de estos llevan implícito la palabra "mujer" en su nombre o denominación social. A su vez, es importante destacar que en la mayoría de estos lugares tienden a asistir tanto hombres como mujeres, con la finalidad de recibir atención

psicológica, jurídica y social. En cuanto a la primera, se intenta analizar detalladamente la situación presentada para posteriormente someter a la persona a un tratamiento terapéutico, ya sea individual o de grupo, y así lograr que el paciente adquiera habilidades y/o estrategias que le permitan enfrentar una vida de pareja donde existe la violencia o la destrucción. Por otra parte, en cuanto a la asistencia jurídica, estas instituciones ofrecen asesoría a aquellas personas que son víctimas de la violencia y desean solucionar su situación mediante el uso de las Leyes del Estado; y en cuanto al servicio social, se proporciona ayuda para aquellas personas que por ejemplo son casadas y desean divorciarse, y en caso de existir hijos, entonces el trabajador social, tendrá la labor de efectuar un estudio detallado de las circunstancias y decidir que cónyuge es el más propicio para quedarse con la custodia de los mismos.

Por otra parte, es importante mencionar que todas estas instituciones a pesar de que se orientan a la violencia familiar o doméstica, no dejan de lado a aquellas personas que aún no viven bajo un mismo techo con otra persona, es decir, que aún se encuentran en la etapa del noviazgo, y que no por ello dejan de estar exentas de vivir una relación destructiva de pareja. No obstante, se encontró una asociación que propiamente retoma a las relaciones destructivas como su principal eje de atención. Con base en todo lo anterior, a continuación se mencionan algunas de las instituciones que ofrecen los servicios anteriormente descritos:

Asociación de Adictos Anónimos a las Relaciones Destructivas

Dirección: Amado Nervo N° 17 Bis. Colonia La Moderna, México D.F.

Tels. 53414805 y 53412202

Servicios: Atención psicológica a personas que han sufrido relaciones destructivas en el matrimonio y noviazgo.

Asociación Mexicana contra la Violencia a las Mujeres, A.C. (COVAC)

Dirección: Astrónomos 66 Col. Escandón, México D.F.

Tels. 5276 00 85 y 5515 17 56

E-mail: covacmex@laneta.apc.org

Servicios: Atención directa emocional y legal a mujeres, niñas y niños que han sufrido y/o viven violencia sexual y/o familiar; con previa cita. Centro de documentación sobre violencia de género.

Católicas por el Derecho a Decidir, A.C.

Dirección: San Francisco Figuraco 71-A Coyoacán, México D.F.

Tels. 5554 57 48 y 5659 28 43

Servicios: Cursos, talleres, seminarios y conferencias en torno a la problemática de la mujer.

Centro de Apoyo a la Mujer (CAM)

Dirección: Acambay 102, Colonia Aceros Nacionales La Romana

Tel. 53904451

Servicios: Apoyo psicológico, legal y asistencia social a mujeres víctimas de la violencia.

Centro de Apoyo a la Mujer Margarita Magón, A.C.

Dirección: Carlos Pereira 113 Col. Viaducto Piedad, México D.F.

Tel. 5519 58 45

E-mail: marmagon@laneta.apc.org

Servicios: Atención psicológica, atención y cuidado de la salud, asesoría integral en el área jurídica, capacitación y formación, campañas de prevención de cáncer cérvico uterino y VIH.

Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI)

Dirección: Doctor Carmona y Valle 54, Piso 2 Col. Doctores, México D.F.

Tel. 5242 62 46 **Fax:** 5242 62 48

Servicios: Departamento de trabajo social, atención jurídica y legal, atención psicoterapéutica a víctimas de violencia familiar, seguimiento jurídico y seguimiento de información estadística.

Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C. (CORIAC)

Dirección: Matías Romero 1355 Depto. 2 Col. Vértiz Narvarte, México D.F.

Tel/Fax: 5604 11 78

E-mail: liendro@laneta.apc.org

Servicios: Programas Hombre y Violencia Doméstica, Paternidad y relaciones de pareja, Hombres renunciando a su violencia.

Colectivo de Salud Integral

Dirección: Calle Guerrero 340 Edif. 111 Entrada B Depto. 6 Unidad Nonoalco, Tlatelolco

Tel. 5782 41 86

Servicios: Servicios de información y capacitación a la población en general, así como servicios de terapia psicológica individual y grupal.

Dirección General de Equidad y Desarrollo Social del Gobierno del Distrito Federal (UAVIF)

Dirección: Calzada México-Tacuba 235, México D.F.

Tels. 5341 57 21 y 5341 96 91

Servicios: Atención psicosocial y jurídica, aplicación de procedimientos administrativos para sancionar actos de violencia familiar.

LOCATEL

Tel. 5658 11 11

Servicios: Línea Mujer, servicios de apoyo médico, psicológico y canalización jurídica.

PIAV – Iztacala (Clínica Universitaria de Salud Integral –CUSI- FES Iztacala)

Dirección: Avenida de los Barrios s/n Los Reyes Iztacala

Teléfono: 56231102

Servicios: Asistencia psicológica a personas que sufren violencia.

Servicio, Desarrollo y Paz (SEDEPAC)

Dirección: Huatusco 39 Col. Roma Sur, México D.F.

Tel. 5584 15 78

Servicios: Talleres con jóvenes que sufren violencia.

Unidad de Atención a la Violencia Familiar

Dirección: Geología y Herreros, Unidad Habitacional El Rosario

Tel. 53196550

Servicios: Asistencia psicológica, legal y social a mujeres, infantes y personas en general víctimas de violencia.

Hasta aquí se ha descrito de forma general la manera en la que la pareja ha ido evolucionando a través de los años; y como punto importante se puede observar que desde la época prehispánica, dos personas se unían quizá sin gozar de la etapa del noviazgo, fase donde se permite conocer al otro, desde

los aspectos personales del individuo, hasta la forma en la que éste convive con su entorno. Sin embargo, al paso del tiempo, la pareja sufrió un cambio radical, sobretudo con el surgimiento del feminismo, la mujer ya no quería tener frente al hombre esa imagen de ser sumisa y permisiva, sino que ahora la mujer deseaba ser tratada como un individuo que al igual que el sexo opuesto, posea derechos, sentimientos, virtudes y defectos, que en conjunto la hacen y hacen sentir un ser capaz de amar y ser amado. Indudablemente, cada fase de la historia dio como resultado una interacción distinta dentro de la pareja, ocasionada por diferentes intereses afectivos, económicos, políticos y sociales; sin embargo, el hombre siempre ha mantenido el común denominador de tener necesidades algunas de ellas de carácter biológicas como, comer, dormir, entre otras; pero también ha necesitado de otras de tipo psicológicas, tales como, seguridad, apoyo, estabilidad emocional, libertad, comprensión, desarrollo y realización personal, compañía y amor; y éste último podría decirse que no sólo lo necesita de seres que estén unidos a él por lazos sanguíneos, sino que además provenga de otra persona que sea capaz de satisfacerlo a nivel pareja. Así pues, el individuo debe buscar a lo largo de su vida, la forma de desarrollarse en estos elementos que se ha trazado bajo las expectativas de una pareja ideal, de tal manera que el noviazgo es una etapa que permite a dos personas conocerse en diferentes aspectos, con la finalidad de valorar qué tanto el otro está cumpliendo con sus expectativas y por consiguiente en qué medida puede satisfacer sus necesidades. Sin lugar a dudas, cuando dos personas deciden formar una pareja, lo hacen con la intención de tener a alguien con quien compartir su vida, sus proyectos que en ese momento tenga, ser amado, amar, en fin, son muchos motivos por los cuales dos personas inician una relación de noviazgo, pero es de suponer, que conforme van conviviendo, la forma en la que lo hacen cambiará considerablemente. Al respecto se dice, que existen dos tipos de interacción dentro de una relación de noviazgo, una

de ellas es cuando dos personas satisfacen plenamente sus necesidades y se observa que ambos se retroalimentan positivamente, ya sea a través de manifestaciones de afecto, comunicación constante, libertad de expresión, respeto, comprensión, ayuda, apoyo, seguridad, confianza, entre otros. No obstante, la segunda forma de relacionarse puede llegar a ser de tipo destructiva, y con esto se habla que dentro del noviazgo, existen elementos negativos que con el tiempo van deteriorando la relación. Algunos de estos aspectos son celos frecuentes, desconfianza, humillaciones, mentiras, violencia física y psicológica, entre otras, que en conjunto apuntalan a que alguno de los miembros de la pareja o incluso los dos, caigan en una inestabilidad emocional. Es decir, el vivir una relación destructiva en el noviazgo afecta diversas áreas de la vida del sujeto, por ejemplo a nivel psicológico se han identificado la manifestación constante de pensamientos irracionales que promueven la aparición de una baja autoestima y así aunque el individuo diera por terminada su relación presente, tendería a formar otra nueva con alguna persona que aparentemente satisficiera esa necesidad de sentirse seguro de sí mismo. Obviamente si partimos del ejemplo antes planteado, una persona que tiene una baja autoestima, no sólo la reflejará con su pareja, sino que además la extrapolará a cada uno de los ámbitos en donde se desenvuelve, ya sea la escuela, el trabajo, el grupo de amigos, la familia, entre otros. Ante esto cabe preguntarse qué factores promueven la presencia de una relación destructiva, y de acuerdo con lo anteriormente expuesto, puede decirse que en parte surgen debido al aprendizaje que se obtiene dentro del núcleo familiar, es decir, dependiendo de la interacción que se tenga entre cada uno de los miembros de ésta, un individuo aprenderá a relacionarse con los demás, y por tanto tenderá a repetir los mismo patrones de conducta que experimentó en el núcleo familiar.

Hoy en día, se sabe que existen muchas parejas que se unen para satisfacer parte de esas necesidades que consideran indispensables para alcanzar una aparente estabilidad emocional, y si es así, podrían caer en una relación de tipo destructiva, disfuncional, indiferente o distante, que no solo se manifestará en el noviazgo, ya que si deciden llevar su relación más allá de esta fase, corren el riesgo de mantenerla hasta que se de una posible ruptura. Todo esto es un grave problema social, y al respecto se ha tratado de difundir por diversos medios, información referente de cómo detectar si existe violencia de cualquier tipo dentro de la pareja, incluso existen instituciones que se dedican a intervenir a personas que tienden a formar o mantener una relación destructiva. Pero no hay que olvidar que también existen personas que aún ,no han experimentado un noviazgo con estas características, y de alguna forma de convierten en población potencial para prevenir su aparición.

Capítulo 4. Investigación de Campo.

El estudio que a continuación se describe tiene por objetivo: Investigar los factores de alto riesgo de una relación de pareja destructiva y a partir de éstos elaborar una propuesta de prevención primaria para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo. Para ello fue necesario primeramente recabar información para describir cuáles son los factores que inducen al individuo para una elección de pareja funcional o no funcional (satisfactoria o destructiva); estos aspectos van desde los que proyecta el individuo hacia el prospecto (expectativas, gustos en común, entre otros) hasta los exigidos por la sociedad, a su vez es importante enmarcar la influencia cultural en dicha elección y cómo es que una persona se ve sujeta a una elección por intereses propios o por influencia cultural; por tal motivo, también fue importante conocer los aspectos psicosociales más relevantes que han permitido la transformación histórica de la relación de pareja.

Así mismo, para lograr dicho objetivo general, fue necesario el cumplimiento de los siguientes objetivos particulares:

Identificar y describir los elementos de alto riesgo que se presentan con mayor frecuencia en una relación de pareja destructiva.

Elaborar una propuesta de prevención primaria a partir de los elementos de alto riesgo.

Ahora bien, esta investigación estuvo dirigida y justificada por las siguientes preguntas:

a) ¿Para qué investigar factores de alto riesgo?

Hoy en día, diferentes medios de comunicación entre ellos la Televisión, la Radio, el Internet y los impresos, han hecho un constante énfasis en las relaciones e interacciones humanas, en cómo éstas se establecen y son necesarias en todos los ámbitos para cualquier individuo, esto puede ser fácilmente apreciado en ejemplos claros como comerciales televisivos, sobre la familia o publicidad alusiva al compañerismo, a la fraternidad; tal énfasis sustentado por la idea de promover una calidez social y a la vez poder lograr mantenerla, con el fin de seguir conservando los valores y principios que nuestra sociedad mexicana se ha formado y poder transmitirla de generación en generación. Sin embargo, los cambios políticos, económicos y culturales por los que actualmente atraviesa nuestro país dificultan estos propósitos, de ahí que hayan surgido nuevas formas de abordar al público y que básicamente resultan ser más individualizadas, es decir, la apertura de nuevos centros de apoyo al ser social, libros de autoayuda, atención telefónica, clubes sociales para todas las edades, megacentros de diversiones; están siendo usados como medios para sostener a la sociedad resultante, la cual está siendo el blanco directo de las repercusiones que traen consigo dichos cambios. Esta situación descrita, empeora diversos ámbitos del individuo, no sólo a nivel social sino también a nivel psicológico, emotivo, físico; y por tanto habrá un reflejo claro a través de su historia personal, es decir, tanto en la forma de relacionarse con los demás como en la propia concepción y valoración de sí mismo, en sus propósitos de vida, sus alcances, su ideología y el uso que pueda tener de estas áreas. Una

de las áreas que resultan ser de vital importancia, es la de su relación con los demás, ya sea en el contexto familiar, amistoso o de pareja. Tal ha sido la preocupación, que se han hecho numerosas publicaciones impresas al respecto, haciendo hincapié en la resolución de los problemas más comunes en una relación interpersonal por ejemplo dentro de la familia como primer y principal contexto social, aspecto que en su mayoría logra captar gran importancia, por la concepción que se tiene en nuestra sociedad. Ésta se ha retomado desde su origen, es decir, desde la formación de la relación de pareja o noviazgo; se han encontrado diversos factores presentes de forma negativa en este tipo de relación y que por tanto la convierten en una relación destructiva, algunos de estos factores son baja autoestima, provenir de familias conflictivas, la presencia de violencia y/o agresión, la educación, las experiencias al respecto, la dependencia, los celos, la concepción del género contrario y del propio género; no obstante, existen factores más específicos que se convierten en factores de alto riesgo, mismos que han sido escasamente explorados y que son de suma importancia en la determinación de relaciones de pareja destructivas y más aún cuando pueden existir formas de detección y prevención. Por tal motivo, la presente investigación se ha trazado como punto primordial el proponer una alternativa muy viable para la detección y prevención temprana de aquellos factores considerados de alto riesgo para la formación de este tipo de relaciones, ya que los encontrados y publicados hasta hoy no cuentan con una adecuada y actual categorización en cuanto al tipo de repercusión.

b) ¿ Por qué realizar una propuesta de prevención primaria?

En casi todos los ámbitos de la vida relacionados con la salud y el bienestar psicológico y social de un individuo, se enfatiza actualmente la

importancia de la detección temprana de los problemas y de la prevención primaria, entendiéndose por ésta como una estrategia donde se ponen en marcha programas con el fin de lograr que el problema no se presente o bien disminuyan las situaciones de riesgo.

Por otro lado, una de las cosas que dan sentido a los programas de tipo profesional dirigidos a parejas que inician su relación es la intención de mejorar los programas que desde iniciativas voluntaristas o ideológicas se vienen realizando. También puede alegarse que una de las motivaciones puede estribar en hacer una "contraprogramación", esto es, basar la educación sobre el inicio de las relaciones de pareja en los conocimientos extraídos de la investigación, esto implica en muchos casos "corregir", el tipo de idealizaciones que en ocasiones se les ofrece a los jóvenes a través de toda la infraestructura social con la que vive a diario. En este sentido, no cabe duda de que hay algunas normas culturales y sociales que inhiben los cambios que se requieren en momentos de transición del ciclo de vida. Pueden incluso señalarse algunos mitos que ejercen una influencia en sentido contrario a dichos cambios.

Por todo lo anterior, es importante subrayar que si partimos de la idea de que a veces dos personas se unen para la satisfacción de necesidades, entonces es indispensable que ellos estén conscientes de las repercusiones que puede traer el formar una relación destructiva, ya que como se mencionó los daños afectan a gran parte de la vida personal del individuo y por tanto cuando existen lesiones psicológicas, muchas veces es más difícil hacer cambiar a la persona debido a que ya han experimentado una interacción negativa y en algunos casos el origen proviene desde el núcleo familiar, convirtiéndose de esta forma en una inversión demasiado costosa en tiempo tanto para la persona que la ha vivido como quien le ayude a solucionar su

situación. De tal manera, que hacer prevención primaria, podría asegurar que una población determinada identifique qué elementos de alto riesgo promueven la formación de relaciones destructivas, y en este sentido se asentaría la importancia que tiene tanto el conocimiento personal como el de la otra persona que será su pareja.

c) ¿Para qué realizar una propuesta de prevención primaria?

Para mejorar el desarrollo de las relaciones de pareja, es decir, hacer más fácil la transición en el ciclo de vida que supone, por lo general el establecimiento de una relación de pareja o el inicio de la primera relación de pareja, y por tanto evitar o reducir los riesgos de que se presente una relación destructiva y por consiguiente minimizar las consecuencias que traen estos noviazgos disfuncionales.

A su vez, esta propuesta puede ser integrada en modelos terapéuticos y en intervenciones concretas. En ese caso, el terapeuta puede construir un tipo de intervención con base a los puntos temáticos del programa y a las circunstancias idiosincrásicas de los sujetos a los que está tratando.

d) ¿Para quién puede ser útil esta propuesta de prevención primaria?

La propuesta de prevención primaria está diseñada para jóvenes y adultos que están en el comienzo de una relación que se pretende estable o que inician una relación de pareja. El programa puede adaptarse también a jóvenes que carecen por alguna razón de las experiencias comunes de la relación de pareja. Y en general a todos aquellos profesionales que les interese conocer más acerca de las relaciones de pareja.

4.1. Metodología.

Preguntas de Investigación.

1. ¿Cuáles son los elementos y/o factores de alto riesgo que hasta hoy se han descrito como causantes de la formación de relaciones de pareja destructivas?
2. ¿Existen otros elementos y/o factores de alto riesgo actuales que propicien la formación de relaciones de pareja destructivas?
3. ¿A partir de todos estos elementos y/o factores de alto riesgo, se puede realizar una prevención primaria para la formación de relaciones de pareja destructivas?

Hipótesis.

Conocer los elementos y/o factores de alto riesgo que anteceden a la formación de relaciones destructivas en la pareja, permitirá elaborar una propuesta de prevención primaria.

Variables

Variable Independiente: Presencia de factores de alto riesgo.

Variable Dependiente: Desarrollo de relaciones destructivas.

Sujetos

Se requirió de la participación de 100 Hombres y 100 Mujeres, cuyas edades fueron de 18 a 60 años.

Criterios de Inclusión

- Que su edad oscile entre los 18 y 60 años.
- Que 50 hombres y 50 mujeres tengan relaciones no destructivas.
- Que 50 hombres y 50 mujeres tengan relaciones destructivas.
- Que las personas que tengan relaciones destructivas pertenezcan a alguna institución dedicada al tratamiento de personas que sufren este tipo de relaciones.
- Que sean heterosexuales.

Criterios de Exclusión

- Que no cumplan con el rango de edad establecido.
- Que no hayan tenido pareja.
- Que sean homosexuales.

Criterios de Eliminación

- Que no respondan al cuestionario.
- Que no cumplan con los criterios de inclusión.

Escenario

Para llevar a cabo dicha investigación fue necesario contar con un salón amplio y confortable con sillas suficientes, iluminación y circulación de aire, exento de ruidos y objetos extraños que puedan influir en los objetivos planteados en el presente trabajo.

Lugar

Escuelas, Centros de Recreación e Instituciones dedicadas a la rehabilitación de personas con relaciones de pareja destructivas, ubicadas en la Ciudad de México y área Metropolitana.

Materiales

Para la aplicación de los cuestionarios se necesitaron hojas blancas impresas, lápices y engrapadora.

Diseño

El diseño de esta investigación fue de tipo exploratorio – descriptivo; exploratorio en el sentido de que se intentó detectar nuevos elementos y/o factores que propicien la presencia de relaciones destructivas. Y fue descriptivo debido a que se investigaron la presencia de los factores que intervienen para la formación y mantenimiento de relaciones destructivas, ya sea de aquellos elementos considerados en la literatura, así como de los nuevos factores detectados a partir del instrumento diseñado.

Procedimiento

Una vez que se obtuvo la información relacionada a la presente investigación, fue necesario hacer una revisión general con el propósito de delimitar las características y elementos más comunes que se presentan en una relación destructiva, con la finalidad de elaborar un instrumento que permitiera medir la presencia de los factores de alto riesgo dentro de una relación destructiva. Se incluyeron también otros factores poco mencionados en la literatura y que sin embargo, fueron considerados de gran relevancia, entre ellos, las nuevas conductas que reflejan la tendencia de un individuo para desarrollar una relación disfuncional. Una vez que se delimitaron los factores más significativos, se procedió a la elaboración de ítems correspondientes a los factores antes enunciados, a partir de los cuales se detectaron y midieron verazmente dichos factores con el propósito de ubicar aquellos que sean de alto riesgo en la formación y mantenimiento de relaciones destructivas. De esta manera se elaboraron los ítems (Ver cuestionario – Anexo A -) que facilitaron la exploración de cada uno de los factores que se incluyen. Una vez que se construyó una escala tipo likert, fue aplicado a 20 personas con el objetivo de pilotear el instrumento y evaluar algunos aspectos como: la comprensión adecuada de cada uno de los ítems o conceptos utilizados, poder examinar si los ítems realmente obtenían la información esperada, ver si el número de preguntas era el adecuado, considerar posibles cambios de factores considerados, entre otras.

Después de haber analizado los reactivos de la escala, se encontró que éste exploraba eficazmente los factores de alto riesgo presentes en las relaciones destructivas. Posteriormente se seleccionó la muestra, ésta se eligió con base en los criterios de inclusión mencionados. Cuando la muestra estuvo

ubicada, se le aplicó a cada uno de los participantes el instrumento antes mencionado (Ver Anexo A). Una vez terminada la aplicación, se elaboró una base de datos con la información de la escala utilizando el SSPS de Windows. Para la descripción, cuantitativa se hizo uso de pruebas estadísticas, tablas de condensación y gráficas ilustrativas; mientras que en el caso de la descripción cualitativa, se hizo una descripción detallada con los datos obtenidos estadísticamente y de aquellos que fueron relevantes para la complementación de los mismos, de tal forma que la información que se proporcionara pudiera ilustrar ampliamente los resultados obtenidos, para ambos tipos de relaciones. Una vez que se detectaron los factores de riesgo para una relación destructiva, se describieron los resultados a partir de los cuales se elaboró una propuesta enfocada a poblaciones potenciales para hacer una prevención primaria.

Descripción del Instrumento.

El instrumento que fue aplicado a la muestra previamente descrita, se elaboró a partir de una compilación de ítems empleados en otros cuestionarios por varios investigadores que han estudiado las relaciones destructivas, violencia conyugal, entre otros (Trujano, en Bravo y López, 2001; Jiménez, 1998; Daza, y Solano, 1998; Hernández, 2000) y que además hacen alusión clara y directa a los factores que fueron encontrados en la literatura sobre las características de las relaciones destructivas, por lo cual se seleccionaron y adaptaron a los requerimientos del presente estudio.

La escala se divide en dos partes: a) datos demográficos: edad, religión, género, estado civil y nivel socioeconómico; b) está compuesto por un total de 68 ítems que miden la presencia de factores de alto riesgo en las relaciones de pareja destructivas.

A continuación se enlistan los elementos que detecta la escala, junto con los ítems que los miden:

Baja Autoestima: Se refiere al bajo concepto, conocimiento y aceptación que un individuo tiene sobre sí mismo

Ítems: 2, 10, 17, 31, 55 y 68.

Familia de Origen: Hace alusión a la forma en la que el individuo interactuó con su familia y como ésta se relacionaba entre sí. Así mismo retoma elementos como estilos de crianza, violencia intrafamiliar, entre otros.

Ítems: 6, 21, 37, 38, 43, 49 y 63.

Influencia Familiar: Se refiere a la forma en la que un núcleo familiar participa activamente para que alguno de sus miembros elija a alguien como pareja, y una vez que haya formado una relación afectiva, también regulará la forma en la que el miembro se comportará durante el desarrollo de la relación.

Ítems: 14, 50, 58 y 66.

Influencia Social: Retoma aquellos factores sociales como las ideas, costumbres, estereotipos sociales, núcleo social (amigos), entre otros; que intervienen para que dos individuos formen una pareja.

Items: 3, 8, 13 y 35.

Poesividad: Se refiere a cuando alguno de los miembros de la pareja desea que la otra persona siempre esté presente en todos los momentos de su vida, aislándola de otros individuos con la intención de tenerla la mayor parte del tiempo a su disposición.

Items: 4, 9, 11, 20, 24, 29, 41 y 53.

Celos: Se refiere a la inseguridad emocional y sentido de pertenencia que un individuo tiene sobre otra persona con la que mantiene una relación de pareja.

Items: 5, 44 y 57.

Violencia/Agresión: Detecta la ocurrencia de las agresiones físicas y/o verbales que se dan en una pareja ante situaciones de conflicto.

Items: 12, 18, 23, 33, 39, 42, 45, 51 y 62.

Egoísmo: Es cuando alguno de los miembros de la pareja, piensa más en sí mismo que en el otro.

Items: 15, 19 y 27.

Infidelidad: Hace referencia a cuando algún miembro de la pareja decide mantener paralelamente con otra persona una relación similar.

Items: 22, 30, 36 y 54.

Reconciliaciones Rápidas: Es la forma en la que una pareja después de haber tenido una discusión, reanuda su relación sin considerar los motivos por los cuales existió el conflicto y cuáles eran las ideas y sentimientos de cada miembro frente a esta situación.

Items: 7, 26, 40 y 61.

Satisfacción de Carencias: Se refiere a cuando alguno de los miembros de la pareja satisface a través de la relación sus carencias, por ejemplo la soledad, sus miedos, entre otros.

Items: 16, 32, 47, 48, 56, 60 y 67.

Concepto de Pareja: Evalúa las concepciones que una persona puede tener respecto al significado de pareja.

Items: 1, 25, 28, 34, 52 y 59.

Patrones Aprendidos: Mide la frecuencia con la que una persona tiende a repetir las mismas conductas adoptadas en su casa, frente a su pareja.

Items 46, 64 y 65.

La forma en la que se contestó la escala fue a través del uso de las siguientes categorías: a) Nunca; b) A veces; c) Frecuentemente y d) Muy frecuentemente. La persona que lo respondió, debía seleccionar la categoría que más se acercara a su situación y enseguida tuvo que colocar la letra correspondiente en el recuadro del lado izquierdo.

Para evaluar la escala se hizo lo siguiente: se asignó un puntaje de 4 a la categoría que correspondiera a la presencia de un factor considerados de alto riesgo, mientras que el puntaje 1 representó la baja ocurrencia de factores de alto riesgo. Esto se ilustra detalladamente en la plantilla que aparece en el Anexo B. En esta plantilla están especificados, el número de pregunta, la categoría o factor al que pertenece y las cuatro posibles respuestas junto con los puntajes para cada respuesta. De esta manera, las preguntas que alcanzaron un puntaje de 4 fueron considerados como factores de alto riesgo dentro de una relación de pareja. Mientras que los que obtuvieron un puntaje de 1, fueron considerados como factores de una relación no destructiva. Así mismo en esta plantilla se incluyeron los puntajes 2 y 3, sin embargo, para efectos de esta investigación no fueron considerados, ya que únicamente se intentó a través de esta escala, conocer cuáles son los factores de alto riesgo que están presentes en una relación de pareja y los valores 1 y 4 permitieron conocer su presencia dentro de ésta. No obstante, si una persona obtiene puntajes de 3 entonces indicará una posible tendencia a presentar factores de alto riesgo en su relación de pareja; mientras que si obtiene un puntaje de 2, indicará que tiene una baja tendencia a desarrollarlos.

4.2. Resultados.

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la investigación de campo realizada. El orden en el que se describen es el siguiente:

Características Psicométricas del Instrumento.

- confiabilidad
- análisis de reactivos
- validez

Datos Demográficos.

Comparación de las respuestas de ambos grupos.

a) Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento empleado para la detección de factores de alto riesgo de una relación destructiva, se determinó por medio del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de .7112, lo cual reflejó que el instrumento alcanzó un coeficiente de confiabilidad significativo, ya que estuvo cercano al valor máximo (α de Cronbach = 1.00); a su vez esto indicó que la escala midió satisfactoriamente cada uno de los factores en ella implícitos, sugiriendo que en futuras investigaciones dicho instrumento podrá ser retomado para fines en común.

b) Análisis de Reactivos

El análisis de reactivos se realizó por el método ítem – escala, encontrándose que la mayoría de los reactivos, muestran correlaciones significativas entre la puntuación del ítem y el puntaje total (tabla 1).

Nº Reactivo	Coefficiente Correlación	Nº Reactivo	Coefficiente Correlación	Nº Reactivo	Coefficiente Correlación
1	-.0025 ←	25	.0478	49	.1187
2	.0534	26	.2930	50	.1972
3	-.1546 ←	27	-.0129 ←	51	.3295
4	.2598	28	.3177	52	-.0710 ←
5	.1808	29	.1628	53	.3019
6	.0283	30	.1527	54	.0390
7	-.0387 ←	31	.2577	55	.2856
8	-.1654 ←	32	.2461	56	.4873
9	.2749	33	.1743	57	.2307
10	.2690	34	.0948	58	.0567
11	-.0516 ←	35	-.0153 ←	59	-.0980 ←
12	.1553	36	.1994	60	.3543
13	-.0078 ←	37	.3548	61	.1201
14	.1037	38	.0694	62	.1574
15	.2696	39	.3111	63	.1980
16	.4778	40	.3596	64	.1745
17	.3063	41	.1331	65	.2937
18	.2765	42	.3103	66	.0174
19	.0338	43	.1624	67	.0234
20	.1784	44	.2997	68	.0673
21	.1164	45	.1953		
22	.2780	46	.1036		
23	.2655	47	.1992		
24	.0669	48	.0156		

Tabla 1. Coeficiente de Correlación entre el puntaje del ítem y el puntaje total.

Con base en la tabla anterior, se observa que la mayoría de los ítems incluidos en la escala fueron significativos; no obstante existieron otros que no lo fueron, éstos se determinaron a partir del puntaje negativo que obtuvieron estadísticamente y están señalados con el siguiente símbolo (←). A

continuación en la tabla 2, se mencionan estos ítems y el factor que respectivamente evalúa cada uno de ellos:

N° Reactivo	Pregunta	Factor que Evalúa
1	Mi relación de pareja se caracteriza porque existe comunicación, sinceridad, respeto y amor.	Concepto de Pareja
3	Mi pareja y yo tenemos amigos en común.	Influencia Social
7	Cuando peleamos mi pareja y yo nos reconciliamos rápidamente.	Reconciliaciones Rápidas
8	Los amigos que tengo le caen bien a mi pareja.	Influencia Social
11	Mi pareja y yo pasamos la mayor parte del tiempo juntos.	Posesión
13	Mi pareja es una persona sociable.	Influencia Social
27	Tengo más tiempo para mí mismo (a) que para mi pareja.	Egoísmo
35	Yo soy una persona sociable.	Influencia Social
52	Mi pareja es mi complemento porque me motiva, comprende y equilibra.	Concepto de Pareja
59	Mi relación de pareja se mantiene porque existe amor, comprensión y respeto.	Concepto de Pareja

Tabla 2. Descripción de ítems no significativos según el método Ítem – Escala.

Así mismo y de acuerdo a esta tabla se tiene que para futuras investigaciones sobre el mismo tema, se pueden eliminar estos ítems, con la finalidad de que el coeficiente de confiabilidad se incremente, en especial si no se incluye el reactivo número 8 por ser el menos significativo, el alpha aumentaría siendo igual a .7210, lo que implicaría más confiabilidad de la escala.

c) Validez

La validez de constructo se obtuvo analizando factorialmente las respuestas de los encuestados, utilizando el procedimiento de los componentes principales de los factores brutos. De esta manera, este análisis determinó que el instrumento evalúa 19 factores en 68 ítems, dando cuenta del 70.841% de la varianza total.

d) Datos Demográficos

Edad

En la tabla 3 se muestra la distribución de las edades de los participantes de ambos grupos, la mayoría de las personas encuestadas en el grupo 1 (relaciones no destructivas), se ubicaron en el intervalo de edad de 18 a 23 años, mientras que en el grupo 2 (relaciones destructivas) se localizaron en el rango de 24 a 29 años.

Rango de Edad	Porcentaje	
	Grupo 1	Grupo 2
18 – 23 años	50 %	11 %
24 – 29 años	30 %	24 %
30 – 35 años	6 %	18 %
36 – 41 años	12 %	23 %
42 – 47 años	2 %	9 %
48 – 53 años	0 %	6 %
54 – 60 años	0 %	9 %
Total	100%	100%

Tabla 3. Edad de los participantes del grupo 1 y 2.

Religión

En la tabla 4 se presentan la distribución de las religiones de los participantes de ambos grupos. La mayoría de las personas para ambos conjuntos, reportaron practicar la religión católica.

Religión	Porcentaje	
	Grupo 1	Grupo 2
Ateo	19 %	8 %
Católica	77 %	89 %
Cristiana	3 %	1 %
Evangélica	1 %	0 %
Testigo de J.	0 %	1 %
Mormona	0 %	1 %
Total	100 %	100 %

Tabla 4. Religión de los participantes del grupo 1 y 2.

Género

En la tabla 5 se muestran la distribución del género de los participantes de ambos grupos, en este caso los datos demuestran que cada uno de estos estuvo formado por 50 hombres y 50 mujeres.

Género	Grupo 1	Grupo 2
	Porcentaje	
Hombre	50 %	50 %
Mujer	50 %	50 %
Total	100 %	100 %

Tabla 5. Género de los participantes del grupo 1 y 2.

Estado Civil

La tabla 6 muestra la distribución del estado civil de los participantes de ambos grupos. La mayoría en el grupo 1 reveló ser soltero y en el grupo 2 casados.

Estado civil	Grupo 1	Grupo 2
	Porcentaje	
Soltero	74 %	11 %
Casado	20 %	74 %
Unión libre	6 %	7 %
Divorciado	0 %	7 %
Otro	0 %	1 %
Total	100 %	100 %

Tabla 6. Estado Civil de los participantes del grupo 1 y 2.

Nivel Socioeconómico

La tabla 7 muestra la distribución del nivel socioeconómico de los participantes de ambos grupos, encontrándose que para éstos la mayoría de las personas pertenecían a la clase B (Media).

Nivel Socio-económico	Grupo 1	Grupo 2
	Porcentaje	
A (Alto)	39 %	4 %
B (Medio)	48 %	67 %
C (Bajo)	13 %	29 %
Total	100%	100%

Tabla 7. Nivel socioeconómico de los participantes del grupo 1 y 2.

e) Factores de Alto Riesgo en Relaciones Destructivas

Se aplicó la prueba estadística "t" de student, para determinar las diferencias entre cada grupo, respecto a los factores de alto riesgo en relaciones destructivas; se encontró que las diferencias entre ambos grupos fueron significativas, es decir, el grupo 2 (relaciones destructivas) alcanzó una media total de 153.000 puntos, valor que fue mayor al obtenido por el grupo 1, en este caso 147.4000 puntos. Asimismo en ambos grupos, hubo una diferencia significativa respecto a la mayoría de los elementos que el instrumento evaluó (Tabla 8).

Factor	Grupo	N	Media	Desvia. Stándar	t	Grados Libertad	Sig.																																																																																																																																												
Pareja	1	100	16.4300	3.6907	9.710	198	.000																																																																																																																																												
	2	100	11.5200	3.4567				Autoest.	1	100	12.4800	1.6665	-3.480	198	.001	2	100	13.7700	3.3116	Inf.Soc.	1	100	11.9000	2.4100	7.555	198	.000	2	100	9.3500	2.3629	Poses.	1	100	19.8900	3.8162	-.871	197	.385	2	100	20.3535	3.6903	Celos	1	100	5.8500	1.8223	-1.933	198	.055	2	100	6.3800	2.0488	Familia	1	100	14.6300	2.5689	-2.806	198	.006	2	100	15.7900	3.2390	Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110	2	100	9.6300	3.2390	Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128
Autoest.	1	100	12.4800	1.6665	-3.480	198	.001																																																																																																																																												
	2	100	13.7700	3.3116				Inf.Soc.	1	100	11.9000	2.4100	7.555	198	.000	2	100	9.3500	2.3629	Poses.	1	100	19.8900	3.8162	-.871	197	.385	2	100	20.3535	3.6903	Celos	1	100	5.8500	1.8223	-1.933	198	.055	2	100	6.3800	2.0488	Familia	1	100	14.6300	2.5689	-2.806	198	.006	2	100	15.7900	3.2390	Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110	2	100	9.6300	3.2390	Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308								
Inf.Soc.	1	100	11.9000	2.4100	7.555	198	.000																																																																																																																																												
	2	100	9.3500	2.3629				Poses.	1	100	19.8900	3.8162	-.871	197	.385	2	100	20.3535	3.6903	Celos	1	100	5.8500	1.8223	-1.933	198	.055	2	100	6.3800	2.0488	Familia	1	100	14.6300	2.5689	-2.806	198	.006	2	100	15.7900	3.2390	Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110	2	100	9.6300	3.2390	Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																				
Poses.	1	100	19.8900	3.8162	-.871	197	.385																																																																																																																																												
	2	100	20.3535	3.6903				Celos	1	100	5.8500	1.8223	-1.933	198	.055	2	100	6.3800	2.0488	Familia	1	100	14.6300	2.5689	-2.806	198	.006	2	100	15.7900	3.2390	Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110	2	100	9.6300	3.2390	Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																
Celos	1	100	5.8500	1.8223	-1.933	198	.055																																																																																																																																												
	2	100	6.3800	2.0488				Familia	1	100	14.6300	2.5689	-2.806	198	.006	2	100	15.7900	3.2390	Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110	2	100	9.6300	3.2390	Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																												
Familia	1	100	14.6300	2.5689	-2.806	198	.006																																																																																																																																												
	2	100	15.7900	3.2390				Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110	2	100	9.6300	3.2390	Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																								
Perdón	1	100	10.1200	2.0463	1.606	198	.110																																																																																																																																												
	2	100	9.6300	3.2390				Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000	2	100	18.6900	5.0586	Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																																				
Violencia	1	100	13.2500	3.8439	-8.562	198	.000																																																																																																																																												
	2	100	18.6900	5.0586				Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000	2	100	9.8000	2.1415	Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																																																
Inf. Fam.	1	100	9.4000	1.4975	-1.531	198	.000																																																																																																																																												
	2	100	9.8000	2.1415				Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000	2	100	7.1500	1.9456	SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																																																												
Egoísmo	1	100	5.4000	1.9488	-6.355	198	.000																																																																																																																																												
	2	100	7.1500	1.9456				SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386	2	100	16.1300	3.7380	Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																																																																								
SatCar.	1	100	15.6800	3.5926	-.868	198	.386																																																																																																																																												
	2	100	16.1300	3.7380				Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000	2	100	7.7400	2.5131	Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																																																																																				
Infidel.	1	100	6.3100	2.1821	-4.297	198	.000																																																																																																																																												
	2	100	7.7400	2.5131				Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128	2	100	6.4000	1.5308																																																																																																																																
Patrones	1	100	6.0600	1.6132	-1.529	198	.128																																																																																																																																												
	2	100	6.4000	1.5308																																																																																																																																															

Tabla 8. Diferencias significativas de cada grupo (1 y 2) de acuerdo a los factores explorados.

En la tabla 8, se pueden observar las diferencias significativas por parte del grupo de relaciones destructivas (2) respecto al otro grupo, encontrándose los siguientes factores: baja autoestima, familia de origen, violencia, influencia familiar, egoísmo e infidelidad. En este sentido es posible considerar que la mayoría de los elementos que la escala midió están presentes en una relación destructiva, pero especialmente se encuentran los factores de violencia y egoísmo, el primero de ellos obtuvo 5 puntos más que el grupo 1 (relaciones no destructivas) respecto a la media, lo cual demuestra que la violencia y la agresión son factores que siempre están presentes en una relación destructiva, así mismo se esperaba que el grupo 1 obtuviera un valor muy bajo respecto al elemento de violencia, y al haber estado 5 puntos antes de la media a comparación del grupo 2, puede inferirse que podría existir una tendencia del grupo 1 para desarrollar la violencia en su relación de pareja. No obstante el elemento de egoísmo para el grupo 2, estuvo ubicado 2 puntos después del valor que obtuvo el grupo 1, lo cual sugiere que este factor de egoísmo también podría ser de alto riesgo y que de alguna forma podría estar relacionados con otros elementos, como por ejemplo la satisfacción de carencias. Mientras tanto, en los demás factores hubo notable diferencia, y son básicamente aquellos factores como: baja autoestima, familia de origen, influencia familiar e infidelidad; los cuales enmarcan una relación destructiva, estos ítems eran referentes a situaciones en las cuales se mostraba la posibilidad de respuesta contraria o bien inclinada a una relación normal, sin embargo, los individuos pertenecientes al grupo de relaciones destructivas dieron respuestas cuyos valores eran los máximos (3 y 4) para calificar a algún factor como altamente riesgoso en dichos ítems. Dentro del grupo de relaciones no destructivas, las diferencias significativas y de mayor puntaje de la media respecto al otro grupo se encuentra en los factores de: concepto de pareja e influencia social; los ítems referentes a cada uno de estos factores hacen

alusión a la forma de considerar una relación de pareja, a la forma de tomar en cuenta y equilibrar la influencia social sin perjudicar la relación. Todo esto puede sugerir que estos elementos no son de alto riesgo para formar una relación destructiva, ya que para el grupo 2 no se observó un valor alto respecto a la media, e incluso los valores que obtuvo de ésta frente a los del grupo 1, tuvieron una diferencia de 3 y 4 puntos. Un dato curioso que se encontró en ambos grupos, fue que existieron elementos donde no se obtuvo una diferencia significativa, estos fueron: patrones aprendidos, satisfacción de carencias, posesión, celos y reconciliaciones rápidas. Estos datos sugieren que en un momento dado, sino existieron diferencias significativas, los grupos compartieron entonces características en común, y en este sentido se habla que si el grupo 2 al tener estas características, se vuelve destructivo, entonces el grupo 1 podría tender a la formación de una relación no funcional, podría estar viviendo una o incluso estas interacciones podrían ser normales, ya que la mayoría de las parejas aportaron que estaban presentes en su relación.

Algunos de éstos resultados mostrados, corroboran los datos mostrados en investigaciones teórico-prácticas hechas anteriormente, no obstante los resultados aquí encontrados dan cuenta de una categorización de los factores de alto riesgo en una muestra de población mexicana y con características determinadas, no obstante en el siguiente apartado se hará un análisis cualitativo de éstos.

4.3. Discusión.

La finalidad de realizar esta investigación de campo, fue para encontrar los factores de alto riesgo que promueven una relación destructiva, así mismo se intentó encontrar nuevos elementos que no están documentados dentro de la

literatura y que no por ello, dejan de ser importantes para formar una relación de este tipo. Por otra parte, en el apartado anterior se hizo una descripción cuantitativa de los resultados que dicho estudio aportó, no obstante, en el área de psicología, no sólo se quedan en este sentido los datos encontrados, sino que además se encuentra el aspecto cualitativo de los mismos. Es por ello que a continuación se analizarán y discutirán cada uno de los puntos más importantes que se obtuvieron, a partir del trabajo de campo elaborado.

Una de las preguntas de investigación que se formuló fue:

¿Cuáles son los elementos y/o factores de alto riesgo que hasta hoy se han descrito como causantes de la formación de relaciones de pareja destructivas?

En el capítulo 2, se describieron cuáles son estos elementos de riesgo para las relaciones destructivas, y de acuerdo a esta investigación, se habla de que los resultados obtenidos corroboran, refuerzan y/o apoyan los encontrados en otros estudios hechos en distintos países. Sin embargo, existen factores que por su mayor ocurrencia en las parejas mexicanas, son considerados como de alto riesgo para esta población en especial. De esta manera, a continuación estos serán descritos:

Baja Autoestima

Este factor fue considerado de alto riesgo para la formación de una relación destructiva, debido a que éste se presentó de manera constante en las respuestas dadas por los participantes pertenecientes al grupo 2 o de relaciones destructivas, lo cual significa que una persona con baja autoestima puede tender a formar parte de una relación de este tipo. Sin embargo dentro

de este comportamiento, existen algunas actitudes específicas que la promueven, entre estas están:

- Compararse con los demás y considerarse inferior cuando está con su pareja.
- Aceptar situaciones y opiniones del otro por considerarlas mejores a las propias aún cuando no se esté de acuerdo.
- Sentir culpa y creer que se merece lo peor después de una discusión.
- Querer buscar el amor de sí mismo en su pareja y sentirse querido (a) o amado (a) solo por él (ella).
- Resaltar los defectos o incapacidades propias después de situaciones conflictivas.
- Creerse incapaz de tomar decisiones por sí mismo.
- Minimizar sus propias metas a futuro al compartirlas con los demás.
- Sentirse ofendido al escuchar que hablan o comentan acerca de su persona, aunque no sea de forma negativa.
- Sentirse incómodo en situaciones en las cuales es necesaria de su participación.
- Manifestar a la pareja desagrado por verlo (a) con otras personas.

En este caso, una forma en la que una persona manifiesta la mayoría de estas actitudes, es a partir de su discurso (de lo que habla) y de lo que hace; y es importante señalar que especialmente este factor, se vuelve de más alto riesgo, porque una persona con baja autoestima, puede permitir muchas situaciones con su pareja, por ejemplo: la dependencia, constantes episodios de violencia, posesión, celos, entre otras.

Familia de Origen

Este elemento midió aquellos aspectos que influyen en un individuo para relacionarse con la pareja a partir de la base de la sociedad, es decir, todo sujeto proviene de una familia, pero dependerá en gran medida de la forma en que sus padres hayan interactuado como pareja, y por su puesto, la manera en la que todos los miembros se hayan desenvuelto como tal; para que éste retome conductas y pensamientos, iguales o parecidos a éstos. De esta manera, este factor también fue considerado como de alto riesgo, debido a que el grupo 2, nuevamente presentó un mayor puntaje respecto al grupo 1 (relaciones no destructivas); y algunas de las actitudes que hacen que una persona forme una relación de este tipo a partir de este factor son:

- Que alguno de los miembros de la pareja o incluso los dos, provengan de una familia donde haya existido ciclos constantes de violencia, ya sea entre los padres o entre todos los miembros de la familia.
- Que alguno de los miembros de la pareja o incluso los dos, repitan los patrones conductuales de sus padres dentro de su relación, ya sea para interactuar o para la resolución de problemas.
- Formar una relación de pareja con alguien, con la intención de evadir los conflictos en casa.
- Tomar en cuenta las tradiciones familiares y perpetuarlas sin un proceso de análisis y negociación.

Precisamente, este factor es lo que antecede a que un individuo adopte cualquier idea, sentimiento, comportamiento, costumbres y demás; para convivir con una pareja, ya que como se vio en el capítulo 2, básicamente dentro de la familia se conforma un sujeto y la baja autoestima de éste por

ejemplo, dependerá de la manera en la que sus padres lo hayan limitado o apoyado para crecer psicológica y socialmente; a su vez, los demás factores que se describirán como de alto riesgo, también guardan una estrecha relación con la familia de origen, especialmente la violencia.

Violencia

Aunque se sabe que este elemento caracteriza a una relación destructiva, también se convierte en un factor de alto riesgo, en el momento en que comienzan a aparecer sus primeros rasgos. En este sentido se señala que en muchas ocasiones no es necesario esperar a que alguno de los miembros de la pareja tome cualquier objeto para golpear al otro, muchas veces basta con que al inicio de la relación, alguno de los dos comience por realizar críticas respecto a sus defectos, actitudes, que guarden silencio durante una discusión, o incluso que un miembro de la pareja ya traiga tendencias agresivas y violentas. De esta manera los aspectos más importantes que hacen que la violencia se vuelva factor de alto riesgo son:

- Que alguno de los miembros de la pareja, hagan críticas destructivas al otro, respecto a sus ideas, sentimientos, costumbres, conductas y apariencia física.
 - Cuando exista alguna discusión se recurran a conductas como por ejemplo: guardar silencio, colgar el teléfono, hacer burla o imitación de las conductas del otro.
 - Que alguno de los dos o ambos no establezcan límites respecto a estos episodios de violencia (ya sea física o psicológica), es decir, permitir la posibilidad de que vuelva a ocurrir.
 - Manifestaciones constantes de gritos, amenazas, chantajes, entre otros.
 - Pensar que la violencia es parte de una relación de pareja.
-

Por todo esto, es indispensable que una persona no ignore estas conductas de violencia dentro de su relación de pareja, ya que a veces puede ser considerada como algo normal y que quizá no volverá a ocurrir, y en este sentido es por ello que muchas parejas no logran establecer límites para no permitir que vuelva a ocurrir.

Influencia Familia en la Relación de Pareja

Este factor aunque presentó una media similar tanto en el grupo 1 como en el 2 (relaciones no destructivas y destructivas), destaca una diferencia mayor inclinada al grupo 2 de relaciones destructivas, lo cual quiere decir que la presencia de este factor en cualquiera de los dos miembros que conforman la relación de pareja es un factor de riesgo para que dicha relación se torne destructiva, ya que a pesar de que es normal que en una interacción afectiva exista cierto nivel de influencia familiar directa como a través de comentarios, críticas y demás, también es cierto que esta influencia está ligada con el aspecto de familia de origen anteriormente mencionado, dado que los patrones de educación aprendidos en casa, coadyuvarán a que una persona tenga conductas y pensamientos en específicos. Esto puede ejemplificarse cuando cualquiera de los miembros de la pareja atribuye gran peso a su familia respecto a su comportamiento dentro de la relación, esto afecta en la mayoría de los casos al otro miembro, debido a que es nulificada o minimizada su opinión, decisiones, posturas comportamentales y cognitivas; o bien son comparadas con las de la familia del miembro influenciado eligiendo a estas últimas como mejores. Esta actitud no solo afectará al otro miembro sino que a la relación en sí, ya que su desarrollo estará en función de los deseos familiares del miembro influenciado. La escala aplicada en esta investigación, denota

claramente algunos aspectos con los cuales puede detectarse la presencia de este factor (influencia familiar), estos son:

- Soy criticado (a) por la familia de mi pareja.
- A mi pareja le desagrada convivir con mi familia.
- Mi familia no convive placenteramente con mi pareja.
- Mi familia no tiene un buen concepto de mi pareja

Esto puede enmarcar que pequeños comentarios o actitudes por parte de la familia respecto a la pareja son determinantes en el trato y desarrollo de la misma. Los comentarios comunes pueden ser: tu novio (a) no es muy atractivo (a); no te dejes sonsacar por él (ella), tarde o temprano te sacará los ojos, es agradable aunque viste muy mal, no le hables por teléfono si te quiere él (ella) te hablará, y ahora que te hizo...ves... te lo dije, a mi me gustaría que él (ella) fuera de esta manera..... yo no lo (la) veo sincero (a), entre otros.

Llegar a darle tanta importancia a la influencia familiar, puede que se deba al arraigamiento que hay en nuestro país respecto al significado de la familia el cual entre otras cosas es el considerar a la familia por encima de todo incluyendo a la pareja ya sea a nivel noviazgo o bien matrimonio, lo cual incluye la lealtad, las tradiciones, mandatos y rigidez que se tengan y hayan aprendido dentro de este núcleo social y en este sentido se puede corroborar esta misma idea analizando el contenido de los chistes despectivos referentes a "las suegras y suegros".

Egoísmo

Este factor se obtuvo en mayor grado dentro del grupo de relaciones destructivas (grupo 2), entendiéndose por egoísmo a la consideración de sí

mismo por encima de la pareja. De tal manera que resultó ser un factor de alto riesgo porque las respuestas dadas en la escala por los participantes de este grupo apoyaron los siguientes ítems:

- Mi pareja piensa más en sí mismo (a) que en mí
- Mi pareja se muestra poco interesado en escuchar cómo me siento, qué proyectos tengo o mis inquietudes.
- Tengo más tiempo para mí mismo (a) que para mi pareja

La postura egoísta dentro de la pareja puede presentarse además en diversas formas, por ejemplo al elegir un lugar a visitar acorde a los intereses propios, siendo que irán ambos miembros, el ocupar todo el tiempo de convivencia en pareja haciendo actividades o sosteniendo pláticas sobre aspectos de interés propios, el decidir lugares donde comer o divertirse acorde solo a una opinión: la propia; el darle a la pareja un tiempo mínimo y exigir todo el tiempo para sí mismo, el tomar una postura de víctima en discusiones y pensar solo por el daño propio, el no considerar los beneficios mutuos en la pareja al hacer algún cambio sino solo tener en cuenta los beneficios propios que traerá, entre otros. El egoísmo al ser un factor presente en las relaciones destructivas y por tanto ser de alto riesgo y poderlo evitar para prevenir este tipo de relaciones, da pauta a considerar los orígenes del egoísmo que en la mayoría de los casos se encuentran en la familia y que está dirigido totalmente a menospreciar y desvalorizar al otro con tal de defender el beneficio personal, es sumamente preocupante; sin embargo, la aceptación de este factor dentro de una relación de pareja da por sentada la presencia de una no consideración o valorización por parte de la persona afectada, es decir una baja autoestima; y del lado contrario, en el caso de la persona egoísta, se dejará notar el dominio también motivado por una baja autoestima e

inseguridad propia y de esta manera la imposición del poder y de una posible violencia da lugar a un perfecto engrane de una relación con rasgos destructivos pero también, podrá ser notable una etiología multifactorial.

Infidelidad

Este factor resultó ser prominente en el grupo 2 o de relaciones destructivas, por lo cual es de alto riesgo. Como bien se mencionó anteriormente, la infidelidad es una denominación que se hace cuando alguno de los dos miembros que conforma a la pareja decide mantener paralelamente una relación sentimental, sexual y física con otra persona; las implicaciones que trae la infidelidad dentro de la pareja no son positivas, ya que impiden el crecimiento de la misma por fracturar la confianza y la sinceridad que existían; los integrantes del grupo dos o de relaciones destructivas respondieron en su mayoría en la escala que sí habían sido infiel con su pareja y que también su pareja le había sido infiel, lo cual indica que la presencia de este factor toma a la relación en una no saludable, porque no hay una unión sólida y segura, siempre habrá dudas y discusiones que la pondrán en tela de juicio. No obstante, el grupo de relaciones destructivas aún por encima de la infidelidad se seguían considerando como parte de una relación de pareja o bien seguían considerando como pareja a quien les fue infiel. En el caso de los hombres y en nuestro país la infidelidad es más común, ya que se tiene construido ideológicamente que "un hombre es más hombre cuando tiene a más de una mujer a su lado", esto puede ser considerado como una rasgo machista unida al egoísmo, aspecto del cual se enorgullece en varón mexicano aún en la actualidad; en cambio si una mujer intenta ser infiel es tachada automáticamente como "golfa", "puta", "zorra", "loca", "ramera", "fácil", entre otras. Aunque cabe mencionar, que por otro lado en la actualidad el compromiso sólido y permanente es muy difícil de conseguir o implementar

dentro de una relación de pareja, debido al auge actual que se le está dando a las relaciones sin compromiso precisamente por el miedo de ser completamente sincero o fiel y que el otro no lo sea. No obstante, evitar ser partícipe de una infidelidad puede minimizar el riesgo de caer en una relación destructiva, pero también puede fomentar el riesgo de no poder formar o mantener una relación de pareja estable y benéfica; la solución radicaría entonces en hacer una buena elección de pareja, aunque esto no necesariamente asegura la no infidelidad, pero sí puede minimizar la posibilidad de que se presente.

Con base en lo anteriormente expuesto, se observa que todos estos factores mencionados son de alto riesgo para formar una relación destructiva; sin embargo el factor familia de origen, desde un punto de vista muy particular, puede ser considerado como la base para que se formen estas interacciones disfuncionales, debido a que como se ha venido revisando, la familia es un aspecto clave dentro de todo individuo para formarse y aun cuando se considera que la pareja es una relación que se establece fuera de todo núcleo social, es imposible que un ser humano deje de lado todo lo que aprendió dentro de éste.

Así mismo, otra pregunta de investigación fue:

¿Existen otros elementos y/o factores de alto riesgo actuales que propicien la formación de relaciones de pareja destructivas?

En este sentido se encontró que las reconciliaciones rápidas es un factor que también promueve las relaciones destructivas, y a pesar de que en el análisis estadístico no presenta diferencias significativas respecto a los dos

grupos, si aportó que estaba presente este elemento en ambos grupos; lo cual desde un punto de vista psicológico se infiere que la mayoría de las parejas o al menos las encuestadas, recurren a reconciliaciones u otorgamiento de perdón rápidos, después de haber tenido un conflicto, sin antes haber analizado las circunstancias por las que se dio la pelea y resolverlo por ejemplo a través del diálogo. A su vez también existieron otros factores donde no hubo diferencias estadísticas, como: posesión, celos y satisfacción de carencias, y aunque estos elementos ya han sido trabajados por otros investigadores, quizá lo interesante en este caso, es que ahora se presentan de distinta forma, lo cual significa que no son nuevos elementos de alto riesgo, pero la manera en la que un individuo los replique será diferente. En el caso de posesión y celos, se tiene que las parejas lo hacen de una manera más encubierta, es decir, recurren a frases como "me gusta saber donde estás porque me preocupo por ti", "te obsequio este móvil, con la intención de llamarte en caso de emergencia", "porque somos pareja debemos compartir todo lo que hagamos", entre otras. Cualquiera que sea la frase empleada, la finalidad es que la posesión y celos se estén haciendo presente, y en ocasiones por creencias equivocadas como "si mi pareja es así o soy así es para expresar nuestros sentimientos", no se analiza detalladamente el por qué de estas conductas, por lo que se ignora y a futuro estas conductas aparecerán frecuentemente y cada vez en episodios más agudos. En lo que respecta al elemento de satisfacción de carencias, se tiene que todo ser humano posee diferentes necesidades para desarrollarse como tal, pero especialmente al hablar de pareja, éstas se dirigen por ejemplo hacia "miedo a quedarse solo (a)", "desear ser amado (a)", "sentirse seguro a través de otra persona", por mencionar algunas. Cabe mencionar que con esto no se intenta señalar que todo ser humano debe desechar sus necesidades para poder funcionar en pareja, más bien la idea es que un individuo delimite cuáles son sus expectativas en una relación de pareja y qué es lo que desea dar y

recibir, obviamente sin caer en creencia errónea de que a través de ésta podrá encontrar su completa realización personal, dado que si se parte de la idea de que existen múltiples necesidades, entonces la pareja no siempre podrá cubrir las todas, además de que cada persona deberá cubrir sus necesidades ya que con una pareja sólo compartirá su vida, más no sus carencias. No obstante, al encontrar que en ambos grupos no hubieron diferencias significativas, se infiere que si una persona decide formar una pareja bajo la creencia de que sólo en ella encontrará lo que no tiene, entonces comenzará a manifestar una serie de conductas y pensamientos, por ejemplo si alguien desea obtener amor, es muy probable que caiga en episodios de celos y posesión, ya que así asegurará que su pareja sólo lo (a) ame y por tanto esta conducta podrá ser interpretada como relación destructiva.

También se observó otro aspecto importante, el grado de percepción que una persona tiene respecto a su relación de pareja, esto es, si se parte de la idea de que hubieron factores que se presentaron en ambos grupos (los anteriormente mencionados), entonces podría asumirse que en ocasiones los individuos que tienen una relación de pareja, pueden pensar que tener discusiones y reconciliarse rápidas, es parte de lazos afectivos que existan en ambos, o bien se puede creer que cuando alguien manifieste celos es porque los sentimientos son muy fuertes, o incluso cuando aparecen los primeros indicios de violencia, una persona podría pensar que fue porque el otro tiene un carácter fuerte o simplemente tuvo un día difícil. Pero más allá de esto, es interesante observar cómo es que la mayoría de los encuestados, dieron respuestas similares, lo cual quiere decir que las personas que asisten a centros de ayuda, han adquirido un conocimiento que les sugiere que esa relación destructiva que tienen ha comenzado a dar consecuencias, que por ello se sienten tristes, deprimidos, se han vuelto más violentos y no quieren continuar

reflejándolo con su pareja, entre otras. No obstante ¿qué pasa con el grupo 1? Justamente es lo que en un principio se determinó como grado de percepción ante la relación de pareja, es decir, dos personas pueden vivir bajo una relación destructiva, pero su manera de concebirla es totalmente algo normal, si se pelean es porque no comparten ideas, si el hombre le pega a la mujer, es porque el hombre debe ser macho, si hay celos es porque hay afecto. Pero Trujano (2000) considera que cuando a estas mismas personas se les pide su opinión sobre una pareja que vive situaciones parecidas a las de ellos, casi siempre tienden a responder que lo que están observando es completamente destructivo. Es justamente con esto, donde se habla de que la percepción de la relación es un nuevo factor debido a que si alguien finaliza una relación e inicia otra, es muy seguro que tienda a repetir sus comportamientos, ideas y sentimientos con su nueva pareja, ya que tienen la idea de que la forma en la que actúan con ésta es la más adecuada.

En cuanto al grupo 2, se señala que la percepción que tienen respecto a las relaciones destructivas está influida por la constante asistencia a terapias psicológicas, las cuales les permiten tratar las consecuencias que les dejó o las que se están comenzando a presentar, y básicamente la gente del grupo 2 que fue encuestada pertenecía a centros de atención psicológica y reportaron que ellos no sabían que su relación era destructiva, y al poder hablar más a fondo sobre su situación, se dieron a la tarea de encontrar los motivos por los cuales desarrollaron una relación destructiva, de tal suerte que a futuro pudieran detectar las características que anteceden a los episodios de destrucción y así poder evitarlos o incluso dar por terminada su relación. No obstante, en la mayoría de estos centros se dedican a dar servicio psicológico a personas que en primer lugar asisten porque tienen cuadros agudos de depresión (consecuencias de las relaciones destructivas) y la mejor estrategia que tienen

para brindar su atención, es canalizándolos a terapias grupales donde sólo tratan los síntomas de ésta, de tal manera que al término de las sesiones terapéuticas, a los individuos sólo les eliminan las características de la depresión y si están interesados entonces pasan a otros talleres grupales donde les proporcionan las herramientas necesarias para detectar y evitar las causas de su estado psicológico y así mismo con esto se da inicio con la desprofesionalización. De alguna manera con lo que se menciona, se entiende que las personas que asisten a centro de apoyo, logran modificar la percepción que tienen respecto a las relaciones destructivas, sin embargo, sería interesante analizar y determinar si esto es suficiente para evitar que estas personas vuelvan a incidir en una relación de este tipo.

Ahora bien, a partir de todos elementos analizados y discutidos surge la respuesta de la tercera pregunta de investigación:

¿A partir de todos estos elementos y/o factores de alto riesgo, se puede realizar una prevención primaria para la formación de relaciones de pareja destructivas?

Cómo se expuso en el capítulo 3, hoy en día la mayoría de las instituciones en México y a nivel mundial, ofrecen distintas alternativas en el área de relaciones destructivas, sin embargo en casi todas éstas, se tienen programas de prevención muy escasos ya que la forma de trabajo es más de intervención. Así mismo, las propuestas de prevención que existen, casi siempre están orientadas a informar a la gente qué es una relación de pareja funcional y disfuncional, qué se debe hacer ante la presencia de un conflicto, básicamente se habla de estrategias para resolver problemas; cómo ha ido evolucionando la pareja a través de los años y desafortunadamente descuidan las necesidades que en especial la población mexicana tiene. Por otro lado, la

crítica constante a la prevención ha sido en el sentido de que se queda generalmente a nivel de información y científicamente se ha demostrado que éste no es un factor que modifique la conducta de los individuos, ya que muchos sabemos qué es bueno y malo para nosotros, qué nos daña o nos da salud, por qué y para qué de las cosas, de tal manera que la información no es necesaria para llevar a cabo una prevención.

Sin embargo, los resultados encontrados, dan pauta a realizar una propuesta de prevención primaria, que principalmente atienda las necesidades de la población mexicana y que esté encaminada a que a través de la idiosincrasia de ésta, el lector se sienta identificado y le sea más fácil determinar si tiene tendencia a formar una relación destructiva, así como de desarrollar habilidades y modificar actitudes que lo hagan propenso a una pareja disfuncional. En otras palabras, al haber realizado una investigación que detectara los factores de alto de la población a la cual se dirigirá la propuesta, coadyuva a que se tenga una idea más clara de que es lo que se tiene que atacar para prevenir. Pero, la manera en la que se cumplirá el objetivo de prevenir, dependerá en principio de la habilidad que se tenga para captar la atención del individuo para que se interese en leer el material y posteriormente influirá la forma en la que se estructure la propuesta y con esto lograr crear conciencia en el lector para que por lo menos dé el primer paso de cambio, es decir, reconocer que tiene elementos de alto riesgo y se interese en modificarlos para no verse inmerso en una relación así, solucionarla o no volverla a experimentar.

Por otro lado, con estos datos obtenidos, se podrá dirigir de mejor manera la propuesta a un grupo de gente en específico, es decir, no sólo se tomarán en cuenta la descripción de aquellos elementos de riesgo, sino que también se

sabrán a qué población deberá ir dirigida, ya que por ejemplo en el aspecto de estado civil se observó que en el grupo 1 la mayoría eran solteros y solo un porcentaje mínimo era de personas casadas, en cambio en el grupo 2 la mayoría de la muestra era casada, lo cual indica que la propuesta que se haga deberá ser para personas que sean solteras, ya que con base en la literatura revisada y los datos encontrados, los episodios de una relación destructiva se manifiestan más en una pareja que se ha conformado formalmente en matrimonio o en la vida en conjunto. Por otra parte se tiene el indicio de la edad en la que surgen estas parejas disfuncionales y esta es entre los 18 y 23 años, sugiriendo que el público al que se dirigirá esta propuesta, tendrá que estar por debajo de este rango de edad.

Con todo esto, se dice que los datos encontrados resultaron satisfactorios para poder realizar una propuesta de prevención primaria, cuyo principal objetivo a parte de informar y prevenir, sea educar y reeducar a la población para identificar que aspectos conllevan a una relación de pareja destructiva, todo esto a partir del desarrollo de habilidades y modificación de actitudes, así mismo lo novedoso de esta propuesta es sin lugar a dudas lo siguiente:

- Será exclusivamente para población mexicana.
- Se intentará que el lector no sólo identifique los factores de alto riesgo, sino que también sea capaz de percibir cómo es en realidad su relación de pareja, y en caso de que no tenga información sobre el tema, proporcionarla, así como modificar ideas erróneas que pudiera tener (reeducar).
- Que el lector se inicie por el camino del autoconocimiento en cuestiones de pareja, para saber que estará dispuesto a dar y recibir.

- Que indique claramente cuáles son las manifestaciones de estos factores de alto riesgo.
- Que el lector sepa qué hacer en caso de que tenga tendencias a formar una relación destructiva, que esté en ella o que la haya tenido y no quiere repetirla.

De esta manera, en el siguiente capítulo se expondrá detalladamente cuál es la propuesta de prevención primaria que se lanzará en cuestión de relaciones destructivas, con lo cual se cubrirá el objetivo general de la presente investigación.

Capítulo 5. Propuesta de Prevención Primaria para Relaciones Destructivas.

Con base en los resultados obtenidos y en la literatura condensada en el presente trabajo, se elaboró una propuesta de prevención primaria, con la finalidad de evitar que la población mexicana, presente relaciones destructivas de pareja. Sin embargo, antes de comenzar a explicar en que consiste esta propuesta, es necesario hacer algunas consideraciones. En principio, como se expuso en el capítulo 3, por prevención primaria se entiende al acto de informar a una población determinada sobre un tema en específico, con la finalidad de que no surja la problemática en cuestión, no obstante, este tipo de prevención, también se puede hacer para aquellas personas que aunque ya hayan presentado esta situación, deseen evitar que vuelva a ocurrir. En este sentido se habla, de que la presente propuesta, intenta abordar la prevención primaria desde estos tres lineamientos:

- Para personas que nunca han vivido una relación destructiva.
- Para personas que están viviendo las características de una relación destructiva, pero desean evitar que se vuelvan a presentar.
- Para personas que han abandonado una relación destructiva y no desean volver a mantener otra igual o semejante.

Por otra parte, al hablar en términos de prevención, se hace alusión a la magnitud que se le desea infundir a la propuesta para obtener resultados a corto, mediano y largo plazo. Y esta alternativa que se plantea, está encaminada a que se observen resultados favorables en estos tres sentidos. En cuanto al primero, se espera que la gente que lea el material, se informe y aprenda a detectar los factores de alto riesgo para formar una relación destructiva; en cuanto al segundo se espera, sobretodo al hablar de aquellas personas que están o han abandonado una relación destructiva, que aparte de informarse y saber cuáles son los factores de alto riesgo, resuelvan de manera individual el origen de por qué son propensos a formar una pareja disfuncional; y finalmente respecto al tercero, se espera que este material a futuro sea capaz de disminuir las consecuencias que provoca una relación destructiva, por ejemplo, la violencia intrafamiliar; las cuales si no son erradicadas poco a poco, se caerá en un constante círculo vicioso, y lo que está comenzando como un noviazgo disfuncional, puede terminar en un núcleo social conflictivo.

Otro aspecto importante gira en torno a la población a la que se dirige la propuesta, y de acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación de campo, se tiene que la edad más propicia para comenzar a prevenir a la población, es entre los 14 y los 18 años, ya que las relaciones destructivas se presentan de una forma más constante a partir de los 19 años y es indispensable que desde que una persona desea experimentar las relaciones de noviazgo, al menos esté informada sobre qué es una relación destructiva, cuáles son sus características, causas y consecuencias, y lo más importante, que sepa a donde puede acudir. Así mismo se pretende que tanto hombres como mujeres de las edades antes mencionadas, puedan tener acceso a este

material, sin importar la clase social, religión o preferencia sexual; ya que como se sabe, cualquier persona puede tender a vivir bajo una relación disfuncional.

Con base en todo lo anterior, se pensó en realizar un folleto que tenga la tarea de informar a adolescentes y jóvenes con las características demográficas antes mencionadas sobre el tema de relaciones destructivas. No obstante, para el diseño de dicha campaña preventiva, fue necesario considerar algunos elementos importantes que están relacionados con la presentación y estructura de la misma:

- Emplear un formato atractivo para que atrape la atención del lector.
- Presentarlo en un tamaño que sea fácil de transportar y manipular.
- Usar términos claros, sencillos y precisos.
- Proporcionar información a través de ejemplos.
- Incluir información básica y fundamental sobre relaciones destructivas.
- Incluir cuestionarios de autoevaluación para que el lector de cuenta de lo que está aprendiendo e identifique aspectos fundamentales sobre relaciones destructivas.

Algunas de las ventajas que ofrece presentar una propuesta de prevención primaria bajo este formato, son que a las personas que se les proporcione el material podrán tener acceso fácil y en cualquier momento y lugar, así mismo es interactivo, ya que el lector podrá ir contestando una serie de ejercicios como autoevaluaciones y así medir el conocimiento que está adquiriendo conforme lee el folleto. A su vez, podrá compartir la información contenida en éste, con otras personas que también sea de su interés conocer más sobre parejas disfuncionales. Por otra parte, se buscó que este material al

ser consultado, el lector no estuviera obligado a tener un conocimiento previo del tema para entenderlo; sin embargo, se recomienda lo siguiente:

- Contestarlo en pareja (en caso de tener), ya que la percepción de uno y otro podría ser diferente.
- Sería importante también que el folleto fuera guiado por un orientador (a) para extender más la información, ampliarla, discutirla y aclarar dudas. En este caso una alternativa sería usarlo como material didáctico en distintos colegios.
- Complementarlo con pláticas individuales y grupales, talleres, conferencias, etcétera.

En cuanto a la distribución de este material, se sugiere que se haga en escuelas secundarias y preparatorias, tanto particulares como públicas; todo esto patrocinado por Institutos o Centros que se dedican a la prevención y/o tratamiento de las relaciones destructivas, ya que en dado caso de existir dudas sobre las relaciones destructivas, entonces estos lugares podrán poner a la disposición pública, psicólogos o profesionales afines, que tengan conocimiento y dominio del tema. Sin embargo, también pueden existir otras organizaciones que se puedan encargar de su distribución y una de ellas sería la Universidad Nacional Autónoma de México, principalmente el campus Iztacala y la Facultad de Psicología, ya que ambos lugares cuentan con espacios donde promueven la prevención y/o tratamiento de las relaciones destructivas. Otra forma de distribución sería en los eventos que año con año, el gobierno de la Ciudad de México organiza en Pro de la Mujer o en las múltiples conferencias que diferentes centros ofrecen sobre el tema a jóvenes mexicanos. En este sentido se habla de que existen múltiples formas de hacer llegar este tipo de materiales a los jóvenes.

En cuanto al contenido del folleto, se incluyó lo siguiente:

1. Portada. En la carátula se intentó que a través de una imagen representativa, el lector conociera cuál era el tema a tratar y mediante el empleo de un título se definió aún más la intención del mismo.
2. Presentación. En este apartado se dio una breve introducción sobre cuál era el objetivo de leer el folleto, así como de la importancia que tiene hoy en día, hablar de noviazgos destructivos. Finalmente se orientó al lector sobre cuál es la manera en la que debe usarse dicho material.
3. Índice. Aquí se incluyeron todos los temas a tratar en el folleto con sus respectivos números de página, para facilitar al lector la ubicación de los mismos.
4. Aspectos Teóricos. En este punto se incluyó información que explica qué es una relación destructivas, cuáles son sus características, cuáles son sus causas y consecuencias; todo esto, con la finalidad de que el lector conozca el por qué es importante prevenir una relación de este tipo, además de que sirve para ubicar al individuo dentro de un contexto en específico, es decir, a través de una escala el individuo determinará que apartado será el que más le conviene tomar en cuenta para su relación de pareja.

De una manera explícita los temas a tratar en el apartado teórico, se detallan a continuación:

¿Qué es una relación destructiva?

Proporciona un concepto claro y preciso de lo que es una relación destructiva de pareja.

¿Qué la causa?

Da énfasis a los principales motivos que permiten la presencia de una relación destructiva.

¿Qué la caracteriza?

Describe los principales factores de alto riesgo, que caracterizan a una relación destructiva y que se presentan con mayor frecuencia dentro de la misma.

¿Por qué hay que evitar una relación destructiva?

Describe las consecuencias que una relación destructiva tiene sobre el individuo, y en sus ambientes familiar y social.

¿Cómo saber si estás en una relación destructiva?

Señala al individuo si está viviendo una relación destructiva, si ha terminado una y desea prevenir otra, o simplemente nunca ha experimentado alguna y desea saber qué tiene que hacer para evitarla.

5. Sección A. Esta primera parte está dirigida para aquellas personas que nunca han vivido una relación destructiva, y básicamente se enfatizó sobre los factores de alto riesgo para formar una pareja disfuncional tales como: baja autoestima, violencia, egoísmo, infidelidad, familia de procedencia y reconciliaciones rápidas. Así mismo se incluyeron cuestionarios que dan a conocer al lector, los factores de alto riesgo que tiene tanto éste como su pareja para formar una relación destructiva.

6. Sección B. Este apartado está orientada para aquellas personas que están dentro de una relación destructiva, con la finalidad de que conozcan que elementos de alto riesgo caracterizan su relación y si ya se presentaron, entonces evitar que vuelvan a ocurrir. No obstante, se incluyen algunas escalas que dan cuenta de la manera en la que interactúan dos individuos dentro de una relación de noviazgo, esto para que sea más sencillo para el lector ubique las características de su pareja y así sugerir algunos criterios de cambio para prevenir que vuelvan a ocurrir los episodios destructivos.

7. Sección C. En este punto se da información para aquellas personas que han abandonado una relación destructiva y no desean volver a tener una igual o semejante. De esta manera se incluyen ejemplos y escalas que permiten al lector, identificar las conductas y cogniciones que se deben evitar en una relación de pareja, tanto para éste como para la otra persona.

8. Centros de Ayuda. En este punto se incluyen los centros más importantes, donde la gente puede acudir en caso de tener dudas o incluso recibir atención especializada. A su vez estas instituciones se caracterizan

porque tratan y promueven la prevención en diferentes niveles, de las relaciones destructivas de pareja.

Una vez que se tuvo dicha propuesta, fue sometida a un estudio piloto, con el objetivo de evaluar si los participantes opinaban que la información contenida era clara, precisa y sencilla, así como si cumplía con la meta trazada al realizar esta alternativa. Para llevar a cabo este estudio fue necesario contar con 25 personas (12 hombres y 12 mujeres), que cumplieran con las siguientes características:

- Que su edad se ubicara dentro del rango de 14 y 18 años.
- Que su estado civil fuera "solteros".
- Que pertenecieran a cualquier nivel socioeconómico (alto, medio y bajo).
- Que practicaran cualquier culto religioso.

Y para acceder a esta muestra, fue necesario recurrir a dos centros educativos:

- Escuela Secundaria General N° 17 "Benemérito de las Américas"
- Centro Escolar Vallescondido

Una vez que se obtuvo la muestra, fue dividida de acuerdo a su edad (grupos de 14, 15, 16, 17 y 18 años), obteniéndose 5 grupos con 5 integrantes cada uno. A cada uno de ellos se les repartió el material y se les proporcionó una cédula de evaluación, para que dieran su punto de vista respecto a la propuesta. Posteriormente se hicieron las correcciones necesarias con base en las opiniones obtenidas y se les volvió a presentar el folleto, con la finalidad de

que nuevamente valoraran si éste cumplía con el objetivo de prevenir relaciones destructivas.

Los primeros resultados reportaron que la mayoría de los encuestados opinaron que las imágenes mostradas debían ser más reales, es decir, si se incluían dibujos, daba la impresión de que se estaba manejando el tema de relaciones destructivas de una forma oculta, ya que las caricaturas no reflejaban una situación real, por ejemplo de violencia; entonces si se usaban gráficos más veraces, causarían un mayor impacto al estar leyendo el folleto, en este sentido se sugirió el uso de fotos de personas que representarían cada una de las situaciones que se deseaban ilustrar.

En cuanto a la información contenida, opinaron que era más útil e interactivo, resolver cuestionarios, ya que al contestarlos y calificarlos, les permitiría ubicar dónde están con su pareja (en una relación destructiva, a punto de tener una o con tendencias a formar otra). A su vez la información incluida en el material a pesar de ser extensa, resultaba interesante y oportuna, ya que los términos empleados eran claros, sencillos y precisos. Así mismo opinaron que les pareció atractiva la idea de que las frases claves del folleto, se presentaran de una manera cotidiana, debido a que eran enunciados que les permitirían reflexionar sobre su noviazgo, además de que resultan para ellos, más fáciles de entender.

Con relación a la forma, tamaño y cantidad de hojas que contenía el folleto, mencionaron que era de su agrado; ya que en cuanto a los dos primeros puntos, era fácil de manipular, lo podían guardar en cualquier lugar y era original la presentación; y respecto al número de páginas dijeron que no

importaba la cantidad siempre y cuando la información fuera interesante y existieran cuestionarios que resolver.

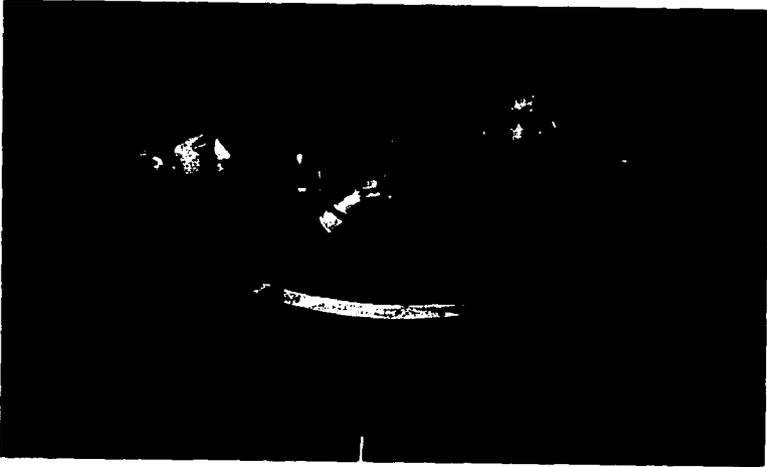
Después de haber tomado en cuenta estas opiniones, se llevaron a cabo diferentes cambios al folleto, el cual finalmente se mostró por segunda ocasión a los participantes, tal y como se presenta en la página 169; y en este sentido refirieron que el material era interactivo, divertido y proporcionaba la información suficiente la prevenir una relación destructiva.

Cabe mencionar, que aunque esta propuesta fue probada únicamente con 25 personas, se puede decir que logró el objetivo, hacer una prevención primaria en cuestión de parejas disfuncionales, ya que la mayoría de los participantes comentaron que leer este material había causado que ellos analizaran las perspectivas que tienen con relación al noviazgo, a parte de que algunas alternativas estaban comenzando a infundirlas en su relación.

Ahora bien, efectivamente esta propuesta es susceptible de ser mejorada para futuras investigaciones o programas preventivos que deseen retomarla, y en cierta forma dependerá de éstos los cambios que se realicen en la misma, ya que es cierto que día a día evoluciona nuestra sociedad y lo que hoy se cataloga como funcional, en otro tiempo quizá no lo sea, por tanto cabe la posibilidad de que llegue a ser ampliada y así obtener una alternativa que esté en función de las necesidades psicológicas y sociales de una población determinada, de acuerdo a su tiempo y espacio donde esté ubicada.

POR TU MALDITO...

AMOR



PSIC. GABRIELA RAMÍREZ SALGADO
PSIC. SOLEDAD PATRICIA VÁSQUEZ CASTANEYRA

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

El amor es algo sumamente importante dentro de la vida de todo ser humano, especialmente el amor de pareja.

Y cuando descubrimos que algún chico o chica nos agrada como futura pareja, comenzamos a hacernos algunas preguntas:

¿Será mi pareja ideal?

¿Su forma de ser, será agradable o desagradable?

¿Nos llevaremos bien?

¿Cubrirá mis expectativas?

¿Nos llegaremos a enamorar?

En un futuro, ¿nos casaremos?

Y si cada una de las respuestas que surgen apuntan a que esa es la persona perfecta para formar un noviazgo, entonces, aceptamos dar inicio a una relación afectiva.

Pero, ¿qué pasa una vez que dos personas inician con esta relación?...

Por un lado se sabe que una pareja, por lo general, se apoya, comprende y ama, de forma mutua; pero en otras ocasiones existe una forma negativa de relacionarse, como por ejemplo, a través de insultos, jalones de cabello, mentiras, celos, entre otros. En este último caso, se habla de una RELACION DESTRUCTIVA.

De tal manera, en este folleto describiremos qué es una relación destructiva, cuáles son sus características, causas y consecuencias, y por su puesto te diremos qué puedes hacer para prevenir un noviazgo así, ya sea si aun no lo has tenido, vives una y no quieres que empeore o simplemente no deseas volver a experimentarla.

Sólo te pedimos que cuando vayas leyendo este folleto, sigas al pie de la letra las instrucciones que se te dan, ya que así garantizarás que la información contenida te será de utilidad en tu relación de pareja. Además, para un mejor uso, te recomendamos que tengas a la mano algún lápiz o bolígrafo, ya que lo necesitarás.

Psic. Gabriela Ramírez Salgado
Psic. Soledad Patricia Vásquez Castaneyra

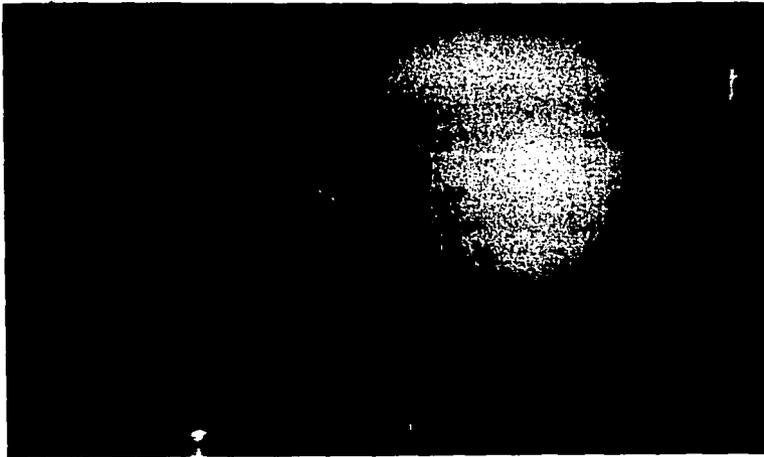
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ÍNDICE

	<i>Pág.</i>
¿Qué es una relación destructiva?	3
Sección A: ¿Qué hago si nunca he tenido una relación destructiva?	12
Sección B: ¿Qué hago si ya estoy en una relación destructiva?	17
Sección C: ¿Qué hago si no deseo volver a vivir una relación destructiva?	23
Comentarios de las Autoras	28

¿QUE ES UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA?

Una relación destructiva es aquella donde los miembros de una pareja se afectan mutua y negativamente sus pensamientos, sentimientos y formas de comportarse.



Este tipo de relaciones se originan por diversos motivos, entre ellos, los más comunes son:

Tener una baja autoestima, esto implica que una persona no se tenga respeto, amor y confianza a sí mismo.

Tener falsas creencias o mitos, respecto a lo que es una relación de pareja, es decir, ideas muy fantasiosas o perfeccionistas acerca de la unión sentimental entre dos personas.

Confundir la atracción física con amor, esto puede ser dejarse guiar por el gusto erótico o pasional y confundirlo con sentimientos de un amor profundo.

Poco conocimiento de la persona con la que se formará una pareja, esto es, el creer que "no se necesita saber más de él o ella" porque lo que cuenta aparentemente es "el amor a primera vista".

Tener una familia donde existió (o existe) violencia, ya sea entre los padres o entre los miembros de ésta.

Tener un noviazgo para evadir o alejarse de los problemas que puedan existir en la familia o en otras áreas como la escuela, el trabajo o los amigos; ya sea tomándolo como refugio, espacio de desahogo (ya sea de forma positiva o negativa) o simplemente de distracción.

Algunas de las características más sobresalientes de una relación destructiva son:

Celos: "No quiero que le hables más a esa persona ..."

Falta de Comunicación: "No tengo ganas de hablar..."

Violencia Física: Pegarle con objetos, jalar de alguna parte del cuerpo, entre otras.

Violencia Verbal: "Eres un (a) estúpido (a)"

Amenazas: "Si no haces esto te dejaré"

Ideas Erróneas: "Estoy seguro (a) que me engañas"

Mentiras: "Pensaba decírtelo pero..."

Críticas: "Te ves muy mal vestido (a) de esa forma"

Egoísmo: "No me importa lo que pienses, se hará así..."

Poseión: "Me perteneces"

Satisfacción de Carencias: "Contigo no me siento solo (a)"



El tener o formar parte de una relación destructiva, indiscutiblemente trae consecuencias en uno o en ambos miembros de la pareja, estas afecciones pueden ser en diversas áreas, tales como:

TU SALUD FÍSICA

La relación cuerpo-emoción es muy estrecha, por lo que el cuerpo en este caso en particular empieza a funcionar al ritmo en que se da la relación, es decir, se sabe científicamente que a mayor refuerzo o estimulación positiva ya sea a nivel físico o emocional, mejor estado fisiológico y de apariencia corporal existe, ya que hay mayor disposición corporal a llevar una vida cotidiana estable, esto es porque el cuerpo resiente y transmite lo que esta viviendo, de forma contraria, cuando las situaciones que pasan entre la pareja son dañinas para ambos o alguno de los miembros, el cuerpo indiscutiblemente expresará tales dificultades.

TU VIDA EMOCIONAL Y AFECTIVA

Es muy posible que se presente una baja autoestima porque se cree que el querer a sí mismo no es suficiente como para valer como persona o existir, necesario saberse querido por el otro y la estima propia se elimina "porque ya no es necesaria" "el otro me quiere y con eso basta", "sé que alguien piensa en mí", "estoy presente en los pensamientos de él o ella". Otro aspecto consecuente es el sentirse deprimido, angustiado, desesperado, triste, solitario o con miedo, estas son emociones o sentimientos que van apareciendo acorde al ciclo que lleve tal relación, se van moldeando a partir de la necesidad que tenga el ser interior en ambos miembros de no ser lastimado, herido o destruido.

Puede haber depresión y provocar una creciente necesidad de las atenciones y presencia del otro, además de sentirse impotente y dependiente por una constante inseguridad sobre sí mismo. Por tanto, también es muy probable percibirse en soledad, aun cuando el otro miembro de la relación esté presente constantemente o le brinde las atenciones acostumbradas.

Suelen darse momentos en los cuales no se soporta estar lejos del otro aún cuando sepa que estando cerca es altamente doloroso por los estímulos negativos que se reciben (humillaciones, chantajes emocionales, entre otros); entre otras consecuencias se encuentran el sentir que no se es sin el otro y la dependencia emocional.

TUS PROYECTOS DE VIDA

La planeación de metas o proyectos futuros son muy precarios ya que no se piensa por sí mismo sino como parte de, por tanto los planes pueden pensarse incluyendo al otro. De ahí que por lo general los planes individuales se vean limitados durante una relación de este tipo, sobre todo si la pareja es posesiva o celosa. Y de alguna manera si la otra persona se caracteriza por ser dependiente entonces, accederá a las imposiciones que el (la) posesivo (a) o celoso (a) haga. En otras palabras el no poner límites con respecto a la individualidad de cada persona, obstaculiza su realización (escolar o laboral) y su crecimiento psicológico y social.

Por último, si las afecciones emocionales han sido intensas se dará origen a nuevas concepciones cuya perspectiva puede ser, por ejemplo "soy", "debo.....", "tengo que....", las cuales generalmente son en dirección desfavorable o bien en función del bienestar del otro.

TUS AMIGOS

Si se da cuenta el afectado proyecta su problemática adondequiera que va y con cualquier persona con la que se relacione, esto puede provocar un distanciamiento, sin embargo, puede ser controlado si se toman las medidas pertinentes hacia los demás haciendo una buena canalización de emociones. Dado que el círculo de amigos es demasiado influyente, pueden existir momentos incómodos si tales conocidos hacen hincapié sobre los defectos o errores personales o bien de la pareja.

TU FAMILIA

Siendo la familia el espacio al que constantemente acude un individuo, es de esperarse que también sea una de las áreas más afectadas, ya que de igual forma, éste se alejará de la familia, cuando ésta se percate de la situación y desee "quitar las vendas de los ojos" al afectado. De ahí que muchas veces los miembros involucrados en una relación destructiva, se sientan juzgados o agredidos, y por tanto se rechaza la intervención de la familia a través del alejamiento ya sea por sentir incompreensión, limitaciones o sometimiento.

Con todo esto, te hemos explicado qué es una relación destructiva, sus causas, características y consecuencias, y como te darás cuenta, muchas veces una relación así, surge a partir de diversas características psicológicas que cada ser humano tiene, es por esto que antes de que pases a leer a alguna de las secciones que se presentan más adelante, es importante que te hagas las siguientes preguntas:

- ¿Qué virtudes tengo como persona?
- ¿Qué puedo conseguir en la vida con estas virtudes?
- ¿Qué defectos tengo como persona?
- ¿Qué puedo conseguir en la vida con estos defectos?

No obstante, te presentamos el siguiente cuestionario que te ayudará a contestar más claramente estas preguntas, para resolverlo, sólo necesitas marcar con un tache (x) la respuesta que se acerca más a tu forma de ser:

Nombre: _____

1.- ¿Te molestan fácilmente cuando alguien no hace lo que deseas?

Si () No () A veces ()

2.- ¿Has logrado hasta ahora, las metas que te has planteado en tu vida?

Si () No () A veces ()

3.- La relación con tu familia es

Buena () Mala () Regular ()

4.- ¿Cuando algo no te sale bien te sientes culpable?

Si () No () A veces ()

5.- ¿Cuando necesitas tomar una decisión, la consultas siempre con alguien para estar mas seguro (a)?

Si () No () A veces ()

6.- ¿Si alguien te ofendió o te hizo sentir mal, lo (a) perdonarías?

Si () No () A veces ()

7.- ¿Actualmente tienes novio (a)?

Si () No ()

8.- ¿Cuando te sientes solo (a) o con problemas buscas a alguien con quien desahogarte?

Si () No () A veces ()

9.- ¿En las relaciones interpersonales que has establecido te han dañado emocionalmente?

Si () No () A veces ()

10.- ¿ Cuando estableces una relación de noviazgo confías, respetas y amas completamente a tu pareja, a pesar de cualquier inconveniente?

Si () No () A veces ()

11.- ¿Defiendes por encima de todo, lo que crees que te pertenece?		
Si ()	No ()	A veces ()
12.- ¿Cuando alguien que estimas está en problemas, buscas de cualquier forma ayudarlo (a) aún cuando no te lo pida?		
Si ()	No ()	A veces ()
13.- ¿Has tenido alguna decepción amorosa?		
Si ()	No ()	Algunas veces ()
14.- ¿Crees que los hombres y mujeres deben tener siempre los mismos derechos?		
Si ()	No ()	A veces ()
15.- ¿En tus relaciones interpersonales, buscas siempre ser amada (o) completamente?		
Si ()	No ()	A veces ()
16.- ¿Cuando alguien (ya sea en tu familia, pareja, amigos o no conocidos) tiene actitudes que te incomodan u ofenden, tratas de no darle importancia y solo tomas en cuenta las cosas positivas?		
Si ()	No ()	A veces ()

Ahora suma tus puntos:

- Pregunta 1. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 2. Sí = 1 No = 3 A veces = 2
 Pregunta 3. Sí = 1 No = 3 A veces = 2
 Pregunta 4. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 5. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 6. Sí = 1 No = 3 A veces = 2
 Pregunta 7. Sí = 1 No = 1
 Pregunta 8. Sí = 3 No = 2 A veces = 1
 Pregunta 9. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 10. Sí = 3 No = 2 A veces = 1
 Pregunta 11. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 12. Sí = 3 No = 2 A veces = 1
 Pregunta 13. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 14. Sí = 1 No = 3 A veces = 2
 Pregunta 15. Sí = 3 No = 1 A veces = 2
 Pregunta 16. Sí = 3 No = 1 A veces = 2

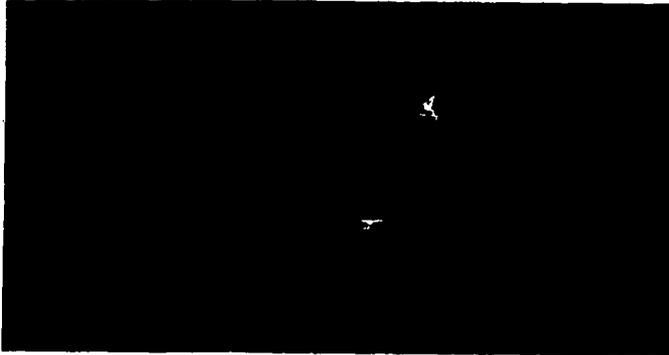
Si tus puntos sumaron:

Entre 16 y 24: No te preocupes tienes una forma de ser muy equilibrada, tienes muchas cualidades que te impedirán caer en una relación destructiva; sin embargo, no te confíes demasiado ya que en ocasiones sin darse cuenta uno puede llegar a ser parte de una relación de este tipo aún cuando sea en un tiempo posterior.

Entre 25 y 40: Si te ubicaste en este rango quiere decir que las noticias no son buenas ni malas, por lo cual no te atormentes ni te confíes demasiado respecto a ser o llegar a formar parte de una relación destructiva, te sugerimos que tomes tus precauciones, ya que las características comportamentales con las que cuentas te pueden hacer vulnerable a éstas.

Entre 41 y 48: ¡Cuidadól, tienes algunas características que te pueden hacer propenso (a) a formar o ser parte de una relación destructiva. Puedes tomar algunas medidas preventivas a partir de tu persona, es recomendable que analices tus respuestas, principalmente las que tienen una puntuación mayor (3); y que hagas una profunda meditación sobre tus actitudes para con los demás y contigo mismo (a), si lo crees conveniente pídele ayuda a alguien que creas que te la pueda brindar, ya sea en tu familia, con tus amigos, con profesionales en el área (psicólogos, orientadores educativos, entre otros) o bien con tu pareja, si cuentas con ella.

Con este cuestionario te pudiste dar cuenta de cuáles son las características que te constituyen como ser humano, sin embargo recuerda que las relaciones destructivas se dan entre dos, y muchas veces estas características que posees te puede hacer propenso (a) a caer en un noviazgo así, estar viviendo uno sin darte cuenta, o a formar una y otra vez relaciones disfuncionales. Es por esta razón que a continuación te presentamos un cuestionario que te ayudará a ubicar donde estás o has estado con tu pareja. La manera en la que tendrás que contestar es marcando con un tache (x), la respuesta que más se acerque a tu situación, como punto importante te recordamos que si actualmente no tienes pareja, entonces contesta el cuestionario con base en la última experiencia de noviazgo que hayas tenido.



Nombre: _____

1.- Si cometo alguna indiscreción mi pareja me codea.

Nunca A veces Frecuentemente

2.- Cuando mi pareja está con sus amigos me ignora.

Nunca A veces Frecuentemente

3.- Cuando hay una discusión, mi pareja espera a que yo le hable.

Nunca A veces Frecuentemente

4.- Mi pareja se burla de mi cuando me equivoco.

Nunca A veces Frecuentemente

5.- Mi pareja me cela.

Nunca A veces Frecuentemente

6.- A pesar de que mi pareja me engaña sigo con él (ella).

Nunca A veces Frecuentemente

7.- Mi pareja me culpa cuando algo no le sale bien.

Nunca A veces Frecuentemente

8.- Cuando peleo con mi pareja, amenaza con abandonarme.

Nunca A veces Frecuentemente

9.- Mi pareja me llama de cualquier manera poco agradable, menos por mi nombre.

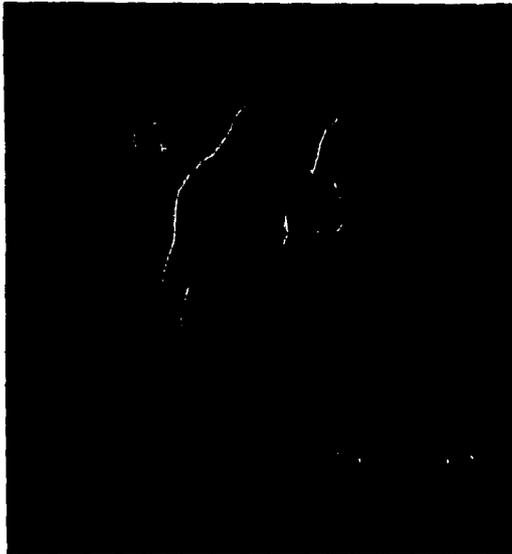
Nunca A veces Frecuentemente

10.- Mi pareja es la única que me comprende.

Nunca A veces Frecuentemente

Si respondiste:

- En la mayoría de las respuestas con "Nunca", quiere decir que no has vivido una relación destructiva, sin embargo es importante que te documentes acerca de este tema para evitar que experimentes una, así es que te sugerimos que pases al apartado "¿Qué hago si nunca he tenido una relación destructiva?" (pág. 12) para que conozcas los factores de alto riesgo que te ayudarán a prevenirla.
- En la mayoría de las respuestas con "A veces", significa que tu relación podría volverse destructiva, de tal manera que te sugerimos que leas el apartado "¿Qué hago si ya estoy en una relación destructiva" (pág. 17) para que conozcas cuáles son las alternativas que tienes para evitar que tu noviazgo continúe siendo de esta manera.
- En la mayoría de las respuestas con "Frecuentemente", entonces vives una relación destructiva con todas sus características, y si ya tomaste la decisión de terminarla o bien ya la has finalizado y no deseas volver a tener otra igual, entonces el apartado de "¿Qué hago si no deseo a volver a vivir una relación destructiva" (pág. 23), te será de mucha utilidad.



¿Qué hago si nunca he tenido una relación destructiva?

No existe una receta mágica que pueda indicar que pasos debes seguir para prevenir un noviazgo destructivo, sin embargo a continuación te presentamos algunos factores de alto riesgo que te pueden ayudar a observar y detectar los inicios de una relación negativa:



1. Baja Autoestima

"Si dice que te ama, verifica que nunca haya atentado contra su vida, ya que si lo ha hecho, solo significa que te necesita y no que te ama"

La forma de ser de estas personas que padecen baja autoestima, suele estar caracterizada por ideas o pensamientos de que lo que ellas hacen no está bien, se sienten que nadie las comprende y que nadie las quiere, por lo general son personas que no pueden hacer nada solas y por ello casi siempre buscan depender de alguien para hacer algo. Y a través de una pareja intentan buscar esas carencias de afecto que por supuesto ni ellas mismas se dan.

2. Cómo funciona mi/su familia.

"Te pareces tanto a mi"

Parece mentira, pero aquel dicho "de tal palo tal astilla", en ocasiones resulta ser muy cierto, y aplicado en este caso quiere decir que muchas veces una persona puede adoptar formas de ser que le pertenecen a sus padres, por ejemplo puede aparentar ser líderes o seguros de sí mismos, pero quizá solo te está diciendo que es una persona egoísta e insegura, y existe la posibilidad de que imite contigo, la forma en la que sus padres se llevan o funcionaron como pareja.

3. Violencia

"Pégame, insúltame, mátame...
pero no me dejes"

A veces ponernos apodos que hacen burla a algún defecto que poseamos, jalarnos de la ropa o de alguna parte del cuerpo como un brazo o el cabello... O simplemente colgarte al otro el teléfono por una discusión... Son pequeños indicios de violencia, tanto física como psicológica y si no se frena a tiempo, puede acabar en golpes, amenazas con armas, por mencionar algunas.

4. Influencia Familiar

"Mi familia dice"

Algunas personas son muy dadas a consultar todas las decisiones que se vayan a tomar en pareja, o bien piden la opinión de ésta para verificar si aprueban la relación de noviazgo con ese chico o chica.

De esta forma, parece ser que el noviazgo no es de dos sino de más personas porque todos tienen derecho a opinar y decidir, menos los interesados.

5. Egoísmo

"Aquel mis chicharrones truenan"

Este tipo de personas se caracterizan porque sólo atienden a las necesidades que ellos mismos tienen, ignorando los deseos del otro.

Las frases más escuchadas por este tipo de personas son: "Vamos a hacerlos porque así lo quiero", "Sólo puedo estar contigo, el tiempo que yo quiera"

6. Celos y Posesión

"Celos cuando miras a otro (a) chico (a), siento celos"

"Me habla a cada rato por teléfono", "Hasta me regaló un celular para estar comunicados", "Me quiere tanto que me cela porque tiene miedo a perderme".... Son frases que comúnmente escuchamos y nos hacen pensar que aquella persona está perdidamente enamorada de nosotros, pero a veces los celos son la primera manifestación de la inseguridad por ser desplazados y conforme pasa el tiempo, una persona puede creer que otra le pertenece, y así limitarlo en diferentes áreas de su vida.



Así es que ahora responde lo siguiente para que verifiques qué tanto has aprendido a detectar estos factores de riesgo:

1.- Una pareja debe de compartir todo su tiempo juntos, para expresarse que es muy fuerte el afecto que sienten entre ellos.	SI	NO
2.- Una pareja debe tener los mismos derechos, para dar puntos de vista que hagan mejorar la relación.	SI	NO
3.- La opinión de la familia siempre debe ser considerada para tomar decisiones importantes respecto a la pareja.	SI	NO
4.- Cuando una pareja está peleando, puede manifestar su enojo a través de insultos, ofensas, amenazas o golpes.	SI	NO
5.- Una pareja puede resolver sus conflictos, utilizando alguna técnica de sus padres, por ejemplo mediante golpes, amenazas, gritos e insultos.	SI	NO
6.- Sólo con una pareja, una persona se sentirá amada, protegida, comprendida, segura y acompañada.	SI	NO

Ahora suma tus puntos,

Pregunta 1.	SI = 1	No = 2
Pregunta 2.	SI = 2	No = 1
Pregunta 3.	SI = 1	No = 2
Pregunta 4.	SI = 1	No = 2
Pregunta 5.	SI = 1	No = 2
Pregunta 6.	SI = 1	No = 2

Si tus puntos sumaron:

De 6 a 8 puntos: Significa que tendrás que releer este apartado, ya que seguramente existieron aspectos que aun no los tienes claros.

De 9 a 11 puntos: Quiere decir que necesitas ser más observador (a) para detectar los factores de riesgo para formar una relación destructiva.

12 puntos: ¡Felicidades!, A través de estas preguntas pudiste aprender a detectar los elementos de peligro que te pueden llevar a un noviazgo destructivo.

A modo de sugerencia recuerda lo siguiente:

- Existen muchas personas que desean buscar el amor ha su persona a través de una pareja, así es que un individuo primero debe quererse y valorarse a sí mismo, porque según el grado de amor propio, será la manera e intensidad en la que te de su afecto.
- No es malo recibir consejos de la familia, pero si consideras que a veces estas opiniones te hacen sentir mal, habla con ellos y expón tus ideas y sentimientos.

- Si tienes una familia donde ha existido violencia, piensa que tan bueno es continuar con este círculo vicioso, y si las agresiones te han hecho sentir mal, no las repitas, porque a alguien puedes lastimar.
- No hay que olvidar que en cuestiones de pareja es importante la opinión del otro, esa persona también tiene sentimientos e ideas y merece ser escuchado y tomado en cuenta.
- La pareja es un lugar donde dos personas pueden crecer, pero cada una de éstas son individuos, por eso es importante respetar la individualidad de cada quién.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

¿Qué hago si ya estoy en una relación destructiva?

En muchas ocasiones cuando convivimos con la pareja, observamos de ésta, actitudes que nos son desagradables o incluso que no sabemos el por qué de ellas, así mismo es posible que nosotros mismos también comencemos a presentar conductas que nunca antes habíamos tenido, como por ejemplo, permitir que mi pareja me haga escenas de celos sin motivo alguno.

Y a pesar de todo esto continuamos con la relación, sin darnos cuenta que posiblemente estamos dentro de un noviazgo destructivo.

En este caso es importante mencionarte, que no importa qué tantos cuestionarios contestes para saber si estás en una relación destructiva, lo trascendental es que analices qué tanto te está dañando tu noviazgo, si te sientes cómodo (a) con tu pareja, si cumple con tus expectativas, cuáles son los motivos por los que estás con él (ella)... en resumen, es indispensable que tu mismo (a) valores que daños o beneficios te ha traído tu noviazgo.



A continuación te presentamos un cuestionario que te orientará para saber qué tan bien marcha tu relación sentimental, para contentarlo solo marca un tache (x) en la respuesta que más se acerque a tu situación.

Nombre: _____

1.- Tu pareja te culpabiliza por lo que le pasa y tu te sientes mal porque crees que tiene la razón.

Si () No () A veces ()

2.- Después de una discusión difícil, lo primero que piensas es en qué tanto dañaste a tu pareja.

Si () No () A veces ()

3.- Tu pareja te ha maltratado constantemente de forma física a través de empujones, forcejeos, pellizcos o apretones en alguna parte del cuerpo.

Si () No () A veces ()

4.- Buscas disculparte con tu pareja después de un mal momento entre los dos, aún cuando sepas que tu no lo ofendiste.

Si () No () A veces ()

5.- En tu relación ha habido más de una propuesta de rompimiento de la misma por parte de uno de los dos miembros que la conforman.

Si () No () A veces ()

6.- Alguna vez te has arrepentido de formar parte de la relación que tienes.

Si () No () A veces ()

7.- En alguna o varias ocasiones has tenido algún tipo de relación sentimental breve o duradera con alguien más, aparte de tu pareja.

Si () No () A veces ()

8.- Te has sentido desesperado (a) triste o deprimido (a) a causa de la relación que llevas.

Si () No () A veces ()

9.- Has pensado o hecho algo para no seguir sintiéndote dañado (a) por tu relación, sin tomar en cuenta a tu pareja.

Si () No () A veces ()

10.- Has tomado alguna decisión personal que te beneficie, aún cuando en ésta pueda ser perjudicada tu pareja.

Si () No () A veces ()

11.- Tu pareja tiene control sobre tus decisiones en áreas ajenas a tu relación.

Si () No () A veces ()

12.- Tu pareja te ha sido infiel y te lo ha hecho saber, por tal motivo lo has perdonado.

Si () No () A veces ()

13.- Algún miembro de la familia de tu pareja te ha pedido que lo (a) dejes por ser perjudicial para el (ella).

Si () No () A veces ()

14.- Tu pareja evita hablar contigo por un periodo de tiempo corto o largo después de una fuerte discusión entre ambos.

Si () No () A veces ()

15.- Tu pareja involucra de forma negativa o en tu contra las cosas que le platicas ya sea de ti, de tus conocidos o familiares.

Si () No () A veces ()

16.- Cuando te das cuenta o reconoces algún error que cometiste dentro de la relación, buscas hacérselo entender a tu pareja.

Si () No () A veces ()

17.- Tu familia te ha aconsejado terminar tu relación.

Si () No () A veces ()

18.- Tu pareja te busca constantemente para platicar de sus problemas.

Si () No () A veces ()

19.- Tu pareja siempre quiere saber donde estas, que haces o que harás.

Si () No () A veces ()

20.- Has pensado en perdonar a tu pareja o buscar su perdón por todos los daños causados mutuamente, para poder continuar con la relación que tienen.

Si ()

No ()

A veces ()

Ahora suma los puntos que obtuviste:

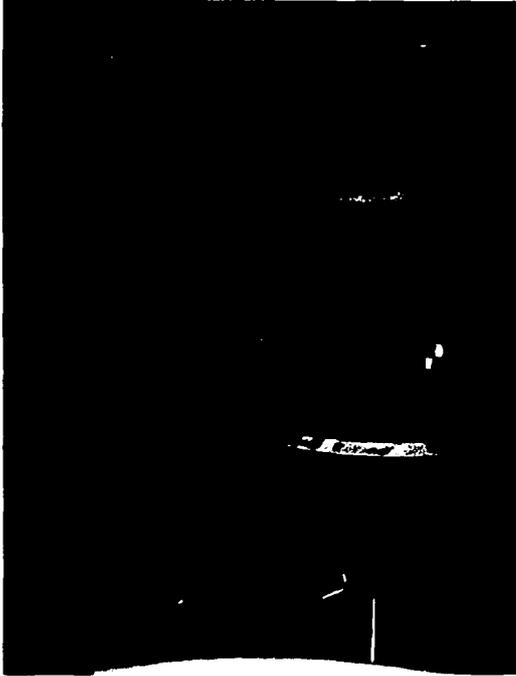
Pregunta 1.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 2.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 3.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 4.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 5.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 6.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 7.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 8.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 9.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 10.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 11.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 12.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 13.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 14.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 15.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 16.	Sí = 1	No = 3	A veces = 2
Pregunta 17.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 18.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 19.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2
Pregunta 20.	Sí = 3	No = 1	A veces = 2

Si obtuviste:

Entre 20 y 30 puntos: Estás en una relación destructiva y aunque tu puntaje se ubicó en este rango no significa que tu noviazgo no sea del todo peligroso, estás en un momento crucial en el cual aún puedes decidir seguir, terminar o restaurar tu relación; comienza este proceso ya sea de forma individual o con tu pareja, debido a que este tipo de relaciones gradualmente suelen tomarse a una más dañina. Por tanto, te sugerimos que pienses mejor las cosas y hagas lo que creas conveniente.

Entre 31 y 50 puntos: Estás al borde del precipicio y aún cuando no has caído, te encuentras en el punto medio entre caer o bien evitar que esto pase. El tipo de relación que llevas no es conveniente y es necesario que tomes una decisión la cual te proporcione los beneficios que requieres, continúa leyendo las secciones siguientes para que puedas considerar algunas situaciones importantes que pueden darse si haces caso omiso del punto en el que te encuentras actualmente.

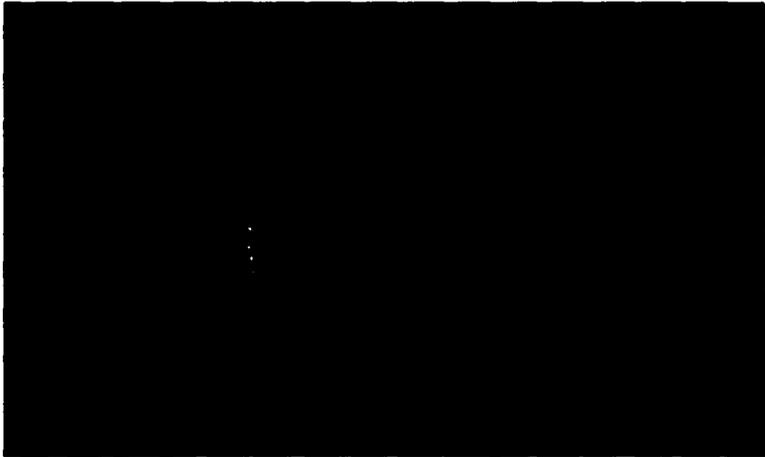
Entre 51 y 60 puntos: Este puntaje denota una situación grave, ya que el daño causado a partir de esta relación que llevas (n) ha sido extremo y ya ha afectado otras áreas importantes de tu vida o de la de tu pareja, por tanto te sugerimos que reflexiones (n) a cerca de su relación, de no ser así, esta situación empeorará gradualmente, y la manera de solucionarla estará cada vez más fuera de tus (sus) manos. Te sugerimos que acudas a algún centro de apoyo, cuyos datos se encuentran en el apartado final.



Sin embargo no te desanimes, hay algunas alternativas que tu y tu pareja pueden comenzar a implementar en su relación para mejorarla y evitar que las características de un noviazgo destructivo se presenten cada vez con mayor frecuencia:

- Comenta con tu pareja el sentido y dirección de la relación que llevan, pero sin causar discusiones.
- Comparte con tu pareja las inconformidades que tienes sobre la relación.
- Trata de plantear cambios en común acuerdo.
- Valora las ventajas y desventajas que tienes con tu relación.

- Considerate a ti y a tu pareja de forma igualitaria.
- Intenta no más de 3 veces en hacerle saber a tu pareja los daños que te causa la relación así como tu interés por los daños existentes en él (ella)
- Considera que eres libre de decidir continuar o no con la relación.
- Recuerda que cada persona tiene derecho a su individualidad, no trates de cambiarla en él (ella), mejor practica el intercambio mutuo y positivo.
- Si tu relación te ha detenido en tu crecimiento personal, ¡cuidado! quizá no te has dado cuenta de la trascendencia perjudicial que puedes tener.
- Recuerda que un noviazgo no es una unión obligatoria o definitiva, por lo cual no te cierres la oportunidad de establecer lazos sentimentales futuros con alguien más.



¿Qué hago para no volver a vivir una relación destructiva?

Después de haber terminado con una relación que te lastimó demasiado y por tanto te hizo sufrir, seguramente piensas que no deseas vivir otro noviazgo tormentoso, es por ello que esta sección es para ti, y antes de comenzar debes saber que muchas personas cuando inician un noviazgo, no atienden a algunas señales que el otro o incluso uno mismo emite, para predecir que posiblemente se formará una relación destructiva, así es que primero responde a esta pregunta para comenzar a analizar que aspectos de tu vida debes modificar para prevenir que te vuelvas a enganchar en una relación de este tipo:

¿Por qué decidí iniciar un noviazgo con él (ella)?

Quizá piensas que cuando se conocieron se trataron tan bien que todo indicaba que era la persona correcta para ser pareja, además de que contaba con las siguientes características:

- Atractivo (a) físicamente.
- Atento (a)
- Detallista
- Amable
- Simpático (a)
- Denotaba importancia por ti
- Deseaba estar enterado (a) de lo que hacías
- Te llamaba constantemente para saber de ti
- Te manifestaba que era excelente como pareja pero que nadie lo había valorado como tal

Y en resumen tenía todo lo que tu esperabas (pareja ideal)

Pero ¿qué pasó después?



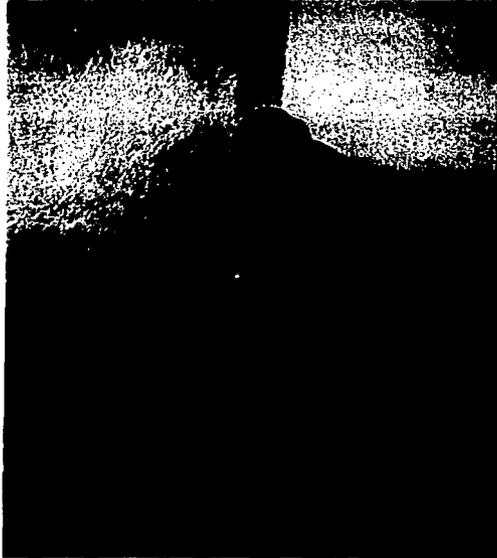
Posiblemente no te diste cuenta de la intención de cada uno de sus comportamientos, por ejemplo aquellas llamadas telefónicas constantes tal vez te estaban indicando que esa persona es celosa y posesiva, y de esa actitud sólo entendiste que te estaba manifestando aprecio e interés por ti, y por este motivo pensaste que habías encontrado a la persona ideal, habías encontrado a ese individuo al que le comenzabas a interesar y con el tiempo este interés se convertiría en amor.

Y una vez que comenzaron a convivir como novios se desataron comportamientos muy desagradables como peleas, discusiones, violencia, amenazas, control, entre otras; y después de tanto tire y alfoje de los dos, decidieron dar por terminada la relación, entonces:

¿Qué tan afectado (a) te dejó ese noviazgo?

Posiblemente estarás pensando en que esa persona no supo valorarte, que con otras relaciones te ha pasado igual y por eso te lleva a pensar que "todos los (as) hombres (mujeres) son iguales" que todo esto te ha dejado (a) tan deprimido (a) que difícilmente iniciarás otro noviazgo.

Obviamente, todas estas respuestas mencionadas son las más comunes y lógicas, cuando has terminado con un noviazgo al que le pusiste todo tu interés y empeño, pero aquí lo más importante, es que pienses en que la gente no puede vivir sin el amor de pareja y tarde o temprano se te volverá a presentar la oportunidad de iniciar otra relación.



Y antes de puntualizar algunas alternativas que puedes tener para saber si tu relación de pareja se tornará destructiva, responde a este cuestionario que te ayudará a saber dónde estás y que deseas obtener de un noviazgo:

- | | | |
|--|----|----|
| 1.- Lo primero que busco en mi pareja es que cumpla con todas las características de mi pareja ideal. | SI | NO |
| 2.- Desde que conozco a la persona que me agrada como posible pareja, le platico la mayor parte de mi vida, y casi nunca doy pauta a conocer sobre la vida del otro. | SI | NO |
| 3.- Cuando conozco a la persona que me agrada como posible pareja, comienzo a manifestarle de diferentes formas que me agrada, le llamo por teléfono, le doy obsequios, quiero enterarme de donde está, con quien sale, que hace en sus tiempos libres, entre otros. | SI | NO |
| 4.- Desde que conozco a la persona que me agrada como posible pareja, salgo con él (ella) cuando yo decida. | SI | NO |
| 5.- Si esa persona que me agrada como posible pareja me dice algo con lo que no estoy de acuerdo se lo manifiesto agresivamente, con la intención de que tenga claro que es lo que no me agrada. | SI | NO |
| 6.- Cuando conozco a la persona que me agrada como posible pareja, lo comento con mi familia y hago preguntas respecto a él (ella) para saber si mis padres y hermanos lo (a) aprobarán. | SI | NO |

Ahora califica tu cuestionario así:

Pregunta 1.

Al responder sí, significa que eres una persona que exige mucho de la pareja, y ante esto recuerda que lamentablemente la pareja ideal no existe, pero lo que puedes hacer es tratar de elegir a alguien porque te agrada su físico, su forma de ser y que por tanto te sientas bien con él (ella). También es importante que analices por qué y para qué buscas esas características de tu pareja ideal en esa persona, recuerda una pareja básicamente ayuda a crecer y desarrollarnos como seres humanos y nunca nos debe oprimir o limitar a esto.

Al responder no, significa que no importa las características físicas o psicológicas que el prospecto tenga, solo te interesa que te pueda proporcionar de alguna manera lo que necesitas de un noviazgo, como por ejemplo, compañía, seguridad, amor, comprensión; y con esto posiblemente dejas de lado tus deseos y los del otro, como el deseo de crecer juntos, de compartir intereses y actividades en común, entre otras.

Pregunta 2.

Al responder sí, significa que te agrada que la gente te conozca muy bien, pero ¿qué pasa con el conocimiento que debes tener del otro?, es importante que también le des la oportunidad de darse a conocer, ya que así puedes saber que es lo que desea de ti, cuáles son sus gustos, intereses, aficiones, metas, entre otras.

Al responder no, significa que eres una persona reservada para comentar aspectos de tu vida, pero también es importante que te des la oportunidad de que los otros te conozcan, especialmente esa persona que posiblemente será tu pareja, ya que así también podrás intercambiar información valiosa que te ayudará a determinar cómo es el otro.

Pregunta 3.

Al responder sí, significa que eres detallista y que quizá muchas veces no esperas que el otro te responda igual, lo importante es lo que tú des, y que a través de esta actitud le hagas saber al otro que te interesa, pero piensa que cada persona debe tener su individualidad y cuando tu pareja decida contarte todo lo que hace es porque te tendrá confianza y ésta la ganarás con el paso del tiempo, así mismo es importante que recuerdes que cada persona es libre de contar lo que quiere, y no hay que forzar u obligar para que lo haga.

Al responder no, significa que posiblemente esperas a que el otro te exprese a través de llamadas, preguntas y detalles el interés que tiene por ti, y después de esto es muy probable que sí lo hace constantemente, te quedes con la idea equivocada de que ese interés aparente, son los primeros indicios de celos y posesión, y es grave porque antes de ser pareja te lo está indicando, además con esta actitud puedes estarte colocando en el papel de alguien que espera mucho del otro y no estás dispuesto a participar activamente dentro del futuro noviazgo.

Pregunta 4.

Al responder sí, significa que te gusta tener el control de la relación, que las cosas deben marchar desde un inicio de acuerdo a tus deseos y necesidades y en este sentido considera que en una pareja los dos deben decidir y platicar desde el inicio del noviazgo ya que éste es un lugar para crecer y no para ejercer una dictadura y sometimiento a la vez.

Al responder no, significa que estás dispuesto (a) a entablar una relación dónde el otro sea quien la dirija, a pesar de lo que tu puedas desear o querer dentro de esta, recuerda que es importante que tu también hagas conocer tus intereses y que lleguen a un común acuerdo para funcionar en pareja.

Pregunta 5.

Al responder sí, significa que te agrada expresar tus ideas y sentimientos, pero es cierto que la manera en la que lo hagas tiene mucho que ver, y sería mejor que en vez de utilizar la agresión, hicieras uso de una buena comunicación, es decir, comunica a tu posible pareja lo que te agrada y

desagrada, tratando de explicar el por qué de estas, y no con agresión ya que así solo quedará una impresión de que estás tratando de imponer algo que no quieres que se vaya a dar en la futura relación.

Pregunta 6.

Al responder sí, significa que es muy importante para ti la opinión que tu familia vaya a tener respecto a la posible persona con la que iniciarás un noviazgo, y esto es bueno hasta cierto punto, porque podrás darte puntos de vista valiosos que podrás tomar en cuenta para realizar una decisión, pero también piensa que esa persona con la que comenzarás un noviazgo, debe de agradarte más a ti que a tu familia, la relación es de dos y si tu y el (ella) están de acuerdo en sus ideales, metas, costumbres, ideologías y demás, ¿entonces?

Por otra parte, es muy importante que analices qué deseas y qué características debe de tener la otra persona para que formes una relación de pareja, ya que a veces al no tener clara esta idea te puede llevar a relaciones destructivas.

Así es que presta mucha atención a estos puntos que te ayudarán a prevenir que vuelvas a tener una relación destructiva:

1.- Debes saber que se necesitan de dos personas para que exista una relación destructiva, es decir, lamentablemente en este asunto no se puede presumir que el hombre sea el único que la fomenta o que la mujer sea, sino más bien, los dos participan para se de, así es que analiza que es lo que deseas obtener de una relación de pareja, que estas dispuesto (a) a dar, qué características tiene tu pareja ideal, de estas características cuáles tiene el prospecto, y si hay algunas que te desagradan, que tan dispuesto (a) estás a vivir con ellas.

2.- Analiza como ha sido el comportamiento que has tenido en la mayoría de tus relaciones, porque quizá estás haciendo algo mal y eso hace que constantemente te involucres en noviazgos tormentosos.

3.- Piensa que no todo lo que brilla es oro, y cuando alguien es inseguro, celoso, posesivo y violento o agresivo, lo manifiesta desde que comienzan el cortejo, así es que si tienes dudas respecto a estos puntos, te invitamos a que leas la primera sección "¿Qué hago si nunca he vivido una relación destructiva?", [pág. 13] para que conozcas más acerca de las actitudes que toman este tipo de personas.

4.- Si consideras que los daños que te dejó tu relación pasada son sumamente negativos, entonces acude con un profesional, quien te ayudará a superarlos, ya que a veces también cuando salimos de un noviazgo así, recurrimos a frases como "un clavo saca a otro clavo", que a futuro las hacemos hechos y si te dejó con una autoestima baja por ejemplo, entonces intentarás buscar el amor propio en el otro.

Y a manera de resumen recuerda que de ti depende cambiar muchas cosas en tu vida, tu sabes el tiempo y el momento adecuado en el que lo podrás hacerlo, pero lo importante es que te conozcas primero, para posteriormente poder entender a los demás.

Y después de todo esto, ¿qué opinas?

A veces pensamos que este tipo de relaciones sólo se dan en la televisión o que a nosotros nunca nos pasará, pero recuerda que un noviazgo así tiene consecuencias muy graves y que no respeta edades, preferencias, clases sociales o razas para que ocurran...

Así es que ahora ya sabes cómo identificar las señales de alerta que te aseguran que tendrás o tienes una relación destructiva con otra persona y por supuesto tu interés es prevenir que no ocurra...

Pero si tienes dudas puedes dirigirte a los siguientes teléfonos donde te ampliarán la información, además de que te podrán ofrecer conferencias o talleres donde podrás aprender más sobre este tema:

LOCATEL
56581111 (área de psicología)

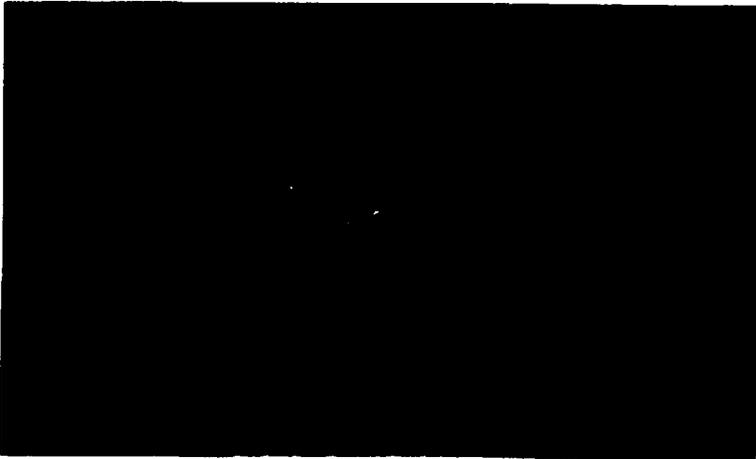
Asociación de Adictos Anónimos a las Relaciones Destructivas
53414805 y 534412202

Centro de Apoyo a la Mujer
53904451

Y como nota importante, si sabes de alguien que le interesa este tema... Entonces comparte esta información.

"HAY AMORES QUE MATAN Y HAY AMORES QUE DUELEN"

LAS AUTORAS.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CONCLUSIONES

Una relación de pareja es la unión de dos personas elegidas mutuamente por diferentes motivos, ya sean físicos y/o emocionales, con un interés en común, por ejemplo: proyectos de vida, intercambio de conductas afectivas y en definitiva experimentan un lazo emocional distinto al que se da en las relaciones parentales y amistosas. Esta definición podría tomarse como la ideal, si los cambios sociales, culturales, políticos y económicos de nuestro país lo permitieran. Se sabe que al hablar de una relación de pareja como unión de dos personas, se está haciendo énfasis en la unión de dos ideologías, dos historias de vida, dos niveles socioeconómicos, dos posturas políticas y más aún dos proyectos de vida. Si se valora el significado de lo anteriormente escrito, será obvio llegar a la idea de que una relación de pareja se diversifica y distorsiona en sí misma, por tanto no es posible tener una concepción definitiva, pero sí una concepción general.

Los cambios involucrados directamente en la transformación de lo entendido como una relación de pareja han sido multifactoriales, de tal manera que años atrás, día tras día, la situación se tomó diferente, las exigencias y necesidades de los individuos en cuanto a la pareja fueron distintos, ser el único proveedor de todo lo necesario para el hogar en el caso de los hombres ya no fue conveniente; o ser el elemento sumiso por deber moral, se volvió frustrante en el caso de la mujer. Algo tuvo que haber detonado esta evolución, marcar los límites de cambios de vida no fue una

tarea fácil; posteriormente cuando inicia la lucha de poderes entre géneros por demostrar quién era el más indispensable o productivo, la mujer logra distinguir su brazo estirado entre los demás brazos masculinos y nuevamente surgen cambios que dieron pie a saberse cada uno, hombre y mujer, como independientes. Estos cambios hacen notar un distanciamiento gradual entre la pareja, un individualismo, pero a la vez un descubrimiento de la sobrevivencia autónoma y de la difícil compatibilidad y convivencia entre ambos. Es así como hablar de la pareja implica mayor divergencia y menores acuerdos en su definición.

También al hablar de esta situación, es de suponer una carencia funcionalidad en aquello que se nombra como relación de pareja; es atrevida pero cierta la presencia de destrucción mutua, una destructividad que toma forma al contacto con el otro, que posiblemente se fue formando gracias a los innumerables acontecimientos que afectaron la inocencia humana, la nitidez, sinceridad para vivir, la promoción de los valores propios de nuestra cultura y la creencia en sí mismo por parte del individuo. Dando lugar a la gestación y nacimiento del interés propio y egoísta, a la lucha por sobrevivir, a la pérdida de valores por considerarlos inciertos y sobre todo a la apertura ideal del ser humano a querer ser omnipotente y explicar el mundo en dos palabras, puede ser que ahí se encuentre el origen de tal destructividad que se hizo efectiva al llegar a la coyuntura humana: la familia y la emoción. Es en estos dos puntos donde se aterriza la parte humana irracional, instintiva y subjetiva y donde cualquier ataque es exitoso. Aquí se da el inicio de las generaciones contaminadas (es el contagio destructivo que la familia promueve respecto a los hijos) que al tener la oportunidad de mezclarse surgen en este caso las relaciones destructivas, específicamente las relaciones disfuncionales de pareja.

Como se pudo observar éstas tienen diversos orígenes, la mayoría de ellos correspondientes a la parte emocional matizadas con toques instintivos alterados, la agresión y la violencia; y posteriormente tienen consecuencias que básicamente atacan los proyectos de vida y áreas de convivencia interpersonal.

En nuestro país, es común ver relaciones de pareja destructivas, determinar en los noviazgos algunas características de éstas y pronosticar algunas consecuencias; sin embargo, para los miembros que la conforman es difícil nombrarlas y descubrirlas, ya que esto se toma doloroso y peligroso para ellos, por tanto son invisibles.

Al hablar de parejas destructivas, se hace referencia específicamente a aquella interacción en la que ambos miembros de la pareja se afectan mutuamente y negativamente sus pensamientos, sentimientos y formas de comportarse. Como se puede constatar, este tipo de relaciones están presentes de manera común, sólo que bajo el nombre de relaciones normales, posiblemente se quieren etiquetar de esta forma con el fin de ocultar el trasfondo poco agradable que delinea la palabra "destructivas", la cual puede sonar muy fuerte y considerarse como ajena al resto de la sociedad, pero desgraciadamente esto es así, la mayoría de la población mexicana ha estado inmersa en alguna relación de este tipo y en gran parte de los casos no darse cuenta hasta después de terminada la relación o una vez que ésta trajo consecuencias negativas para alguno o ambos miembros, es generalmente confundida con otros nombres como: maltrato en la pareja, violencia en la pareja, relaciones posesivas, entre otras; siendo que todas éstas tienen rasgos de ser relaciones destructivas. Por tanto, en el presente estudio se determinó un cierto tipo de relaciones y las áreas de afección que ésta abarca. Esta afección de la cual se habla dentro

del contexto de parejas destructivas, puede tomarse hacia diferentes perspectivas, es decir, tener el firme propósito de maltratar al otro, por necesidad, por la continuidad tradicional de seguir el patrón individual aprendido en la familia e historia de vida, y puesto en práctica dentro de la pareja o bien por la mezcla de características y patrones conductuales que cada uno tiene, los cuales facilitan una relación de este tipo.

Aún cuando a lo largo del presente trabajo se detallaron ampliamente los factores promotores de las relaciones destructivas, así como los elementos característicos y sus correspondientes consecuencias, surge aún la cuestión acerca de los motivos que permiten que los miembros que conforman a la pareja sigan integrando una relación destructiva a pesar (de saber cada uno por su lado) que la relación en conjunto ya no es funcional, por los innumerables daños causados, emociones y sentimientos heridos o rotos, proyectos de vida destruidos e ilusiones y esperanzas desechas; aún cuando a todo esto se le continúe nombrando irónicamente amor. No hay una razón justificable y compartida por la que una persona desee formar parte de un círculo dañino, esclavizante y tormentoso, más que la razón que la persona en sí misma defienda o considere. Esta situación es alarmante ya que se ha estado hablado de relación de pareja en un plano de noviazgo, en este caso no hay aún un compromiso de tipo legal u obligatorio para tomar una decisión que termine con esta relación. Pueden existir aspectos alternos, como el sentirse nada o nadie, el sentirse sólo, el necesitar ser querido o amado a pesar de cualquier cosa, entre otros, que en circunstancias determinadas puedan motivar la permanencia en una relación así; sin embargo, ¿qué pasa cuando los miembros que la conforman se han dado cuenta de su situación, pero no quieren deshacerse de ésta, o bien cuando tal relación se ha expandido a otras áreas de sus vidas y se ha tomado altamente perjudicial pero aún así no llega a

ser una "razón suficiente" para terminar con ella?. Las respuestas podrían ser múltiples y personales, pero se carece de uno o varios factores en común que respondan estos cuestionamientos, por lo que sería muy trascendente su investigación.

No obstante, los factores de alto riesgo encontrados en esta investigación (baja autoestima, familia de origen, infidelidad, egoísmo, reconciliaciones rápidas y violencia) pueden responder al por qué del desarrollo y consolidación de una relación destructiva; no obstante, sería conveniente constatar si ante la ausencia de estos y otros factores de menor importancia se podría disminuir en gran porcentaje la posibilidad de llegar a formar o ser parte de una relación destructiva. Si la respuesta fuera afirmativa, se daría apertura a nuevos métodos y estrategias de erradicación de tal situación en nuestro país, aunque antes de que esto se presentara, tendría que disminuirse el porcentaje de divorcios, violencia intrafamiliar, la globalización, la infidelidad, situación económica, política, social y cultural, y desempolvar los valores antes practicados; esto por poner sólo un panorama ejemplar de los cambios que tendrían que darse. Por el contrario, si la respuesta es no, se encaminarían nuevas investigaciones hasta hacer un consenso objetivo acerca de las causas ocultas de dicha situación; y aunque quizá estas consideraciones suenen extremas, no se está lejos de la desaparición simbólica y conceptual del término relación de pareja y de la propagación del individualismo, del no compromiso emocional y legal, de la natalidad por "ensayo y error" y de los constantes ataques autodestructivos de la pro-libertad, entre otros.

Aterrizando esta situación a los espacios que nos competen, han surgido algunas alternativas para abordarla, una de ellas fue retomada en este trabajo, la cual hace referencia a la práctica preventiva a un nivel primario. Es un hecho

que ante una situación percibida como perjudicial o dañina, siempre se hacen labores de rescate a partir de la prevención, con el fin de impedir que dicha situación empeore o se expanda; de igual forma en el caso de las relaciones destructivas dentro de la pareja, la prevención se torna mayormente efectiva si se hace a nivel primaria, ya que se atacarían tajantemente a los factores de alto riesgo que la promueven. Aunque cabe señalar, que si el daño ya está presente, puede también ejercerse una prevención porque estaría dirigida a evitar el avance a un estado más dañino para ambos miembros.

Involucrar una alternativa preventiva a este nivel permitió obtener mejores expectativas, teniendo en cuenta el desarrollo estratégico que ha alcanzado la prevención en nuestro país, refiriéndonos a los métodos empleados, a los centros especializados y a los logros publicitarios, impresos y auditivos, visuales, entre otros, que se han utilizado. Apreciando esta factibilidad se decidió la elaboración y planeación de una investigación de campo, con población mexicana, cuyas características fueran las necesarias (para mayor información, consultar el capítulo 4). La finalidad de tal investigación fue, determinar los factores de alto riesgo que promueven la formación de relaciones destructivas, en algunos párrafos atrás y de forma adelantada ya fueron nombrados.

La obtención de estos factores de alto riesgo confirmó algunos elementos que ya habían sido nombrados por otras investigaciones afines, excepto un nuevo factor detectado en la presente, que es el otorgamiento de perdón; así, la baja autoestima, familia de origen, infidelidad, egoísmo, reconciliaciones rápidas y violencia resultaron ser los factores de alto riesgo buscados en la investigación de campo que inicialmente se planeó. En función de algunos datos muy relevantes también encontrados como lo es la edad, el estado civil,

nivel socioeconómico y religioso, sumados a los factores de alto riesgo encontrados, se prosiguió con la elaboración de la propuesta preventiva a nivel primaria.

Si bien esta propuesta no asegura una erradicación total de las relaciones de pareja destructiva en nuestro país, si es apta, válida y confiable para minimizar en gran porcentaje la formación de éstas, ya que integra algunos elementos clave cuya intención y efectos hacen trascendente su propósito.

Una propuesta impresa a modo de folleto educativo fue la mejor alternativa para propagar tales propósitos, siendo dirigida a una población muy joven cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años de edad, las expectativas son aún mayores. Sin embargo, este folleto integra 3 apartados de suma importancia, los cuales aseguran aún más el alcance deseado, éstos son: ¿Qué hago si nunca he tenido una relación destructiva?; ¿Qué hago si ya estoy en una relación destructiva?; ¿Qué hago si no deseo volver a vivir una relación destructiva?. Su practicidad y manejo de contenido acercan las posibilidades de que los lectores logren esa concientización necesaria respecto al significado de formar o ser parte de una relación de pareja destructiva y no sólo quedarse en el plano de lectores activos. Por otro lado, como se mencionó párrafos atrás, no es fácil encontrar los motivos que hacen perdurar a un individuo en una relación destructiva pero quizá estos puedan tener menor importancia con el alcance de una concientización, con un darse cuenta y actuar y no autoimposibilitarse o autoconversearse y consolarse, creyendo que no hay más alternativas.

Como es observable, este trabajo se concluye con un análisis minucioso de las ventajas y desventajas, con formulaciones de cuestionamientos y con la

emisión de conjeturas aventuradas pero no lejos de ser reales. Retomar capítulo por capítulo, en sus partes más destacadas para integrar la productividad y beneficios de esta investigación, no es una labor sencilla, pues al recorrer cada parte nacen inquietudes, confirmaciones y objeciones. Es indudable que una relación de pareja destructiva pueda ser restaurada aún cuando queden algunas huellas superficiales que poco a poco desaparecerán, el camino a esta restauración conlleva a daños emocionales, sufrimientos invaluable que podían evitarse. Aunque cabe señalar, que tampoco se trata de forzar tal restauración o de darle auge al masoquismo, debido a que en ocasiones la mejor solución ante una relación de pareja destructiva puede ser el desligamiento definitivo, trayendo también un sufrimiento individual temporal.

La propuesta que aquí se presenta, marca la pauta sin importar el nivel al cual ha llegado la pareja, alerta, da alternativas y ubica la situación, tanto a nivel individual como de pareja. Además esta misma propuesta abre puertas a la continuidad de futuras investigaciones y a la propagación de las relaciones humanas positivas a partir de la raíz: la pareja humana, la unión de hombre y mujer, el origen de él y ella.

REFERENCIAS

- Alberoni, F (1984). **Enamoramiento y amor**. México: Gedisa.
- Alemán, D. (1994). **Conflictos maritales: Un tratamiento**, Argentina: Paidós.
- Alfred, E. R. (1998). Gender differences in aggression as a function of provocation: a meta analysis, **Psychological Bulletin**, 119 (3), pp. 39-67.
- Alvarado, B. y Sánchez, A. (1997). **Sexualidad en la pareja**, México: El Manual Moderno.
- Aranda, F.D. (1999). **Emociones y Adolescencia**, México: Alianza.
- Arnold, P. y Goldstein, A. (1998). **Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia**, Brasil: Martínez Roca.
- Bebel A. (1980). **La mujer y el socialismo**. España. Júcar.
- Becker, K. G. (1985). Incidencia de la violencia y violación por un conocido, en las relaciones de enamorados, entre hombres y mujeres estudiantes de college. **Journal of College Student Development**, 2 (29), pp. 7-18.

- Benítez, Q.R. (1997). Desarrollo Histórico de la Investigación sobre el Concepto de Pareja, **Cómo influye la elección de pareja en el matrimonio y crianza de los hijos**, Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
- Blanco, P. y Abril, N. (2001). **Propuestas de las asociaciones de mujeres para un plan integral contra la violencia hacia la mujer en la Comunidad de Madrid**. España: Consejo de la Mujer.
- Bravo, G.M.C. y López, V. M. A. (2001). Violencia doméstica: frecuencia y percepción, **Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal**, Campus Iztacala, TESIS, UNAM.
- Brithis, J. (1995). **Enfoque multifacético en la ayuda social**, México: Trillas.
- Bruno, J. E. (1991). **La pareja hoy en día**, México: Editorial Trillas.
- Bueno, (1985). Mujer y violencia en México, **Psicología Iberoamericana**, 67 (3), pp. 24-30.
- Camacho E. y González, A. (1997). La solución de problemas y reestructuración cognitiva en la relación de pareja, **Manual Informativo sobre la elección de pareja: una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común**, Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.

- Campos, N. (1993). **Cómo vivir bien en pareja**, México: Grijalbo.
 - Castellanos, V.J. (1997). **Comunicación familiar. Las relaciones afectivas que se presentan entre padres e hijos adolescentes**. Tesina, ENEP Iztacala.
 - Castillo, G. (1998). **Los adolescentes y sus problemas**. México: Minos.
 - Castillo, M.; Maqueo, E. y Martínez, T. (1991). **Libre de adicciones**. México: Promex.
 - Cervantes, H. (1993). **Las parejas violentas**. Bogotá: Amira.
 - Chávez, L.E.; Méndez, A.E.; Reyes, G.G. (1994). La Pareja en México, **Curso Taller: Comunicación y Solución de Problemas en la Pareja**. Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
 - Corsi, J. (1991). **Violencia familiar**. Buenos Aires: Paídos.
 - Daza Guzmán, C. J. y Solano, H. A. (1998). **Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico: elaboración de un instrumento de evaluación**, Campus Iztacala, TESIS UNAM.
 - Díaz, R. (1998). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, **Psicología Contemporánea**, 3 (1), pp. 56-60.
 - Döring, M. (1994). **La pareja o hasta que la muerte nos separe**. México: Fontamara.
-

- Erickson, (1950). ***Childhood and Society***. New York: WW Norton.
- Fezler, W.; Field, E. (1986). ***La mujer que lo da todo***. México: Javier Vergara.
- Fromm E. (1973). ***The anatomy of human destructiveness***. New York: Reinehart and Winston.
- Gillies, J. (1987). ***Amigos***. México: Diana.
- González, H.S. (1997). La influencia del rol de género en la pareja de acuerdo a la orientación sexual, ***La cultura de género: un factor psicosocial que influye en las disfunciones sexuales de mujeres y hombres helero, homo y bisexuales***. Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
- González, N. J. (1990). ***Los afectos***. México: IIPCS.
- Hartmann. H. (1980). ***Un matrimonio mal avenido: hacia una unión más progresiva***. España: Zona Abierta.
- Hernández, A. (1997). ***Elección de pareja***. ENEP. Iztacala, Reporte de Investigación.
- Hernández, A. (2000). ***Elección de pareja***. ENEP. Iztacala, Reporte de Investigación.
- Hinde R. Y Groebel J. (1991). ***Cooperation and pro-social behavior***. Cambridge: Cambridge University Press.

- Hite y Colleran, (1989). **Social learning theory of aggression. In: The control of aggression: Implications from basic research.** Chicago: Kautson.
- Hite, P. J. (1988). Evaluación de la agresión física en las parejas íntimas. **Journal of Interpersonal Violence**, 7 (4), pp. 41-55.
- Jiménez, H. R. (1998). **Detección de valores personales en los estudiantes de la carrera de psicología.** Campus Iztacala, Tesis, UNAM.
- Kellman R, y Hamilton A. (1993). **Violence.** Baltimore: Williams & Wilkins.
- Lammoglia, E. (1996). **El triángulo del dolor,** México: Diana.
- Liberman, L. (1987). Violencia en la intimidad: la familia como un modelo para las relaciones de amor. **Family Relations**, 32 (14), pp. 17-30.
- Martínez, M.S.R. (1995). Importancia Histórica de la Relación de Pareja, **Implementación de habilidades asertivas en la relación de pareja a través de la técnica de video,** Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
- Mata, G. (2000). Concepción de Amor y Dependencia Emocional, **Aspectos socioculturales en la conformación sentimental de la mujer,** Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
- Matarazzo, F. R. (1980). Violencia en el cortejo y el estado interactivo de la relación. **Journal of Adolescent Research**, 1 (31), pp. 2-9.

- Minello, P. (1995). **La cuestión femenina y la lucha contra el reformismo**, Barcelona: Anagrama.
 - Molina, A. (1991). **Alternativas de prevención social**, Madrid: Gedisa.
 - Moreno, D.L. (1997). Antecedentes Históricos, **Las falsas interpretaciones en la relación de pareja: una estrategia preventiva cognitivo - conductual**, Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
 - Nogueiras, G. B. (1998). **La violencia en la familia: una perspectiva interdisciplinaria**, Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
 - Ortiz, S. (1995). **Los mandarines**, Argentina: Paídos.
 - Papalia, D. (1988). **Desarrollo Humano**, México: Mc Graw Hill.
 - Paz de la Torre, J. (1999). **Violencia masculina vs violencia femenina**, Buenos Aires: Mc Graw Hill.
 - Pineda, G. V. Y Ramírez, U. P. (1997). **Aproximaciones teóricas. Una alternativa preventiva cognitivo - conductual para las relaciones destructivas de pareja**, Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
 - Polaino E. y Gil Roales, W. (1990). Mantenimiento de relaciones violentas de pareja entre los estudiantes de college. **Journal of College Student Development**, 12 (30), pp. 202-214.
 - Rage, E.A. (1996). **La pareja y la familia**, México: UIA.
-

- Rivas, R. A. (1995). El sentimiento amoroso desde la visión de Humberto Maturana, ***Psicopatología***, 5 (3), pp. 402-432.
- Robles, A.C.E. y Ledesma, G.D. (1993). Noviazgo, ***La comunicación disfuncional en la relación de pareja***, Tesis de Licenciatura, UNAM Campus Iztacala.
- Rodríguez, M. (1991). ***Creatividad en las relaciones de pareja***, México: Trillas.
- Rojas, B., Ximena (1995). ***Eradicación de la Violencia contra las Mujeres. Un Imperativo Ético para la Democracia y los Derechos Humanos. Corporación Centro de Desarrollo de la Mujer***. Chile: DOMOS.
- Sallis, J. (1996). ***Un amor para siempre***, Argentina: Vegara.
- Sarquis, C. (1995). ***Introducción al estudio de la pareja humana***. Chile: Universidad Católica.
- Servicio Nacional a la Mujer (SERNAM, 1992). ***En "Perspectiva psicosocial y jurídica de la violencia familiar"***. Chile.
- Silvert, A. (1997). Las mujeres que inician los ataques: razones dadas por dicho comportamiento. ***Psychological Reports***, 5 (80), pp. 24-30.
- Stone, M.H. (1995). ***Psychotherapy in patients with impulsive aggression***. London: Hollander E, Stein DJ.

- Stonersh, M.H. (1987). ***Psychotherapy in patients with impulsive aggression***. U.S.A.: Wiley & Sons.
- Straus, M. (1988). ***Abuse and Victimization across the life span***. Baltimore: J.H. University Press.
- Tordjman, G. (1989). ***La aventura de vivir en pareja***, Barcelona: Granica.
- Tornell, J. S. (1993). ***Parejas disparejas***, Argentina: Laurel.
- Tristán, F. (1977). ***Unión Obrera***. Barcelona: Fontamara.
- Trujano, P. en Bravo, G.M.C. y López, V. M. A. (2001). Violencia doméstica: frecuencia y percepción, ***Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal***, Campus Iztacala, TESIS, UNAM.

ANEXO A

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CAMPUS IZTACALA**

EDAD: _____

GÉNERO: **MUJER** **HOMBRE**

RELIGIÓN: _____

ESTADO CIVIL: _____

NIVEL SOCIOECONÓMICO: A+ B+ C+

Las respuestas que proporcionen serán completamente confidenciales y de uso ético y profesional. No existen respuestas correctas o incorrectas, ya que no es una prueba. Si tienes dudas respecto a alguna pregunta, por favor hazlas saber a alguna de las coordinadoras. De antemano agradecemos tu valiosa ayuda y cooperación.

INSTRUCCIONES. Los siguientes enunciados expresan comportamientos y actitudes que se generan en una relación de pareja. De acuerdo a la frecuencia con la que se presentan en su relación de pareja, coloque una letra en la casilla del lado izquierdo apoyándose en las siguientes opciones:

a) Nunca

b) A veces

c) Frecuente

d) Muy Frecuente

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. Mi relación de pareja se caracteriza porque existe comunicación, sinceridad, respeto y amor. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Me considero una persona con muchas virtudes y pocos defectos. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Mi pareja y yo tenemos amigos en común. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Cuando llego a mi casa, la primer actividad que hago es llamar a mi pareja para informarle que acabo de llegar. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Mi pareja me cela. |
| <input type="checkbox"/> | 6. La relación que tengo con mi familia es buena. |
| <input type="checkbox"/> | 7. Cuando peleamos mi pareja y yo, nos reconcilamos rápidamente. |
| <input type="checkbox"/> | 8. Los amigos que tengo le caen bien a mi pareja. |
| <input type="checkbox"/> | 9. Me gusta saber donde está mi pareja. |
| <input type="checkbox"/> | 10. Permito que otras personas participen en las decisiones que tomo. |
| <input type="checkbox"/> | 11. Mi pareja y yo pasamos la mayor parte del tiempo juntos. |
| <input type="checkbox"/> | 12. Cuando mi pareja se ha disgustado, me golpea hasta causarme heridas que han dejado cicatrices o que debieron ser atendidas en el hospital. |
| <input type="checkbox"/> | 13. Mi pareja es una persona sociable. |
| <input type="checkbox"/> | 14. Soy criticado (a) por la familia de mi pareja. |
| <input type="checkbox"/> | 15. Mi pareja piensa más en sí mismo (a) que en mí. |
| <input type="checkbox"/> | 16. Cuando estoy sin mi pareja me siento triste. |
| <input type="checkbox"/> | 17. A mi pareja le han incomodado mis éxitos, que gane más o minimiza mis logros. |

- 18. Me siento molesto (a), decepcionado (a) o agredido (a), cuando mi pareja me insulta.
- 19. Mi pareja se muestra poco interesado en escuchar cómo me siento, qué proyectos tengo, mis inquietudes.
- 20. Mi relación de pareja es monótona.
- 21. Cuando mis padres tenían problemas de pareja, recurrían a la agresión y/o violencia para solucionarlos.
- 22. Las mentiras en mi relación de pareja son comunes.
- 23. Mi pareja me ha golpeado o insultado, cuando no está de acuerdo conmigo en alguna situación.
- 24. Estoy enterado (a) de todas las actividades que realiza mi pareja.
- 25. Mi pareja es sincera, comunicativa, compatible y amorosa conmigo.
- 26. Cuando me peleo con mi pareja, espero a que me busque.
- 27. Tengo más tiempo para mi mismo (a) que para mi pareja.
- 28. Permito que mi pareja tome las decisiones por mí.
- 29. A mi pareja le cuento todo lo que hago.
- 30. He mentido a mi pareja para salir con mis amigos.
- 31. Cuando mi pareja y yo tenemos problemas me gusta que la gente me perciba como la víctima.
- 32. Amo demasiado a mi pareja.
- 33. He golpeado o insultado a mi pareja, porque no estoy de acuerdo en alguna situación.
- 34. Mi pareja y yo tenemos los mismos derechos.
- 35. Yo soy una persona sociable.
- 36. Pienso que mi pareja me es infiel.
- 37. Hago participe a mi familia para que me ayuden a tomar decisiones.
- 38. Percibo a mis padres como un matrimonio feliz.
- 39. Acepto tener relaciones sexuales con mi pareja aunque yo no lo desee.
- 40. Busco a mi pareja para pedirle perdón, aunque él (ella) haya ocasionado el problema.
- 41. Únicamente salgo con mi pareja.
- 42. Mi pareja me ha insultado y avergonzado delante de personas extrañas.
- 43. Cuando era niño (a) alguno de mis padres me golpeaba.
- 44. Los celos son motivos de discusión entre mi pareja y yo.
- 45. Mi pareja utiliza apodos para referirse a mí.
- 46. Con todas mis parejas me he comportado igual.

- 47. Mi pareja me culpabiliza por sus errores y formas de sentir.
- 48. Mi pareja es la única persona que me entiende.
- 49. Me gustaría tener con mi pareja, una familia como la mía.
- 50. A mi pareja le desagrada convivir con mi familia.
- 51. Mi pareja me ha amenazado con abandonarme.
- 52. Mi pareja es mi complemento porque me motiva, comprende y equilibra.
- 53. Mi pareja invade mi espacio o privacidad.
- 54. He sido infiel a mi pareja.
- 55. Intento en cada momento complacer a mi pareja.
- 56. Sin mi pareja me siento solo (a).
- 57. Los celos son importantes en mi relación para demostrar cuanto amo a mi pareja.
- 58. Mi familia convive plenteramente con mi pareja.
- 59. Mi relación de pareja se mantienen porque existe amor, comprensión o respeto.
- 60. Cuando no estoy con mi pareja me siento triste.
- 61. Después de haber peleado con mi pareja me reconcilio rápidamente con él (ella).
- 62. He amenazado a mi pareja con abandonarlo.
- 63. Cuando era niño (a) si hacia algo mal alguno de mis padres me castigaban severamente.
- 64. Yo soy el (la) que toma las decisiones importantes en la relación de pareja.
- 65. Tengo actitudes parecidas a la de algunos de mis padres.
- 66. Mi familia tiene un buen concepto de mi pareja.
- 67. Mi pareja es la única persona que me ama.
- 68. Me siento satisfecho (a) con mi apariencia física.

ANEXO B

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

VALORES CUESTIONARIO

PUNTAJE

PREGUNTA N°	Categoría	Nunca	A veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
1	Concepto Pareja	4	3	2	1
2	Autoestima	4	3	2	1
3	Inf. Social	4	3	2	1
4	Posesión	1	2	3	4
5	Celos	1	2	3	4
6	Familia	4	3	2	1
7	Perdón	1	2	3	4
8	Inf. Social	4	3	2	1
9	Posesión	1	2	3	4
10	Autoestima	1	2	3	4
11	Posesión	1	2	3	4
12	Agresión/violencia	1	2	3	4
13	Inf. Social	4	3	2	1
14	Inf. Familia	1	2	3	4
15	Egoísmo	1	2	3	4
16	Satis. Carencias	1	2	3	4
17	Autoestima	1	2	3	4
18	Agresión/violencia	4	3	2	1
19	Egoísmo	1	2	3	4
20	Posesión	1	2	3	4
21	Familia	1	2	3	4
22	Mentiras/infidel.	1	2	3	4
23	Agresión/violencia	1	2	3	4
24	Posesión	1	2	3	4
25	Concepto Pareja	4	3	2	1
26	Perdón	1	2	3	4
27	Egoísmo	1	2	3	4
28	Concepto Pareja	1	2	3	4
29	Posesión	1	2	3	4
30	Mentiras/infidel.	1	2	3	4
31	Autoestima	1	2	3	4
32	Satis. Carencias	1	2	3	4
33	Agresión/violencia	1	2	3	4
34	Concepto Pareja	4	3	2	1
35	Inf. Social	1	2	3	4
36	Mentiras/infidel.	1	2	3	4
37	Familia	1	2	3	4
38	Familia	4	3	2	1
39	Agresión/violencia	1	2	3	4
40	Perdón	1	2	3	4
41	Posesión	1	2	3	4
42	Agresión/violencia	1	2	3	4
43	Familia	1	2	3	4

44	Celos	1	2	3	4
45	Agresión/violencia	1	2	3	4
46	Patrones	1	2	3	4
47	Satis. Carencias	1	2	3	4
48	Satis. Carencias	1	2	3	4
49	Familia	4	3	2	1
50	Inf. Familia	1	2	3	4
51	Agresión/violencia	1	2	3	4
52	Concepto Pareja	1	2	3	4
53	Posesión	1	2	3	4
54	Mentiras/infidel.	1	2	3	4
55	Autoestima	1	2	3	4
56	Satis. Carencias	1	2	3	4
57	Celos	1	2	3	4
58	Inf. Familia	4	3	2	1
59	Concepto Pareja	1	2	3	4
60	Satis. Carencias	1	2	3	4
61	Perdón	1	2	3	4
62	Agresión/violencia	1	2	3	4
63	Familia	1	2	3	4
64	Patrones	1	2	3	4
65	Patrones	1	2	3	4
66	Inf. Familia	4	3	2	1
67	Satis. Carencias	1	2	3	4
68	Autoestima	4	3	2	1